

Ultraspport



- (D) UP-DOWN STEPPER**
- (GB) UP-DOWN STEPPER**
- (F) UP-DOWN STEPPER**
- (IT) UP-DOWN STEPPER**
- (ES) UP-DOWN STEPPER**

GEBRAUCHSANWEISUNG

USER MANUAL / MANUEL D'UTILISATION / MANUALE D'USO / MANUAL DEL USUARIO

330300000016

INHALTSVERZEICHNIS

D <i>DEUTSCH</i>	3
GB <i>ENGLISH</i>	10
F <i>FRANÇAIS</i>	17
IT <i>ITALIANO</i>	24
ES <i>ESPAÑOL</i>	31

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibungen dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

Änderungen vorbehalten.

ACHTUNG

- a) Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EN-Normen 957-1 + 957-5 Einsatzbereich HC (= häuslicher Gebrauch). Die maximale Belastungsgrenze beträgt 100 kg.
- b) Eltern und andere Versorgungsberechtigte sollten Ihrer Verantwortung bewusst sein im Hinblick auf den natürlichen Spieltrieb von Kindern. Dieser kann zu Situationen führen, in denen das Gerät zweckentfremdet wird.
- c) Wenn Sie Kindern den Gebrauch des Geräts erlauben, sollten Sie deren physischen und psychischen Zustand wie auch deren Temperament in Betracht ziehen. Achten Sie darauf, dass Sie Kinder richtig anweisen und kontrollieren beim Gebrauch des Trainingsgeräts. Weisen Sie insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.
- d) Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit (EG-Richtlinie 89/EWG).
- e) Achten Sie immer darauf, dass das Gerät sicher auf einer flachen und ebenen Grundlage steht. Dies ist eine Vorsichtsmaßnahme für Ihre eigene Sicherheit beim Gebrauch des Geräts.

NICHT FÜR THERAPEUTISCHE ZWECKE GEEIGNET!

BESONDERER HINWEIS:

Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Abriebstaub von beweglichen Teilen herab fällt oder ein Stoßdämpfer lecken kann. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden im Teppich oder auf Fußböden entstehen, empfehlen wir Ihnen, das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z. B. Tuch, Matte, Papier o.ä.) zu stellen.

Dies ist eine Vorsichtsmaßnahme, um Ihren Teppich oder Fußboden zu schonen.

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte stellen Sie sicher, dass vor der Anwendung des Gerätes die folgenden Vorsichtsmaßnahmen gelesen und befolgt werden:

- Fragen Sie vor dem Beginn eines Übungsprogramms evtl. Ihren Hausarzt.
- Schwangere Frauen sollten besonders vorsichtig sein.
- Kleinkinder sollten das Trainingsgerät nicht benutzen.
- Unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fernhalten.
- Bei den Übungen komfortable, lose Kleidung tragen.
- Vor dem Beginn der Übungen sicherstellen, dass das Trainingsgerät auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche steht.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Gebrauch des Geräts genügend Bewegungsraum haben, um alle Übungen richtig und unbehindert durchführen zu können.
- Bitte achten Sie darauf, dass keine Verstellvorrichtungen vorstehe.
- Hinterlassen Sie das Gerät nach dem Gebrauch so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Das Trainingsgerät ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.
- Vor der Verwendung des Trainingsgeräts immer Aufwärmübungen machen. Dann langsam mit dem Trainieren beginnen und die Belastung erhöhen, bis die gewünschte Leistungsstufe erreicht ist.
- Unterbrechen Sie die Übungen sofort, wenn Sie schwach oder schwindelig werden, Brechreiz bekommen oder Brustschmerzen spüren oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten. Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.
- Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.
- Das hohe Sicherheitsniveau Ihres Trainingsgeräts kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird, z. B. hydraulische Stoßdämpfer und Verbindungsteile.
- Achten Sie besonders auf Verschleißteile, die speziellen Belastungen ausgesetzt sind.
- Beschädigte oder verschlissene Teile müssen unmittelbar ausgewechselt werden. Das Gerät darf während der Reparaturzeit nicht für den Gebrauch zugänglich sein.

ACHTUNG, VERBRENNUNGSGEFAHR!

Die Hydraulikzylinder werden während des Betriebs sehr heiß. Bitte berühren Sie diese während des Trainings und unmittelbar danach nicht, es besteht Verbrennungsgefahr.

PFLEGEHINWEIS

Benutzen Sie zur Reinigung keine aggressiven oder ätzenden Mittel, sondern nur eine milde Seifenlauge. Das Gerät dann nur mit einem feuchten, weichen Tuch abwischen und ggf. trocken nachwischen.

ALLGEMEINER HINWEIS

Der Benutzer übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Gerätes. Der Hersteller und Händler übernehmen keine Verantwortung und keine Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch dieses Gerätes entstehen können.

Führen Sie nur die in der Anleitung abgebildeten Übungen durch.

COMPUTERFUNKTIONEN



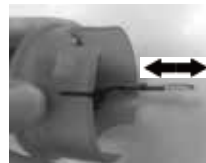
Funktionen

Drücken Sie den Einstellknopf, um die gewünschte Funktion zu wählen, und halten Sie dem Knopf für 3 Sekunden. Somit werden die Werte der einzelnen Funktionen auf „0“ gestellt.

SCAN	: Zeigt alle Funktionen nacheinander an.
TIME	: Zeigt den Zeitverbrauch in Sekundenschritten von 0 – 99:59 an.
CALORIES	: Zeigt den durchschnittlichen Kalorienverbrauch während eines Trainings an.
COUNT	: Zählt die ausgeführten Schritte eines Trainings.
REPS/MIN	: Zeigt die Anzahl Schritte pro Minute an.

HINWEIS:

1. Sollte das Display nicht lesbar sein, nehmen Sie die Batterie heraus und setzen Sie diese erneut ein.
2. Batteriespezifikation: 1 Stk. AAA oder UM-4 1,5V
3. Wenn die Step-Anzahl nicht angezeigt wird, heben Sie bitte die Computereinheit vorsichtig heraus und justieren die Höhe des Sensors auf der Rückseite manuell, bis die Schrittzahl auf dem Display angezeigt wird.



Batterien dürfen nicht in den Haushaltsmüll!

Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien und Akkus, egal ob sie Schadstoffe* enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/ seines Stadtteils oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Batterien und Akkus nur in entladenen Zustand abgeben!

* gekennzeichnet mit: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei



DIE RICHTIGEN TRAININGSMETHODEN

Beginnen Sie niemals unvorbereitet mit Ihrem Trainingsprogramm. Das heißt: Wärmen Sie Ihren Körper zunächst mit gymnastischen Übungen auf, und lockern Sie vor jeder Übung die jeweiligen Muskelpartien.

WIE OFT UND WIE LANGE SOLLTEN SIE TRAINIEREN?

Fachleute empfehlen regelmäßiges Training, um in Form zu kommen. Zufälliges Training ist nicht der richtige Weg. Wenn Sie ein- bis zweimal wöchentlich trainieren, halten Sie Ihre Kondition auf gleichbleibendem Niveau.

Wenn Sie dreimal wöchentlich trainieren, verbessern Sie Ihre Kondition deutlich. Viele Fachleute meinen, dass dreimaliges, wöchentliches Training ideal ist. Übertreiben Sie das Training am Anfang nicht, sondern steigern Sie es nach und nach. Diese Steigerung sollte darin bestehen, dass Sie die Dauer des Trainings steigern, nicht die Anzahl der Übungen.

Wenn Sie nach einer Weile eine Formsteigerung feststellen, sollte das Training ca. 30 Minuten dauern. Die Zeit für Aufwärm- und Lockerungsübungen kommt hinzu.

Wenn Sie mit Ihrem Training einen schlankenden Effekt anstreben, sollte Ihr Training mehr als 30 Minuten dauern.

AUFWÄRMEN

Aufwärmen verfolgt das Ziel, Ihren Körper auf harte Arbeit, sowohl physisch wie psychisch, vorzubereiten, samt Verletzungen zu vermeiden.

- Das Aufwärmen sollte ruhig starten und im Tempo nach und nach gesteigert werden.
- Die Muskelgruppen, die beim Training benutzt werden sollen, müssen aufgewärmt werden.
- Das Aufwärmen sollte 5-10 Minuten dauern.

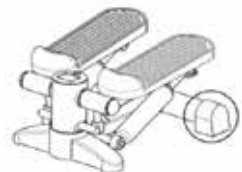
AUFWÄRMÜBUNGEN

- Auf der Stelle gehen und zu ruhigem Joggen übergehen.
- Mit hochgezogenen Knien gehen.
- Auf beiden Beinen hüpfen.
- Wechselweise auf dem rechten und linken Bein hüpfen.
- Die Arme nach vorn und nach hinten schwingen.
- Seilchen springen.

ACHTUNG!

Versuchen Sie niemals, mit Ihrem gesamten Körpergewicht auf dem Gerät zu stehen! Dafür ist das Gerät nicht konstruiert.

Die richtige Installation Rück Schlauch Endstück



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehn- und Aufwärmübungen sollten von dafür ausgebildeten Personen erlernt werden, um gesundheitsgefährdende Übungsmuster von Beginn an zu vermeiden.

Jede Trainingseinheit sollte aus mehreren Phasen bestehen: Aufwärmphase (Warm-up) - Trainingsphase - Abkühlphase (Cool-down), um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen.

1. Aufwärmphase : 5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching (Dehnübungen), Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung. Ein gutes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihre Herzfrequenz und Zirkulation. 5 bis 10 Minuten langsames Trainieren bei geringem Widerstand mit dem Ergometer.
2. Trainingsphase : 20 bis 30 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training, d.h. mit der Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Achtung: Während der ersten Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie nicht länger als 20 Minuten mit der Herzfrequenz der Trainingszone trainieren.)
3. Abkühlphase : 5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching (Dehnübungen), um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

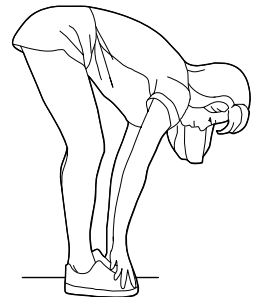
TRAININGSFREQUENZ

Zur Erhaltung oder Verbesserung Ihrer Kondition planen Sie drei Workouts pro Woche ein. Dabei muss zwischen den Workouts mindestens ein Tag Pause liegen. Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie die Anzahl der Workouts pro Woche auf fünf erhöhen. Denken Sie daran, der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, das Training zu einem regelmäßigen und erfreulichen Bestandteil Ihres Alltags zu machen.

Dehnübungen

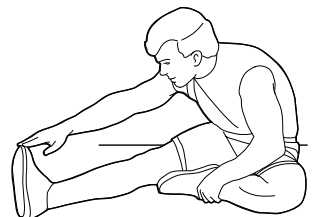
1. Zehen berühren :

Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter, wie Sie können, und halten Sie die Position 15 Sekunden lang. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.



2. Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur :

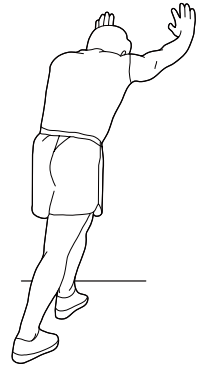
Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt, Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein.



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

3. Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne :

Lehnen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, sodass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein. Danach wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein.



4. Dehnung des Quadrizeps und der Hüftmuskeln :

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten. Mit Ihrer anderen Hand greifen Sie den Fuß und halten ihn fest. Versuchen Sie, die Ferse möglichst nahe an Ihr Gesäß zu bewegen. Verweilen Sie in dieser Stellung 15 Sekunden lang. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein.



5. Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur :

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne Sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein.



Training der Arm-und Oberkörpermuskulatur

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Pedalen. Ergreifen Sie die Handgriffe und ziehen Sie die beiden elastischen Gummizüge an den Handgriffen gleichzeitig in einer geraden Bewegung nach oben. Alternativ können Sie die Züge auch abwechselnd nach oben bewegen. Halten Sie die Handgriffe für eine kurze Weile in ihrer höchsten Position, bevor Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

Dear customer!

The manufacturer is constantly improving all types and models. Please understand that changes to the delivered product in terms of form, features and technology are thus possible at any time. Therefore no claims may be derived from the information, illustrations and descriptions in this manual.

Reprint, duplication or translation, also of excerpts, is not permitted without the written permission of the manufacturer.

All rights according to the law or to copyright law are expressly reserved by the manufacturer.

Subject to alterations

IMPORTANT INFORMATION

- a) This appliance has been tested and certified to EN Standards 957-1 + 957-5 Field of Application HC (= domestic use). The maximum user weight is 100 kg.
- b) Parents and other persons responsible for supervision of children should bear in mind the natural urge of children to play. This may lead to situations in which the appliance is used for other purposes than that for which it is designed.
- c) If you permit children to use the appliance, then you should consider their physical and mental abilities as well as their temperament. Ensure that you give children proper instructions and check that they are using the exercise appliance properly. In particular, make sure they understand that the appliance is not a toy.
- d) The CE designation refers to the electromagnetic compatibility (EC Directive 89/EEC).
- e) Ensure that the appliance stands securely on a flat and smooth surface. This is a precautionary measure for your own safety when using this appliance.

NOT SUITABLE FOR THERAPEUTIC PURPOSES!

SPECIAL NOTICE:

Despite careful quality checks it is possible that in rare cases abraded particles from moving parts may fall from the appliance or a shock absorber may leak. In order to avoid this causing damage to carpets or floors, we recommend that before beginning exercise you place the appliance on an underlay (e.g. a cloth, mat, sheet of paper or similar). This is a precautionary measure to protect your carpet or floor.

SAFETY INSTRUCTIONS

Before you start to use the appliance for exercise, please read and comply with the following safety precautions:

- Before starting a training program you may need to consult your family doctor.
- Pregnant women should be especially careful.
- Small children should not use the exercise appliance.
- Keep unsupervised children away from the appliance.
- When exercising, wear comfortable and loose clothing.
- Before you begin to exercise, ensure that the exercise appliance is standing on a firm, flat and non-slip surface.
- Ensure that you have sufficient space to move when using the appliance, so that you can carry out all the exercises properly and without hindrance.
- Please ensure that no adjustment parts are protruding.
After use, leave the appliance in a state so that no-one can injure themselves on protruding parts.
- The exercise appliance is intended for use by one person only.
- Always do warm-up exercises before using the exercise appliance. Then start the exercise slowly and build up the intensity until you reach your target performance level.
- Immediately stop exercising if you feel weak or dizzy, nauseous or experience chest pains, or if heart palpitations or other symptoms occur. In such cases it is essential to consult a doctor.
- Damage to health cannot be ruled out if you exercise in an inappropriate and excessive manner.
- The high safety standards of your exercise appliance can only be maintained if it is checked regularly for damage and wear, e.g. hydraulic shock absorbers, connecting parts.
- Give special attention to wearing parts that are exposed to particular stress or loads.
- Damaged or worn parts must be replaced immediately. The appliance must not be accessible to users while it is under repair.

CAUTION, RISK OF BURNS!

The hydraulic shock absorbers will become very hot during operation. Please do not touch them during or immediately after your workout to avoid the risk of getting burned.

DIRECTIONS FOR CARE

Use only a mild detergent solution to clean the appliance, avoiding any aggressive or caustic agents. When cleaning wipe down the appliance with a soft, damp cloth and then if necessary wipe it dry.

GENERAL NOTICE

The user accepts sole risk for the use of this appliance. The manufacturer and retailer accept no responsibility and no liability for injuries that may occur from the improper use of this appliance. Carry out only the exercises illustrated in the manual.

COMPUTER FUNCTIONS



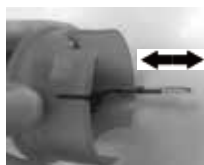
Functions

Press the "set" button to select the desired function, and keep the button pressed for 3 seconds. This will set the value of the individual functions to "0".

SCAN	Displays all functions consecutively.
TIME	Displays the total time in seconds from 0 to 99:59.
CALORIES	Displays the average calorie consumption during an exercise session.
COUNT	Counts the number of strides made during an exercise session.
REPS/MIN	Displays the number of strides per minute.

IMPORTANT:

1. If the display is not legible, please remove the batteries and then re-insert them.
2. Battery specification: 1 unit AAA or UM-4 1.5V
3. If the step counter doesn't work, please carefully remove the computer and adjust the height of the sensor manually, until the computer can display the number of steps.



Do not dispose of batteries in domestic waste!!!

Every user is legally obliged to return non-rechargeable and rechargeable batteries, irrespective of whether they contain hazardous substances* or not, to a collection point in his municipality or urban district or to the retailer, thus ensuring that they can be disposed of in an environmentally compatible manner. Return non-rechargeable and rechargeable batteries in a discharged state only!

* Marked as: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead



THE RIGHT EXERCISE METHODS

Never start your training program without proper preparation. That means you should first do warm-up gymnastics and loosen-up the relevant muscle groups before each exercise.

HOW OFTEN AND FOR HOW LONG SHOULD YOU TRAIN?

Experts recommend regular exercise to build up your physical fitness. Training at random intervals is not the right approach. If you train once or twice a week you can maintain your physical fitness at a constant level.

Training three times a week will clearly improve your physical fitness. Many experts believe that exercising three times a week is ideal. Don't overdo the exercise at the beginning – build it up slowly. This build-up should involve increasing the duration of the exercise sessions, not the number of exercises.

If after a while you find that your condition is improving, then the exercise session should last about 30 minutes. This does not include the time needed for warm-up and loosening-up exercises.

If you want your exercise to help you lose weight, then your exercise session should last longer than 30 minutes.

WARMING-UP

The aim of a warm-up is to prepare your body for hard physical and mental work and to avoid injuries.

- You should begin your warm-up gently and gradually increase the tempo.
- You should warm up the muscle groups that you intend to use in your training session.
- The warm-up should last 5-10 minutes.

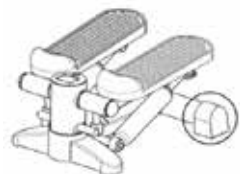
WARM-UP EXERCISES

- Walk on the spot and then progress to gentle jogging.
- Walk with raised knees.
- Jump up and down on both legs.
- Jump up and down, alternating on the right and left leg.
- Swing your arms back and forth.
- Skip with a rope.

WARNING!

Never try to stand on the appliance with your full body weight! The appliance is not constructed for this purpose.

The right installation of Rear tubing end piece



WARM-UP AND COOL-DOWN

WORKOUT GUIDELINES

Each workout should include the following three parts:

A warm-up, consisting of 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.

Training zone exercise, consisting of 20 to 30 minutes of exercising with your heart rate in your training zone. (Note: During the first few weeks of your exercise program, do not keep your heart rate in your training zone for longer than 20 minutes.)

A cool-down, with 5 to 10 minutes of stretching. This will increase the flexibility of your muscles and will help to prevent post-exercise problems.

Exercise Frequency

To maintain or improve your condition, plan three workouts each week, with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may complete up to five workouts each week, if desired. Remember, the key to success is when exercising becomes a regular and enjoyable part of your life.

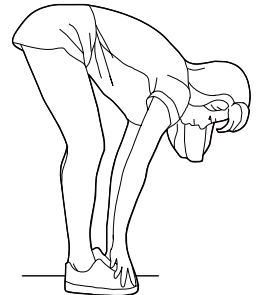
SUGGESTED STRETCHES

The correct form for several basic stretches is shown at the right. Move slowly as you stretch—never bounce.

1. Toe Touch Stretch

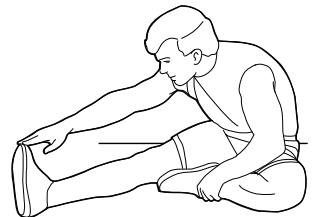
Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you reach down toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times.

Stretches: Hamstrings, back of knees and back.



2. Hamstring Stretch

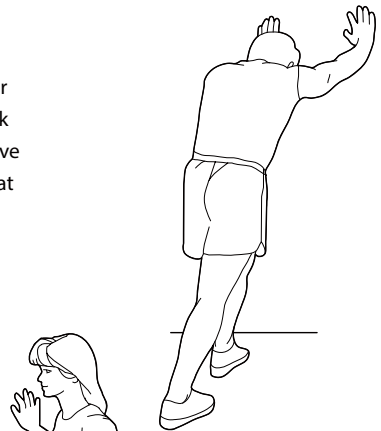
Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you and rest it against the inner thigh of your extended leg. Reach toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Hamstrings, lower back and groin.



WARM-UP AND COOL-DOWN

3. Calf/Achilles Stretch

With one leg in front of the other, reach forward and place your hands against a wall. Keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward and move your hips toward the wall. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. To cause further stretching of the achilles tendons, bend your back leg as well. Stretches: Calves, achilles tendons and ankles.



4. Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, reach back and grasp one foot with your other hand. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Quadriceps and hip muscles.



5. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Quadriceps and hip muscles.



Exercising the muscles of the arm and upper body

- Stand with both feet on the pedals.
- Take hold of the grips and pull both the elastic bands. Pull both grips upwards simultaneously with a straight movement.
- Alternatively, you can move the bands upwards alternately.

Hold the grips in their highest position for a moment before returning to the starting position.

Cher client !

Le fabricant ne cesse de perfectionner ses produits et ses modèles.

C'est pourquoi, nous vous saurions gré de bien vouloir accepter les modifications techniques éventuellement apportées. Les photos, données et autres descriptions indiquées dans le présent mode d'emploi ne sont donc pas contractuelles.

Toute représentation, reproduction ou traduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement écrit du fabricant, est illicite.

Tous droits, en vertu du droit d'auteur, sont réservés expressément au fabricant.

Sous réserve de modification.

ATTENTION

- a) Cet appareil satisfait aux exigences des normes EN 957-1 + 957-5 ; domaine d'application HC (= utilisation domestique). La limite de charge maxi est de 100 kg.
- b) Les parents et autres personnes ayant la charge de l'enfant/des enfants doivent être conscients de leur responsabilité par rapport à l'instinct naturel de jeu des enfants. Cela peut mener à des situations où l'appareil est utilisé pour d'autres buts que ceux prévus.
- c) Si vous autorisez des enfants à utiliser l'appareil, vous devez tenir compte de leurs conditions physiques et psychiques ainsi que de leur tempérament. Veuillez à correctement instruire les enfants et contrôlez-les pendant qu'ils utilisent l'appareil de training.
Attirez leur attention en particulier sur le fait que l'appareil n'est pas un jouet.
- d) Le marquage CE concerne la compatibilité électromagnétique (directive CE 89/CEE).
- e) Veuillez toujours à ce que l'appareil soit placé de façon sûre sur une surface plane et horizontale. Il s'agit d'une mesure de précaution pour votre propre sécurité lors de l'utilisation de l'appareil.

INADAPTE POUR DES FINS THERAPEUTIQUES !

INDICATIONS PARTICULIERES

Malgré les contrôles sévères de qualité, il peut arriver, dans des cas rares, que de la poussière d'usure tombe des pièces mobiles, ou qu'un amortisseur puisse fuir. Pour empêcher que votre tapis ou votre sol en résultent endommagés, nous vous recommandons avant de commencer l'entraînement, de placer l'appareil sur un support (par ex. un drap, un tapis destiné à cet usage particulier, du papier ou similaire). Il s'agit d'une mesure de précaution pour ménager votre tapis ou votre sol.

Consignes de sécurité

Assurez-vous avant l'utilisation de l'appareil, que les mesures de précaution suivantes ont été lues et suivies :

- Avant de commencer le programme d'entraînement, demandez éventuellement l'avis de votre médecin.
- Les femmes enceintes doivent être particulièrement prudentes.
- Les petits enfants ne doivent pas utiliser l'appareil de training.
- Ne laissez pas l'appareil à la portée d'enfants sans surveillance.
- Entraînez-vous dans des vêtements confortables et aérés.
- Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous que l'appareil de training se trouve sur une surface ferme, plane et antidérapante.
- Quand vous utilisez l'appareil, veillez à ce qu'il y ait assez de place autour pour pouvoir faire tous les exercices correctement et librement.
- Veillez à ce qu'aucun dispositif de réglage ne fasse saillie.
Après l'utilisation de l'appareil, laissez-le dans une position telle que personne ne puisse se blesser en heurtant des pièces en saillie.
- L'appareil de training ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
- Avant l'utilisation de l'appareil de training, faites toujours des exercices de réchauffement. Ensuite, commencez doucement à vous entraîner, puis augmentez la charge jusqu'à atteindre le niveau de performance souhaité.
- Interrompez immédiatement les exercices si vous vous sentez faiblir ou êtes pris de vertige, avez la nausée ou des douleurs à la poitrine, ou si des palpitations ou autres symptômes se présentent. Dans ce cas, n'hésitez pas à consulter un médecin.
- Si l'entraînement est effectué de façon inappropriée et excessive, des problèmes de santé ne sont pas à exclure.
- Le haut niveau de sécurité de votre appareil de training ne peut être maintenu que si celui-ci fait l'objet de contrôles réguliers pour vérifier si par ex. les amortisseurs hydrauliques et les pièces de jonction sont endommagés ou usés.
- Prêtez particulièrement attention aux pièces d'usure exposées à des sollicitations intensives.
- Les pièces endommagées ou usées doivent être immédiatement remplacées. N'utilisez pas l'appareil tant qu'il est en réparation.

ATTENTION, RISQUE DE BRÛLURES!

Les amortisseurs hydrauliques deviennent très chauds pendant le fonctionnement. Veuillez ne les toucher pas pendant ou immédiatement après votre séance d'entraînement pour éviter le risque de se brûler.

INDICATIONS D'ENTRETIEN

Pour nettoyer, n'utilisez pas de produits agressifs ou caustiques, mais seulement une lessive de savon douce. Ne nettoyez l'appareil qu'avec un chiffon doux humide, puis essuyez au besoin.

INDICATIONS GENERALES

L'utilisateur assume tout le risque quand il utilise cet appareil. Le fabricant et le commerçant déclinent toute responsabilité en cas de blessures dues à une utilisation inappropriée de cet appareil. N'effectuez que les exercices présentés dans la notice.

FONCTIONS D'ORDINATEUR



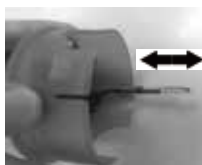
Fonctions

Pressez le bouton de commande pour choisir la fonction souhaitée, puis maintenez enfoncé le bouton pendant 3 secondes. Les valeurs de chaque fonction sont ainsi ramenées à « 0 ».

SCAN	Affiche l'une après l'autre toutes les fonctions.
TIME	Affiche la consommation de temps par pas de une seconde de 0 à 99:59.
CALORIES	Affiche la consommation de calories moyenne pendant un entraînement.
COUNT	Compte les étapes accomplies d'un entraînement.
REPS/MIN	Affiche le nombre d'étapes par minute.

INDICATIONS

1. Au cas où l'afficheur ne serait pas lisible, sortez la pile puis remettez-la dans son emplacement.
2. Spécifications de la pile : 1x AAA ou UM-4 1,5V
3. Si le compteur de pas ne fonctionne pas, vous pouvez retirer l'ordinateur délicatement et ajuster la hauteur du capteur manuellement, jusqu'à ce que l'ordinateur peut compter le nombre de pas.



Ne jetez pas de piles dans les déchets domestiques !

Chaque consommateur est obligé par la loi de rendre ses piles et accumulateurs usagés, qu'ils contiennent des substances polluantes* ou non, dans un centre de collecte de sa commune ou de son quartier, ou dans un commerce, pour qu'ils puissent être éliminés écologiquement. Rendez exclusivement des piles et accumulateurs déchargés !

* marquées avec : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb



ENTRAINEMENT : LES BONNES METHODES

Ne commencez jamais votre programme d'entraînement sans préparation préalable. Ce qui veut dire que vous devez d'abord réchauffer votre corps par des exercices de gymnastique, en assouplissant avant chaque exercice les muscles concernés.

FREQUENCE ET DUREE DE L'ENTRAINEMENT ?

Les spécialistes recommandent de s'entraîner régulièrement pour se mettre en forme. S'entraîner au hasard, cela ne mène à rien. Si vous vous entraînez une ou deux fois par semaine, votre condition physique demeurera au même niveau.

Si en revanche vous vous entraînez trois fois par semaine, vous améliorerez sensiblement votre condition physique. Beaucoup de spécialistes sont de l'avis que s'entraîner trois fois par semaine, c'est l'idéal. Entraînez-vous au départ sans exagérer. Augmentez l'entraînement progressivement. Cette augmentation doit consister en ceci, que vous augmentez la durée de l'entraînement, pas le nombre des exercices.

Quand au bout d'un certain temps, vous constatez une amélioration de la forme, la durée de l'entraînement doit être d'env. 30 minutes plus le temps pour les exercices de réchauffement et d'assouplissement.

Si vous vous entraînez pour mincir, votre entraînement doit durer plus de 30 minutes.

RECHAUFFEMENT

Le but du réchauffement est de préparer votre corps au dur travail, tant physique que psychique, ainsi que d'empêcher les blessures.

- Démarrez en douceur avec le réchauffement. Augmentez l'intensité progressivement.
- Réchauffez les groupes de muscles qui seront affectés par l'entraînement.
- Le réchauffement doit durer entre 5 et 10 minutes.

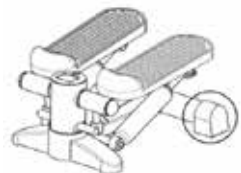
EXERCICES DE RECHAUFFEMENT

- Marchez sur place. Puis accélérez le pas jusqu'à jogger en douceur.
- Soulevez bien les genoux.
- Sautez sur les deux pieds.
- Sautez en alternance sur un pied puis l'autre.
- Balancez les bras vers l'avant et vers l'arrière.
- Sautez à la corde.

ATTENTION !

Ne vous mettez jamais debout sur l'appareil en vous y appuyant de tout votre poids ! L'appareil n'a pas été construit pour cela.

L'installation de droite tube arrière embout



ÉCHAUFFEMENT

Demandez à une personne qualifiée de vous initier aux mouvements d'étirement et d'échauffement pour éviter d'emblée les erreurs qui pourraient nuire à votre santé.

Chaque unité d'entraînement devrait se dérouler en plusieurs phases : une phase d'échauffement (warm-up) - une phase d'entraînement - une phase de détente (cool-down) permettant d'éviter les blessures et les courbatures.

1. Phase d'échauffement :

5 à 10 minutes de gymnastique et de stretching (étirements) préparent l'organisme à l'entraînement qui va suivre. Un bon échauffement augmente la température corporelle, la fréquence cardiaque et la circulation sanguine.

5 à 10 minutes d'entraînement modéré à faible résistance sur l'ergomètre.

2. Phase d'entraînement :

20 bis 30 minutes d'entraînement intensif mais pas excessif : la fréquence cardiaque ne dépasse pas la zone d'exercice. (Attention : pendant la première semaine d'entraînement, une séance de devrait pas dépasser 20 minutes avec une fréquence cardiaque maintenue dans la zone d'exercice).

3. Phase de détente : 5 à 10 minutes de gymnastique et de stretching (étirements) pour permettre à la musculature de se détendre et éviter les courbatures.

FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT

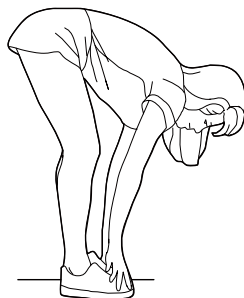
Pour conserver ou améliorer votre condition physique, prévoyez trois séances par semaine espacées d'au moins un jour de repos.

Après quelques mois d'entraînement régulier, vous pouvez augmenter le nombre de séances à cinq par semaine. La clef du succès réside dans l'intégration de votre entraînement dans votre vie quotidienne et dans le plaisir qu'il vous procurera.

Étirements

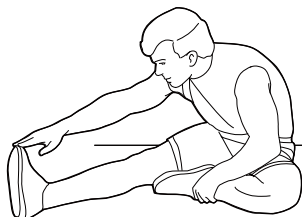
1. Touchez vos orteils

Penchez-vous en avant sans plier les genoux et sans contracter les épaules et le dos, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de vous pencher au maximum et tenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.



2. Extension des muscles à l'arrière de la cuisse

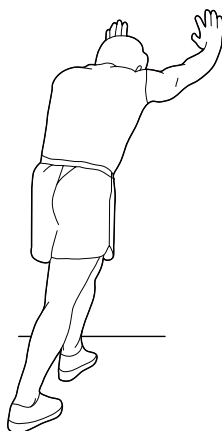
Asseyez-vous par terre et tendez la jambe droite. Repliez la jambe gauche jusqu'à ce que la plante de votre pied touche la face intérieure de votre cuisse droite. Penchez-vous en avant le plus possible et essayez de toucher les orteils de votre pied droit. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec la jambe gauche. Détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois de chaque côté.



ÉCHAUFFEMENT

3. Extension des muscles du mollet et du talon d'Achille

Appuyez vos mains contre un mur en plaçant votre pied droit le plus loin possible vers l'arrière sans fléchir le genou. Votre jambe gauche est pliée, elle se trouve à peu près au niveau de votre bassin. Basculez à présent votre hanche en direction du mur jusqu'à se sentir l'étirement dans votre mollet droit. Évitez de soulever le talon. Tenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec la jambe gauche. Puis répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.



4. Étirement du quadriceps et des muscles de la hanche

Appuyez une main sur le mur pour garder l'équilibre. Avec l'autre main saisissez votre pied et maintenez-le. Essayez de ramener le talon le plus près possible de la fesse. Tenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.



5. Étirement des muscles internes de la cuisse

Asseyez-vous par terre et repliez les jambes jusqu'à ce que la plante de vos pieds se touchent. Vos genoux pointent vers l'extérieur. Ramenez vos pieds le plus près possible de votre corps sans les soulever du sol. Appuyez vos genoux vers le bas. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.



Entraînement de la musculature des bras et du torse

- Mettez vos pieds sur les pédales.
- Saisissez les poignées puis, d'un mouvement droit, levez en même temps vers le haut les deux bandes élastiques sur les poignées.
- Vous pouvez autrement lever vers le haut les bandes également en alternance.

Avant de revenir en position initiale, maintenez quelques instants les poignées dans la position la plus haute.

Caro cliente!

Il produttore migliora costantemente tutti i tipi e i modelli.

Vi preghiamo quindi di comprendere che modifiche al prodotto consegnato in termini di forma, caratteristiche e tecnologia sono possibili in qualsiasi momento.

Pertanto non possono presentarsi reclami relativi alle informazioni, illustrazioni descrizioni presenti in questo manuale. La ristampa, duplicazione o traduzione del manuale, compresi estratti di esso, non è concessa senza l'autorizzazione scritta del produttore.

Tutti i diritti in base alla legge o alla legge sul diritto di autore sono espressamente riservati dal produttore.

Soggetto a modifiche

INFORMAZIONI IMPORTANTI

- a) Questo attrezzo è stato controllato e certificato in base alle norme EN 957-1 + 957-5 campo di applicazione HC (=uso domestico). Il peso massimo dell'utente è di 100 kg.
- b) I genitori o altre persone responsabili della sorveglianza dei bambini dovrebbero tenere presente l'impulso naturale al gioco dei bambini. Ciò può portare a situazioni in cui l'attrezzo venga usato per scopi diversi da quelli per cui è destinato.
- c) Se consentite ai bambini di usare l'attrezzo allora dovrete considerare le loro capacità fisiche e mentali nonché il loro temperamento. Essere certi di dare ai bambini istruzioni adeguate e controllare che stiano usando l'attrezzo ginnico in modo adeguato. In particolare essere certi che comprendano che l'attrezzo non è un giocattolo.
- d) La denominazione CE si riferisce alla compatibilità elettromagnetica (direttiva CE 89/EEC).
- e) Essere certi che l'attrezzo sia posizionato su una superficie piana e liscia. Questa è una misura di precauzione per la vostra sicurezza durante l'uso dell'attrezzo.

NON ADATTO A SCOPI TERAPEUTICI

NOTA PARTICOLARE:

Nonostante gli attenti controlli della qualità è possibile che in rari casi particelle raschiate da parti in movimento possano cadere dall'attrezzo oppure un ammortizzatore possa avere delle perdite. Al fine di evitare che ciò causi danni a tappeti o pavimenti suggeriamo che prima di iniziare l'esercizio mettiate l'attrezzo su un supporto (ad es. panno, tappettino, foglio di carta o simili). Questa è una misura precauzionale per proteggere il tappeto o il pavimento.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Prima di iniziare ad usare l'attrezzo per l'esercizio si prega di leggere e rispettare le seguenti precauzioni di sicurezza:

- prima di iniziare un programma di allenamento potreste avere necessità di consultare il vostro medico
- le donne incinte dovrebbero essere particolarmente attente
- i bambini piccoli non dovrebbero usare l'attrezzo ginnico
- tenere i bambini non sorvegliati lontano dall'attrezzo
- durante l'esercizio indossare indumenti comodi e larghi
- prima di iniziare l'esercizio essere certi che l'attrezzo ginnico sia posizionato su una superficie solida, piana e antiscivolo
- essere certi di avere spazio sufficiente per muoversi quando usate l'attrezzo, in modo che possiate eseguire tutti gli esercizi in modo corretto e senza impedimenti
- essere certi che non si protendano particolari di regolazione
- dopo l'uso lasciare l'attrezzo in modo che nessuno possa farsi male su particolari sporgenti
- l'attrezzo ginnico è destinato all'uso da parte di una persona sola.
- fare sempre esercizi di riscaldamento prima di usare l'attrezzo ginnico. In seguito iniziare l'esercizio lentamente e aumentare gradualmente l'intensità fino a quando raggiungete l'obiettivo del vostro livello di prestazione
- interrompere subito l'esercizio se vi sentite deboli o storditi, sentite nausea o provate dolori al torace oppure sentite palpitazioni del cuore o altri sintomi. In tali casi è essenziale consultare un medico.
- I danni alla salute non possono essere eliminati se fate esercizio in modo non corretto ed eccessivo
- Le elevate norme di sicurezza del vostro attrezzo ginnico possono essere mantenute solo se si controlla regolarmente la presenza di danni e l'usura ad es. ammortizzatori idraulici, particolari di collegamento.
- Fare particolare attenzione alle parti di usura esposte a particolare sollecitazione o carichi.
- Le parti danneggiate o consumate devono essere sostituite immediatamente. L'attrezzo non deve essere accessibile a utenti mentre è in riparazione.

ATTENZIONE, PERICOLO DI USTIONARSI!

Gli ammortizzatori idraulici diventeranno molto caldi durante il funzionamento. Per favore, non toccare i cilindri durante o subito dopo l'allenamento per evitare il rischio di ustioni.

ISTRUZIONI PER LA CURA

Usare solo una soluzione detergente delicata per pulire l'attrezzo evitando qualsiasi agente aggressivo o caustico. Durante la pulizia strofinare l'attrezzo con un panno morbido, umido e in seguito se necessario asciugarlo

NOTA GENERALE

L'utente accetta unicamente il rischio esclusivo dell'uso dell'attrezzo. Il produttore e il rivenditore non accetta la responsabilità e non risponde dei danni che possano subentrare per l'uso improprio di questo attrezzo. Eseguire solo gli esercizi illustrati nel manuale.

FUNZIONI DEL COMPUTER



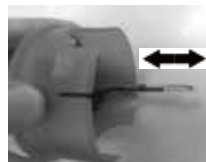
Funzioni

Premere il tasto "set" per selezionare la funzione desiderata e tenere il tasto premuto per 3 secondi, così facendo s'imposterà a "0" il valore delle singole funzioni.

SCAN	visualizza tutte le funzioni in modo consecutivo
TIME	visualizza il tempo totale in secondi da 0 a 99:59
CALORIES	visualizza il consumo di calorie medio durante la sessione di esercizio
COUNT	conta il numero di passi fatti durante una sessione di esercizio
REPS/MIN	visualizza il numero di passi al minuto

IMPORTANTE:

1. Se il display non è leggibile togliere le batterie e poi reinserirle
2. Specifica batterie: 1 unità AAA o UM-4 1.5 V
3. Se il contatore di passi non funziona, è possibile rimuovere il computer con cautela e regolare l'altezza del sensore manualmente, fino a quando il computer può contare il numero di passi.



Non smaltire le batterie nei rifiuti domestici!

Ogni utente è legalmente obbligato a restituire le batterie non ricaricabili e ricaricabili, a prescindere se contengano o meno sostanze pericolose*, in un punto di raccolta del suo comune o del sua circoscrizione urbana oppure al venditore, garantendo così che possano essere smaltite con una modalità compatibile con l'ambiente. Restituire le batterie non ricaricabili e ricaricabili solo se scariche!

*Contrassegnato come: CD = cadmio, Hg= mercurio, Pb= piombo



I METODI GIUSTI DI ALLENAMENTO

Non iniziare mai il programma di allenamento senza un'adeguata preparazione. Ciò significa che dovrete prima fare una ginnastica di riscaldamento e sciogliere i gruppi dei muscoli prima di ogni esercizio.

Gli esperti consigliano un esercizio regolare per preparare i relativi gruppi muscolari prima di ogni esercizio.

CON QUALE FREQUENZA E PER QUANTO TEMPO DOVRETE ALLENARVI?

Gli esperti suggeriscono un esercizio regolare per preparare le vostre condizioni fisiche. L'allenamento a intervalli casuali non è l'approccio giusto. Se vi allenete una volta o due alla settimana potete mantenere le vostre condizioni fisiche a un livello costante.

Allenarsi tre volte a settimana migliorerà chiaramente le vostre condizioni fisiche. Molti esperti ritengono che sia ideale allenarsi tre volte alla settimana. Non esagerare con l'allenamento agli inizi – prepararsi gradualmente. Questa preparazione dovrebbe includere l'aumento della durata delle sessioni di esercizio, non il numero di esercizi.

Se dopo un certo periodo di tempo trovate che le vostre condizioni stiano migliorando allora la sessione di allenamento dovrebbe durare almeno 30 minuti, che non comprendono il tempo necessario per il riscaldamento e gli esercizi di riscaldamento.

Se volete che l'esercizio vi aiuti a perdere peso allora la vostra sessione di esercizio dovrebbe durare più di 30 minuti.

RISCALDAMENTO

Lo scopo del riscaldamento è di preparare il vostro corpo per il duro lavoro fisico e mentale per evitare danni

- Dovreste iniziare il vostro riscaldamento in modo delicato e aumentare gradualmente la velocità.
- Dovreste riscaldare i gruppi muscolari che intendete usare nella vostra sessione di allenamento.
- Il riscaldamento dovrebbe durare 5-10 minuti

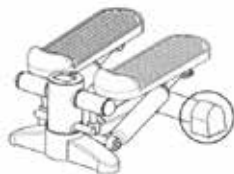
ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

- Camminare sul posto e poi passare a una corsa leggera
- Camminare con le ginocchia alzate
- Saltare su e giù su entrambe le gambe
- Saltare su e giù alternando la gamba destra e quella sinistra
- Oscillare le braccia avanti e indietro
- Saltare con la corda

ATTENZIONE!

Non cercare mai di stare sull'attrezzo con tutto il peso del vostro corpo! L'attrezzo non è progettato per questo scopo.

L'installazione del diritto tuboposteriore lato:



RISCALDAMENTO E RAFFREDDAMENTO

Linee guida per l'allenamento

Ogni sessione dovrebbe comprendere le seguenti tre parti:

un riscaldamento consistente in 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un adeguato riscaldamento aumenta la vostra temperatura corporea, il battito cardiaco e la circolazione.
per la preparazione all'esercizio.

Allenamento zona di esercizio consistente in 20/30 minuti di esercizio con il vostro battito cardiaco nella vostra zona di allenamento. NB: durante le prime settimane del vostro programma di allenamento non dovrete allenarvi per più di 20 minuti.

Raffreddamento con 5/10 minuti di stretching che aumenterà la flessibilità dei vostri muscoli e impedisce problemi post esercizio.

Frequenza di esercizio

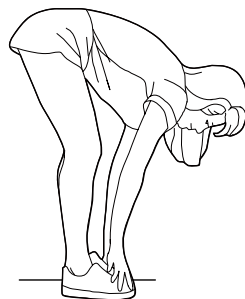
Per mantenere o migliorare le vostre condizioni programmate tre sedute alla settimana con almeno un giorno di pausa fra le sedute. Dopo alcuni mesi di esercizio regolare potete aumentare il numero di sedute alla settimana fino a cinque. Ricordate che la chiave del successo è che l'esercizio diventi regolare ed una parte divertente della vostra vita.

ALLUNGAMENTI SUGGERITI

La forma corretta per vari allungamenti di base è indicata sulla destra. Muovetevi lentamente mentre vi allungate – non rimbalzate mai

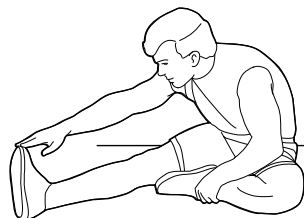
1. Allungamento fino a toccare la punta dei piedi

Stare con le ginocchia flesse leggermente e piegarvi lentamente in avanti dalle anche. Consentite alla vostra schiena e alle vostre spalle di rilassarsi mentre raggiungete il più possibile la punta dei vostri piedi. Stare in posizione contando fino a 15, in seguito rilassatevi. Ripetere 3 volte. Allunga: tendini, parte posteriore delle ginocchia e schiena.



2. Allungamento dei tendini

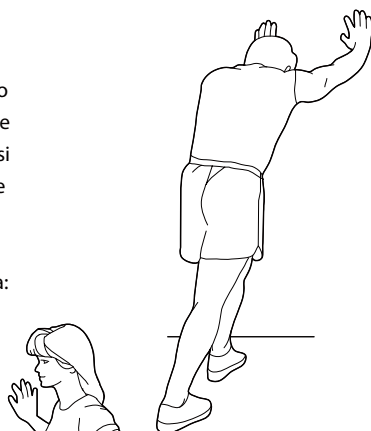
Sedersi sul pavimento con una gamba tesa. Portare la pianta del piede sinistro verso di voi e appoggiarla contro l'interno della coscia della gamba destra tesa. Raggiungere il più possibile la punta dei piedi. Tenere contando fino a 15, in seguito rilassarsi. Ripetere 3 volte l'esercizio per ogni gamba. Allunga: tendini, parte inferiore della schiena e l'inguine.



RISCALDAMENTO E RAFFREDDAMENTO

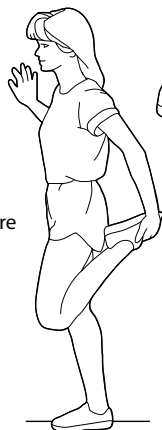
3. Allungamento polpacci/tendini di Achille

Con un piede davanti all'altro inclinatevi in avanti appoggiando le mani contro un muro, tenendo tesa la gamba dietro e il piede dietro piatto sul pavimento. Flettere la gamba davanti, inclinarsi in avanti e muovere le anche verso il muro. Restare in posizione contando fino a 15, in seguito rilassarsi. Ripetere tre volte per ciascuna gamba. Per ottenere un ulteriore allungamento dei tendini di Achille flettere anche la vostra gamba dietro. Allunga: polpacci, tendini di Achille e caviglie.



4. Allungamento dei quadricipiti

Con una mano contro un muro per il vostro equilibrio raggiungete e afferrate un piede con l'altra mano. Portare lentamente il tallone il più vicino possibile ai vostri glutei. Tenere in posizione contando fino a 15, in seguito rilassarsi.



5. Allungamento interno coscia

Sedetevi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia verso l'esterno. Tirare i piedi il più possibile verso la zona dell'inguine. Tenere contando fino a 15, in seguito rilassarsi. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Allunga: muscoli dei quadricipiti e delle anche.



Esercitare i muscoli del braccio e della parte superiore del corpo

- stare con entrambi i piedi sui pedali
- afferrare le maniglie e tirare entrambe le fasce elastiche
- tirare entrambe le maniglie all'insù contemporaneamente con un movimento diretto in alternativa potete togliere le fasce all'insù alternativamente.

Tenere le maniglie nella posizione più alta per un momento prima di ritornare alla posizione iniziale.

Estimado señor, señora.

El fabricante trabaja para la mejora constante de todos los tipos y modelos. Por favor, rogamos comprenda la posibilidad de introducir cambios en el contenido del pedido en términos de forma, características y tecnología en cualquier momento. En consecuencia, se excluye el ejercicio de cualquier derecho derivado de la información, las ilustraciones y las descripciones del presente manual de instrucciones. No se permite la reproducción, copia o traducción, con carácter total o parcial, sin el consentimiento por escrito del fabricante. El fabricante se reserva expresamente todos los derechos previstos en la legislación de propiedad intelectual.

Se reserva el derecho a introducir modificaciones.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- a) Este dispositivo ha sido probado y certificado por los Estándares EN 957-1+957-5 en el Campo de Aplicación HC (= uso doméstico). El peso de uso máximo es de 100 kg.
- b) Los padres y otras personas responsables por la supervisión de los niños deben tener en mente el deseo natural de los niños por jugar. Esto puede conducir a situaciones en las que el dispositivo es utilizado para otros propósitos distintos de aquellos para los que fue diseñado.
- c) Si usted permite que los niños utilicen el dispositivo, entonces debe considerar sus capacidades físicas y mentales al igual que su carácter. Asegúrese de darles instrucciones adecuadas y revise que lo estén utilizando de manera adecuada. En particular, asegúrese de que entiendan que el dispositivo no es un juguete.
- d) La designación CE se refiere a la compatibilidad electromagnética (Directiva EC 89/EEC).
- e) Asegúrese de que el dispositivo se ubique de manera segura en una superficie suave y plana. Esta es una medida de precaución para su propia seguridad.

¡NO ES ADECUADO PARA PROPÓSITOS TERAPÉUTICOS!

NOTIFICACIÓN ESPECIAL:

A pesar de las revisiones de calidad es posible que en algunos raros casos caigan partículas de las partes móviles del dispositivo o que pueda darse una fuga en el amortiguador. Para evitar daños en las alfombras o en los pisos, recomendamos que antes de comenzar el ejercicio ponga una cubierta debajo del dispositivo (por ejemplo un paño, una hoja de papel o algo similar). Esto como medida de precaución para proteger el suelo.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Antes de comenzar a utilizar el dispositivo para el ejercicio, por favor lea y cumpla las siguientes precauciones de seguridad:

- Antes de iniciar un programa de entrenamiento usted deberá consultar con su médico de cabecera.
- Las mujeres embarazadas deben ser especialmente cuidadosas.
- Los niños no deben utilizar el dispositivo de ejercicios.
- Mantenga a los niños bajo supervisión y lejos del dispositivo.
- Cuando ejercite, vista ropa cómoda y suelta.
- Antes de comenzar, asegúrese de que el dispositivo esté ubicado sobre una superficie plana, firme y anti-deslizante.
- Asegúrese de que tiene suficiente espacio para moverse al utilizar el dispositivo, de modo que pueda llevar a cabo todos los ejercicios de manera apropiada sin obstáculos.
- Por favor asegúrese de que ninguna parte ajustable sobresalgan. Luego de utilizar el dispositivo, déjelo en un estado en el que nadie pueda lesionarse por las partes sobresalientes.
- El dispositivo está diseñado para una persona solamente.
- Siempre realice ejercicios de calentamiento antes de utilizar el dispositivo. Luego comience el ejercicio despacio y aumente la intensidad hasta que alcance el nivel de entrenamiento deseado.
- Suspenda el entrenamiento de inmediato tan pronto se sienta mareado o débil, con náusea o si tiene dolores en el pecho, o si el ritmo cardíaco se acelera o si suceden otros síntomas. En tales casos es esencial consultar con un doctor.
- Los daños a la salud no pueden medirse si usted se ejercita de manera inapropiada o excesiva.
- Los altos estándares de seguridad del dispositivo solo pueden mantenerse si se revisan daños o desgastes con regularidad, por ejemplo, los amortiguadores hidráulicos o las partes de articulación.
- Ponga especial atención a las partes de desgaste que están expuestas a cargas o tensiones particulares.
- Las partes defectuosas o gastadas deben remplazarse inmediatamente. El dispositivo no debe ser accesible a los usuarios mientras esté bajo reparación.

¡ADVERTENCIA, RIESGO DE QUEMADURA!

Los amortiguadores hidráulicos se calientan mucho durante el funcionamiento. Por favor evite tocarlos durante o inmediatamente después del entrenamiento para evitar el riesgo de quemarse.

INDICACIONES PARA EL CUIDADO

Utilice solo una solución detergente para limpiar el dispositivo, evite todo tipo de agentes agresivos o cáusticos. Cuando limpie, utilice un trapo húmedo, suave y limpio, y si es necesario seque también.

NOTIFICACIÓN GENERAL

El usuario acepta el riesgo de uso de este dispositivo. El fabricante y el distribuidor no aceptan ninguna responsabilidad por los daños causados debido al uso impropio de este dispositivo. Realice los ejercicios tal como se indica en el manual.

FUNCIONES DE LA COMPUTADORA



Funciones

Presione el botón "configurar" para seleccionar la función deseada y manténgalo presionado durante 3 segundos. Esto configurará el valor individual para las funciones a "0".

SCAN	Muestra todas las funciones consecutivamente
TIME	Muestra el tiempo total en segundo de 0 a 99:59.
CALORÍAS	Muestra el consumo promedio de calorías durante una sesión de ejercicios.
COUNT	Cuenta el número de pasos hechos durante una sesión de ejercicios.
REPS/MIN	Muestra el número de pasos por minuto.

IMPORTANTE:

1. Si la pantalla no es legible, por favor remueva las baterías y reinstálelas.
2. Especificación de las baterías: 1 unidad AAA o UM-4 1.5V
3. Si el contador de pasos no funciona, se puede retirar el ordenador cuidadosamente y ajustar la altura del sensor manualmente, hasta que el ordenador puede contar el número de pasos.



¡¡¡No deseché las baterías en la basura doméstica!!!

Cada usuario está obligado por ley a devolver las baterías recargables y no recargables, sin importar si contienen sustancias peligrosas* o no, a los puntos de recolección municipales o distritos urbanos o a un distribuidor, por tanto asegurando que se han desechado de manera compatible con el ambiente.

¡Devuelva las baterías descargadas solamente!

*Marcado como: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = plomo



LOS MÉTODOS DE EJERCICIO ADECUADOS

Nunca inicie su programa de entrenamiento sin preparación adecuada. Esto significa que primero debe realizar gimnasia de calentamiento y relajar los grupos de músculos relevantes antes de cada ejercicio.

¿QUÉ TAN A MENUDO DEBE ENTRENAR Y POR CUÁNTO TIEMPO?

Los expertos recomiendan ejercicio regular para construir la condición física. Entrenar a intervalos irregulares no es el método adecuado. Si usted entrena solo una o dos veces por semana, usted podrá mantener su condición física a un nivel constante.

Entrenar tres veces por semana mejora notablemente su capacidad física. Muchos expertos creen que ejercitarse tres veces a la semana es lo ideal. No sobre-ejercite al principio - constrúyala despacio. Esta construcción debería involucrar el incremento de la duración de las sesiones de ejercicio, no el número de ejercicios.

Si después de un tiempo usted se da cuenta de que su condición está mejorando, entonces la sesión de entrenamiento debería durar al menos 30 minutos. Esto no incluye el tiempo necesario para calentar y para estirar.

Si usted desea que el ejercicio le ayude a perder peso, entonces su sesión de ejercicios debería durar más de 30 minutos.

CALENTAMIENTO

El propósito del calentamiento es preparar el cuerpo para un trabajo mental y físico duro y para evitar lesiones.

- Usted debería comenzar su calentamiento despacio e incrementar el ritmo gradualmente.
- Usted debería calentar los grupos musculares que usted pretende utilizar en su sesión de entrenamiento.
- El calentamiento debe durar al menos 5-10 minutos.

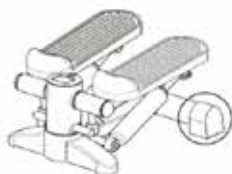
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

- Camine en el mismo punto y luego progrese hasta un trote suave.
- Camine con las rodillas elevadas.
- Salte con ambas piernas.
- Salte, alternando las piernas.
- Balancee sus manos hacia atrás y hacia adelante.
- Salte con una cuerda.

¡ADVERTENCIA!

¡Nunca se pare en el dispositivo con todo el peso de su cuerpo! Este dispositivo no está construido para ese propósito.

La instalación de la derecha tubotraser de montaje:



CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debería incluir las siguientes tres partes:

Un calentamiento que consiste en 5 - 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero. Un calentamiento adecuado incrementa la temperatura de su cuerpo, el ritmo cardíaco, y la circulación como preparación para el ejercicio.

Ejercicio de zona de entrenamiento, que consiste en 20 - 30 minutos de ejercicio con su ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento. (Nota: Durante las primeras semanas de su programa de entrenamiento, no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Un calentamiento de 5 - 10 minutos de estiramiento. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculo y le ayudará a prevenir problemas después del ejercicio.

Frecuencia del Ejercicio

Para mantener o mejorar su condición, planifique tres entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses de ejercicio regular, usted podrá completar hasta cinco entrenamientos por semana, si lo desea. Recuerde, la clave del éxito es cuando el ejercicio se convierte en una parte regular y disfrutable de su vida.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta para varios estiramientos básicos se muestra a la derecha. Muévase despacio, mientras estire nunca utilice movimientos súbitos.

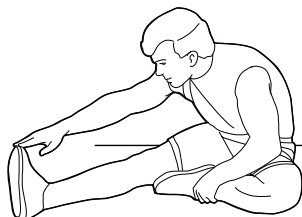
1. Estiramiento Toque de Talón

Párese con sus rodillas dobladas ligeramente y dóblese hacia adelante desde sus caderas. Permita que su espalda y hombros se relajen a medida que baja hasta los talones tanto como sea posible. Sostenga durante 15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces.
Estira: Tendones de la corva, parte trasera de las rodillas y la espalda.



2. Estiramiento de Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Traiga la planta del pie opuesto hasta el muslo de su pierna extendida. Agarre hacia los dedos del pie tanto como sea posible. Sostenga durante 15 segundos, luego relaje. Repita 3 veces para cada pierna.
Estira: Corvas, lumbares e ingle.

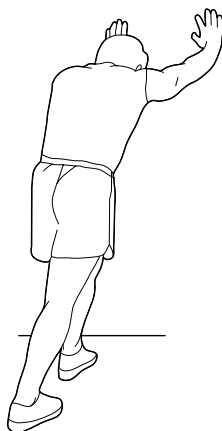


CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

3. Estiramiento Pantorrilla/Talón

Con una pierna en frente de la otra, apóyese con las manos hacia adelante y póngalas contra la pared. Mantenga la espalda recta y el pie trasero sobre el piso. Doble la pierna frontal, tírese hacia adelante y mueva las caderas hacia la pared. Sostenga durante 15 segundos, luego relaje. Repita 3 veces para cada pierna. Para un mayor estiramiento de los talones de Aquiles, doble la pierna trasera también.

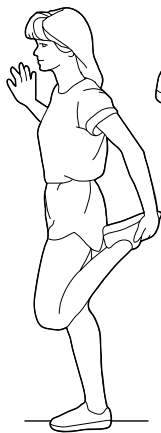
Estira: pantorrilla/talón/tendones.



4. Estiramiento de Cuádriceps

Con una mano contra la pared para equilibrarse, agarre un pie con la mano contraria. Traiga su talón tan cerca de la cadera como sea posible. Sostenga durante 15 segundos, luego relaje. Repita 3 veces para cada pierna.

Estira: cuádriceps y músculos de la cadera.



5. Estiramiento de muslos interiores

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Hale sus pies hacia la ingle tanto como sea posible. Sostenga durante 15 segundos, luego relaje.

Repita tres veces.

Estira: Cuádriceps y músculos de la cadera.



Ejercitar los músculos de los brazos y de la parte superior del cuerpo

- Ponga ambos pies sobre los pedales.
- Agarre las manijas y hale ambas bandas elásticas. Hale hacia arriba ambas manijas con un movimiento recto.
- De forma alternativa, puede subir las bandas alternando el movimiento.

Sostenga las manijas en la posición más alta por un momento antes de regresar a la posición inicial.

Ultrasport

DE

Garantieschein

www.ultrasport.net

Sollte ein Garantiefall eintreten,
kontaktieren Sie bitte zuerst unsere Service-Hotline oder schreiben Sie uns eine eMail.

Hersteller & Service

Summary AG, Fraunhoferstraße 2, 25524 Itzehoe

Servicerufnummer : +49 (0)180 5 014 586 (14 ct/min aus dem deutschen Festnetz. Mobilfunkpreis 42 ct/min)

eMail: service.de@ultrasport.net

GB

Warranty Card

www.ultrasport.net

If you wish to make a claim under the guarantee,
please contact our service hotline or send us an email first.

Manufacturer & Service

Summary AG, Fraunhoferstraße 2, 25524 Itzehoe, Germany

Hotline: 00800 880 880 08

eMail: service.uk@ultrasport.net

F

Bon de garantie

www.ultrasport.net

En cas de dommage relevant de la garantie,
veuillez contacter tout d'abord notre assistance en ligne ou nous écrire un e-mail.

Fabricant & SAV

Summary AG, Fraunhoferstraße 2, 25524 Itzehoe, Allemagne

Tél. SAV: 00800 880 880 08

eMail: service.fr@ultrasport.net

IT

Certificato di garanzia

www.ultrasport.net

En caso di una richiesta di garanzia, contattare il nostro numero verde o inviarci un e-mail.

Fabbicante & Servizio

Summary AG, Fraunhoferstraße 2, 25524 Itzehoe, Germania

Servizio di numero di telefono: 00800 880 880 08

eMail: service.it@ultrasport.net

ES

Certificado de garantía

www.ultrasport.net

Si desea realizar una reclamación cubierta por la garantía, póngase en contacto con nuestro servicio de atención telefónica o envíenos un correo electrónico antes de enviarnos el dispositivo.

Fabricante & Servicio

Summary AG, Fraunhoferstraße 2, 25524 Itzehoe, Alemania

Línea de servicio: 00800 880 880 08

eMail: service.es@ultrasport.net



<http://www.facebook.com/Ultrafit.Ultrasport.Ultratec>

2

2 Jahre Garantie
2 years warranty
Garantie de 2 ans
Garanzia die 2 anni
Garantía de 2 años

