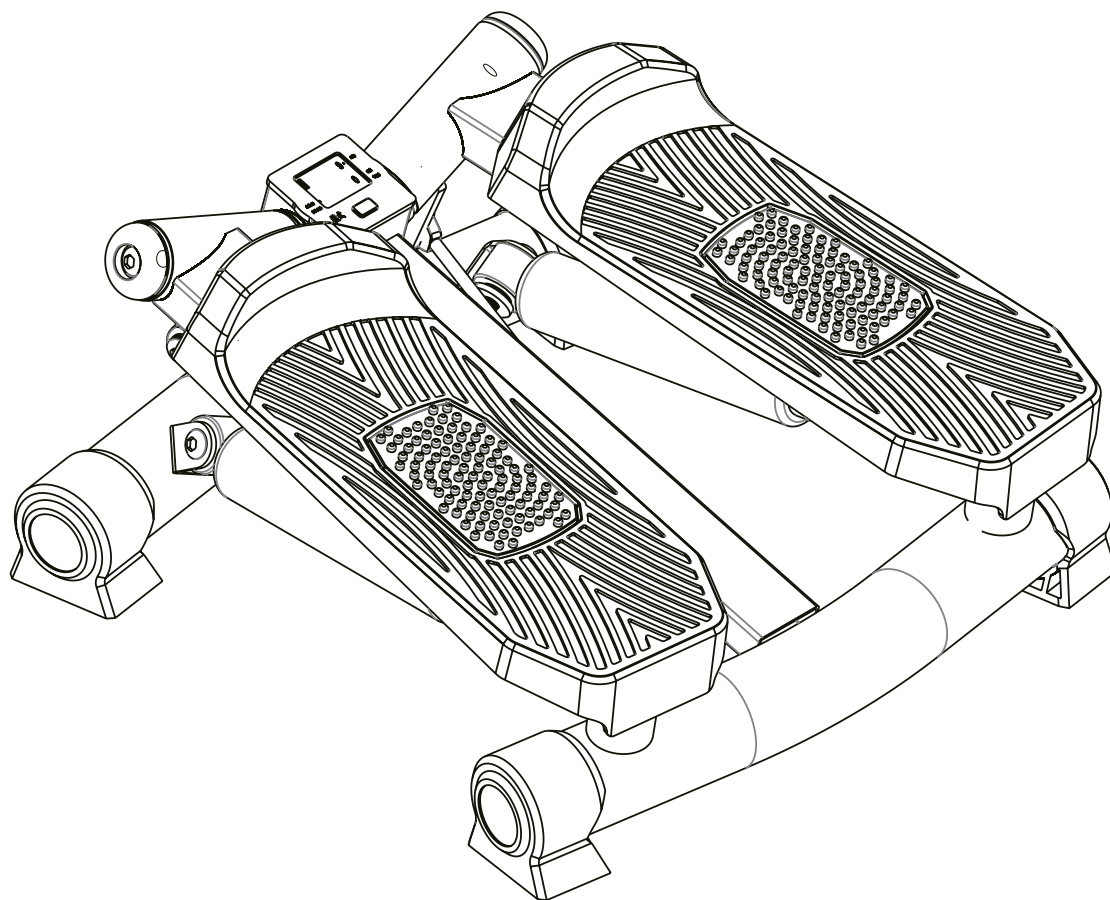




**SPORTSTECH**

*STX300*



DE

EN

ES

FR

IT

# **BENUTZERHANDBUCH**

## **DEUTSCH**



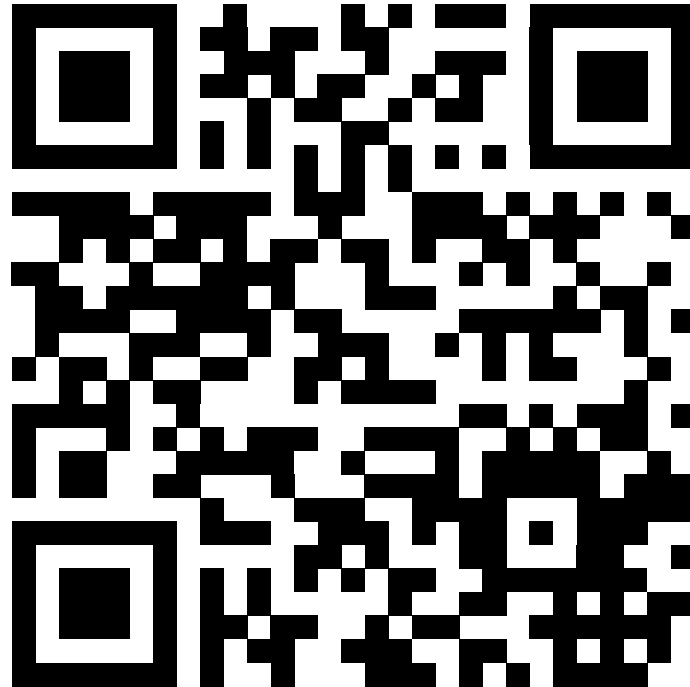
Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau  
Benutzung  
Abbau



In 3 einfachen Schritten zum schnellen  
und sicheren Start:

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. schnell und sicher starten



Link zu den Videos:  
[www.sportstech.de/qr/stx300.html](http://www.sportstech.de/qr/stx300.html)

## Sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen höchste Qualität und neueste Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn sowohl die allgemeinen Sicherheits- und Unfallverhütungsvorschriften des Gesetzgebers als auch die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

**Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.**

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

# INHALT

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....      | 6  |
| 2. VOR DEM TRAINING .....                  | 7  |
| 3. PRODUKTKONSTRUKTION .....               | 8  |
| 4. DEHNUNGSÜBUNGEN .....                   | 9  |
| 5. TRAININGSHINWEISE .....                 | 10 |
| 6. TRAININGSCOMPUTER .....                 | 11 |
| 7. MIT ZUGBÄNDERN ÜBUNGEN ABSOLVIEREN..... | 12 |
| 8. WARTUNG, PFLEGE UND REINIGUNG.....      | 15 |
| 9. BATTERIE AUSTAUSCHEN .....              | 15 |
| 10. HILFE BEI PROBLEMEN.....               | 15 |

# 1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Diese allgemeinen Sicherheitsinformationen müssen unbedingt für die Benutzung dieses Produkt beachtet werden. Lesen Sie alle Hinweise, bevor Sie das Produkt in Benutzung nehmen.

- Unser Stepper ist lediglich für ein maximales Benutzergewicht von 120 Kg konzipiert.
- Bitte achten Sie darauf, dass am Gerät keinerlei Teile die Bewegungen der Trainingsperson blockieren oder einschränken. Stellen Sie unseren Stepper dort auf, wo genug Platz ist, um ungehindert Übungen verrichten zu können. Dafür sind etwa 2 x 2 Meter erforderlich.
- Stellen Sie unseren Stepper auf einen geraden stabilen Boden, um sicherzustellen, dass er bei Ihren Übungen immer einen sicheren und robusten Stand hat, und nicht wackelt.
- Schauen Sie sich unseren Stepper vor jeder Nutzung genau an. Wenn Sie eine Veränderung an ihm erkennen, trainieren Sie nicht mit ihm. Die defekten Teile müssen dann umgehend ausgewechselt werden, eine ordnungsgemäße Funktionsweise ist nicht mehr gegeben. Auch die Sicherheit ist dann nicht mehr gewährleistet.
- Unser Stepper darf nur in einer dafür berechtigten Werkstatt von ausgesuchtem Personal repariert werden. Lediglich Originalteile dürfen für die Reparatur genutzt werden.
- **ACHTUNG:** Bitte entsorgen Sie die Verpackungs-Folie so, dass Kinder nicht mit ihr in Berührung kommen. Kinder können sie als Spielzeug ansehen, und an ihr ersticken. Achten Sie darauf, dass kleine Kinder nicht mit der Batterie spielen. Wenn Teile verschluckt werden, kann dies ernsthafte Gesundheitsschäden nach sich ziehen. Sorgen Sie bei Ihren Übungen dafür, dass sich Kinder weit genug von den Pedalen des Gerätes aufhalten, um nicht Quetschungen zu erleiden. Unser Stepper ist kein Spielzeug. Wenn Sie ihn nicht verwenden, bringen Sie ihn bitte so unter, dass Kinder ihn nicht entdecken.
- **ACHTUNG:** Bei Ihren Übungen werden die Hydraulik-Dämpfer mit der Zeit heiß. Fassen Sie diese keinesfalls an. Wenn Sie Ihre Übungen beendet haben auch nicht.
- **HINWEIS:** Wenn durch ein Leck an den Hydraulik-Dämpfern Öl austreten sollte, könnte Ihr Teppich oder Ihr Bodenbelag verunreinigt werden. Deshalb ist es ratsam, unseren Stepper auf eine rutschfeste Gummi-Matte zu stellen.
- Sorgen Sie dafür, dass kein Wasser oder andere Flüssigkeiten in den Computer unseres Steppers laufen kann. Dann könnte die Elektronik beschädigt werden. Sie sollten unseren Stepper auch so aufstellen, dass er keiner starken Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist.
- Vermeiden Sie Stöße, Schläge oder ein Fallenlassen unseres Gerätes.
- Schauen Sie regelmäßig nach, ob die Schrauben und Muttern noch festgezogen sind.
- Sollten Sie unseren Stepper für eine bestimmte Zeit nicht verwenden, dann entfernen Sie bitte die Batterie aus dem Computer. Batterien können auslaufen und das Gerät beschädigen.

## 2. VOR DEM TRAINING

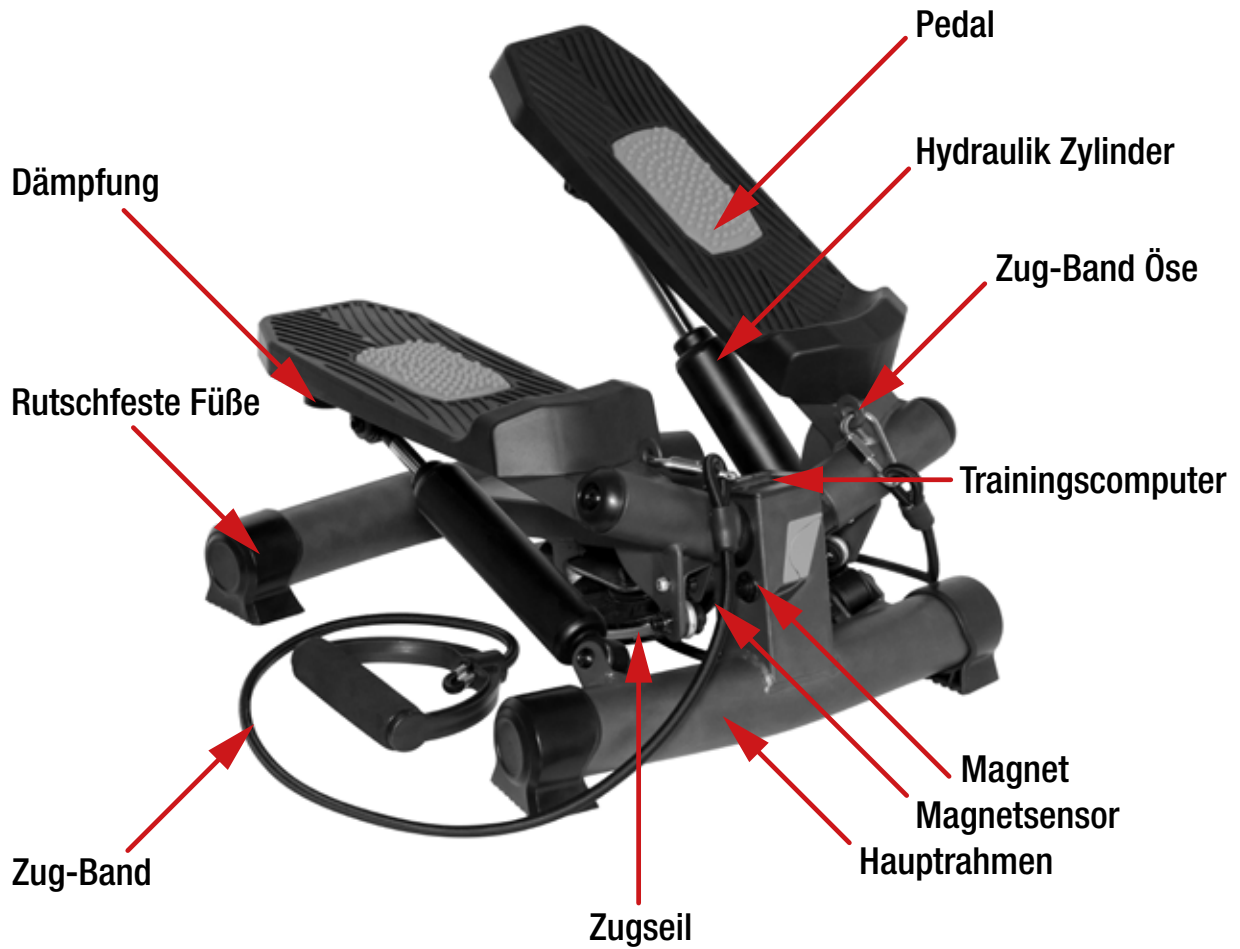
- Bevor Sie mit Ihrem Übungs-Programm starten, holen Sie sich fundierten ärztlichen Rat ein. Erzählen Sie ihm, mit welchem Gerät Sie trainieren möchten. Sie können ihm diese Bedienungsanleitung auch zeigen. Dann sollten Sie sich einer Gesundheits-Fitness- Prüfung unterziehen. Ihr Arzt wird Ihnen sicher gerne noch andere wichtige Hinweise für Ihre persönlichen Übungen mitteilen.
- Hören Sie unbedingt auf die Empfehlungen Ihres Arztes. Besonders, wenn Sie Herz-, Kreislauf-, Gleichgewichts-, oder orthopädische Schwierigkeiten haben. Aber auch, wenn Sie unter Atembeschwerden leiden (Asthma), bei Schwangerschaft und Medikamenten-Einnahme, die sich auf Ihren Puls, Blutdruck oder Cholesterin-Spiegel auswirkt.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen, oder an diversen Krankheiten leiden, dürfen Sie keine Übungen absolvieren. Vermeiden Sie es auch, gleich nach dem Essen zu trainieren, wenn Sie müde sind, oder wenn andere Umstände vorliegen, die sich durch Ihre Übungen negativ auf Sie auswirken.
- Ignorieren Sie bei Ihren Übungen nicht die Signale Ihres Körpers: Stoppen Sie sofort, wenn Sie (Kopf-)Schmerzen, Atembeschwerden, unregelmäßigen Herzschlag, starke Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel und oder Übelkeit feststellen. Kontaktieren Sie dann Ihren Arzt, bevor Sie mit Ihren Übungen weitermachen.
- Wenn Sie regelmäßig mit unserem Stepper Üben, wird dies Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und Sie werden sich wohler fühlen. Beachten Sie: durch das intensive Konditions-Training wird Ihr ganzer Körper beansprucht. Deshalb sollten Sie ganz behutsam beginnen. Steigern Sie sich dann ganz langsam, vergessen Sie aber nicht die notwendigen Pausen. Widmen Sie sich zuerst den Übungen, bei denen Sie sich nicht völlig „auspowern“. Fangen Sie mit täglichen Übungen an, die ca. 10 bis 15 Min. dauern. Dann - nach einigen Wochen - können Sie Ihre Übungen erweitern.

### WIR RATEN IHNEN IHR TRAINING SO ZU GESTALTEN:

- Drei Tage Übungen (nacheinander)
- Einen Tag Ruhe
- Zwei Tage Training (nacheinander)
- Einen Tag Ruhe

Lassen Sie sich genug Zeit. Es ist wichtig, dass Sie sich vor Ihren Übungen gut Aufwärmen, und dann pausieren, um sich zu erholen.

### 3. PRODUKTKONSTRUKTION



Befestigen Sie die Karabinerhaken der beiden Zug-Bänder an den vorgesehenen Ösen.

Setzen Sie die 4 Kappen so auf die Enden des Hauptrahmens, dass die Füße zum Boden ausgerichtet sind und einen sicheren Stand gewährleisten.



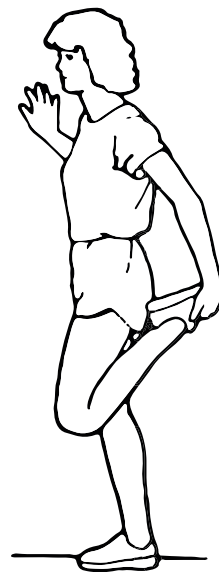
Mit der Stellschraube auf der Unterseite können Sie die Intensität des Trainings beeinflussen. Dabei verändert sich der Widerstand und die Stufenhöhe von niedrig bis hoch. Drehen Sie die Stellschraube im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen.

## 4. DEHNUNGSÜBUNGEN

Bevor Sie den Stepper benutzen, ist es am besten, 5 bis 10 Minuten zum Aufwärmen Stretching-Übungen durchzuführen. Dehnen vor dem Training wird hilft die Flexibilität zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu mindern.

### QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuss nach oben ziehen. Die Ferse so nahxe wie möglich an das Gesäss heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuss.

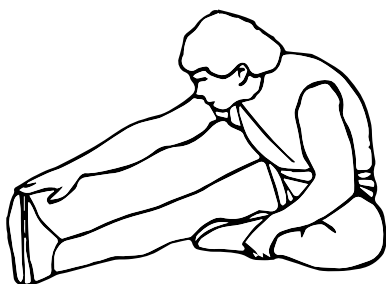
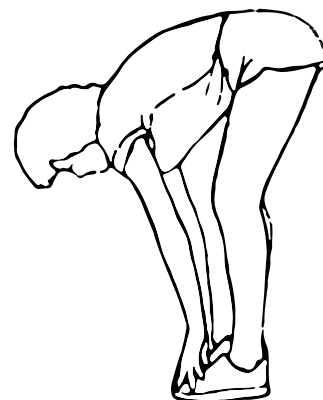


### INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fusssohlen gegeneinander, und Ihre Knie weisen nach aussen. Die Füsse so nahe wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

### ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sie sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

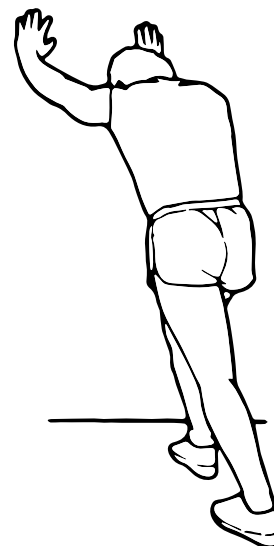


### ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Die Sohle des linken Fusses gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.

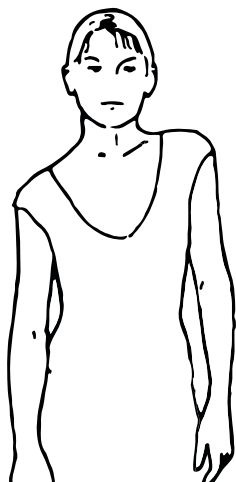
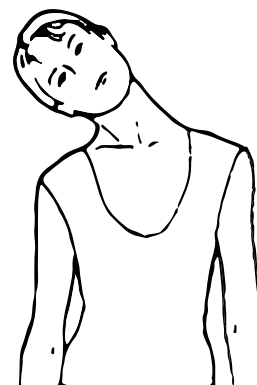
### WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuss auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.



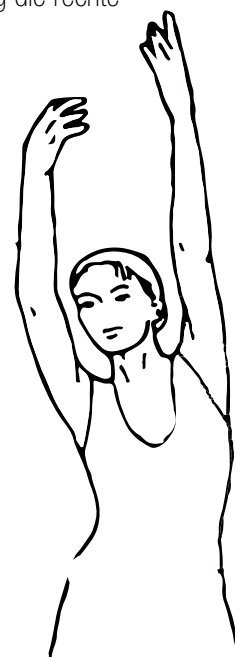
## MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.



## SCHULTERHEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.



## SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben sie an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.

# 5. TRAININGSHINWEISE

## AUF UNSEREN STEPPER STEIGEN

Mit dem Fuss ein Pedal nach unten drücken, ein Pedal-Arm befindet sich auf dem Grundgestell. Bitte mit einem Fuss auf den Tritt-Bereich des nach unten gerichteten Pedal-Armes stellen. Den anderen Fuss bitte auf die andere Seite stellen: schräg nach oben, auf den Tritt-Bereich.

## VON UNSEREM STEPPER ABSTEIGEN

Wenn Sie auf unserem Gerät stehen, drücken Sie bitte einen der Tritt-Bereiche, vollständig nach unten. Und zwar so, dass der Pedal-Stopper auf dem Grundgestell liegt. Nun nehmen Sie den Fuss vom schräg nach oben zeigenden Tritt-Bereich und stellen ihn auf den Fussboden. Dann bitte den anderen Fuss vom nach unten zeigenden Tritt-Bereich nehmen.

## WIE SIE SICH AUF UNSEREM STEPPER BEIM ÜBEN BEWEGEN

Unser Stepper ahmt das Treppen-Steigen nach. Wegen dieses Effektes, werden sich die Tritt-Bereiche auf und ab bewegen, und zu den Seiten nach aussen, nach links und rechts

## WELCHE MUSKEL-GRUPPEN WERDEN BELASTET?

Wenn Sie auf unserem Stepper ohne Zug-Band trainieren, wird grossenteils Ihre Bein- und Gesäss-Muskulatur fit gemacht. Bei Trainingseinheiten, in denen es darum geht zu Steppen, und Sie die Zug-Bänder nutzen, werden Gesäss, Beine, Arme und Schulter gestärkt. Bei Übungen, wo Sie sich entscheiden, nicht zu steppen, aber dennoch die Zug-Bänder verwenden, wird Ihre Arm- und Schulter-Muskulatur gefestigt.

## DIE KÖRPERHALTUNG WÄHREND DES TRAININGS

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Körper bei allen Übungen in aufrechter, gerader Haltung ist. Seien Sie sich immer darüber im Klaren, dass es sehr ungünstig ist, wenn sich bei Ihnen am Rücken ein Hohlkreuz bildet. Dies gilt es zu vermeiden. Wenn Sie also Steppen, achten Sie darauf, dass die Pedal-Arm-Stopper bzw. Pedal-Dämpfung nicht mit dem Gestell in Berührung kommt. Deshalb sollten Sie immer, kurz vor dem Aufsetzen, die Last von einem Bein auf das andere verteilen. Es ist auch eine Erleichterung, wenn Sie Ihre Arme leicht anwinkeln, und dann im Rhythmus Ihrer Stepp-Übung vor Ihrem Oberkörper bewegen.

## SCHRITT-BEWEGUNGEN WÄHREND DER ÜBUNGEN

Je nachdem, wie Sie Ihr Training gestalten, wird unser Stepper reagieren.

## BREMS-WIDERSTAND-SYSTEM WÄHREND DES TRAININGS

Je nachdem, welche Geschwindigkeit Sie auswählen, wird sich unser Gerät anpassen.

Mit der Stellschraube auf der Unterseite können Sie die Intensität des Trainings beeinflussen. Dabei verändert sich der Widerstand und die Stufenhöhe von niedrig bis hoch. Drehen Sie die Stellschraube im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen.

# 6. TRAININGSCOMPUTER



Unseren Stepper können Sie auch ohne Computer verwenden. Unser Display steht Ihnen jedoch hilfreich zur Seite, um Ihre Übungen noch wirksamer zu machen. Mit ihm können Sie wichtige Informationen über Ihren Trainings-Verlauf erfahren. Unser Gerät entspricht der Genauigkeits-Klasse C. Dies bedeutet, Sie können sich nicht auf die ganz genaue Treffsicherheit unserer Display-Anzeige verlassen.

## DAS EIN- UND AUSSCHALTEN UNSERES STEPPERS

- Drücken Sie die rote Taste, um unser Gerät zu aktivieren
- Wenn Sie unseren Stepper fünf Minuten nicht nutzen, wird sich der Computer automatisch deaktivieren

## DIE ANZEIGE AUSWÄHLEN

Welcher Modus ausgesucht wurde, ist an einem Pfeil zu ersehen, der den derzeitigen Modus deutlich macht. Während Ihrer Übungen ist auf dem Display (in der ersten Zeile) Folgendes zu lesen:

- **STOP:** Wenn Sie Ihre Übungen abbrechen
- **CNT:** Zeigt die Zahl der Schritte an

Die zweite Zeile informiert über unterschiedliche Daten zum Trainieren (Modi)

- **TIME:** geleistete Trainingszeit - von 0:00 bis 99:59
- **STRIDES / MIN:** Anzahl der Schritte (pro Minute) hochgerechnet
- **CAL:** Zahl der verbrauchten Kalorien - 0 bis 9999
- **SCAN:** Modus wechselt in Abständen von 4 Sekunden zwischen den unterschiedlichen Anzeige-Modi

Wenn Sie von einem Modus in den nächsten wechseln möchten, betätigen Sie bitte kurz die **MODE**-Taste

## DISPLAY ZURÜCKSETZEN

Auf unserer Anzeige ist lediglich vor Ihrem ersten Training die Ziffer 0 zu lesen. Von nun an wird der Computer automatisch Ihre Übungen von dem Zeitpunkt an mitzählen, wo Sie beim letzten Mal aufgehört haben.

Wenn Sie das Zählen beenden wollen, und wieder auf 0 zurück möchten, müssen Sie die rote **MODE**-Taste so lange gedrückt halten, bis auf unserem Display alle Symbole gleichzeitig zu sehen sind (etwa drei Sekunden).

Die Zahl der gesamten Trainings-Schritte ist noch verfügbar (**TTR**). Nur beim Austausch der Batterie wird die Zahl auf 0 gesetzt.

# 7. MIT ZUGBÄNDERN ÜBUNGEN ABSOLVIEREN

## DIE OPTIMALE LÄNGE

Zug-Band lässt sich nur bis max. 185 cm strecken. Sonst ist es nicht ausgeschlossen, dass es einen Schaden erleidet, und die Trainingsperson sogar verletzen könnte.

Bedenken Sie: Je weiter Sie das Zug-Band ziehen, umso mehr Kraft müssen Sie dazu investieren.

## DER PERFEKTE GRIFF

Beim Herausziehen der Zug-Bänder ist es ganz wichtig, dass die Griffe immer waagerecht gehalten werden.

## IHRE HANDGELENKE

Bitte winkeln Sie Ihre Handgelenke nicht an, sonst werden sie überanstrengt.

## DIE ÜBUNGEN

Für sämtliche Trainingseinheiten ist es wichtig:

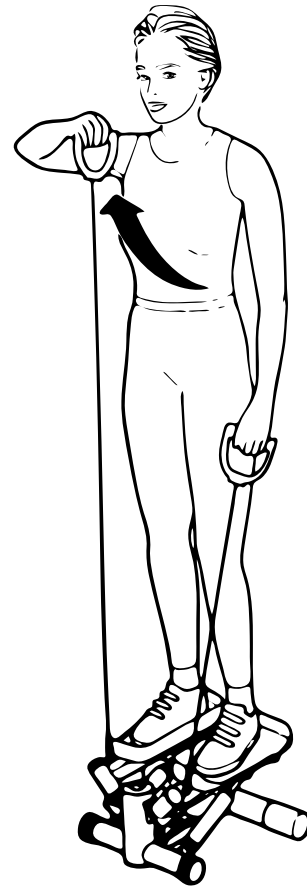
- Griffe mit den Händen festzuhalten
- sämtliche Bewegungen ganz bewusst zu absolvieren
- Ihre Arme angespannt zu lassen
- Vor jeder Übung Zug-Bänder überprüfen, ob die Verschraubungen der Seil-Haken korrekt sind.



## ERSTE ÜBUNG

**Stärkung von Armen, Schulter, Beinen und Gesäß**

1. Den linken Arm etwas anwinkeln, vor den Körper positionieren, bis etwa in Höhe der Schulter anheben, und das rechte Pedal hinunterdrücken.
2. Den linken Arm hinabsenken, rechten Arm anheben, und das linke Pedal hinunter treten.
3. Dann Trainingsschritte 1 und 2 erneut ausüben



## ZWEITE ÜBUNG

**Arme und (speziell) die Schulterpartie werden trainiert**

1. Bitte steppen Sie nicht
2. Die Hände sind in Hüfthöhe
3. Nun die rechte Hand mit dem Griff bis zum Kinn ziehen. Wobei der Handrücken nach oben gerichtet ist.
4. Linke Hand zugleich nach unten bewegen
5. Nun Trainingsschritte 3 und 4 erneut ausführen

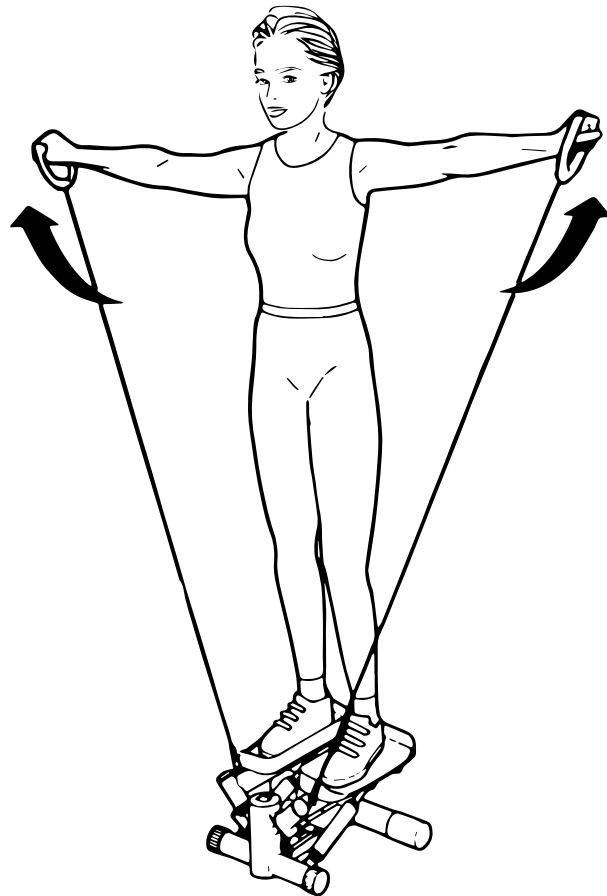
Wir raten Ihnen drei Trainingssätze vorzunehmen: mit jeweils sechs bis zehn Wiederholungen.



### **DRITTE ÜBUNG**

**Arme, Beine, Gesäß und (speziell) die Oberarme werden fit gemacht**

1. Handflächen zeigen nach oben.
2. Der Ellbogen ist gegen den Oberkörper gedrückt
3. Linkes Pedal hinunterdrücken, linker Arm zieht das Seil hinauf
4. Rechtes Pedal hinunterdrücken, linken Arm senken, gleichzeitig rechten Arm hinaufbewegen



### **VIERTE ÜBUNG**

**Rücken, Schulter, Brust, Beine und Gesäß werden in Form gebracht**

1. Fangen Sie mit dem Steppen an.
2. Linker und rechter Arm während des Steppens ausgestreckt auf Schulterhöhe ausbreiten
3. Lasse Sie Ihre Arme hinunter
4. Bitte Trainingsschritte 2 und 3 erneut absolvieren.

Es ist auch möglich dieses Training mit der Handfläche nach oben zu absolvieren.

## 8. WARTUNG, PFLEGE UND REINIGUNG

**HINWEIS:** Bitte nutzen Sie zum Reinigen unseres Steppers keine aggressiven und ätzenden Reinigungs- oder Lösungsmittel. Auch keine Scheuermittel. Achten Sie auch darauf, dass niemals Feuchtigkeit in den Computer eindringt.

1. Bitte sorgen Sie dafür, dass mindestens 1x die Woche unser Stepper mit einem weichen, angefeuchteten Tuch gereinigt wird.
2. Sollten Sie quietschende Geräusche bemerken, ölen Sie unseren Stepper bzw. die beweglichen Teile und Axial-Verbindungen ein.
3. Bevor Sie unser Gerät verwenden, überprüfen Sie bitte vor jeder Übung, ob es Beschädigungen oder Verschleisserscheinungen gibt. Bitte prüfen Sie besonders die Kunststoff-Scheiben in den Achsen des Gestänges, die Tritt-Bereiche und Zug-Bänder bzw. Band-Befestigungen auf einwandfreie Funktion. Wenn hier Teile defekt sein sollten, oder gewechselt werden müssen, dürfen Sie unser Gerät nicht mehr verwenden.
4. Achtung: Teile aus Kunststoff und Zug-Bänder verschleifen nach einer gewissen Zeit. Achten Sie deshalb auf sie.

## 9. BATTERIE AUSTAUSCHEN

Sollten Sie feststellen, dass die Anzeige im Display immer schwächer wird, muss die Batterie ausgetauscht werden. Verwenden Sie bitte eine LR44-Batterie.

1. Bitte lösen Sie den Computer vorsichtig aus seiner Verankerung, und drehen ihn um.
2. Entnehmen Sie nun sorgfältig die Batterie.
3. Ersetzen Sie die alte Batterie durch eine neue. Beachten Sie dabei die unterschiedlichen Pole.
4. Bauen Sie den Computer wieder in unseren Stepper ein.

## 10. HILFE BEI PROBLEMEN

### PROBLEM

Keine Display-Anzeige

### MÖGLICHE URSACHEN

Batterie ist leer ode fehlt

Verbindungskabel ist eingeklemmt  
oder beschädigt

Lose Steckverbindung

Elektronik ist beschädigt

### LÖSUNGEN

Batterie ersetzen

Verbindungskabel ersetzen

Stecker korrekt verbinden

Trainingscomputer austauschen

Starke Geräuschentwicklung  
während der Nutzung

Lose Schrauben

Mangelnde Schmierung

Schrauben festziehen

Alle beweglichen Teile schmieren



#### Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in keinem Fall über den normalen Hausmüll. Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb. Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



#### Batterien / Akkus

Gemäß der Batterienverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.

Auf den meisten Batterien ist bereits das Symbol abgebildet, dass Sie an diese Verordnung erinnert. Neben diesem Symbol befindet sich meist die Angabe des enthaltenen Schwermetalls. Solche Schwermetalle erfordern eine umweltgerechte Entsorgung, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



#### Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

# **USER MANUAL**

**ENGLISH**

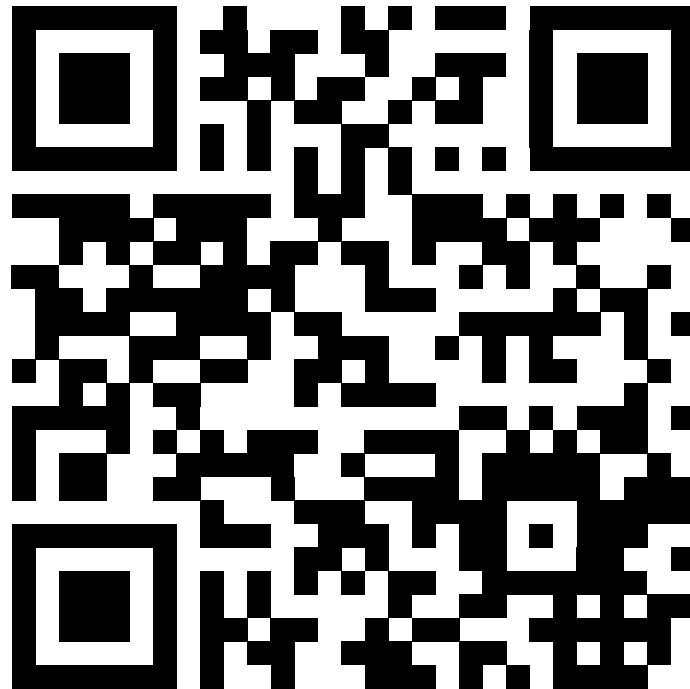
Our **video tutorials** for you!

construction  
use  
reduction



3 simple steps for a fast and safe start:

1. scan the QR code
2. watch videos
3. start fast and safely



Link to the videos:  
[www.sportstech.de/qr/stx300.html](http://www.sportstech.de/qr/stx300.html)

## **Dear customer,**

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH you get the highest quality and latest technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the legal provisions on general safety and accident prevention as well as the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



Please ensure that all persons using the device have read and understood the user manual.

**Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.**

Errors and omissions excepted.

# INDEX

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 1. IMPORTANT SAFETY INFORMATION .....  | 21 |
| 2. BEFORE THE TRAINING.....            | 22 |
| 3. PRODUCT DESIGN .....                | 23 |
| 4. Stretch exercises .....             | 24 |
| 5. TRAINING INSTRUCTIONS .....         | 25 |
| 6. Training computer .....             | 26 |
| 7. EXERCISES WITH PULL STRAPS.....     | 27 |
| 8. MAINTENANCE, CARE AND CLEANING..... | 30 |
| 9. BATTERY REPLACEMENT.....            | 30 |
| 10. TROUBLESHOOTING .....              | 30 |

# 1. IMPORTANT SAFETY INFORMATION



Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using the crosstrainer: Read all instructions before using this equipment.

- Our stepper is designed for a maximum user weight of 120 Kg.
- Please ensure that no parts of the device block or restrict the movements of the training person. Place our stepper where there is sufficient space to freely perform exercises. This requires about 2 x 2 meters.
- Place our stepper on a level, solid floor to ensure that it always has a secure and firm stand during your exercises and will not wiggle.
- Carefully check our stepper before each training. Should you detect any anomalies in it, do not begin training. The defective parts must then be replaced immediately as a proper functioning is no longer possible. Security is not guaranteed any more as well.
- Our stepper may only be repaired by qualified personnel in an authorised workshop. Only original parts may be used for the repair.
- **ATTENTION:** Please dispose of the packaging film so that children do not come into contact with it. Children may regard the foil as a toy and could suffocate from it. Make sure that small children do not play with the battery. If parts are swallowed, this could cause serious damage to health. When doing your exercises, keep children away from the pedals of the device to avoid bruises. Our stepper is not a toy. If you do not use it, please put it away so that children will not discover it.
- **ATTENTION:** During your exercises, the hydraulic dampers will be heating up by and by. Do not touch them under any circumstances. The same applies to when you have finished your exercises.
- **NOTE:** If oil leaks from the hydraulic dampers, your carpet or flooring may be contaminated. It is therefore advisable to place our stepper on a non-slip rubber mat.
- Ensure that no water or other fluids can get inside the computer of our stepper. This could damage the electronics. Furthermore, you should place our stepper where it will not be exposed to strong sunlight.
- Avoid any impacts, shocks or falling of the device.
- Periodically check whether the screws and nuts are still tight.
- If you are not using our stepper for a certain period, please remove the battery from the computer. Batteries may leak and damage the device.

## 2. BEFORE THE TRAINING

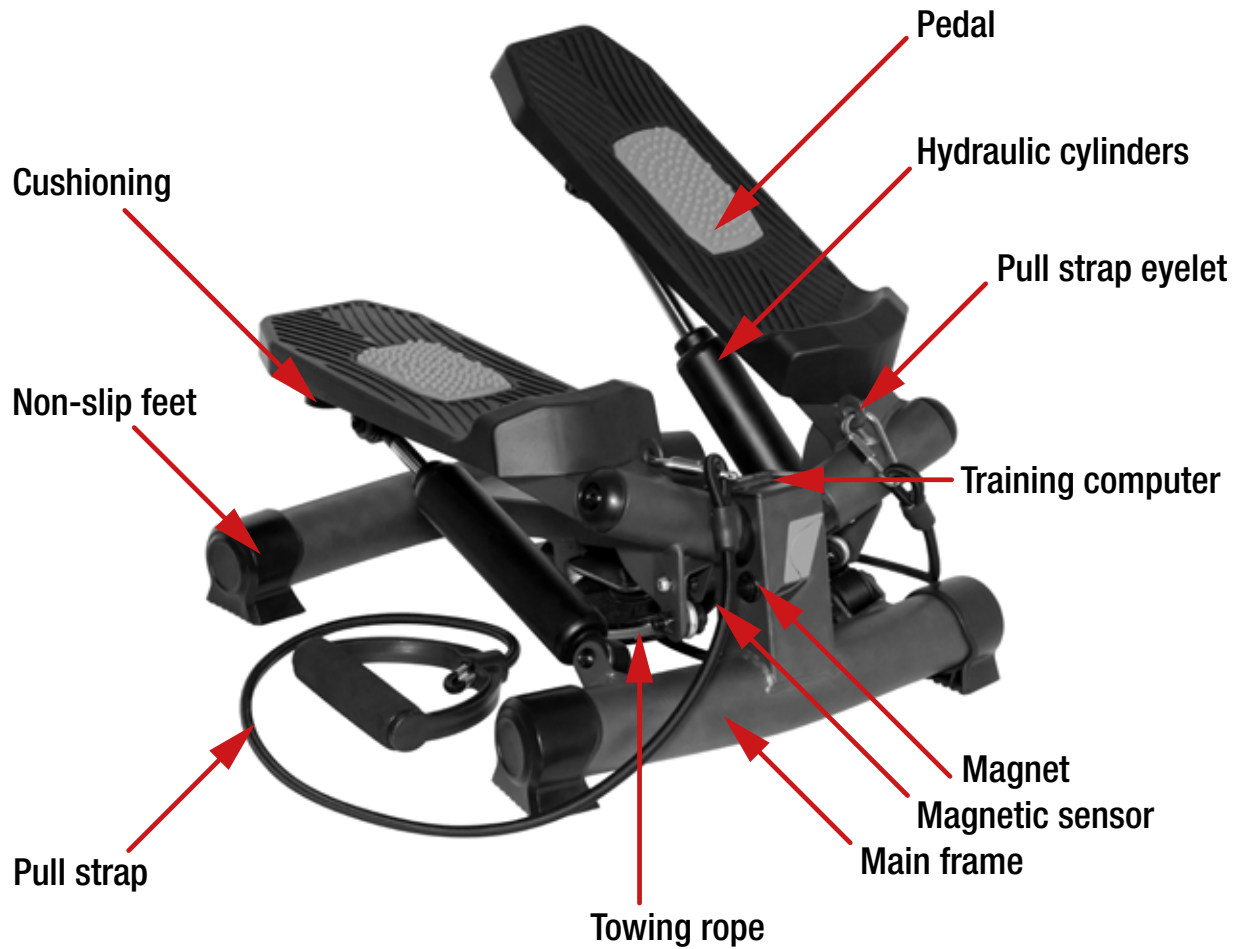
- Before you begin your exercise program, please seek professional medical advice.
- Tell them which device you wish to train with. You can also show them this user manual. Your doctor should be happy to give you further important advice for your personal exercises.
- Be sure to follow your doctor's recommendations. Namely if you have heart-, circulatory system-, body balance-, or orthopedic-problems. Yet also if you are suffering from asthma, during pregnancy, and under medication which may affect your pulse, blood pressure or cholesterol level.
- If you feel uncomfortable or suffer from various diseases, you must not perform any exercises. Also, please avoid exercising immediately after a meal, when you are tired, or if there are other circumstances that may negatively affect you during your exercises.
- Do not ignore the signals of your body during your exercises: Stop immediately if you notice (headache) pain, breathing problems, irregular heartbeat, severe shortness of breath, drowsiness, dizziness and/or nausea. In this case, contact your doctor before continuing with your exercises.
- If you exercise regularly with our stepper, this will strengthen your cardiovascular system, and you will feel more comfortable. Please note: The intensive fitness training will use your entire body. Therefore you should start very carefully. Gradually and slowly increase, however remember the necessary breaks. To begin, choose such exercises in which you do not completely "exhaust". Start with daily exercises which take approx. 10 to 15 minutes. Subsequently - after a few weeks - you can expand your exercises.

### WE WOULD ADVISE YOU ARRANGE YOUR TRAINING AS FOLLOWS:

- Three days of exercises (one after the other)
- One day of rest
- Two days of training (one after the other)
- One day of rest

Leave enough time. It is important that you warm up well before your exercises, and then pause to recover.

### 3. PRODUCT DESIGN



Attach the snap hooks of the two pull straps to the designated eyelets.

Place the 4 caps on the ends of the main frame so that the feet are aligned with the ground and ensure a secure stand.



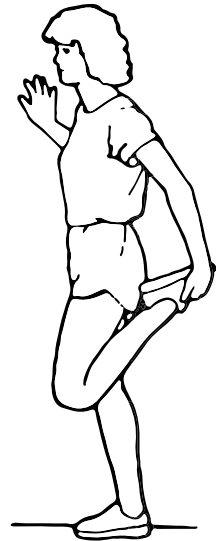
With the adjusting screw on the bottom you can influence the intensity of the training. The resistance and the step height adjust from low to high. Turn the adjusting screw clockwise to increase the resistance.

## 4. STRETCH EXERCISES

No matter how you do sports, please do some stretch at first, The warm muscle will extend easily, so warm up yourself with 5-10minutes, Then We suggest the following stretch exercise, five times.10counts for each time or longer do these exercise again after sports.

### QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

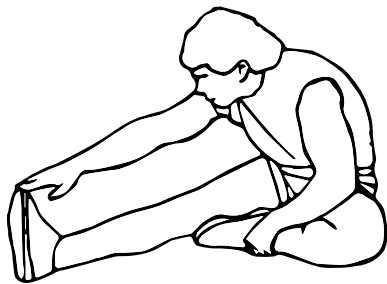
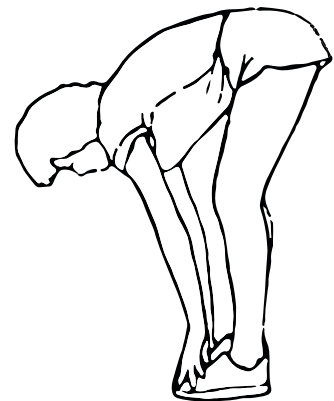


### INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

### TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

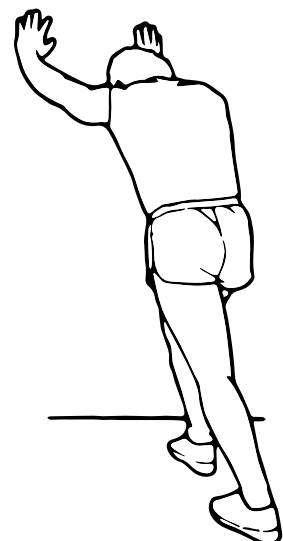


### HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

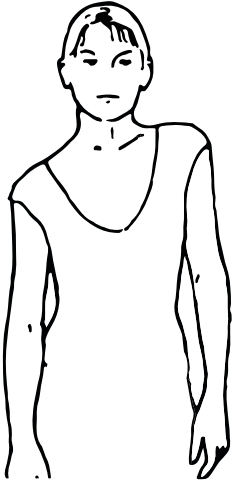
### CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



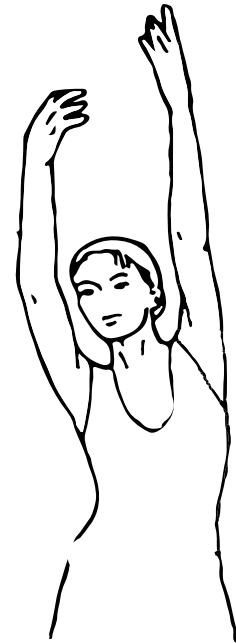
## HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



## SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



## SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

# 5. TRAINING INSTRUCTIONS

## GET ONTO OUR STEPPER

Push down one pedal with the foot, one pedal arm is located on the base. Please place one foot on the tread surface of the downward pedal arm. Place the other foot on the opposite side: diagonally upwards, on the tread surface.

## GET OFF OUR STEPPER

While standing on our device, please fully push one of the tread areas downwards. In such a way, that the pedal-stopper is on the base frame. Now take the foot from the tread area pointing diagonally upwards and place it on the floor. Then take the other foot off the tread area.

## HOW YOU MOVE ON OUR STEPPER DURING TRAINING

Our stepper imitates stairs climbing. Because of this effect, the tread areas will move up and down, and to the sides outwards, to the left and right.

## WHICH MUSCLE GROUPS WILL BE USED?

If you train on our stepper without a pull strap, mainly your leg and buttock muscles get into shape. With workouts that involve stepping, and you use the pull straps, your buttocks, legs, arms and shoulder are strengthened. In exercises where you decide not to step but still use the pull straps, your arm and shoulder muscles will be strengthened.

## BODY POSTURE DURING TRAINING

Please ensure that your body is in an upright, straight posture during all exercises. Be aware of the fact that it is very unfavourable if a hollow cross is formed at your back. This is to be avoided. So if you are stepping, make sure that the pedal-arm stoppers or pedal cushioning do not touch the frame. For this reason, you should always distribute the load from one leg to the other, just before you touch it. It is also a relief if you slightly bend your arms, and then move to the rhythm of your stepping exercise in front of your upper body.

## STEP MOTION DURING EXERCISES

Depending on how you design your training, our stepper will react.

## RESISTANCE SYSTEM DURING TRAINING

Depending on the speed you select, our stepper will adapt.

With the adjusting screw on the bottom you can influence the intensity of the training. The resistance and the step height adjust from low to high. Turn the adjusting screw clockwise to increase the resistance.

## 6. Training computer



You can also use our stepper without the computer. However, our display helps you to make your exercises even more effective. Through it, you can gain important information about your training session. Our device complies with the requirements of Accuracy Class C. This means that you can not expect absolutely exact accuracy of our display.

## TURNING ON AND OFF OUR STEPPER

- Press the red button to activate our device
- If you do not use our stepper for five minutes, the computer will automatically turn off

## SELECT THE DISPLAY INFORMATION

The selected mode is indicated by an arrow indicating the current mode. During your exercises, the display (in the first line) reads as follows:

- **STOP:** When you cancel your exercise
- **CNT:** Displays the number of steps

The second line informs you about different data for training (modes)

- **TIME:** completed training time - from 0:00 to 99:59
- **STRIDES / MIN:** number of steps (per minute) grossed up
- **CAL:** number of calories spent \* - 0 to 9999
- **SCAN:** Modes change between the different display modes at intervals of 4 seconds.

If you want to change from one mode to the next, please briefly press the **MODE** button

## RESETVDISPLAY RESET

On our display, the number 0 is showing only at the beginning of your first training. From now on, the computer will automatically count your exercises from the time you stopped the last time.

If you wish to stop the counting and return to 0, press and hold the red **MODE** button until all the symbols are displayed simultaneously (about three seconds).

The total number of training steps is still available (**TTR**). The number is set to 0 only when the battery is replaced.

# 7. EXERCISES WITH PULL STRAPS

## THE OPTIMAL LENGTH

Pull strap can only be stretched up to max. 185 cm. Otherwise, it can not be ruled out that it will be damaged, and the training person might even get hurt.

Remember: The further you stretch the pull strap, the more power you have to employ.

## THE PERFECT GRIP

When pulling out the pull straps, it is very important that the handles are held horizontally at all times.

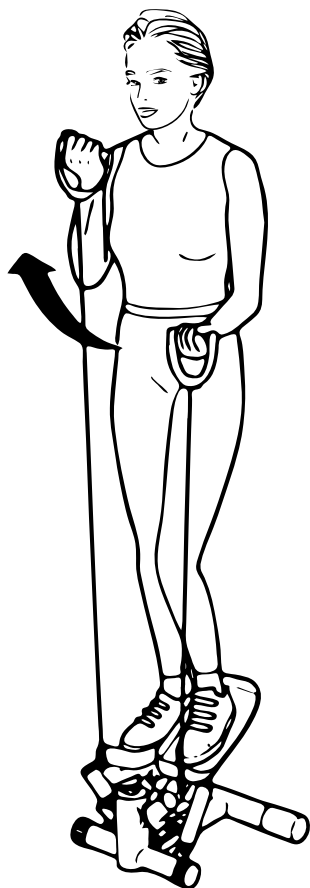
## YOUR WRISTS

Please do not bend your wrists to avoid overstretching.

## THE WORKOUTS

For all workouts, it is important to:

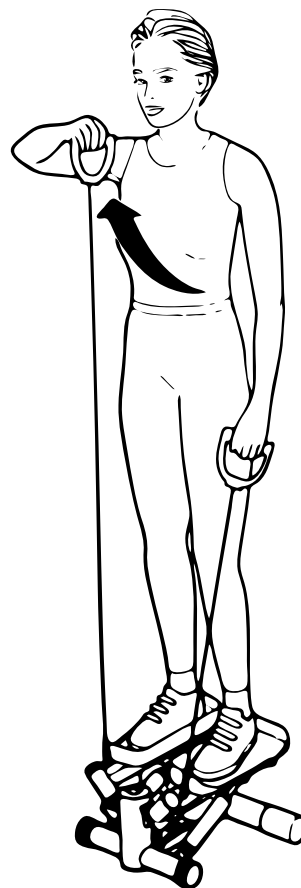
- Hold tight handles with your hands
- Know what you are doing with all your body movements
- Keep your arms tense
- Check pull straps before each exercise to ensure that the screw connections of the rope hooks are correct.



## FIRST EXERCISE

**Strengthening the arms, shoulder, legs and buttocks**

1. Bend the left arm slightly, place it in front of the body, raise it approximately to the height of the shoulder and push down the right pedal.
2. Lower the left arm, raise the right arm and push down the left pedal.
3. Repeat training steps 1 and 2 thereafter



## SECOND EXERCISE

**Arms and (especially) the shoulder part are trained**

1. Please do not step
2. The hands are at hip level
3. Now pull the right hand with the handle up to your chin. The back of the hand is directed upwards.
4. Move the left hand downwards at the same time
5. Now repeat the training steps 3 and 4

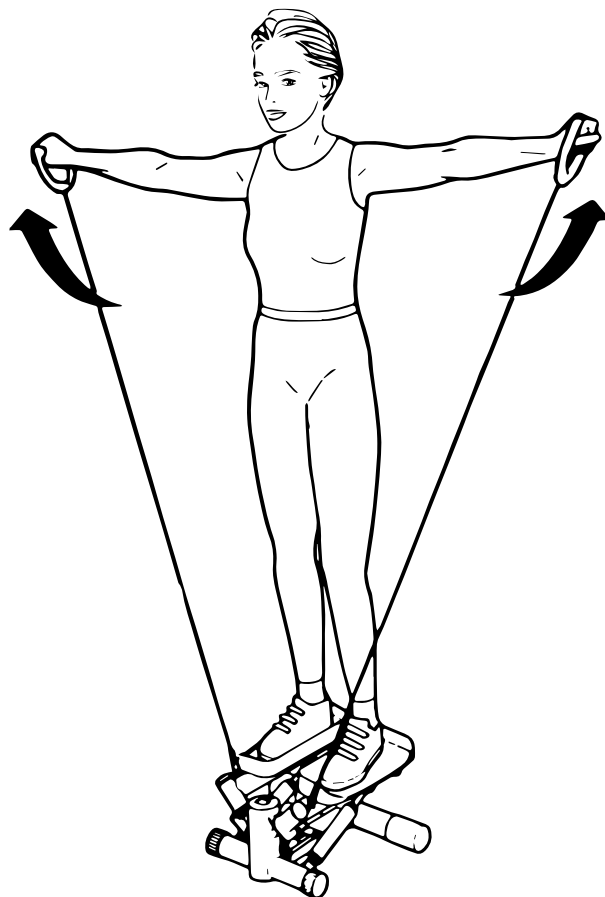
We advise you to do three training sessions: each with six to ten repetitions.



### THIRD EXERCISE

**Arms, legs, buttocks and (especially) the upper arms get into shape**

1. Palms facing upwards.
2. Press the elbow against the upper body
3. Push the left pedal down, the left arm pulls up the rope
4. Push down the right pedal, lower the left arm, lift the right arm at the same time



### FOURTH EXERCISE

**Back, shoulder, chest, legs and buttocks get into shap**

1. Start with the stepping.
2. Stretch the left and right arm out to shoulder level during stepping
3. Lower your arms down
4. Please complete training steps 2 and 3 again.

It is also possible to complete this exercise with the palm of the hand pointing upwards.

## 8. MAINTENANCE, CARE AND CLEANING

**NOTE:** Please do not use aggressive or corrosive cleaning agents or solvents to clean our stepper. Also no detergents please. Also, make sure that moisture does not penetrate the computer.

1. Please ensure that our stepper is cleaned with a soft damp cloth at least once a week.
2. Should you notice squeaking noises, lubricate our stepper or the moving parts and axial connections.
3. Before using our device, please check before each exercise whether there is any damage or wear. Please check especially the plastic washers in the axles of the linkage, the tread areas and pull straps or strap fixtures to ensure proper function. If parts are defective or need to be changed, you must stop using our device.
4. Caution: Plastic parts and pull straps wear out over time. Pay attention to them.

## 9. BATTERY REPLACEMENT

If you notice that information in the display is fading, the battery must be replaced. Please use a LR44 battery.

1. Carefully unplug the computer from its fixing place and turn it over.
2. Carefully remove the battery now.
3. Replace battery by a new one. Note the different poles.
4. Reinstall the computer into our stepper.

## 10. TROUBLESHOOTING

### PROBLEM

No display

### POTENTIAL CAUSES

Battery is empty or missing  
Connection cable is pinched or damaged  
Loose plug connection  
Elektronics is damaged

### SOLUTIONS

Replace battery  
Replace connection cable  
Connect plugs correctly  
Replace training computer

Strong noise during use

Loose screws  
Lack of lubrication

Tighten screws  
Lubricate all moving parts



#### European Disposal Directive 2002/96/EG

Never dispose your training device in your regular household waste.

Dispose the device only at a local or approved disposal. Take care of the currently applicable regulations. If you have doubts contact your local authorities for information about a correct and environment friendly disposal option.



#### Batteries/rechargeable batteries

In accordance with the battery regulation you are legally obliged as an end user to return all used batteries. Disposal in the regular household waste is forbidden by law.

On the most batteries you will find the symbol which remember you about this regulation. Beside this symbol there is usually information about the contained heavy metal. Such heavy metals require an environment friendly disposal. As an end user you are legally obliged to submit used batteries at the appropriate collection point of your city or commercially.

If you have doubts contact your local authorities for information about a correct and environment friendly disposal option.



#### Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

# **MANUAL DE USUARIO**

## **ESPAÑOL**



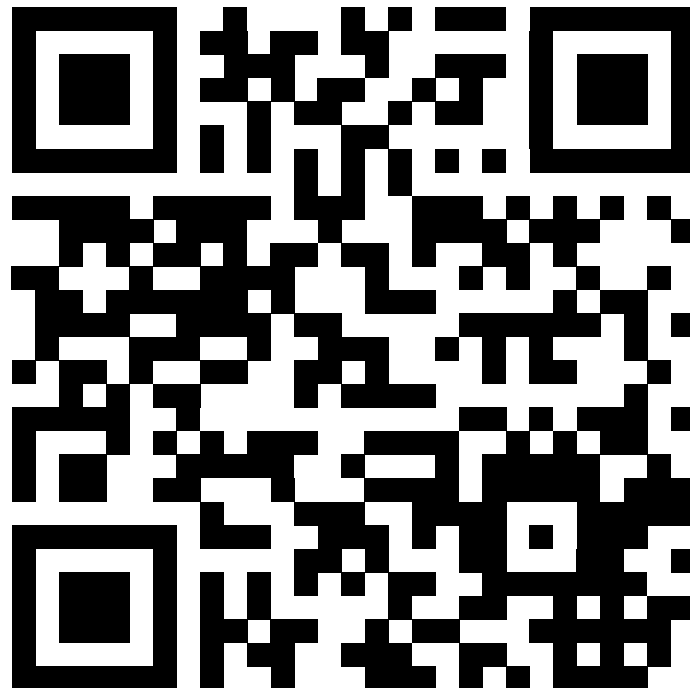
Nuestros **tutoriales en video**  
para usted!

Construcción  
Utilizar  
Reducción



En 3 sencillos pasos para un arranque  
rápido y seguro:

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Comienza rápido y seguro



Enlace a los videos:  
[www.sportstech.de/qr/stx300.html](http://www.sportstech.de/qr/stx300.html)

## **Estimado cliente,**

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las disposiciones legales sobre seguridad general y prevención de accidentes así como también las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



Por favor asegúrese de que todas las personas que usen el dispositivo hayan leído y entendido este manual de usuario.

**Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.**

Salvo errores y omisiones.

# CONTENIDOS

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE ..... | 36 |
| 2. ANTER DEL EJERCICIO .....                 | 37 |
| 3. DISEÑO DEL PRODUCTO .....                 | 38 |
| 4. Ejercicios de estiramiento .....          | 39 |
| 5. INSTRUCCIONES DE EJERCICIO .....          | 40 |
| 6. ORDENADOR .....                           | 41 |
| 7. EJERCICIOS CON BANDAS ELÁSTICAS .....     | 42 |
| 8. MANTENIMIENTO, CUIDADO Y LIMPIEZA .....   | 45 |
| 9. CAMBIO DE LA BATERÍA .....                | 45 |
| 10. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS .....              | 45 |

# 1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE



Al usar la caminadora siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad importantes. Lea todas las instrucciones antes de usar este producto.

- Nuestro stepper está diseñado para un peso máximo del usuario de 120kg.
- Por favor asegúrese de que ninguna parte del dispositivo bloquee o limite los movimientos de la persona al ejercitarse. Ubique nuestro stepper donde haya suficiente espacio para realizar los ejercicios. Esto requiere cerca de 2 x 2 metros.
- Ubique nuestro stepper sobre un suelo nivelado y resistente para garantizar que tenga un soporte seguro y firme durante sus ejercicios y que no se moverá.
- Revise cuidadosamente nuestro stepper antes de cada ejercicio. En caso de que detecte alguna anomalía en él, no lo use. Las partes defectuosas deben cambiarse de inmediato de lo contrario no será posible tener un funcionamiento adecuado. Tampoco se podrá garantizar la seguridad al usar el dispositivo.
- Nuestro stepper sólo puede ser reparado por personal cualificado en un taller autorizado. Sólo pueden usarse partes originales para la reparación.
- **ATENCIÓN:** Por favor deshágase de la película del empaque para que los niños no entren en contacto con ella. Los niños pueden considerar la película como un juguete y podrían asfixiarse con ella. Asegúrese de que los niños pequeños no jueguen con la batería. Ingerir alguna de las partes podría causar lesiones graves. Al ejercitarse mantenga a los niños lejos de los pedales del dispositivo para evitar moretones. Nuestro stepper no es un juguete. Sin no lo utiliza, por favor guárdelo lejos del alcance de los niños.
- **ATENCIÓN:** Durante sus ejercicios, los amortiguadores hidráulicos se calentarán después de un tiempo. No los toque bajo ninguna circunstancia. Lo mismo aplica para cuando haya terminado de ejercitarse.
- **NOTA:** Si hay alguna fuga de aceite desde los amortiguadores hidráulicos, su alfombra o suelo podría contaminarse. Por lo tanto es recomendable que ubique nuestro stepper sobre una alfombra de caucho no deslizante.
- Asegúrese de que no ingrese agua ni otros fluidos dentro del ordenador de nuestro stepper. Esto podría dañar las partes electrónicas. Asimismo, debe ubicar nuestro stepper donde no quede expuesto a la luz solar directa.
- Evite cualquier impacto, choque o caída del dispositivo.
- Revise periódicamente si los tornillos y tuercas están bien apretados.
- Si va a usar nuestro stepper durante un tiempo determinado, por favor retire la batería del ordenador. Las baterías pueden tener fugas y dañar el dispositivo.

## 2. ANTER DEL EJERCICIO

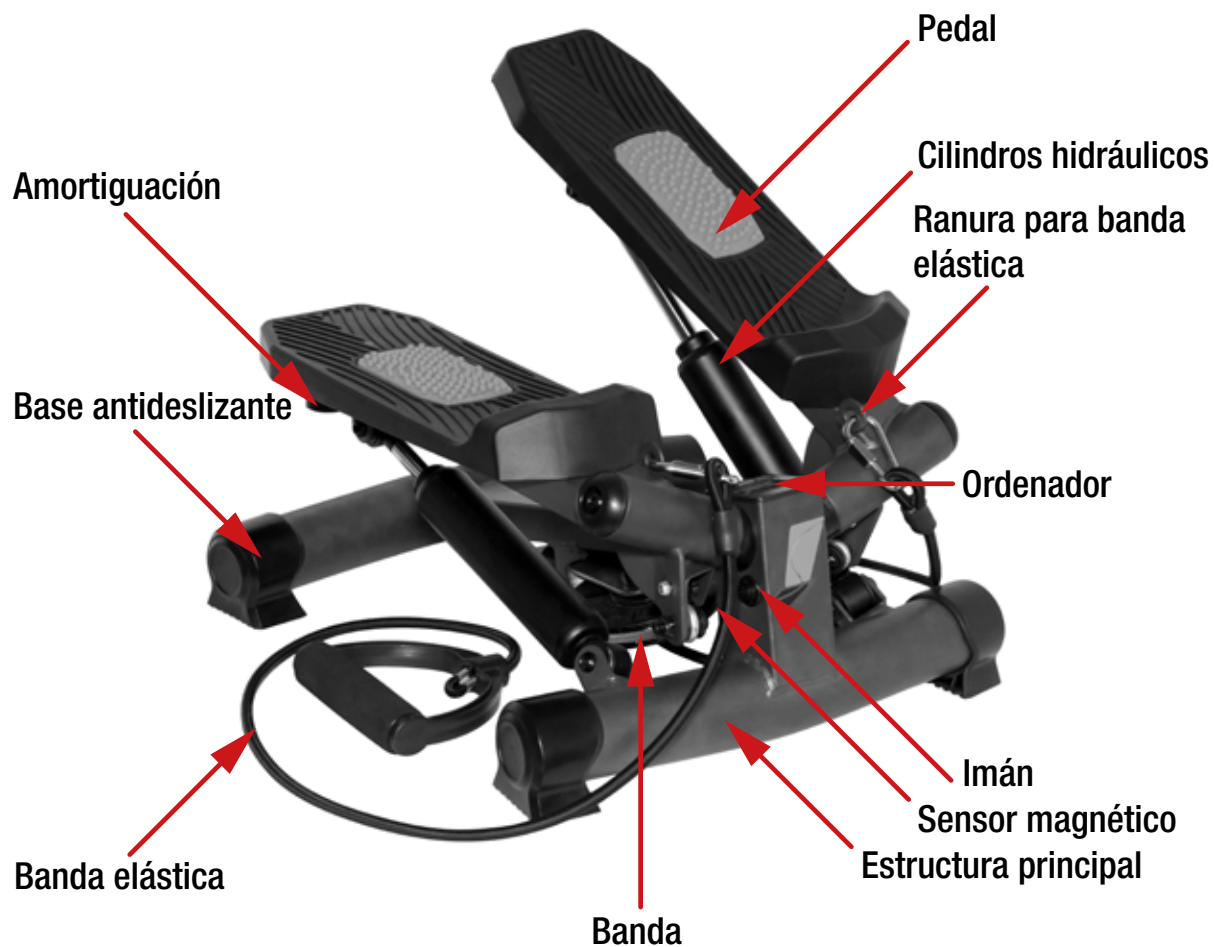
- Antes de comenzar su programa de ejercicios, por favor busque asesoría médica profesional. Dígale a su médico con que dispositivo desea ejercitarse. También puede mostrarle este manual de usuario. Su médico debe aconsejarle sobre si usar o no el dispositivo para sus ejercicios personales.
- Asegúrese de seguir las recomendaciones de su médico. Especialmente si tiene problemas cardíacos, del sistema circulatorio, de equilibrio corporal o problemas ortopédicos. Pero también si sufre de asma, si está en embarazo, o si está consumiendo medicamentos que puedan afectar su pulso, presión sanguínea o nivel de colesterol.
- Si se siente incomodo o sufre de varias enfermedades, no debe realizar ningún ejercicio. Por favor evite ejercitarse inmediatamente después de una comida, cuando esté cansado o si hay otras circunstancias que puedan afectarle negativamente durante sus ejercicios.
- No ignore las señales de su cuerpo durante sus ejercicios: Deténgase de inmediato si nota dolor (dolor de cabeza), problemas para respirar, ritmo cardíaco irregular, falta de aire, somnolencia, mareos y/o náuseas. En este caso, contacte a su médico antes de seguir con sus ejercicios.
- Si se ejercita regularmente con nuestro stepper, esto fortalecerá su sistema cardiovascular, y se sentirá más cómodo. Por favor tenga en cuenta: El ejercicio intensivo hace uso de todo su cuerpo. Por lo tanto debe comenzar con mucho cuidado. Aumente de manera gradual y lenta, sin embargo recuerde tomar periodos de descanso. Para comenzar, elija ejercicios con los que no quede completamente "exhausto". Comience con ejercicios diarios que toman aproximadamente 10 a 15 minutos. Después de una cuantas semanas podrá aumentar sus ejercicios.

### LE RECOMENDARIAMOS EJERCITARSE DE LA SIGUIENTE MANERA:

- Tres días de ejercicios (uno tras otro)
- Un día de descanso
- Dos días de ejercicios (uno tras otro)
- Un día de descanso

Deje tiempo suficiente. Es importante que caliente bien antes de ejercitarse, y luego haga pausas para recuperarse.

### 3. DISEÑO DEL PRODUCTO



Ajuste los dos mosquetones de las dos bandas a las ranuras indicadas.

Ponga las 4 tapas en los extremos de la estructura principal de manera que las bases se alineen con suelo y garanticen un soporte seguro.



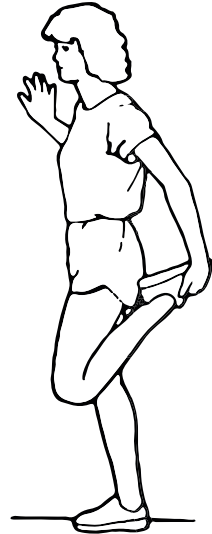
Con el tornillo de ajuste en la parte inferior puede regular la intensidad del ejercicio. La resistencia y altura del paso se ajustan de bajo a alto. Gire el tornillo hacia la derecha para aumentar la resistencia.

## 4. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

No importa cómo se ejercite, siempre haga algo de estiramiento primero. El calentamiento muscular hará que sus músculos se extiendan fácilmente, así que caliente al menos 5-10 minutos. Luego le sugerimos hacer los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del ejercicio le ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce los riesgos de lesiones.

### ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

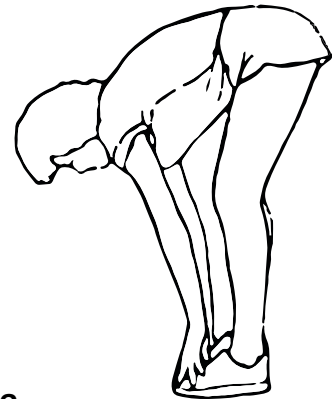
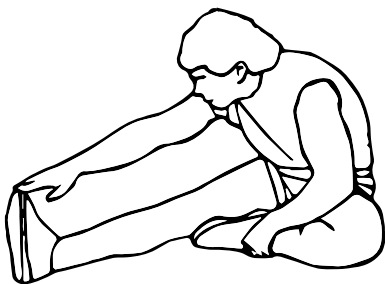


### ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.

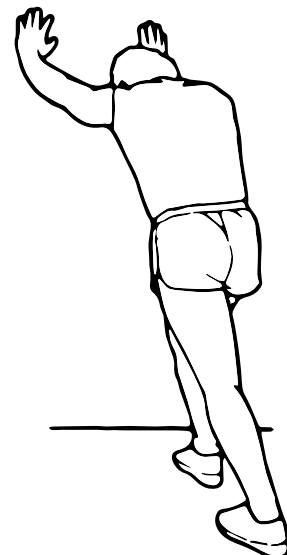
### DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura, dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue lo más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.



### ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.

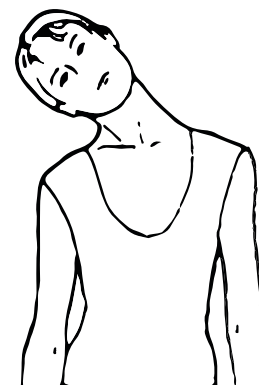
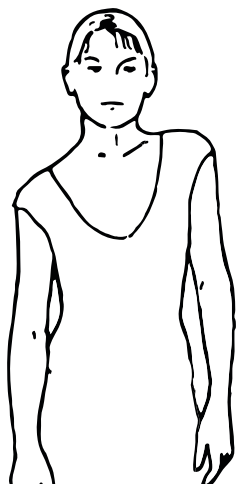


### ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobre el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.

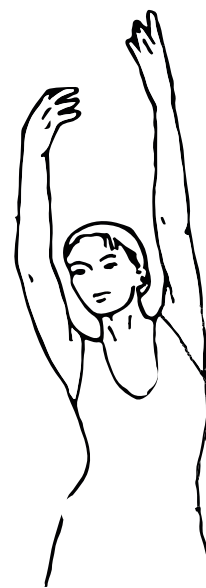
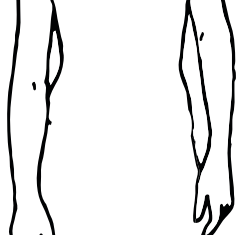
## GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.



## LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.



## ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

# 5. INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

## SUBIRSE AL STEPPER

Con un pie empuje un pedal hacia abajo, un brazo del pedal está ubicado en la base. Por favor ponga un pie sobre la superficie del pedal descendiente. Ponga el otro pie en el lado opuesto del pedal ascendente.

## BAJARSE DEL STEPPER

Mientras está de pie sobre nuestro dispositivo, por favor empuje un pedal por completo hacia abajo. De tal manera que el brazo del pedal quede completamente sobre la base. Ahora empuje el otro pedal ascendente y baje el pie.

## CÓMO MOVERSE SOBRE EL STEPPER DURANTE EL EJERCICIO

Nuestro stepper imita la acción de subir escaleras. Gracias a este efecto, los pedales se moverán hacia arriba y hacia abajo, hacia la derecha y hacia la izquierda.

## ¿QUÉ GRUPOS MUSCULARES SE UTILIZARÁN?

Si se ejercita sobre nuestro stepper sin una banda elástica, especialmente sus piernas y músculos de los glúteos se pondrán en forma. Con ejercicios de subida y bajada usando las bandas elásticas puede fortalecer sus glúteos, piernas, brazos y hombros. En ejercicios en los que no decida usar la escalada pero aún así use las bandas elásticas, los músculos de sus brazos y hombros también se fortalecerán.

## POSTURA CORPORAL DURANTE EL EJERCICIO

Por favor asegúrese de que su cuerpo esté recto durante todos los ejercicios. Tenga en cuenta que es muy desfavorable si se forma una posición de espalda cóncava. Debe evitar esto. Así que si está haciendo escalada asegúrese de que los brazos o amortiguadores del pedal no toquen la estructura. Por esta razón, siempre debe distribuir la carga de una pierna a la otra, justo antes de tocarla. También puede ayudarse si inclina ligeramente sus brazos, y luego se mueve al ritmo de su ejercicio de escalada en frente de su parte superior del cuerpo.

## MOVIMIENTO DE LOS PASOS DURANTE EL EJERCICIO

El stepper reaccionará dependiendo de cómo diseñe sus ejercicios.

## SISTEMA FRENADO DURANTE EL EJERCICIO

El stepper reaccionará dependiendo de la velocidad que seleccione.

Con el tornillo de ajuste en la parte inferior puede regular la intensidad del ejercicio. La resistencia y altura del paso se ajustan de bajo a alto. Gire el tornillo hacia la derecha para aumentar la resistencia.

## 6. ORDENADOR



También puede usar nuestro stepper sin el ordenador. Sin embargo, la pantalla le ayuda a hacer que sus ejercicios sean aun más efectivos. Usando la pantalla, puede recibir información importante sobre su sesión de ejercicios. Nuestro dispositivo cumple con los requisitos de precisión clase C. Esto significa que no puede esperar una precisión completamente absoluta de la pantalla.

## APAGADO Y ENCENDIDO DEL STEPPER

- Presione el botón rojo para activar nuestro dispositivo
- Si no usa el stepper durante cinco minutos, el ordenador se apagará automáticamente

## SELECCIONAR LA PANTALLA DE INFORMACIÓN

El modo seleccionado se indica mediante una flecha que muestra el modo actual. Durante sus ejercicios, la pantalla (en la primera línea) muestra lo siguiente:

- **STOP:** Cuando cancele su ejercicio
- **CNT:** Muestra el número de pasos

La segunda línea muestra diferentes datos para el ejercicio (modos)

- **TIME:** tiempo de ejercicio completado - de 0:00 hasta 99:59
- **STRIDES / MIN:** número de pasos (por minuto) aproximados
- **CAL:** número de calorías quemadas \* - de 0 hasta 9999
- **SCAN:** Cambio de modos entre los diferentes modos de visualización en intervalos de 4 segundos.

Si quiere cambiar de un modo al siguiente, por favor presione el botón **MODE** brevemente

## REINICIAR PANTALLA

En nuestra pantalla se muestra el número 0 sólo al comienzo de su primer ejercicio. De ahí en adelante, el ordenador contará automáticamente sus ejercicios desde el momento en el que se detuvo la última vez.

Si desea detener el conteo y volver a 0, presione y sostenga el botón rojo **MODE** hasta que todos los símbolos se muestren simultáneamente (durante casi tres segundos).

El número total de pasos de entrenamiento todavía está disponible (**TTR**). El número se resetea a 0 sólo al cambiar las pilas.

# 7. EJERCICIOS CON BANDAS ELÁSTICAS

## LA LONGITUD ÓPTIMA

La banda elástica sólo puede estirarse hasta máximo 185 cm. De lo contrario, la banda podría dañarse y la persona que realiza el ejercicio podría lesionarse.

Recuerde: Entre más estire la banda elástica, tendrá que usar más energía.

## EL AGARRE PERFECTO

Al jalar las bandas elásticas es muy importante que el agarre siempre se haga en posición horizontal.

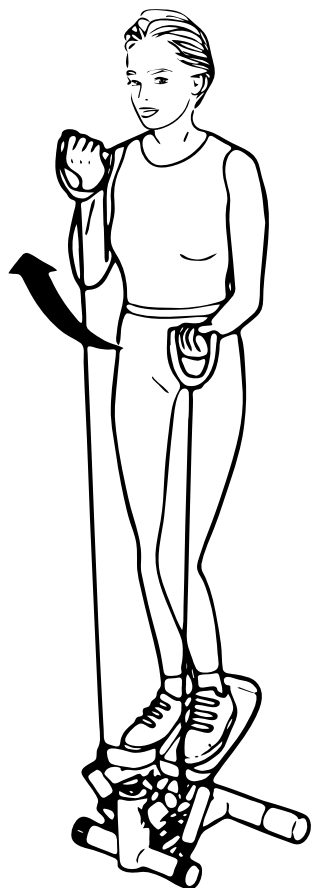
## SUS MUÑECAS

Por favor no doble sus muñecas, de lo contrario éstas se cansarán en exceso.

## EL ENTRENAMIENTO

Para todos los ejercicios es importante que:

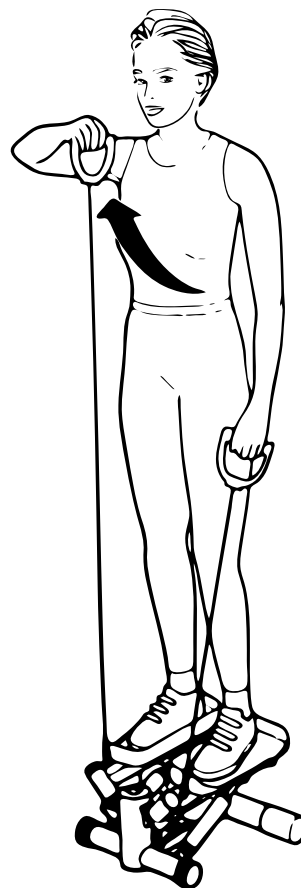
- Sostenga firmemente los agarres con sus manos
- Sepa lo que está haciendo con todos sus movimientos corporales
- Mantenga sus brazos tensos
- Revise las bandas antes de cada ejercicio para garantizar que las conexiones de los tornillos en los mosquetones sean correctas.



## PRIMER EJERCICIO

### Estiramiento de brazos, hombros y glúteos

1. Doble el brazo izquierdo ligeramente, ubíquelo frente a su cuerpo, levántelo aproximadamente hasta la altura del hombro y empuje el pedal derecho hacia abajo.
2. Baje el brazo izquierdo, suba el brazo derecho y empuje el pedal izquierdo hacia abajo.
3. Después repita los pasos del ejercicio 1 y 2



## SEGUNDO EJERCICIO

### Los brazos y (especialmente) los hombros se ejercitan

1. Por favor no dé pasos
2. Las manos se ponen al nivel de la cadera
3. Ahora jale la mano derecha con el agarre hasta su barbilla. La parte posterior de la mano mira hacia arriba
4. Mueva la mano izquierda hacia abajo al mismo tiempo
5. Ahora repita los pasos del ejercicio 3 y 4

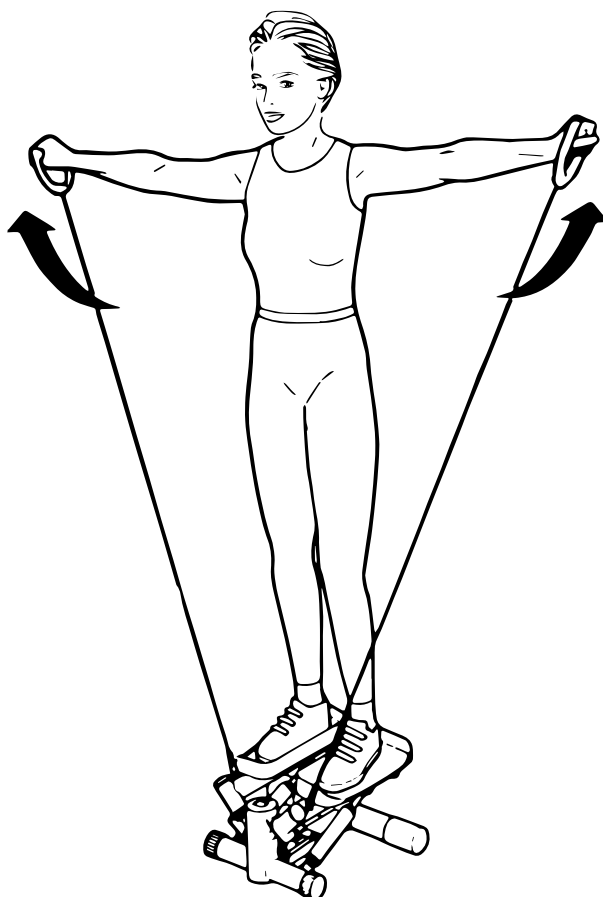
Le recomendamos hacer tres sesiones de ejercicios: cada una con seis a diez repeticiones



### TERCER EJERCICIO

**Los brazos, piernas, glúteos y (especialmente) los brazos superiores se ponen en forma**

1. Las palmas mirando hacia arriba
2. Presione el codo hacia la parte superior del cuerpo
3. Empuje el pedal izquierdo hacia abajo, el brazo izquierdo jala la banda hacia arriba
4. Empuje el pedal derecho hacia abajo, baje el brazo izquierdo, levante el brazo derecho al mismo tiempo



### CUARTO EJERCICIO

**Espalda, hombro, pecho, piernas y glúteos se ponen en forma**

1. Comience con el ejercicio de escalada
2. Estire el brazo izquierdo y derecho hacia afuera hasta el nivel de hombro durante la escalada
3. Baje sus brazos
4. Por favor complete los pasos de ejercicio 2 y 3 de nuevo

También es posible completar este ejercicio con la palma de la mano apuntando hacia afuera

## 8. MANTENIMIENTO, CUIDADO Y LIMPIEZA

**NOTA:** Por favor no use agentes de limpieza corrosivos o agresivos ni disolventes para limpiar el dispositivo. Tampoco use detergentes. Asegúrese de que la humedad no penetre en el ordenador.

1. Por favor asegúrese de limpiar el stepper con un paño suave húmedo al menos una vez por semana.
2. En caso de escuchar chirridos, lubrique el stepper o las partes móviles y las conexiones axiales.
3. Antes de usar el dispositivo, revise antes de cada ejercicio si hay daños o desgaste. Por favor revise especialmente las arandelas plásticas en los ejes de conexión, las zonas de rodamiento y jale las bandas o los accesorios de las bandas para garantizar un funcionamiento correcto. Si hay partes defectuosas o que deben cambiarse, debe dejar de usar el dispositivo.
4. Precaución: Las partes plásticas y las bandas elásticas se desgastan con el tiempo. Présteles atención.

## 9. CAMBIO DE LA BATERÍA

Si observa que la información en la pantalla se desvanece, debe cambiar la batería. Por favor use una batería LR44.

1. Desconecte el ordenador de su sujeción cuidadosamente y por favor enciéndalo.
2. Ahora retire la batería cuidadosamente.
3. Cambie la batería por una nueva. Observe los polos diferentes.
4. Reinstale el ordenador en nuestro stepper.

## 10. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

### PROBLEMA

La pantalla no muestra nada

### CAUSAS POTENCIALES

Se agotó la batería o no hay batería

El cable conector está apretado o dañado

Conexión suelta del enchufe

Las partes electrónicas están dañadas

### SOLUCIONES

Cambie la batería

Cambie el cable conector

Conecte el enchufe correctamente

Cambie el ordenador

Ruido fuerte durante el uso

Tornillos sueltos

Falta de lubricación

Apriete los tornillos

Lubrique todas las partes móviles



#### Directiva Europea de Residuos 2002/96/EG

Nunca elimine su dispositivo de entrenamiento en su basura doméstica ordinaria. Elimine el dispositivo únicamente en un sitio de eliminación aprobado. Tenga en cuenta las normativas aplicables actualmente. Si tiene dudas contacte a las autoridades locales para conseguir información sobre una opción de eliminación adecuada y ecológica.



#### Baterías/baterías recargables

De acuerdo a la normativa de baterías usted está en obligación de devolver como usuario final todas las baterías usadas. La eliminación en la basura doméstica ordinaria está prohibida por la ley.

En la mayoría de las baterías encontrará el símbolo que le recuerda esta normativa. Además de este símbolo normalmente hay información acerca del metal pesado que contiene. Tales metales pesados requieren de una eliminación ecológica. Como usuario final usted está en obligación de enviar las baterías usadas a un punto de recolección adecuado de su ciudad o a un punto comercial autorizado.

Si tiene dudas contacte a las autoridades locales para conseguir información sobre una opción de eliminación adecuada y ecológica.



#### Reciclaje loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de empaque de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recolección de su comunidad.

# **MANUEL**

# **FRANÇAIS**

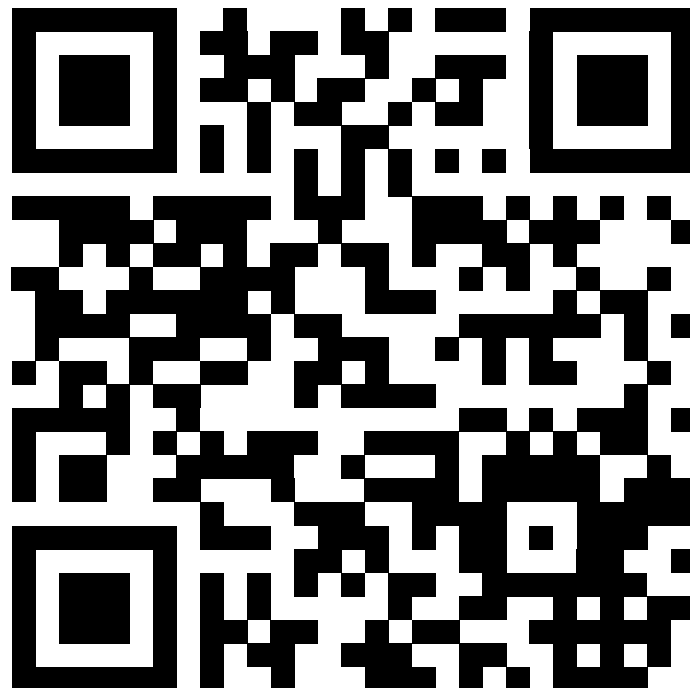
Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

construction  
utilisation  
réduction



3 étapes simples pour un démarrage rapide et sécurisé:

1. Scannez le code QR
2. Regarder les vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité.



Lien vers les vidéos:  
[www.sportstech.de/qr/stx300.html](http://www.sportstech.de/qr/stx300.html)

## **Cher client,**

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous obtenez la plus haute qualité et la meilleure technologie.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les dispositions légales relatives à la sécurité générale et à la prévention des accidents ainsi que les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



Veuillez vous assurer que toutes les personnes qui utilisent l'appareil ont lu et compris le manuel d'utilisateur.

**Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.**

Sous réserve d'erreurs et d'omissions.

# CONTENU

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 1. INFORMATIONS DE SECURITE IMPORTANTES .....   | 51 |
| 2. Avant l'entraînement .....                   | 52 |
| 3. Conception du produit .....                  | 53 |
| 4. Exercice d'étirement .....                   | 54 |
| 5. Instructions d'entraînement .....            | 55 |
| 6. Ordinateur .....                             | 56 |
| 7. EXERCICES AVEC LES SANGLES DE TRACTION ..... | 57 |
| 8. ENTRETIEN, SOIN ET NETTOYAGE .....           | 60 |
| 9. REMPLACEMENT DE BATTERIE .....               | 60 |
| 10. DEPANNAGE .....                             | 60 |

# 1. INFORMATIONS DE SECURITE IMPORTANTES



Les précautions de base, y compris les consignes de sécurité importantes suivantes doivent toujours être respectées lorsque vous utilisez ce tapis roulant. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

- Notre stepper est conçu pour un poids maximal de 120 Kg.
- Assurez-vous qu'aucune partie de l'appareil ne bloque ou ne restreigne les mouvements de la personne qui s'entraîne. Placez notre stepper là où il y a suffisamment d'espace pour s'entraîner librement. L'appareil nécessite environ 2 x 2 mètres.
- Placez notre stepper sur un plancher solide pour s'assurer qu'il a toujours une position sûre et ferme pendant vos exercices et qu'il ne bouge pas.
- Vérifiez soigneusement notre stepper avant chaque entraînement. Si vous détectez des anomalies, ne commencez pas à vous entraîner. Les pièces défectueuses doivent ensuite être remplacées immédiatement car un bon fonctionnement n'est plus possible. La sécurité n'est plus garantie.
- Notre stepper ne peut être réparé que par un personnel qualifié dans un atelier agréé. Seules les pièces d'origine peuvent être utilisées pour la réparation.
- **ATTENTION:** jetez le film d'emballage afin que les enfants ne soient pas en contact avec celui-ci. Les enfants peuvent considérer le film comme un jouet et peuvent se suffoquer. Assurez-vous que les petits enfants ne jouent pas avec la batterie. Si des pièces sont avalées, cela pourrait causer de graves problèmes de santé. Lorsque vous faites vos exercices, éloignez les enfants des pédales de l'appareil pour éviter les contusions. Notre stepper n'est pas un jouet. Si vous ne l'utilisez pas, veuillez le cacher afin que les enfants ne le découvrent pas.
- **ATTENTION:** Pendant vos exercices, les amortisseurs hydrauliques vont se réchauffer de plus en plus. Ne les touchez en aucune circonstance. Il en va de même lorsque vous avez terminé vos exercices.
- **REMARQUE:** si y'a une fuite d'huile des amortisseurs hydrauliques, votre tapis ou plancher peut être contaminé. Il est donc conseillé de placer notre stepper sur un tapis de caoutchouc antidérapant.
- Assurez-vous que l'eau et les autres liquides ne peuvent toucher l'ordinateur de notre stepper. Cela pourrait endommager l'électronique. En outre, vous devez placer notre stepper là où il ne sera pas exposé à de forts rayons de soleil.
- Évitez tout impact, choc ou chute de l'appareil.
- Vérifiez périodiquement si les vis et les écrous sont encore serrés.
- Si vous n'utilisez pas notre stepper pendant une certaine période, retirez la batterie de l'ordinateur. Les piles peuvent endommager l'appareil.

## 2. AVANT L'ENTRAÎNEMENT

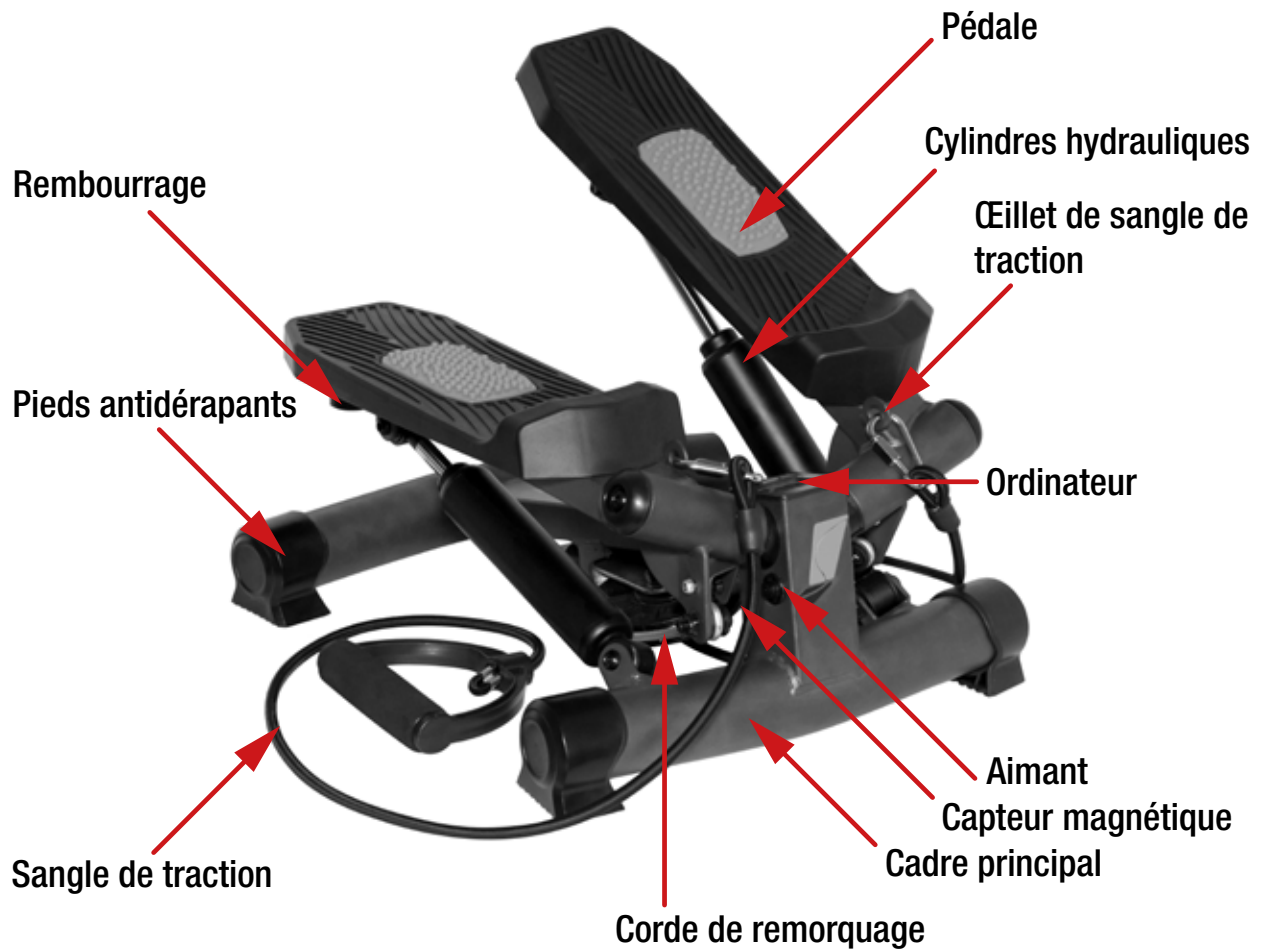
- Avant de commencer votre programme d'exercice, veuillez consulter un médecin pour des conseils professionnels.
- Informez les de l'appareil avec lequel vous souhaitez vous entraîner. Vous pouvez également leur montrer ce mode d'emploi. Votre médecin devrait être heureux de vous donner d'autres conseils importants pour vos exercices personnels.
- Assurez-vous de suivre les recommandations de votre médecin. À savoir si vous avez un système circulatoire, le cœur, un équilibre corporel ou des problèmes orthopédiques. Mais aussi si vous souffrez d'asthme, pendant la grossesse et sous des médicaments qui peuvent affecter votre pouls, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Si vous vous sentez mal à l'aise ou souffrez de diverses maladies, vous ne devez pas effectuer d'exercices. Aussi, évitez d'exercer immédiatement après un repas, lorsque vous êtes fatigué ou s'il y a d'autres circonstances susceptibles de vous affecter négativement lors de vos exercices.
- N'ignorez pas les signes de votre corps pendant vos exercices: Arrêtez immédiatement si vous remarquez des douleurs, des problèmes de respiration, des rythmes cardiaques irréguliers, un essoufflement sévère, une somnolence, des étourdissements et / ou des nausées. Dans ce cas, contactez votre médecin avant de poursuivre vos exercices.
- Si vous faites des exercices régulièrement avec notre stepper, cela renforcera votre système cardiovasculaire et vous permettra de vous sentir plus à l'aise. Veuillez noter: la formation intensive utilisera tout votre corps. Par conséquent, vous devriez commencer très attentivement. Augmentez progressivement et lentement, mais rappelez-vous les pauses nécessaires. Pour commencer, choisissez ces exercices dans lesquels vous ne vous fatiguez pas complètement. Commencez par des exercices quotidiens qui nécessitent env. 10 à 15 minutes. Par la suite - après quelques semaines, vous pouvez développer vos exercices.

### NOUS VOUS CONSEILLONS D'ARRANGER VOTRE ENTRAÎNEMENT COMME SUIV:

- Trois jours d'exercices (l'un après l'autre)
- Un jour de repos
- Deux jours d'entraînement (l'un après l'autre)
- Un jour de repos

Laissez suffisamment de temps. Il est important que vous vous échauffiez bien avant vos exercices, puis faites une pause pour vous rétablir.

### 3. CONCEPTION DU PRODUIT



Fixez les crochets d'accrochage des deux sangles de traction aux œillets désignés.

Placez les 4 capuchons sur les extrémités du cadre principal afin que les pieds soient alignés avec le sol et pour vous assurer une position sécurisée.



Avec la vis de réglage en bas, vous pouvez influencer l'intensité de l'entraînement. La résistance et la hauteur des pas s'ajustent de faible à élevée. Tournez la vis de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance.

## 4. EXERCICE D'ÉTIREMENT

Peu importe comment vous pratiquez le sport, Veuillez faire quelques étirements avant de commencer votre entraînement, le muscle chaud s'étendra facilement, donc réchauffez vous durant 5-10 minutes, nous suggérons l'exercice d'étirement suivant : 5 fois , 10 comptes pour chaque fois ou plus, faire ces exercices à nouveau après le sport.

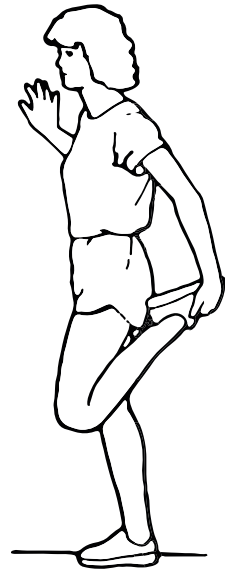
### ETIREMENT DU QUADRICEPS

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et étendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.



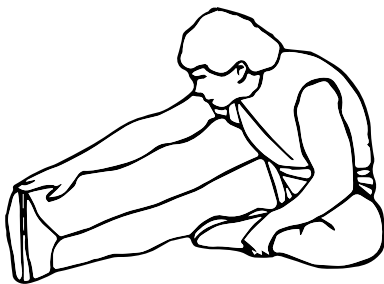
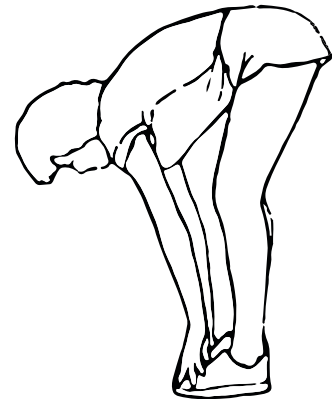
### ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Comptez 15 fois.



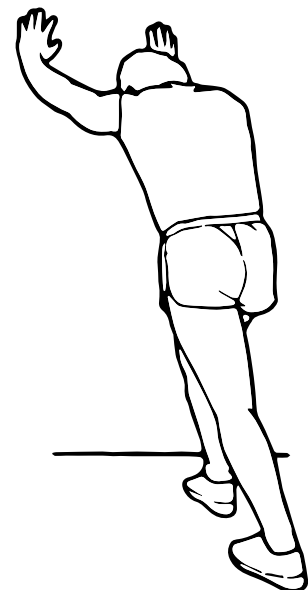
### TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.



### ETIREMENT DU TENDON

Étendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.

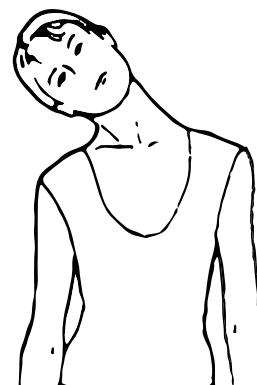
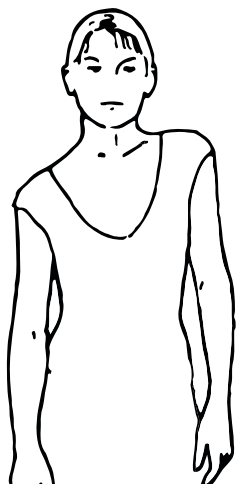


### ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.

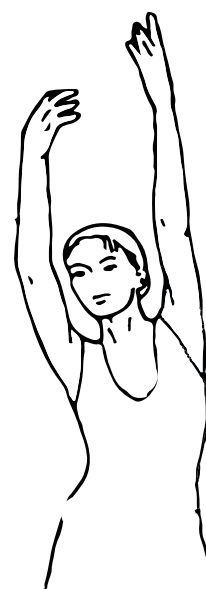
## ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.



## EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.



## ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

# 5. INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

## SE METTRE SUR NOTRE STEPPER

Baissez une pédale avec votre pied, un bras de pédale est situé sur la base. Placez un pied sur la surface de la bande de roulement du bras de la pédale vers le bas. Placez l'autre pied sur le côté opposé: en diagonale vers le haut, sur la surface de la bande de roulement.

## SORTIR DE NOTRE STEPPER

Lorsque vous êtes sur notre appareil, appuyez complètement sur l'une des zones de la bande de roulement vers le bas. De telle manière que le pédalier est sur le cadre de base. Maintenant, sortez votre pied de la zone de la bande de roulement qui pointe en diagonale vers le haut et placez-le sur le sol. Ensuite, sortez l'autre pied de la surface de la bande de roulement.

## COMMENT VOUS DEPLACER SUR NOTRE STEPPER PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Notre stepper joue le rôle d'un esclavier. En raison de cet effet, les zones de la bande de roulement se déplacent vers le haut et vers le bas, et vers les côtés vers l'extérieur, vers la gauche et vers la droite.

## QUELS GROUPES MUSCULAIRES SERONT UTILISÉS?

Si vous vous entraînez sur notre stepper sans sangle de traction, principalement vos muscles des jambes et des fesses seront renforcés. Avec les séances d'entraînement qui impliquent la marche, et l'utilisation sangles de traction, vos fesses, vos jambes, vos bras et vos épaules sont renforcés. Dans les exercices où vous décidez de ne pas marcher mais utilisez encore les sangles de traction, vos bras et les muscles de l'épaule seront renforcés.

## POSITION DU CORPS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Assurez-vous que votre corps est dans une position droite pendant tous les exercices. Soyez conscient du fait qu'il est très défavorable si une croix se forme dans votre dos. Ceci doit être évité. Donc, si vous faites un pas, assurez-vous que les bouchons du pédalier ou le rembourrage de la pédale ne touchent pas le cadre. Pour cette raison, vous devez toujours distribuer la charge d'une jambe à l'autre, juste avant de la toucher. C'est aussi un soulagement si vous pliez légèrement les bras, puis passez au rythme de votre exercice de marche en avant devant votre corps.

## ANIMATION EN VOLUME PENDANT LES EXERCICES

Notre stepper réagira selon la façon avec laquelle concevez votre entraînement.

## SYSTÈME DE RÉSISTANCE DURANT L'ENTRAÎNEMENT

Notre stepper s'adaptera à la vitesse que vous sélectionnez.

Avec la vis de réglage en bas, vous pouvez influencer l'intensité de l'entraînement. La résistance et la hauteur des pas s'ajustent de faible à élevée. Tournez la vis de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance.

## 6. ORDINATEUR



Vous pouvez également utiliser notre stepper sans ordinateur. Cependant, notre écran vous aide à rendre vos exercices encore plus efficaces. Grâce à cela, vous pouvez obtenir des informations importantes sur votre session d'entraînement. Notre appareil est conforme aux exigences de la classe de précision C. Cela signifie que vous ne pouvez pas vous attendre à une précision absolument exacte de notre écran.

## ALLUMER ET ARRÊTER NOTRE STEPPER

- Appuyez sur le bouton rouge pour allumer notre appareil
- Si vous n'utilisez pas notre stepper pendant cinq minutes, l'ordinateur s'éteindra automatiquement

## CHOISIR LES INFORMATIONS D'ECRAN

Le mode sélectionné est indiqué par une flèche indiquant le mode actuel. Pendant vos exercices, l'écran (dans la première ligne) se lit comme suit:

- **STOP:** lorsque vous annulez votre exercice
- **CNT:** affiche le nombre d'étapes

La deuxième ligne vous informe sur les différentes données pour l'entraînement (modes)

- **TIME:** temps d'entraînement terminé - de 0:00 à 99:59
- **STRIDES / MIN:** nombre d'étapes (par minute) majoré
- **CAL:** nombre de calories dépensées - 0 à 9999
- **SCAN:** Les modes changent entre les différents modes d'affichage à des intervalles de 4 secondes.

Si vous souhaitez passer d'un mode à l'autre, appuyez brièvement sur le bouton **MODE**

## RESET DE ÉCRAN

Sur notre écran, le numéro 0 s'affiche uniquement au début de votre premier entraînement. Désormais, l'ordinateur comptera automatiquement vos exercices à partir du moment où vous vous êtes arrêté la dernière fois.

Si vous souhaitez arrêter le comptage et revenir à 0, maintenez le bouton rouge **MODE** enfoncé jusqu'à ce que tous les symboles soient affichés simultanément (environ trois secondes).

Le nombre total des pas est toujours disponible (**TTR**). Le chiffre revient à 0 uniquement lorsque la batterie est remplacée.

## 7. EXERCICES AVEC LES SANGLES DE TRACTION

### LA LONGUEUR OPTIMALE

La sangle de traction ne peut être étendue que jusqu'à max. 185 cm. Sinon, on ne peut pas exclure qu'elle sera endommagée, et que la personne qui s'entraîne pourrait même se blesser.

Rappel: plus vous étirez la sangle de traction, plus la puissance nécessaire sera élevée.

### LE GRIP PARFAIT

Lorsque vous tirez les Bandes de résistance, il est très important que vos poignées sont tenues en position horizontale.

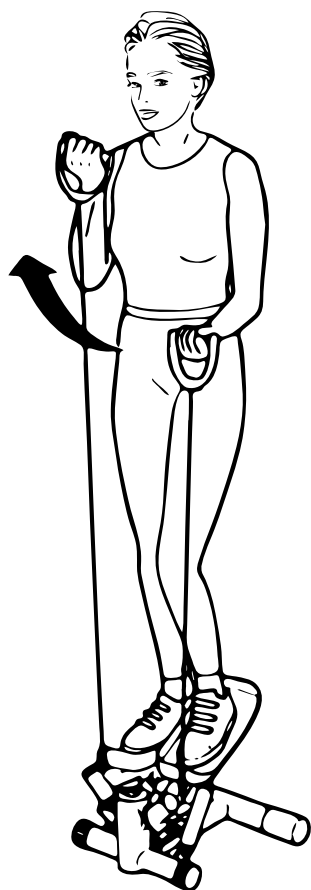
### VOS POIGNEES

S'il vous plaît ne pas plier vos poignets, sinon ils seront surmenés.

### L'EXERCICE

Pour toutes les séances d'entraînement, il est important de:

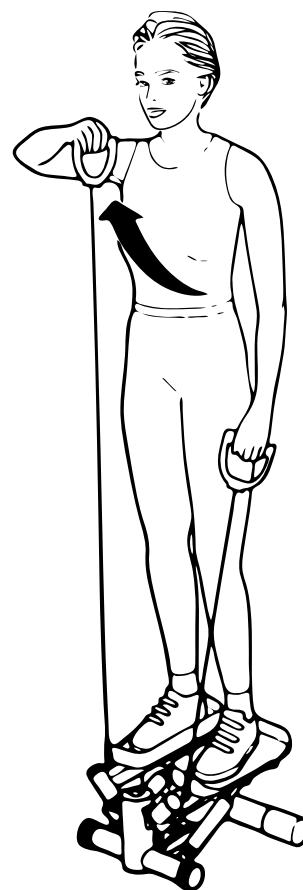
- Tenir les poignées serrées avec vos mains
- Savoir ce que vous faites avec tous vos mouvements corporels
- Maintenir les bras tendus
- Vérifier les sangles de traction avant chaque exercice pour s'assurer que les raccords vissés des crochets de corde sont corrects.



## PREMIER EXERCICE

**Renforcement des bras, des épaules, des jambes et des fesses**

1. Pliez légèrement le bras gauche, placez-le devant le corps, augmentez-le approximativement à la hauteur de l'épaule et baissez la pédale droite.
2. Abaissez le bras gauche, lèvez le bras droit et baissez la pédale gauche.
3. Répétez les étapes 1 et 2 par la suite



## DEUXIÈME EXERCICE

**Les bras et (surtout) la partie de l'épaule sont formés**

1. Veuillez ne pas marcher
2. Les mains sont au niveau de la hanche
3. Maintenant, maintenez la main droite avec la poignée jusqu'à votre menton. L'arrière de la main est dirigé vers le haut.
4. Déplacez la main gauche vers le bas en même temps
5. Maintenant, répétez les étapes 3 et 4

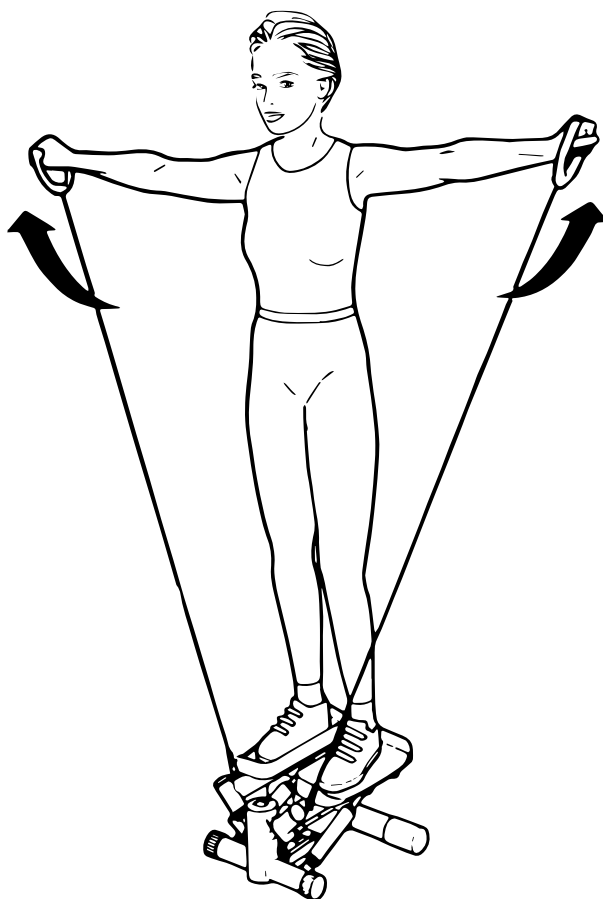
Nous vous conseillons de faire trois sessions d'entraînement: chacune avec six à dix répétitions.



### TROISIÈME EXERCICE

**Les bras, les jambes, les fesses et (surtout) la partie supérieure des bras se forment**

1. Paumes vers le haut.
2. Appuyez sur le coude contre le haut du corps
3. Poussez la pédale gauche vers le bas, le bras gauche tire la corde vers le haut.
4. Poussez vers le bas la pédale droite, abaissez le bras gauche, soulevez le bras droit en même temps



### QUATRIÈME EXERCICE

**Le dos, l'épaule, la poitrine, les jambes et les fesses se mettent en forme**

1. Commencez par la marche.
2. Étirez le bras gauche et droit au niveau de l'épaule pendant la marche
3. Abaissez les bras vers le bas
4. Veuillez compléter les étapes 2 et 3 de l'entraînement une nouvelle fois.

Il est également possible de compléter cet exercice avec la paume de la main qui pointe vers le haut.

## 8. ENTRETIEN, SOIN ET NETTOYAGE

**REMARQUE:** N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs ou corrosifs ou de solvants pour nettoyer notre stepper. De plus, pas de détergents. Assurez-vous également que l'humidité ne pénètre pas dans l'ordinateur.

1. Assurez-vous que notre stepper est nettoyé avec un chiffon doux et humide au moins une fois par semaine.
2. Si vous remarquez des bruits de grincement, lubrifiez notre stepper ou les pièces mobiles et les connexions axiales.
3. Avant d'utiliser notre appareil, vérifiez avant chaque exercice s'il ya un dommage ou une usure. Vérifiez en particulier les rondelles en plastique dans les axes de la liaison, les surfaces de la bande de roulement et les sangles de traction ou les accessoires de la sangle pour assurer un bon fonctionnement. Si les pièces sont défectueuses ou doivent être modifiées, vous devez cesser d'utiliser notre appareil.
4. Attention: les pièces en plastique et les sangles de traction s'usent au fil du temps. Faites attention à eux.

## 9. REMPLACEMENT DE BATTERIE

Si vous remarquez que les informations sur l'écran commencent à disparaître, la batterie doit être remplacée. Utilisez une batterie LR44.

1. Débranchez soigneusement l'ordinateur de sa fixation et retournez le.
2. Retirez avec précaution la batterie maintenant.
3. Remplacez la batterie par une nouvelle. Notez les différents pôles.
4. Réinstallez l'ordinateur dans notre stepper.

## 10. DEPANNAGE

### PROBLEME

Pas d'affichage

### CAUSES POTENTIELLES

La batterie est vide ou manquante  
Le câble de connexion est pincé ou endommagé  
Le raccordement des fiches est mal fait  
L'électronique est endommagée

### SOLUTIONS

Remplacez la batterie  
Remplacez le câble de connexion  
Connectez les fiches correctement  
Remplacez l'ordinateur d'entraînement

Un fort bruit pendant l'utilisation

Vis non serrés  
Manque de lubrification

Serrez les vis  
Lubrifiez toutes les pièces mobiles



#### Directive européenne n° 2002/96/EG relative aux déchets

Ne jeter en aucun cas l'appareil avec les ordures ménagères. Ne disposez de l'appareil que dans les décharges publiques (Gestion des déchets communaux de la ville). Pour leur élimination respectez les réglementations en vigueur locales. Renseignez-vous à la mairie ou à la commune de votre ville sur les possibilités offertes pour éliminer votre appareil correctement et en respectant l'environnement.



#### Batteries / Accumulateur

Selon l'ordonnance des Piles, Vous comme consommateur, vous devez apporter les piles et accumulateurs usagés à un point de collecte. Il est interdit par la loi de les jeter dans les ordures ménagères habituelles.

Le symbole de la poubelle barrée marqué sur chaque pile ou accumulateurs signifie qu'il ne faut pas les jeter dans la poubelle classique. Près de ce symbole, vous trouverez aussi un symbole qui indique les métaux lourds utilisés. Ces métaux lourds nécessitent une élimination écologiquement rationnelle, donc vous comme consommateur, vous devez apporter les piles et accumulateurs usagés à un point de collecte le plus proche. Renseignez-vous, en cas de doute, à la mairie ou à la commune de votre ville sur les possibilités offertes pour élimination correcte et qui respecte l'environnement.



#### Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

# **MANUALE D'USO**

## **ITALIANO**

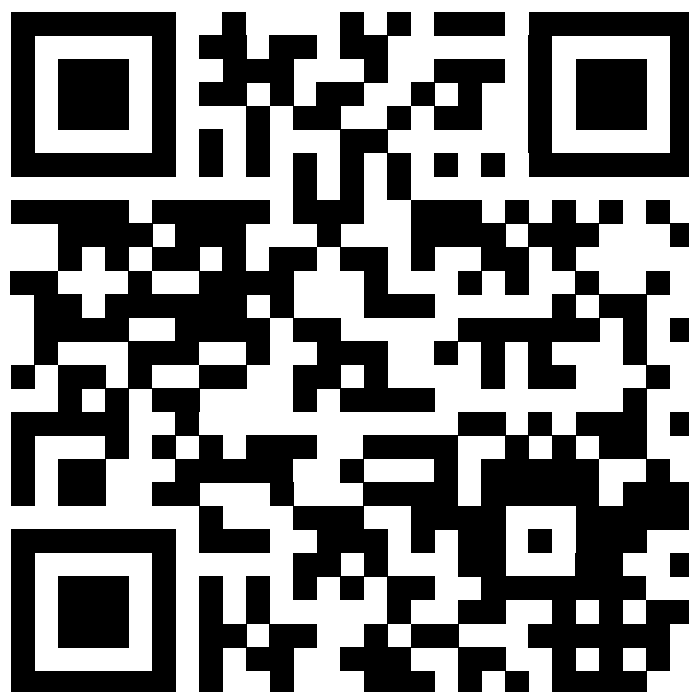
Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio  
Utilizzo  
Smontaggio



3 semplici passaggi per un inizio veloce e sicuro:

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il Video
3. Inizia ad allenarti!



Link per il Video:  
[www.sportstech.de/qr/stx300.html](http://www.sportstech.de/qr/stx300.html)

## **Gentile cliente,**

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le disposizioni legali sulla sicurezza generale e per la prevenzione degli incidenti nonché le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

**Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.**

Salvo errori e modificazioni.

# INDICE

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 1. INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA..... | 66 |
| 2. PRIMA DELL'ALLENAMENTO .....                 | 67 |
| 3. DESIGN DEL PRODOTTO.....                     | 68 |
| 4. Esercizi di stretching.....                  | 69 |
| 5. ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO.....               | 70 |
| 6. COMPUTER.....                                | 71 |
| 7. ESERCIZI CON LE CINGHIE.....                 | 72 |
| 8. MANUTENZIONE, CURA E PULIZIA .....           | 75 |
| 9. SOSTITUZIONE BATTERIA .....                  | 75 |
| 10. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI .....              | 75 |

# 1. INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



Precauzioni minime, incluse importanti istruzioni di sicurezza incluse nel presente manual dovrebbero essere sempre seguite durante l'uso del tapisroulant. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il dispositivo.

- Il nostro stepper è progettato per un utente con peso massimo di 120 Kg.
- Per favore assicurati che nessuna parte del dispositivo blocchi o limiti i movimenti della persona in allenamento. Posiziona il nostro stepper dove c'è uno spazio sufficiente per eseguire liberamente gli esercizi. Ciò richiede circa 2 x 2 metri.
- Posiziona il nostro stepper su un pavimento piano e solido per assicurare che abbia sempre una posizione stabile e sicura durante i tuoi esercizi e che non si muova.
- Controlla con attenzione il nostro stepper prima di ogni allenamento. Se dovessi individuare qualsiasi tipo di anomalia nel dispositivo, non iniziare l'allenamento. Le parti difettose devono essere dunque sostituite in quanto un funzionamento ottimale non è più garantito. Anche la sicurezza non è più garantita.
- Il nostro stepper può essere riparato solamente da personale qualificato nella nostra officina autorizzata. Soltanto parti originali possono essere utilizzate per la riparazione.
- **ATTENZIONE:** Per favore smaltisci la pellicola di imballaggio in modo che bambini non entrino in contatto con essa. I bambini possono considerare la pellicola come un giocattolo e potrebbero soffocarsi con essa. Assicurati che bambini piccoli non giochino con la batteria. Se delle parti venissero ingerite, ciò potrebbe causare gravi danni alla salute. Durante il tuo allenamento, tieni i bambini a distanza dai pedali del dispositivo per evitare di causare delle ferite. Il nostro stepper non è un giocattolo. Se inutilizzato, per favore riponilo in modo che i bambini non lo trovino.
- **ATTENZIONE:** Durante i tuoi esercizi, gli ammortizzatori idraulici si riscalderanno un po' alla volta. Non toccarli per qualunque motivo. Lo stesso vale per quando hai finito i tuoi esercizi.
- **NOTA:** Se dovesse uscire olio dagli ammortizzatori idraulici, il tuo tappeto o pavimento potrebbe macchiarsi. È dunque consigliabile posizionare il nostro stepper su un tappetino anti-scivolo di gomma.
- Assicurati che né acqua né altri fluidi possano entrare in contatto con il computer all'interno del nostro stepper. Ciò potrebbe danneggiare l'elettronica del dispositivo. Inoltre, dovresti posizionare il nostro stepper dove non venga esposto ad una forte luce solare.
- Evita qualsiasi impatto, urto o caduta del dispositivo.
- Controlla periodicamente se le viti e i bulloni sono ancora stretti.
- Se non usi il nostro stepper per un certo periodo, per favore rimuovi la batteria dal computer. Le batterie potrebbero avere delle perdite e danneggiare il dispositivo.

## 2. PRIMA DELL'ALLENAMENTO

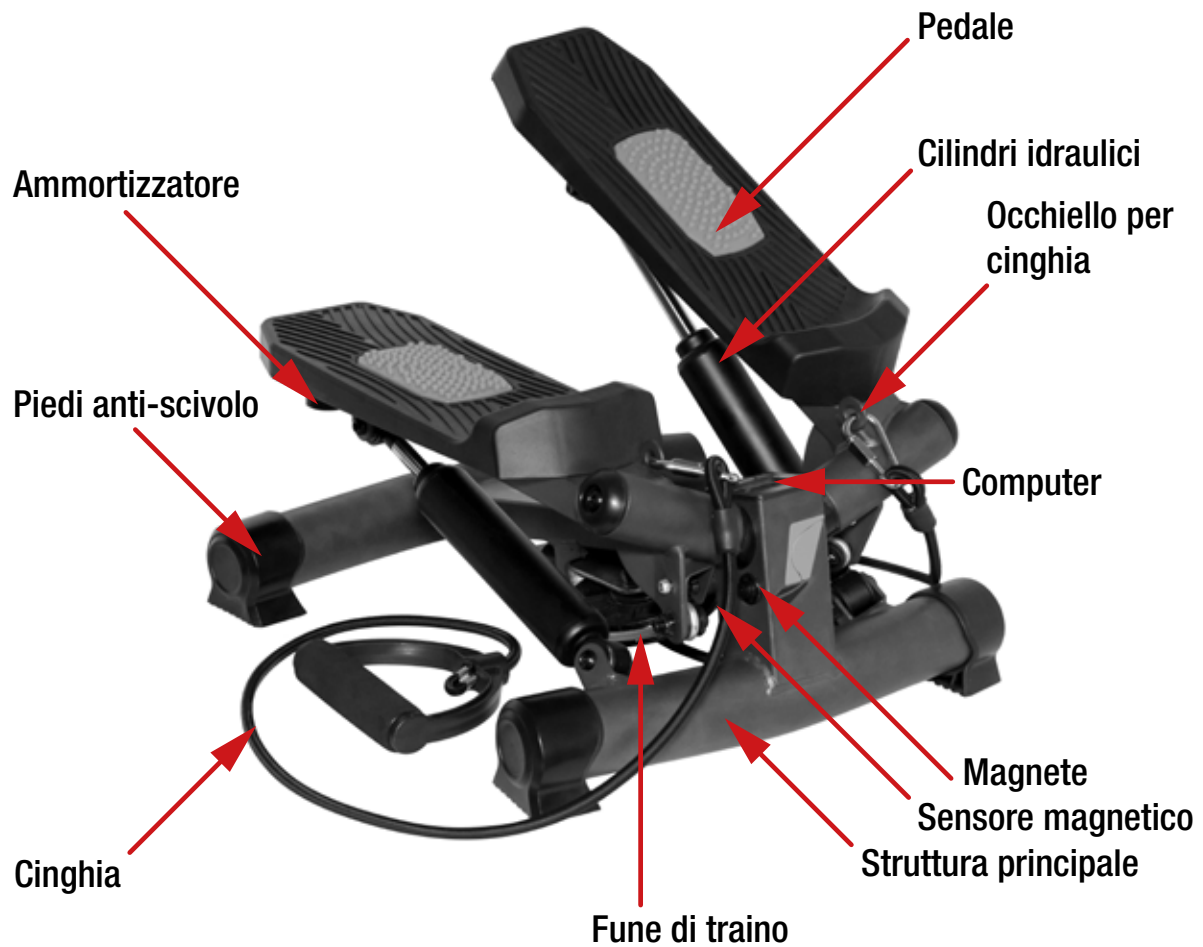
- Prima di cominciare il programma di allenamento, per favore chiedi consigli ad un medico professionista.
- Digli con quale dispositivo desideri allenarti. Puoi anche mostrargli questo manuale. Il tuo dottore dovrebbe essere felice di darti altri consigli importanti per i tuoi esercizi personali.
- Assicurati di seguire i consigli del tuo medico. Vale a dire se hai problemi al cuore, al sistema circolatorio, di bilanciamento del corpo, o ortopedici. Ma anche se stai soffrendo di asma, se sei incinta, e sotto cure mediche che possono influenzare il tuo battito cardiaco, pressione del sangue o livelli di colesterolo.
- Se ti senti a disagio o soffri di varie malattie, non dovresti svolgere alcun esercizio. Inoltre, per favore evita di allenarti immediatamente dopo i pasti, quando sei stanco, o se ci sono altre circostanze che possono influenzarti negativamente durante i tuoi esercizi.
- Non ignorare i segnali del tuo corpo durante gli esercizi: fermati immediatamente se noti mal di testa, problemi respiratori, battito irregolare, respirazione corta, sonnolenza, vertigini e/o nausea. In questo caso, contatta il tuo medico prima di continuare con i tuoi esercizi.
- Se ti alleni regolarmente con il nostro stepper, questo fortificherà il tuo sistema cardiovascolare, e ti sentirai più a tuo agio. Per favore ricorda: un allenamento di fitness intensivo ti farà utilizzare tutto il tuo corpo. Perciò dovresti iniziare con cautela. Aumenta gradualmente e lentamente, e in ogni caso ricorda di prenderti le pause necessarie. Per cominciare, scegli degli esercizi in modo da non sentirti completamente "esausto". Inizia con esercizi giornalieri che durino approssimativamente 10-15 minuti. Successivamente - dopo poche settimane - puoi espandere i tuoi esercizi.

### VORREMMO CONSIGLIARTI DI ORGANIZZARE IL TUO ALLENAMENTO COME SEGUE:

- Tre giorni di esercizi (uno dopo l'altro)
- Un giorno di riposo
- Due giorni di allenamento (uno dopo l'altro)
- Un giorno di riposo

Lascia abbastanza tempo. È importante che ti riscaldi bene prima dei tuoi esercizi, e dopo che ti fermi per recuperare.

### 3. DESIGN DEL PRODOTTO



Attacca i ganci a scatto delle due cinghie agli occhielli designati.

Posiziona le 4 capsule alle estremità della struttura principale in modo che i piedi siano allineati con il pavimento e che sia assicurata una posizione stabile.



Con la vite regolabile sul fondo puoi selezionare l'intensità dell'allenamento.

La resistenza e l'altezza del passo si regolano da basso ad alto. Gira la vite regolabile in senso orario per aumentare la resistenza.

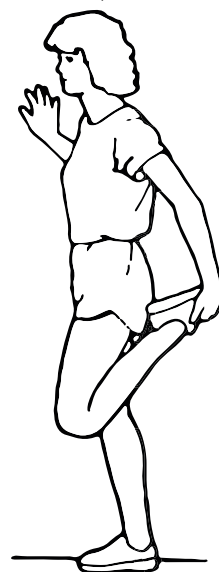


## 4. ESERCIZI DI STRETCHING

Non importa la ragione per cui fai sport, fai in modo di fare sempre esercizi di stretching prima di cominciare. Il muscolo riscaldato si allungherà facilmente, quindi scaldati con degli esercizi per 5-10 minuti. Ti suggeriamo di eseguire i seguenti esercizi cinque volte conta fino a dieci ogni volta o anche più a lungo quando ripeti l'esercizio dopo aver praticato sport.

### STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro.

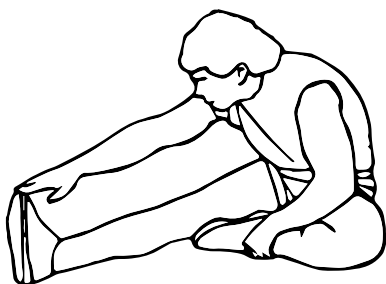
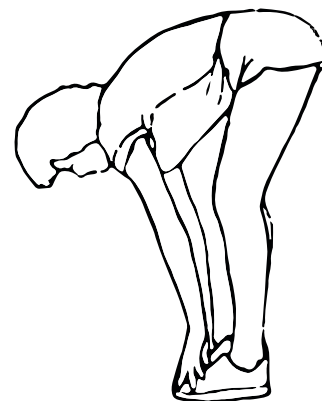


### STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le suole dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi.

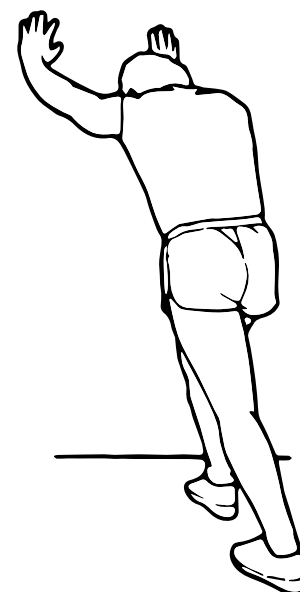
### TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.



### STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.

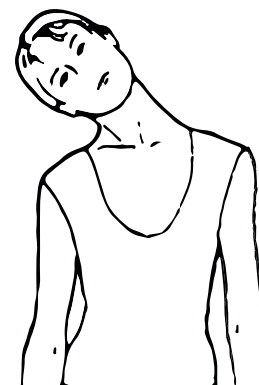
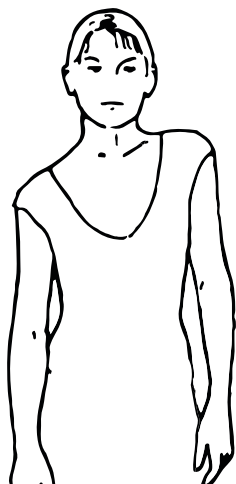


### STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.

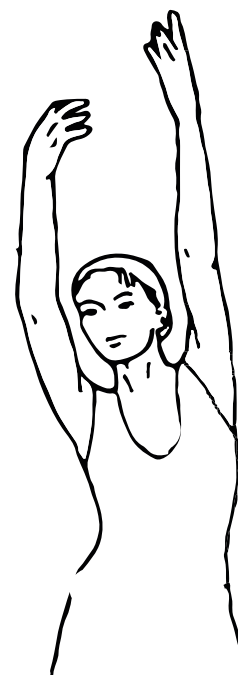
## RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.



## SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.



## STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.

# 5. ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO

## SALIRE SUL NOSTRO STEPPER

Spingi un pedale verso il basso con il piede, un pedale è posizionato sulla base. Per favore posiziona un piede sulla superficie del pedale verso il basso. Posiziona l'altro piede sul lato opposto: diagonalmente verso l'alto, sulla superficie del pedale.

## SCENDERE DAL NOSTRO STEPPER

Mentre si è sopra al nostro dispositivo, per favore premi completamente uno dei pedali verso il basso. In questo modo, il tappo del pedale è sulla struttura base. Ora prendi il piede dal pedale che punta diagonalmente verso l'alto e posizionalo sul pavimento. In seguito rimuovi anche l'altro piede dal pedale.

## COME MUOVERSI SUL NOSTRO STEPPER DURANTE L'ALLENAMENTO

Il nostro stepper simula una salita di scale. A causa di questo effetto, i pedali si muoveranno su e giù, e sui lati verso l'esterno, a destra e a sinistra.

## QUALI GRUPPI DI MUSCOLI VERRANNO UTILIZZATI?

Se ti alleni sul nostro stepper senza indossare la cinghia, allenerai principalmente i muscoli delle tue gambe e del sedere. Con esercizi che comprendono lo stepping, e utilizzando le cinghie, fortificherai il sedere, le gambe, le braccia e le spalle. Negli esercizi dove decidi di non camminare, ma utilizzi ancora le cinghie, fortificherai i muscoli delle braccia e delle spalle.

## POSTURA DEL CORPO DURANTE L'ALLENAMENTO

Per favore assicurati che il tuo corpo sia in una posizione eretta e dritta durante tutti gli esercizi. Sii consapevole del fatto che è molto negativo se si forma una cavità sulla tua schiena. Questo andrebbe evitato. Quindi se stai per fare stepping, assicurati che i tappi per i pedali o l'ammortizzatore non tocchino la struttura principale. Per questo motivo, dovresti sempre distribuire il peso da una gamba all'altra, prima di toccarlo. È inoltre un sollievo se pieghi leggermente le tue braccia, e in seguito le muove al ritmo del tuo esercizio di stepping di fronte alla tua parte alta del corpo.

## MOVIMENTO DELLA CAMMINATA DURANTE GLI ESERCIZI

A seconda di come progetti il tuo allenamento, il nostro stepper reagirà in modo diverso.

## SISTEMA DI RESISTENZA DURANTE L'ALLENAMENTO

A seconda della velocità selezionata, il nostro stepper si adatterà.

Con la vite regolabile sul fondo puoi selezionare l'intensità dell'allenamento. La resistenza e l'altezza del passo si regolano da basso ad alto. Gira la vite regolabile in senso orario per aumentare la resistenza.

## 6. COMPUTER



Puoi anche utilizzare il nostro stepper senza il computer. Comunque, il nostro display ti aiuta ad eseguire i tuoi esercizi in modo ancora più efficace. Attraverso esso, puoi acquisire informazioni importanti riguardo le tue sessioni di allenamento. Il nostro dispositivo rispetta i requisiti della Classe di Precisione C. Ciò significa che non puoi aspettarti una precisione assoluta dal nostro display.

## ACCENDERE E SPEGNERE IL NOSTRO STEPPER

- Premi il pulsante rosso per attivare il nostro dispositivo
- Se non utilizzi il nostro stepper per cinque minuti, il computer si spegnerà automaticamente

## SELEZIONA LE INFORMAZIONI SUL DISPLAY

La modalità selezionata è indicata da una freccia che indica la modalità corrente. Durante i tuoi esercizi, il display (sulla prima riga) si presenta come segue:

- **STOP:** Quando annulli il tuo esercizio
- **CNT:** Mostra il numero di passi

La seconda riga ti informa sui diversi dati per le modalità di allenamento

- **TIME:** tempo di allenamento completato - da 0:00 a 99:59
- **STRIDES / MIN:** numero di passi (al minuto)
- **CAL:** numero di calorie bruciate - da 0 a 9999
- **SCAN:** Le modalità cambiano tra le diverse modalità del display con intervalli di 4 secondi.

Se vuoi cambiare da una modalità alla successiva, per favore premi brevemente il pulsante **MODE**

## REIMPOSTAZIONE DISPLAY

Sul nostro display, il numero 0 si mostra solo all'inizio del tuo primo allenamento. Da questo momento in poi, il computer conterà automaticamente i tuoi esercizi dall'istante in cui l'hai fermato la volta precedente.

Se desideri fermare il contatore e tornare a 0, tieni premuto il pulsante rosso **MODE** finché tutti i simboli vengono mostrati contemporaneamente (circa tre secondi).

Il numero totale di passi di allenamento è ancora disponibile (**TTR**). Il numero è impostato a 0 solo quando la batteria viene sostituita.

## 7. ESERCIZI CON LE CINGHIE

### LA LUNGHEZZA OTTIMALE

La cinghia può essere allungata per un massimo di 185 cm. Altrimenti, non si può sapere se si danneggia, e la persona che si sta allenando può anche farsi male.

Ricorda: Più allunghi la cinghia, più potenza dovrai impiegare.

### LA PRESA PERFETTA

Quando si tirano i lacci e' molto importante che i Manubri siano fissati in posizione orizzontale.

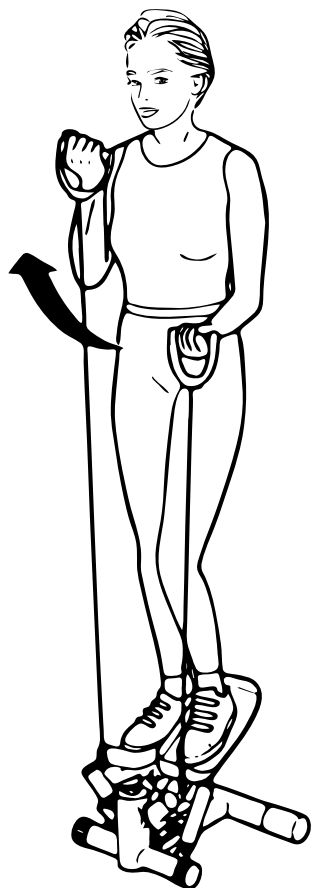
### I TUOI POLSI

Si prega di non piegare troppo i polsi, per evitare sforzi eccessivi ai legamenti.

### GLI ESERCIZI

Per tutti gli allenamenti, è importante:

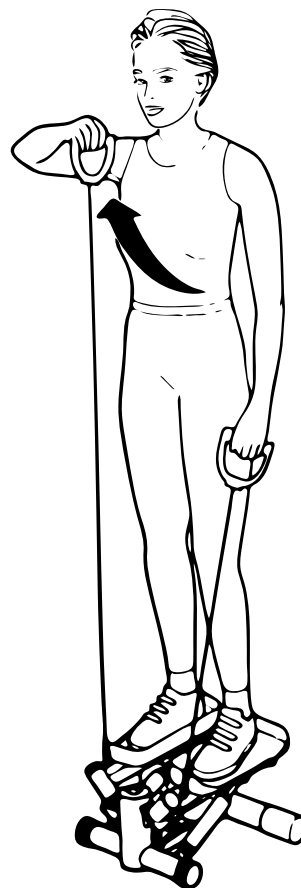
- Tenere stretti i manici con le tue mani
- Sapere cosa stai facendo con tutti i movimenti del tuo corpo
- Tenere le braccia in tensione
- Controllare le cinghie prima di ciascun esercizio per assicurarsi che le connessioni con le viti dei ganci della corda siano corrette.



## PRIMO ESERCIZIO

**Potenziamento di braccia, spalle, gambe e sedere**

1. Piega leggermente il braccio sinistro, posizionalo davanti al corpo, sollevalo approssimativamente all'altezza delle spalle e premi il pedale destro verso il basso.
2. Abbassa il braccio sinistro, solleva il braccio destro e premi il pedale sinistro verso il basso.
3. Ripeti i passaggi 1 e 2 da allora in poi



## SECONDO ESERCIZIO

**Le braccia e (specialmente) le spalle vengono allenate**

1. Per favore non camminare
2. Le mani sono al livello dell'anca
3. Ora solleva la mano destra con la maniglia fino al mento. Il retro della mano è rivolto verso l'alto.
4. Muovi la mano sinistra verso il basso nello stesso momento.
5. Ora ripeti i passaggi 3 e 4

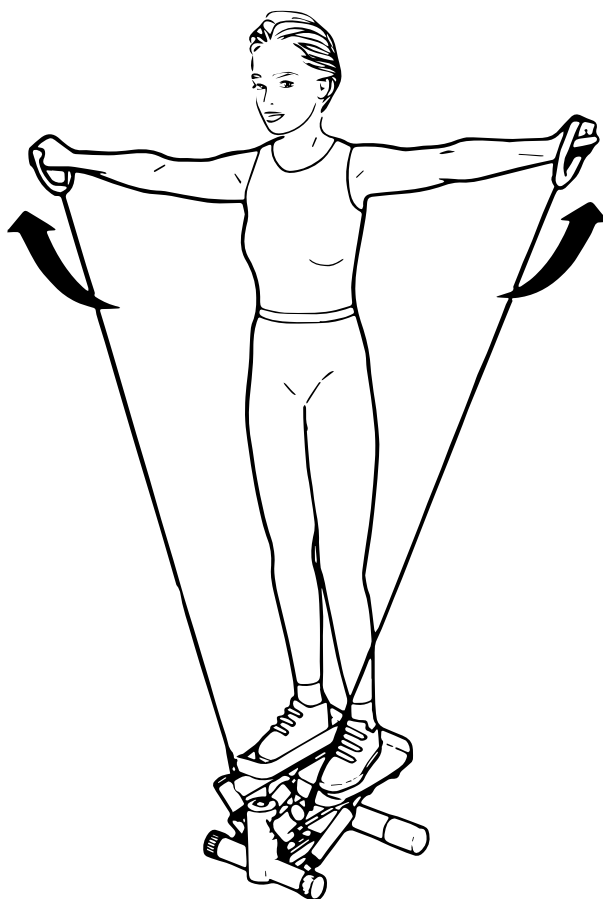
Ti consigliamo di fare tre sessioni di allenamento: ciascuna con da sei a dieci ripetizioni.



### TERZO ESERCIZIO

**Si allenano braccia, gambe, sedere e (specialmente) la parte alta delle braccia**

1. I palmi rivolti verso l'alto.
2. Premi il gomito contro la parte alta del corpo
3. Premi il pedale sinistro verso il basso, il braccio sinistro solleva la cinghia
4. Premi il pedale destro verso il basso, abbassa il braccio sinistro, solleva il braccio destro nello stesso istante.



### QUARTO ESERCIZIO

**Si allenano schiena, spalle, torace, gambe e sedere**

1. Comincia con lo stepping
2. Allunga il braccio destro e sinistro al livello delle spalle durante lo stepping
3. Abbassa le tue braccia
4. Per favore completa i passi 2 e 3 di nuovo.

È possibile anche completare questo esercizio con il palmo delle mani rivolto verso l'alto.

## 8. MANUTENZIONE, CURA E PULIZIA

**NOTA:** Per favore non utilizzare saponi aggressivi o corrosivi o solventi per pulire il nostro stepper. Non utilizzare nemmeno detergenti, per favore. Inoltre, assicurati che l'umidità non penetri nel computer.

1. Per favore assicurati che il nostro stepper venga pulito con un panno soffice almeno una volta a settimana.
2. Se dovessi notare dei cigolii, lubrifica il nostro stepper o le parti che si muovono e le connessioni assiali.
3. Prima di utilizzare il nostro dispositivo, per favore controlla prima di ogni esercizio se c'è qualche danno o qualche parte consumata. Per favore controlla specialmente le rondelle di plastica negli assali di collegamento, i pedali e le cinghie o l'apparecchiatura della cinghia per assicurarti un corretto funzionamento. Se ci fossero pezzi difettosi o che hanno bisogno di essere sostituiti, devi smettere di utilizzare il nostro dispositivo.
4. Attenzione: I pezzi di plastica e le cinghie si consumano con il tempo. Fai attenzione ad essi.

## 9. SOSTITUZIONE BATTERIA

Se noti che le informazioni sul display si stanno sbiadendo, la batteria deve essere sostituita. Per favore utilizza una batteria LR44.

1. Per favore scollega accuratamente il computer dalla sua posizione e capovolgilo.
2. Ora rimuovi accuratamente la batteria.
3. Sostituisci la batteria con una di nuova. Fai attenzione ai poli differenti.
4. Re-installa il computer nel nostro stepper.

## 10. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

### PROBLEMA

Nessun display

### POSSIBILE CAUSA

Batteria scarica o mancante

Cavo di collegamento pizzicato o danneggiato

Presa di collegamento allentata

Elettronica danneggiata

### SOLUZIONI

Sostituzione batteria

Sostituzione cavo di collegamento

Connettere correttamente le prese

Sostituire il computer di allenamento

Forte rumore durante l'utilizzo

Viti allentate

Mancanza di lubrificazione

Stringere le viti

Lubrificare tutte le parti in movimento



#### **Direttive Europee 2002/96/EG per lo smaltimento**

Non gettare mai il tuo attrezzo sportivo nell'immondizia normale. Smaltisci l'attrezzo solo tramite un sistema locale o approvato. Tieni in conto le regole applicabili correntemente. Se hai dubbi contatta le autorità locali per informazioni circa le opzioni per uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.



#### **Batterie / Batterie ricaricabili**

In accordo con il regolamento per le batterie, sei obbligato legalmente a ritornare tutte le batterie usate ed esaurite. Smaltire le batterie nell'immondizia regolare è proibito dalla legge.

Sulla maggior parte delle batterie troverai il simbolo che ti ricorderà della legge in vigore. Oltre a questo simbolo ci sono solitamente informazioni riguardo ai metalli pesanti contenuti. Questi metalli pesanti richiedono un preciso smaltimento ecosostenibile. Sei obbligato legalmente a consegnare le batterie esaurite presso il punto di raccolta della tua città o presso un esercizio commerciale.

Se hai dubbi contatta le autorità locali per informazioni circa le opzioni per uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.



#### **Riciclaggio dei rifiuti**

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da

InnovaMaxx GmbH  
Potsdamer Platz 11  
10785 Berlin



+49 30 220 663 569



service@innovamaxx.de



<http://www.sportstech.de>