



- Ⓛ DE AUFBAU- UND GEBRAUCHSANLEITUNG
- Ⓛ EN INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE
- Ⓛ IT ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L'USO
- Ⓛ ES INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO
- Ⓛ FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI
- Ⓛ NL MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING

Weitere Fitness-Infos unter <http://www.hudora.de/fitness/>



Hersteller: HUDORA | Jägerwald 13 | 42897 Remscheid | Germany  
[www.hudora.de](http://www.hudora.de)

Art. Nr. 65236  
Stand 05/16  
1/8



**DE TRAININGSCOMPUTER**  
 ZEIT (Time): 0:00-99:59  
 KALORIEN (Calorie): 0-999,9 KCAL  
 SCHRITZÄHLER (Count): 0-9999  
 SCAN (Scan): Einstellung eines Wechsels  
 zwischen TTR, TIME, CALORIE  
 GESAMTSCHRITZAHN (TTR): 0-9999

**ES COMPUTADORA DE ENTRENAMIENTO**  
 TIEMPO (Time): 0:00-99:59  
 CALORÍAS (Calorie): 0-999,9 KCAL  
 CUENTAPASOS (Count): 0-9999  
 SCAN (SCAN): Regulación de un cambio entre  
 TTR, TIME, CALORIE  
 TOTAL DE PASOS (TTR): 0-9999

**EN TRAINING COMPUTER**  
 TIME (Time): 0:00-99:59  
 CALORIES (Calorie): 0-999,9 KCAL  
 STEP COUNTER (Count): 0-9999  
 SCAN (Scan): Scans through TTR, TIME, CALORIE  
 TOTAL TREAD RATE (TTR): 0-9999

**FR ORDINATEUR D'ENTRAÎNEMENT**  
 TEMPS (Time): 0:00-99:59  
 CALORIES (Calorie): 0-999,9 KCAL  
 COMPTEUR DE PAS (Count): 0-9999  
 SCAN (Scan): Réglage du changement entre les modes  
 TTR, TIME, CALORIE  
 NOMBRE TOTAL DE PAS (TTR): 0-9999

**IT COMPUTER PER ESERCIZI**  
 TEMPO (Time): 0:00-99:59  
 CALORIE (Calorie): 0-999,9 KCAL  
 CONTAPASSI (Count): 0-9999  
 SCAN (Scan): Impostazione di un cambio tra  
 TTR, TIME, CALORIE  
 CONTAPASSI TOTALI (TTR): 0-9999

**NL TRAININGSCOMPUTER**  
 TIJD (Time): 0:00-99:59  
 CALORIEËN (Calorie): 0-999,9 KCAL  
 STAPPENTELLER (Count): 0-9999  
 SCAN (Scan): Instelling van een wisseling tussen  
 TTR, TIME, CALORIE  
 TOTAAL AANTAL STAPPEN  
 (TTR): 0-9999

## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie sie deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt muss von einem Erwachsenen aufgebaut werden. Dieses Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch konstruiert. Die Benutzung des Produktes erfordert bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse. Setzen Sie es nur altersgerecht ein, und benutzen Sie das Produkt ausschließlich für seinen vorgesehenen Zweck.

## TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel: Swing Stepper  
Art. Nr.: 65236  
Max. Nutzergewicht: 100 kg

Wenn Sie Probleme beim Aufbau haben oder weitere Produktinformationen wünschen, finden Sie alles Wissenswerte unter <http://www.hudora.de/>.

## INHALT

1 x Grundrahmen mit Computer | 1 Paar Expander | 2 x Hinterer Standfuß | 1 x Verstell-  
schraube | 2 x Kreuzschraube | 1 x Kreuzschlitz-Schraubendreher | 1 x Anleitung

Weitere Teile, die unter Umständen in der Lieferung enthalten sind, werden nicht benötigt.

## SICHERHEITSHINWEISE

- Benutzen Sie das Produkt nur für den vorgesehenen Zweck.
- Stellen Sie sicher, dass alle Teile sicher verschraubt sind, bevor Sie Ihre Übungen beginnen. Lose Teile oder Beschädigungen können zu Verletzungen führen. Auch bei untypischen Geräuschen sollten Sie Ihr Training abbrechen.
- Stellen Sie das Gerät an einen ebenen Platz auf und gleichen Sie Unebenheiten aus. Dazu empfiehlt es sich eine Decke oder einen alten Teppich unter das Gerät zu stellen, um Ihren Boden zu schonen.
- Das Gerät wurde gemäß EN 957, Klasse HC für häuslichen Gebrauch getestet. Es ist nicht für medizinischen oder professionellen Einsatz ausgelegt.
- Beachten Sie das maximal zulässige Nutzergewicht wie im Abschnitt „Technische Spezifikationen“ angegeben.
- Achtung! Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet und kein Kinderspielzeug!
- Die Hydraulikzylinder können sehr heiß werden. Wir empfehlen daher ein 15-20-minütiges Steptraining und eine ebenso lange Abkühlphase des Gerätes vor einer weiteren Benutzung.
- Kontrollieren Sie vor und nach jeder Trainingseinheit den korrekten Sitz der Expander.

## AUFBAUANLEITUNG

### SCHRITT 1

Nehmen Sie den Grundrahmen aus dem Karton. Legen Sie ihn auf einen ebenen Boden. Stecken Sie die Standfüße auf die hinteren Rahmenöffnungen und drehen Sie diese solange bis die Schraubenlöcher von Rahmen und Fuß übereinanderliegen. Schrauben Sie die hinteren Standfüße an. Dafür benötigen Sie den beigefügten Kreuzschlitz-Schraubendreher. Schrauben Sie den Standfuß mit den beigefügten Schrauben fest und wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Standfuß.

### SCHRITT 2

Befestigen Sie die Expander mit den Karabinern direkt vor den Trittplätzen an den dafür vorgesehenen Eisenschlaufen.

### SCHRITT 3

Schrauben Sie die beigefügte Verstellerschraube in das Gewinde auf der Vorderseite des Rahmens. Mit der Verstellerschraube lässt sich die Höhe der Trittplätze einstellen. Dadurch verändert sich die Schrittweite und somit der Schwierigkeitsgrad. Achten Sie darauf, dass Sie die komplette Schrittweite durchtreten können. Ansonsten kann es zu fehlerhaften Messungen durch den Computer kommen. Stellen Sie zur Not die Schrittweite wieder ein wenig zurück. Verstellen Sie die Höhe nie mit Gewalt und nie, wenn jemand auf den Trittplätzen steht.

## NUTZUNGSHINWEISE

### BEDIENUNG DES COMPUTERS

In der oberen Hälfte des Computers wird immer die Schrittzahl angezeigt. Alle weiteren Funktionen steuern Sie mit der Multifunktionstaste.

### Multifunktionstaste

Mit dieser einen Taste können Sie alle Funktionen des Computers steuern: Durch kurzes Drücken wechseln Sie zwischen Zeit, Kalorienverbrauch, Anzeige der Gesamtschrittzahl und der Scanfunktion. Die Anzeige der entsprechenden Funktion erscheint im unteren Bereich des Displays. Durch längeres Drücken stellen Sie alle Werte auf 0. Das Gerät schaltet sich automatisch an, wenn es ein Signal durch Benutzung des Steppers erhält. Das Gerät beginnt automatisch mit der Zählung (TIME, CALORIE, COUNT, TTR). Nach 4 Minuten ohne Signal schaltet der Computer automatisch ab. Vorher erscheint im Display oben links „STOP“. Der Computer registriert in diesem Fall kein Signal und geht davon

aus, dass Sie das Training unterbrochen oder beendet haben. Die erreichten Werte gehen nicht verloren. Der Computer addiert die Werte auf solange der RESET-Knopf nicht gedrückt wird. Erreicht der Wert einen Maximalwert (s.o.), beginnt die Zählung automatisch bei 0.

## Allgemeine Trainingsprinzipien

1. Beraten Sie sich vor der Aufnahme des ersten Trainings mit Ihrem Arzt!
2. Aufwärmen: Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Gehen oder Laufen auf der Stelle, Stretching und leichte Dehnübungen eignen sich als Warm-up hervorragend.
3. Atmung: Die richtige Atmung spielt beim Training eine wichtige Rolle. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie während des Trainings nie den Atem an.
4. Kleidung und Platz: Ziehen Sie zum Training bequeme Sportkleidung an und achten Sie darauf, dass Sie zur Durchführung der Übungen genügend Platz um sich herum haben. Ziehen Sie immer Sportschuhe an, trainieren Sie nie mit nackten Füßen, Sandalen, Strümpfen oder Strumpfhosen.
5. Trainingstaktik: Überfordern Sie sich nicht und passen Sie die Übungen und den Übungsumfang immer Ihrem Leistungsstand an. Beginnen Sie zunächst mit nur einigen Minuten und steigern Sie sich langsam von Woche zu Woche. Legen Sie zwischen zwei Trainingseinheiten mindestens einen Tag Pause ein. Beraten Sie sich grundsätzlich vor Aufnahme eines Übungsprogramms mit Ihrem Arzt.
6. Abwärmen: Wärmen Sie sich nach dem Training mit leichten Dehnübungen oder Stretching ab. So kann der Puls langsam sinken und der Körper regeneriert sich schneller für die nächste Belastung, da die Stoffwechselabfälle (Laktate) durch die abschließende Bewegung besser abgebaut werden können.
7. Gesundheit: Brechen Sie das Übungsprogramm sofort ab, wenn Sie bei der Durchführung der Übungen ein Ziehen in den Muskeln verspüren oder allgemeine Schmerzen auftreten. Kontaktieren Sie zu Ihrer Sicherheit einen Arzt.

## Übungsanleitung

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich mit Ihren Fußsohlen auf die jeweiligen Stepper-Pedale. Achten Sie darauf, dass sich ein Pedal in der unteren Endstellung befindet. Nehmen Sie gleichzeitig die jeweiligen Expandergriffe in Ihre Hände. Stellen Sie sich grade auf Ihren Stepper. Lehnen Sie sich nicht an Wände oder Gegenstände an. Eine übermäßige Schräglage könnte zu einer Beeinträchtigung der Standfestigkeit des Steppers führen.

**Bewegung:** Stehen Sie stets mit aufrechtem Oberkörper, Füße, Gesäß und Nacken sollten eine Linie bilden. Beginnen Sie Ihr Training zunächst ohne die Expander und mit langsamen Schritten bis Sie nach allmählicher Steigerung Ihr optimales Trainingstempo gefunden haben. Dafür können Sie sich an Ihrem Herzschlag orientieren. Welcher Bereich für Sie optimal ist, kann Ihnen Ihr Arzt sagen. Durch gleichzeitiges Training mit den Expandern können Sie Ihre Armmuskulatur variabel trainieren. Führen Sie die Armbewegung gegenläufig zur Beinbewegung durch und achten Sie darauf, den Expander immer auf Spannung zu halten - also auch nie den Ellenbogen ganz zu strecken oder ganz zu beugen. Unterschiedliche Übungen finden Sie in Büchern und Infoprospekten. Unser Tipp: Informieren Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen.

**Nutzen:** Treppensteigen zählt zu den effektivsten Herz-Kreislaufübungen. In der richtigen Intensität, Dauer und Häufigkeit, können Sie physiologische Reaktionen wie Senkung des Blutdrucks, Mäßigung des Ruheherzschlages, Senkung des Gesamtcholesterols sowie Steigerung der Fettverbrennung erzielen.

**VORSICHT!** Nehmen Sie sich für die Eingewöhnungsphase Zeit und achten Sie auf eine gute Körperhaltung. Bei falscher Anwendung der Trainingsprinzipien und Übungsanleitung können gesundheitliche Schäden auftreten! Halten Sie das Gerät von Kindern fern!

## WARTUNG UND LAGERUNG

Reinigen Sie das Produkt nur mit einem Tuch oder feuchten Lappen und nicht mit speziellen Reinigungsmitteln! Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden und Verschleisspuren. Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen vor! Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur Original-Ersatzteile. Diese können Sie bei HUDORA beziehen. Sollten Teile beschädigt sein oder scharfe Ecken und Kanten entstanden sein, darf das Produkt nicht mehr verwendet werden! Nehmen Sie im Zweifel mit unserem Service Kontakt auf (<http://www.hudora.de/service/>). Lagern Sie das Produkt an einem sicheren, witterungsgeschützten Ort, so dass es nicht beschädigt werden kann oder Personen verletzen kann.

## Batterie

Der Trainingscomputer benötigt eine Batterie (1,5 V AAA, 1 Stück). Tauschen Sie im Fall einer fehlerhaften Anzeige die Batterie aus, um ein einwandfreies Ergebnis zu erhalten. Achtung: Verbrauchte Batterien dürfen nicht in den Hausmüll. Die Rückgabe von Altbatterien ist gesetzlich verpflichtend. Batterien können nach Gebrauch an der Verkaufsstelle oder bei den bestehenden Sammelstellen unentgeltlich entsorgt werden.

## ENTSORGUNGSHINWEIS

Bitte führen Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

## SERVICE

Wir sind bemüht einwandfreie Produkte anzuliefern. Sollten trotzdem Fehler auftreten, sind wir genauso bemüht, diese zu beheben. Sie finden zahlreiche Informationen zum Produkt, zu Ersatzteilen, Problemlösungen und verloren gegangene Aufbauanleitungen unter [www.hudora.de/service/](http://www.hudora.de/service/).

Alle Abbildungen sind Designbeispiele.

**CONGRATULATIONS ON PURCHASING THIS PRODUCT!**

Please read these instructions carefully. The instructions are an integral component of the product. Therefore, please store them and the packaging carefully in case questions arise in the future. Please always include these instructions when giving the product to a third party. This product must be assembled by an adult. This product is not designed for industrial use. The use of the product requires certain capabilities and skills. Always adjust according to the age of the user and use for the purpose it has been designed for.

**TECHNICAL SPECIFICATIONS**

Item:	Swing Stepper
Item No.:	65236
Maximum user weight:	100 kg

If you have assembly problems or would like further information on the product, we have all you need and more at <http://www.hudora.de/>.

**CONTENTS**

1 x Base frame with computer | Expanders, 1 pair | 2 x Rear floor stand | 1 x Adjustment screw | 2 x Cross screw | 1 x Screwdriver | 1 x Manual

Other parts which may be included with the delivery in some circumstances are not required.

**SAFETY INSTRUCTION**

- Use this product for its intended purpose only.
- Ensure that all parts are screwed in securely before beginning to exercise. Loose parts or damage can lead to injuries. If you hear any unusual noises you should also discontinue training.
- Place the equipment on a level surface and balance out any unevenness. A blanket or old carpet placed under the equipment is recommended in order to protect your floors.
- The equipment has been tested in accordance with EN 957, class HC, for domestic use. It is not designed for medical or professional use.
- Maximum user weight has been mentioned in the Technical Specifications.
- Warning! That device is not suitable for therapeutical purposes and is no children's toy!
- The hydraulic cylinders can get very hot. We therefore recommend 15 to 20 minutes of step training then letting the device cool down for the same length of time before using it again.
- Before and after every training session, make sure that the expander is positioned correctly.

**INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY****STEP 1**

Remove the basic frame from the box. Place it on a flat piece of ground. Insert the feet onto the rear frame opening and turn them until the screw holes from the frame and the feet are aligned with each other. Screw on the rear feet. For this you need the enclosed screwdriver. Securely tighten the floor stand with the enclosed screws and repeat the process with the other floor stand.

**STEP 2**

Fix the expander with the snap links directly in front of the tread surface to the slatted iron loops.

**STEP 3**

Screw the enclosed adjustment screw into the thread on the front side of the frame. The height of the step surface can be adjusted with the adjustment screw. This changes the step size and thus the degree of difficulty. Make sure that you can step all the way through the step size. Otherwise faulty computer measurements may result. If needed, set the step size back somewhat. Never adjust the height with force and never when anyone is standing on the stepping surface.

**USAGE INSTRUCTIONS****OPERATING THE COMPUTER**

In the upper part of the computer, the STEP count is always displayed. You control all other functions with the multifunction key.

**Multifunction key**

With this one pushbutton you can control all other functions of the computer. By pressing it briefly you change between time, calorie consumption, total tread rate and the scan function. The display of the corresponding function appears in the lower part of the display. In addition, a small arrow on the left or the right side shows you which function is currently being carried out. By pressing the key for a longer period of time, you reset all values to 0. This device automatically turns itself on when it receives a signal that the stepper is being used. The device begins to count automatically (TIME, CALORIE, COUNT, TTR). After 4 minutes without a signal, the computer turns itself off. The values achieved are not lost. The computer continues to add up the values as long as the RESET button is not pressed. If a maximum value is reached (see above), the count automatically begins from 0 once again.

**General workout principles**

1. Consult your doctor before starting to exercise!
2. Warm up: Warm up before each training session. Walking or running on the spot and light stretching exercises are excellent for warming up.
3. Breathing: Correct breathing plays an important role when exercising. Breathe calmly and evenly. Never hold your breath while exercising.
4. Clothes and space: Wear comfortable sports clothing when exercising and ensure that you have enough room around you for carrying out the exercises. Always wear sports shoes; never exercise in bare feet, sandals, socks or tights.
5. Training tactics: Do not over-exert yourself and always match your exercises and the scope of your training to your level of proficiency. Initially begin by exercising for just a few minutes and slowly build up from week to week. Always take at least a day's break between two exercise sessions. It is fundamental that you consult your doctor before starting an exercise program.
6. Warm down: Use light stretching to warm down again after training. This allows the pulse to drop slowly and allows the body to regenerate itself more quickly for the next session, as the decomposition of metabolic wastes (lactates) is better achieved through carrying out these movements at the end.
7. Health: Stop the exercise program immediately if you feel a tightening in your muscles or any general pain when carrying out the exercises. For your own safety, please contact a doctor.

**Training instructions**

**Starting position:** Stand with the soles of your feet on the respective stepper pedals. Ensure that one pedal is in a lower position. At the same time, take one expander handle in each hand. Stand up straight on your stepper. Do not lean against walls or other objects. An overly inclined position may impair the stability of the stepper.

**Movement:** Always keep your upper body upright, with your feet, bottom and neck in line with each other. Initially start exercising without the expanders and use slow steps until you have gradually increased your tempo to your optimal training rate. You can use your pulse as a guide for this. You can ask your doctor to advise you which range is the optimal one for you. By exercising with the expanders at the same time, you can exercise different muscles in your arms. Your arms should go in the opposite direction to your legs and you should ensure that you always keep a tension in the expanders, i.e. never stick out or bend your elbows too much. You can find various exercises in books and information leaflets. Our tip - get information before starting to exercise.

**Uses:** Stepping is one of the most effective cardiovascular exercises. With the right intensity, length and frequency, you can achieve physiological reactions such as a reduction in blood pressure, moderation of your resting heart rate, reduction in your overall cholesterol level and increased fat burning.

**CAUTION!** Allow yourself time to familiarise yourself with the product and make sure you are maintaining a good posture. You could damage your health if you don't apply the training principles or instructions correctly! Prevent children from using the equipment!

**MAINTENANCE AND STORAGE**

Use a dry or damp cloth only to clean the product; do not use special cleaning agents! Check the product for damage or traces of wear and tear before and after each use. Do not make any structural changes. For your own safety, please use original spare parts only. These can be sourced from HUDORA. If parts become damaged or if sharp edges or corners should develop, the product may not be used any more. If in any doubt, please contact our service team (<http://www.hudora.de/service/>). Store the product in a safe place where it is protected from the elements, cannot be damaged, and cannot injure anyone.

**Batteries**

The display requires one battery (1.5 V AAA). If the display is inaccurate, change the battery in order to get it working perfectly once again. Caution: Used batteries cannot be discarded in the house waste. Return of old batteries is mandatory by law. Batteries can be disposed free of charge after use at the point of sale or existing collection centres.

**DISPOSAL ADVICE**

At the end of the product's life, please dispose of it at an appropriate collection point in your area. Local waste management companies will be able to answer your questions on this.

**SERVICE**

We make every effort to deliver faultless products. If faults do arise however, we put just as much effort into rectifying them. You can find numerous information on the product, replacement parts, solutions to problems and lost assembly manuals at <http://www.hudora.de/service/>.

## CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!

La preghiamo di leggere molto attentamente questo manuale. Il manuale fa parte del prodotto. Quindi va conservato come tutto l'imballaggio per eventuali domande in futuro. Dando il prodotto a terzi per cortesia allegare sempre il manuale. Il prodotto deve essere montato da un adulto. Questo prodotto non è adatto per uso commerciale. L'utilizzo del prodotto richiede determinate capacità e conoscenze, al fine di poter evitare lesioni da cadute e urti. Usare solo in maniera adeguata all'età, e utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi previsti.

### SPECIFICHE TECNICHE

Articolo: Stepper Swing  
 Articolo numero: 65236  
 Massima capacità portante: 100 kg

Se avete problemi con l'assemblea o chiedete più informazioni, visiti prego il nostro website <http://www.hudora.de/>.

### CONTENUTO

1 x Telaio di base con computer | 1 Paio di expander | 2 x Piedini posteriori | 1 x Vite di registro | 2 x Viti con intaglio a croce | 1 x Cacciavite con intaglio a croce | 1 x Istruzioni per l'uso

Gli altri pezzi compresi nella fornitura non sono rilevanti per il montaggio e per l'uso.

### NORME DI SICUREZZA

- Utilizzare il prodotto solo per gli scopi previsti.
- Accertarsi che tutti i componenti siano saldamente avvitati prima di iniziare gli allenamenti. I componenti allentati o eventuali danni possono provocare lesioni. Anche in caso di rumori anomali si consiglia di interrompere gli allenamenti.
- Collocare il dispositivo in un luogo piano e compensare i dislivelli. Per fare ciò si raccomanda di disporre una coperta o un vecchio tappeto sotto l'apparecchio per proteggere la pavimentazione.
- Il dispositivo è stato collaudato in conformità alla Norma EN 957, classe H.C. per uso domestico.
- Fate attenzione al peso utente consentito nella sezione „Specifiche Tecniche“.
- Attenzione! Il presente apparecchio è adatto solo per fini terapeutici e non è un giocattolo per bambini!
- I cilindri idraulici possono riscaldarsi molto. Consigliamo perciò esercizi di step di 15-20 minuti e una fase di raffreddamento dell'attrezzo altrettanto lunga prima di un ulteriore utilizzo.
- Controllare prima e dopo ogni sessione di allenamento la corretta posizione dell'estensore.

### ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

#### FASE 1

Estrarre il telaio base dal cartone. Disporre la base su una superficie a terra piana. Inserire i piedi di appoggio nei fori del telaio e ruotarli finché i fori delle viti del telaio si sovrappongono a quello dei piedi di appoggio. Avvitare i piedi di appoggio posteriori. Per eseguire l'operazione serve il cacciavite con intaglio a croce. Avvitare saldamente il piede di appoggio con le viti in dotazione e ripetere la stessa procedura con l'altro piede di appoggio.

#### FASE 2

Fissare gli expander con i moschettoni ai ganci di ferro direttamente davanti ai pedali.

#### FASE 3

Avvitare le vite di registro in dotazione nella filettatura sul lato anteriore del telaio. È possibile regolare l'altezza dei pedali con la vite di registro. In questo modo si modifica l'ampiezza del passo e di conseguenza il grado di difficoltà. Fare attenzione ad osservare l'ampiezza del passo completa. altrimenti il computer potrebbe eseguire un'errata misurazione. All'occorrenza ripristinate leggermente il passo. Non regolare mai l'altezza forzando e mai quando qualcuno sta pedalando.

### CONDIZIONI DI UTILIZZO

#### USO DEL COMPUTER

Nella parte superiore del computer viene visualizzato sempre il numero di passi. Tutte le altre funzioni sono attivabili con il tasto multifunzionale.

#### Tasto multifunzionale

Con questo tasto è possibile attivare le funzioni del computer: Azionando breve il tasto si visualizza in sequenza alla durata, al consumo di calorie, alla contapassi totali e alla funzione scanner. L'indicatore della funzione corrispondente compare nella zona inferiore del display. Inoltre con una piccola freccia oppure a destra viene mostrato quale funzione attualmente si sta eseguendo. Azionando invece a lungo il tasto si azzerano tutti i valori. Il dispositivo si attiva automaticamente alla ricezione del segnale quando si usa lo stepper. Il dispositivo inizia automaticamente il conteggio (TIME, CALORIE, COUNT, TTR.) Il computer inattivo si disattiva automaticamente dopo 4 minuti. I valori raggiunti andranno persi. Il computer aggiunge i valori se il tasto RESET non viene azionato. Una volta raggiunto il valore massimo (v.s.), il conteggio si avvia automaticamente da 0.

### Principi generali per l'allenamento

1. Prima di iniziare un programma di esercizi, consultate il vostro medico!
2. Riscaldamento: Eseguire esercizi di riscaldamento prima di ogni allenamento. La corsa o la marcia sul posto, lo stretching oppure leggeri esercizi di distensione sono ottimi esercizi di riscaldamento.
3. Respirazione: Quando ci si allena, è estremamente importante respirare correttamente. Respirare sempre con calma ed in modo uniforme. Non trattenere mai il fiato durante l'allenamento.
4. Abbigliamento e spazio: Per l'allenamento indossare abiti sportivi comodi prestando attenzione al fatto che sia disponibile uno spazio sufficiente intorno a sé per l'esecuzione degli esercizi. Calzare sempre scarpe da ginnastica ed evitare di allenarsi a piedi nudi oppure indossando sandali, calze o collant.
5. Tattica di allenamento: Non allenarsi al di sopra delle proprie possibilità ed impostare sempre gli esercizi ed il programma di allenamento in base alle proprie capacità. Cominciare dapprima solo con pochi minuti ed aumentare lentamente l'intensità del programma di settimana in settimana. Fare sempre almeno un giorno di pausa tra due unità di allenamento. Prima di svolgere un programma di esercizi, consultare sempre il proprio medico.
6. Esercizi defaticanti: Dopo aver svolto il programma di allenamento, eseguire sempre leggeri esercizi di stretching o di distensione. In questo modo le pulsazioni possono scendere lentamente ed il corpo può rigenerarsi più velocemente e prepararsi per le sollecitazioni successive, poiché gli scarti metabolici (lattati) possono essere eliminati in modo migliore per mezzo dello svolgimento degli esercizi defaticanti conclusivi.
7. Salute: Interrompere immediatamente il programma di esercizi quando, in occasione dello svolgimento di un esercizio, si sentono tirare i muscoli oppure si avvertono dolori di qualsiasi tipo. Per sicurezza contattare il proprio medico.

### Istruzioni sull'allenamento

Posizione di partenza: poggiate i piedi sui rispettivi pedali dello stepper. Fate attenzione che un pedale si trovi nella posizione finale inferiore. Afferrate con le mani contemporaneamente le impugnature degli expander. State dritti sul vostro stepper. Poggiatevi alle pareti oppure agli oggetti. Una posizione eccessivamente inclinata potrebbe compromettere la stabilità dello stepper.

Movimento: State sempre con il busto eretto, i piedi, i glutei e la nuca dovrebbero formare una linea. Iniziate ad allenarvi innanzi tutto senza gli expander e con passi lenti finché dopo l'aumento graduale troverete il ritmo perfetto per allenarvi. Per raggiungerlo potrete orientarvi con il battito cardiaco. Il vostro medico potrà dirvi quale cardiofrequenza seguire. Con il contemporaneo allenamento con gli expander potrete allenare la muscolatura delle vostre braccia. Eseguite il movimento delle braccia nel senso opposto al movimento delle gambe e fate attenzione a mantenere sempre tesi gli expander – a non estendere i gomiti né a piegarli. Troverete i vari esercizi nei libri e negli opuscoli informativi. Il nostro consiglio: informatevi prima di iniziare l'allenamento!

Beneficio: Pedalare è tra gli esercizi più benefici in assoluto per favorire la circolazione sanguigna. Con la corretta intensità, durata e frequenza, potrete raggiungere delle reazioni fisiologiche quali l'abbassamento della pressione sanguigna, un moderato battito cardiaco, la riduzione della percentuale di colesterolo nel sangue, nonché un aumento di grassi bruciati.

ATTENZIONE! Prendetevi tutto il tempo per la fase di adattamento ed assumete una corretta postura. L'errata applicazione dei principi di allenamento e l'errata esecuzione degli esercizi potrebbero provocare dei danni alla vostra salute! Tenere l'attrezzo lontano dalla portata dei bambini!

### MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

Pulire il prodotto solo con un panno oppure con un panno inumidito senza usare speciali detergenti. Verificate che il prodotto non abbia subito danno e non presenti tracce di usura prima e dopo l'uso. Non apportate alcuna modifica al prodotto. Utilizzate per la vostra sicurezza solo ricambi originali. Essi si possono acquistare presso la ditta HUDORA. Se le parti dovessero essere danneggiate oppure dovessero evidenziare angoli e spigoli, il prodotto non potrà essere più utilizzato. Nel dubbio contattate il nostro centro di assistenza tecnica (<http://www.hudora.de/service/>). Stoccate il prodotto in un luogo sicuro, protetto dalle intemperie, in modo che non possa essere danneggiato o ferire delle persone.

### Batteria

Questo monitor necessita di una batteria (1 batteria da 1,5 V di tipo AAA). Se le indicazioni che compaiono sul display non sono visualizzate correttamente, reinstallare o sostituire le batterie per avere un risultato migliore. Attenzione: Le batterie usate non devono essere gettate nei rifiuti domestici. La restituzione delle vecchie batterie è vincolante per legge. Dopo l'uso le batterie possono essere smaltite gratuitamente presso il punto vendita o il punto di raccolta disponibile.

### ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

Siete pregati di portare l'apparecchio, al termine della propria durata utile, presso un apposito punto di raccolta e di restituzione disponibile. L'impresa di smaltimento locale sarà a vostra disposizione per rispondere ad eventuali domande.

### ASSISTENZA TECNICA

Ci sforziamo a fornire dei prodotti perfettamente funzionali. Se comunque dovete riconoscere eventuali difetti, ci impegneremo subito a rimuoverli. Riceverete tante informazioni sul prodotto, sui pezzi di ricambio, sulle soluzioni ai problemi e sulle istruzioni per il montaggio andate perse sul sito web all'indirizzo <http://www.hudora.de/service/>.

Tutte le illustrazioni sono esempi di progetti.



**¡LE FELICITAMOS POR LA COMPRA DE ESTE PRODUCTO!**

Lea atentamente este manual de instrucciones. El manual de instrucciones forma parte integrante del producto. Consérvelo por ello cuidadosamente, al igual que el embalaje, para posteriores consultas y preguntas. Entregue asimismo el manual cuando preste o regale el producto a terceros. Este producto debería ser montado por un adulto. El producto no se diseña para el uso comercial. El uso del producto requiere de ciertas capacidades y conocimientos. Utilícelo sólo conforme a la edad y exclusivamente con el objeto previsto.

**ESPECIFICACIONES TÉCNICAS**

Artículo: Máquina de step Swing  
 Número de artículo: 65236  
 Peso máximo del usuario: 100 kg

Si usted tiene problemas con la asamblea o requiere más información, visite por favor nuestro website <http://www.hudora.de/>.

**CONTENIDO**

1 x Estructura básica con ordenador | 1 Par de expansores | 2 x Pies traseros | 1 x Tornillo de regulación | 2 x Tornillos con ranura en cruz | 1 x Destornillador en cruz | 1 x Indicaciones de uso

Las otras piezas contenidas en el envío no son relevantes para el montaje y el uso.

**INDICACIONES DE SEGURIDAD**

- Utilice el producto sólo para el fin previsto.
- Asegúrese de que todas las partes estén bien atornilladas antes de comenzar con sus ejercicios. Partes sueltas o desperfectos pueden ocasionar heridas. También debería interrumpir su entrenamiento por ruidos atípicos.
- Coloque el aparato en un lugar plano y corrija las escabrosidades. Se recomienda colocar una manta o una alfombra vieja debajo del aparato, a fin de cuidar el suelo.
- El aparato ha sido probado según la norma EN 957, clase HC para uso doméstico. No ha sido diseñado para uso médico o profesional.
- Tenga en cuenta el peso de usuario admitido en el capítulo "Especificaciones Técnicas".
- ¡Atención! Este aparato no es apto para fines terapéuticos y no es un juguete para niños.
- Los cilindros hidráulicos pueden calentarse. Por tal razón recomendamos un entrenamiento de step de 15 a 20 minutos y una fase de enfriamiento del aparato de la misma duración, antes de volver a utilizar el aparato.
- Antes y después de cada unidad de entrenamiento controle el correcto asiento de los extensores.

**INSTRUCCIONES DE MONTAJE**

**PASO 1**

Extraiga el bastidor de la caja y colóquelo sobre un suelo plano. Inserte las patas en los orificios previstos a estos efectos en la parte trasera del bastidor, y enrósquelas hasta que los agujeros de rosca del bastidor coincidan con los de la pata. Atornille las patas traseras al bastidor con el destornillador en cruz. Atornille el pie con los tornillos incluidos y repita el procedimiento con el otro pie.

**PASO 2**

Fije los expansores con los mosquetones directamente delante de las superficies de paso en los nudos de hierro previstos para ello.

**PASO 3**

Apriete el tornillo de regulación en la rosca sobre la parte anterior del bastidor. Con el tornillo de regulación podrá regularse la altura de las superficies de paso. Así se modifica la resistencia de los pedales, y de este modo la dificultad. Asegúrese de poder pisar el pedal a fondo. El ordenador puede señalar de lo contrario datos erróneos. Rebaje en su caso algo la resistencia. No fuerze nunca el regulador de altura y no ajuste tampoco la altura mientras esté montado alguien a la escalera.

**INDICACIONES DE USO**

**MANEJO DEL ORDENADOR**

La mitad superior de la pantalla del ordenador señala siempre el número de pasos. Todas las demás funciones se manejan con la tecla multifunciones.

**Tecla multifunciones**

Esta tecla le permite manejar todas las funciones del ordenador: pulsándola brevemente puede cambiar entre las funciones Tiempo, Consumo de Calorías, Total de Pasos y SCAN. El indicador respectivo aparece entonces en la parte inferior de la pantalla. Una pequeña flecha a la izquierda o derecha indica además la función que se está ejecutando en ese instante. Pulsando durante más tiempo la tecla multifunciones se reinician todos los valores a 0. El aparato se encenderá automáticamente cuando reciba una señal por la utilización del step. El aparato comenzará automáticamente con el conteo (TIME, CALORIE, COUNT, TTR). Luego de 4 minutos sin señal, la computadora se apagará automáticamente. Los valores alcanzados no se perderán. La computadora suma los valores mientras no se presione el botón RESET. Si el valor alcanza un valor máximo (véase más arriba), el conteo comenzará automáticamente en 0.

**Principios generales de entrenamiento**

1. Consulte a su médico antes de comenzar con el primer entrenamiento.
2. Pre calentamiento: Pre caliente antes de cada entrenamiento. Caminar o correr en el lugar y los ejercicios leves de estiramiento son apropiados como pre calentamiento.
3. Respiración: La respiración correcta tiene un papel importante en el entrenamiento. Respire en forma tranquila y regular. Nunca sostenga la respiración durante el entrenamiento.
4. Vestimenta y lugar: Utilice ropa cómoda para el entrenamiento y tenga en cuenta que para realizar los ejercicios necesitará suficiente espacio alrededor suyo. Lleve siempre calzado deportivo, nunca entrene con los pies descalzos, en sandalias, medias o pantis.
5. Táctica de entrenamiento: No se sobreexija y adapte siempre los ejercicios y la cantidad de los mismos a su estado físico. Comience primero con unos pocos minutos y aumente los ejercicios lentamente semana a semana. Haga una pausa de al menos un día entre dos unidades de entrenamiento. Consulte a su médico antes de comenzar con un programa de ejercicios.
6. Enfriamiento: Luego del entrenamiento enfríese con ejercicios leves de estiramiento. De esta manera, el pulso disminuirá lentamente y el cuerpo se regenerará más rápidamente para el próximo esfuerzo, ya que los desechos metabólicos (lactatos) pueden degradarse mejor con el movimiento final
7. Salud: Interrumpa de inmediato el programa de ejercicios si durante la ejecución de los mismos siente un tirón en los músculos o aparecen dolores generales. Por su seguridad contacte a un médico.

**Instrucciones para los ejercicios**

Posición de partida: Ubique las plantas de los pies sobre el pedal correspondiente del step. Observe que un pedal quede en posición inferior. Simultáneamente tome con las manos las empuñaduras expansoras correspondientes. Párese recto sobre el step. No se apoye en paredes u objetos. Una posición desmedidamente oblicua podría afectar la estabilidad del step.

Movimiento: Párese siempre con el tronco recto; los pies, los glúteos y la nuca deberían formar una línea. Comience su entrenamiento primero sin los expansores y con pasos lentos hasta encontrar, acelerando gradualmente, su velocidad de entrenamiento óptima. Para ello puede orientarse por los latidos de su corazón. Su médico podrá decirle cuál es el rango óptimo para usted. Con un entrenamiento simultáneo con los expansores, podrá entrenar la musculatura de los brazos. Efectúe el movimiento de los brazos en forma opuesta al movimiento de las piernas y mantenga siempre el expansor tensionado. Tampoco extienda nunca el codo completamente ni lo doble completamente. Encontrará diversos ejercicios en libros y folletos informativos. Nuestro consejo: Infórmese antes de comenzar con el entrenamiento.

Utilización: Subir escaleras es uno de los ejercicios más efectivos para la circulación cardíaca. Con la intensidad, duración y frecuencia correctas podrá lograr reacciones fisiológicas como la disminución de la presión sanguínea, la moderación de los latidos cardíacos de reposo, la disminución del colesterol total y el aumento del quemado de las grasas.

¡CUIDADO! Tómese tiempo para la fase de adaptación y mantenga una buena postura. Por una aplicación incorrecta de los principios de entrenamiento y de las instrucciones para los ejercicios pueden provocarse daños en la salud. Mantenga el aparato alejado de los niños.

**MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO**

Limpie el producto sólo con un paño o un trapo húmedo y no con agentes de limpieza especiales. Revise el producto antes y después del uso en cuanto a daños y rastros de desgaste. No efectúe modificaciones estructurales. Por su propia seguridad, utilice sólo repuestos originales. Podrá adquirirlos en HUDORA. Si hay partes dañadas o se han generado ángulos y bordes filosos, el producto no deberá seguir siendo utilizado. En caso de duda, contáctese con nuestro servicio técnico a <http://www.hudora.de/service/>. Guarde el producto en un lugar seguro, protegido de las inclemencias del tiempo, de modo que no pueda ser dañado ni pueda lastimar a personas.

**Batería**

Este dispositivo indicador requiere una batería (1,5 V AAA, 1 unidad). En caso de visualización defectuosa recambie la batería para obtener así un resultado impecable. Atención: las baterías gastadas no deben desecharse como residuos domésticos. La entrega de las baterías viejas está legislada legalmente. Después de su uso se puede restituir las baterías a la casa de venta o a los sitios de recolección sin costo alguno.

**INSTRUCCIONES DE DESECHACIÓN**

Utilice los sistemas de devolución o recogida disponibles para desechar el producto cuando éste llegue al final de su vida útil. Consulte en su caso a los servicios de desecho locales.

**SERVICIO**

Procuramos vender siempre productos perfectos. Si éstos presentan, no obstante, defectos, procuramos eliminarlos inmediatamente. Proporcionamos numerosas informaciones sobre el producto y los recambios, soluciones a problemas e instrucciones de montaje perdidas en <http://www.hudora.de/service/>.

Todas las ilustraciones son ejemplos de diseño.





## FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT!

Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi. Le mode d'emploi fait partie intégrante du produit. Veuillez en conséquence le conserver soigneusement ainsi que l'emballage à des fins de questions ultérieures. Si vous cédez le produit à un tiers, veuillez également lui donner le présent mode d'emploi. Ce produit doit être monté par un adulte. Ce produit n'a pas été conçu à des fins industrielles. L'utilisation du produit nécessite certaines facultés et connaissances. Ne l'utilisez que conforme à l'âge d'utilisation et utilisez le produit uniquement dans son but prévu.

## SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Article:	Entraîneur Stepper Swing
Référence de l'article:	65236
Poids maximum de l'utilisateur:	100 kg

Si vous rencontrez certaines difficultés lors de l'installation ou si vous souhaitez plus d'informations sur le produit, rendez-vous sur <http://www.hudora.de/>.

## CONTENU

1 x Cadre de base avec ordinateur | 1 Paire d'extenseurs | 2 x Supports arrière | 1 x Vis de réglage | 2 x Vis à empreinte cruciforme | 1 x Tournevis cruciforme | 1 x Mode d'emploi

Les autres pièces incluses dans la livraison ne sont pas importantes pour le montage et l'utilisation.

## INDICATIONS DE SECURITE

- Utilisez ce produit uniquement dans le but prévu.
- Assurez-vous que toutes les parties soient solidement vissées, avant de commencer vos exercices. Des parties détachées ou endommagées (des dommages) peuvent entraîner des blessures. En cas de bruits inhabituels, vous devez également interrompre votre entraînement.
- Posez l'appareil sur un endroit plat et compensez (enlevez) les inégalités. En outre, il est conseillé de placer une couverture ou un vieux tapis sous l'appareil, pour protéger votre sol.
- L'appareil a été testé et déclaré conforme à la norme EN 957, classe HC pour l'utilisation domestique. Il n'est pas conçu pour une utilisation médicale ou professionnelle.
- Merci de respecter le poids maximal de l'utilisateur indiqué ci-dessus dans « Spécifications Techniques ».
- Attention ! Cet appareil ne convient pas pour un usage thérapeutique ! Ne pas laisser les enfants jouer avec !
- Les cylindres hydrauliques peuvent devenir très chauds. Nous vous recommandons donc un entraînement de 15 à 20 minutes et une phase de refroidissement de l'appareil de même durée avant une prochaine utilisation.
- Contrôlez avant et après chaque séance d'entraînement la position correcte des extenseurs.

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

### ETAPE 1

Sortez le cadre de base du carton. Posez-le sur un sol plat. Insérez les pieds dans les ouvertures arrière du cadre et tournez-les jusqu'à ce que les trous prévus pour les vis du cadre et du pied soient superposés. Vissez les pieds arrière. Pour ce faire, vous avez besoin du tournevis cruciforme. Vissez le support avec les vis fournies et répétez l'opération avec l'autre support.

### ETAPE 2

En utilisant le mousqueton, fixez l'extenseur directement à l'avant de la surface d'appui au niveau des passants en fer prévus à cet effet.

### ETAPE 3

Vissez la vis de réglage dans le filetage situé sur la partie avant du cadre. Vous pouvez définir la hauteur de la surface d'appui avec cette vis de réglage. La longueur des pas et de ce fait le degré de difficulté sont ainsi modifiés. Assurez-vous que vous êtes en mesure d'appuyer à fond sur toute la longueur du pas. Dans le cas contraire, ceci peut engendrer des mesures incorrectes par l'ordinateur. Si nécessaire, diminuez un peu la longueur du pas. Ne réglez jamais la hauteur en forçant et jamais lorsque quelqu'un se trouve sur le repose-pied.

## CONSIGNES D'UTILISATION

### FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

Le nombre de pas est toujours affiché sur la moitié supérieure de l'ordinateur. Toutes les autres fonctions sont commandées avec la touche multifonctions.

### Touche multifonctions

Avec cette touche, vous pouvez commander toutes les fonctions de l'ordinateur : en la pressant brièvement, vous pouvez commuter entre le temps, la consommation de calories, le nombre total de pas et la fonction scan. La fonction correspondante est affichée dans la partie inférieure de l'écran. Par ailleurs, une petite flèche s'affiche à gauche ou à droite pour indiquer la fonction qui est exécutée. Pour remettre toutes les valeurs à 0, appuyez plus longuement sur la touche. L'appareil se met en marche automatiquement, lorsqu'il reçoit un signal par l'utilisation du stepper. L'appareil commence automatiquement le comptage (TIME, CALORIE, COUNT, TTR). Au bout de 4 minutes sans signal, l'ordinateur s'éteint automatiquement. Les valeurs obtenues ne sont pas perdues. L'ordinateur continue d'ajouter aussi longtemps que le bouton RESET n'est pas pressé. Lorsqu'une valeur atteint le maximum, le comptage reprend automatiquement à 0.

Tous les schémas sont indicatifs.

## Principes généraux d'entraînement

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre le premier entraînement!
2. Echauffez-vous: Echauffez-vous avant chaque entraînement. Marchez ou courez sur place, le stretching et des exercices d'étirement légers conviennent parfaitement comme Warm-up.
3. Respiration: La respiration correcte joue un rôle important lors de l'entraînement. Respirez calmement et régulièrement. Ne bloquez jamais la respiration pendant l'entraînement.
4. Vêtement et place: Portez des vêtements de sport confortable pour l'entraînement et veillez à avoir suffisamment d'espace autour de vous pour exécuter les exercices. Mettez toujours des chaussures de sport, ne vous entraînez jamais pieds nus, dans des sandales, des bas ou des collants.
5. Tactique d'entraînement: Ne faites pas d'efforts excessifs et adaptez toujours les exercices et la quantité d'exercices à votre niveau de performance. Commencez d'abord par quelques minutes seulement et augmentez peu à peu de semaine en semaine. Faites au moins un jour de pause entre deux séries d'entraînement. Par principe, demandez l'avis de votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices.
6. Décrassage: Faites un décrassage après l'entraînement avec de légers exercices d'entraînement ou de stretching. Ainsi le pouls peut ralentir doucement et le corps se régénère plus vite pour le prochain effort, du fait que les déchets du métabolisme (lactates) peuvent être mieux éliminés en terminant par cet exercice.
7. Santé: Interrompez immédiatement le programme d'exercice, si vous ressentez un tiraillement dans les muscles au cours de l'exécution des exercices ou également si des douleurs générales apparaissent. Pour votre sécurité, contactez un médecin.

## Instructions d'exercice

Position de départ: Placez vos pieds sur les pédales correspondantes du stepper. Veillez à ce que l'une des pédales se trouve en position de fin de course. Prenez en même temps dans vos mains les poignées correspondantes de l'extenseur. Positionnez-vous droit sur votre stepper. Ne vous appuyez pas au mur ou à des objets. Une position inclinée exagérée pourrait entraîner une altération de la stabilité du stepper.

Mouvement: Tenez-vous toujours le buste bien droit, les pieds, les fesses et la nuque doivent être alignés. Commencez votre entraînement d'abord sans les extenseurs et avec des pas lents et augmentez peu à peu jusqu'à ce que vous ayez trouvé votre rythme optimal d'entraînement. Pour ce faire, vous pouvez vous baser sur la fréquence cardiaque. Votre médecin peut vous indiquer la zone optimale pour vous. Grâce à un entraînement simultané avec les extenseurs vous pouvez entraîner les muscles de vos bras de différentes manières. Exécutez le mouvement des bras dans le sens inverse du mouvement des jambes et veillez à maintenir les extenseurs toujours en tension – donc aussi à ne jamais tendre ou plier complètement les coudes. Vous trouverez différents exercices dans les livres et les prospectus d'information. Notre conseil: Informez-vous avant de commencer l'entraînement.

Avantage: Monter les escaliers fait partie des exercices cardio-vasculaires les plus efficaces. Avec l'intensité, la durée et la fréquence correctes, vous pouvez obtenir des réactions physiologiques telles qu'une baisse de la tension artérielle, une modération de la fréquence cardiaque au repos, une baisse du cholestérol ainsi qu'une augmentation du brûlage des graisses.

ATTENTION! Prenez votre temps lors de la période d'adaptation et veillez à bien positionner votre corps. Si vous ne respectez pas les principes d'entraînement, vous courrez des risques pour votre santé ! Entrez l'appareil hors de la portée des enfants.

## ENTRETIEN ET STOCKAGE

Nettoyez le produit uniquement avec un tissu ou chiffon humide et non avec un produit de nettoyage spécial! Avant et après utilisation, vérifiez le produit afin de détecter tout signe d'endommagement ou d'usure. N'apportez aucune modification conceptuelle. Pour votre propre sécurité, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Vous pouvez les acquérir auprès de HUDORA. Le produit ne doit plus être utilisé en cas d'endommagement de certaines parties ou d'apparition de coins saillants ou d'arêtes vives. En cas de doute, prenez contact avec notre service après-vente (<http://www.hudora.de/service/>). Stockez le produit dans un endroit sûr et à l'abri des intempéries de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé et qu'il ne puisse blesser personne.

### Pile

L'indicateur nécessite une pile (1,5 V AAA). Changez la pile en cas d'affichage défectueux afin d'obtenir un résultat irréprochable. Attention: des piles usées ne doivent pas être éliminées avec les ordures ménagères. Le retour de piles usées a valeur d'engagement légal. Après l'utilisation, les piles peuvent être éliminées gratuitement au point de vente ou auprès de points de collection existants.

## CONSIGNES D'ÉLIMINATION

À la fin de la durée de vie de l'appareil, veuillez l'amener dans un centre de reprise et de collecte mis à disposition. Le personnel des déchetteries répondra à toutes vos questions sur place.

## SERVICE APRÈS-VENTE

Nous nous efforçons de livrer des produits irréprochables. Cependant, en cas de défaillances, nous déployons également tous les efforts requis afin de les éliminer. Vous pouvez obtenir de nombreuses informations sur le produit, les pièces de rechange, la résolution des problèmes et les instructions de montage égarées sur <http://www.hudora.de/service/>.

## HARTELIJK GEFELICITEERD MET DE KOOP VAN DIT PRODUCT!

Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. De gebruiksaanwijzing is een vast bestanddeel van het product. Bewaar de gebruiksaanwijzing en verpakking dus zorgvuldig voor eventuele vragen op een later tijdstip. Wanneer u het product aan derden overdraagt, moet u de gebruiksaanwijzing ook meegeven. Dit product moet door een volwassene gemonteerd worden. Dit product is niet geconstrueerd en niet toegelaten voor commercieel gebruik. Het gebruik van dit product vereist bepaalde vaardigheden en kennis. Gebruik het uitsluitend in overeenstemming met de leeftijd en gebruik het product uitsluitend voor het beoogde doel.

### TECHNISCHE SPECIFICATIES

Artikel: Stepper Swing  
 Art. Nr.: 65236  
 Maximaal gewicht gebruiker: 100 kg

Wanneer u problemen heeft met de montage of verdere informatie over het product wenst, vindt u onder <http://www.hudora.de/>.

### INHOUD

1 x Basisframe met computer | 1 Paar expanders | 2 x Achterste standvoeten | 1 x Stelschroef | 2 x Kruikschroeven | 1 x Kruikschroevendraaier | 1 x Gebruiksaanwijzing

Verdere meegeleverde onderdelen en items zijn niet relevant voor de montage of het gebruik.

### VEILIGHEIDSINFORMATIE

- Gebruik het product alleen voor het beoogde gebruiksdoel.
- Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgeschroefd zijn, voordat u met uw oefeningen begint. Losse onderdelen of beschadigingen kunnen letsel tot gevolg hebben. Ook bij vreemde geluiden moet u stoppen met uw training.
- Stel het toestel op een vlakke ondergrond op en compenseer oneffenheden. Daartoe is het aan te raden om een deken of een oud tapijt onder het apparaat te leggen om uw vloer te ontzien.
- Het apparaat werd volgens EN 957, klasse HC getest voor thuisgebruik. Het is niet ontworpen voor medisch of professioneel gebruik.
- U kunt het toegestane gewicht vinden in de paragraaf "Technische Specificaties".
- Opgelet! Dit toestel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden en het is geen speelgoed voor kinderen!
- De hydraulische cilindervormen kunnen erg heet worden. We raden daarom aan na een step-training van 15-20 minuten het apparaat even lang te laten afkoelen voor een volgend gebruik.
- Controleer voor en na elke training de correcte positie van de expander.

### MONTAGEHANDLEIDING

#### STAP 1

Haal het basisframe uit de doos. Leg het voor u op een vlakke ondergrond. Steek de steunpoten in de achterste frameopeningen en draai deze zolang tot de schroefgaten van het frame en de steunpoot elkaar overlappen. Schroef nu de achterste steunpoten vast. Daarvoor heeft u de kruikschroevendraaier nodig. Schroef de standvoet met de meegeleverde schroeven vast en herhaal deze handelingen met de andere standvoet.

#### STAP 2

Bevestig de expander met de karabijnhaken direct vóór de treden aan de daarvoor bedoelde ijzeren bevestigingspunten.

#### STAP 3

Schroef de meegeleverde stelschroef op de schroefdraad aan de voorzijde van het frame. Met de stelschroef kan de hoogte van de treden ingesteld worden. Daardoor verandert de uitslag van de stappen en daarmee ook de moeilijkheidsgraad. Let erop dat u de volledige stapafstand kunt doortrappen. Anders kunnen er fouten ontstaan in de meting door de computer. Stel zo nodig de stappen weer iets lager in. Verstel de hoogte niet met geweld en doe dit nooit zolang er iemand op de treepanken staat.

### INFORMATIE VOOR GEBRUIK

#### BEDIENING VAN DE COMPUTER

In de bovenste helft van de computer wordt altijd het aantal stappen aangegeven. Alle verdere functies bestuurt u met de multifunctionele toets.

#### Multifunctionele toets

Met deze ene toets kunt u alle functies van de computer bedienen: door deze kort in te drukken wisselt u tussen tijd, calorieënverbruik, totaal aantal stappen en scanfunctie. De weergave van de betreffende functie verschijnt in het onderste deel van het display. Bovendien toont een kleine pijl aan de linker of rechter zijde aan, welke functie op dit moment uitgevoerd wordt. Door de toets langer in te drukken, zet u alle waarden terug naar 0. Het apparaat schakelt zichzelf automatisch in, wanneer het een signaal ontvangt door gebruik van de Stepper. Het apparaat begint automatisch met de telling (TIME, CALORIE, COUNT, TTR). Na minuten zonder signaal schakelt de computer automatisch uit. De bereikte waarden gaan niet verloren. De computer telt de waarden bij elkaar op, zolang de resetknop niet ingedrukt wordt. Bereikt de waarde een maximale waarde (zie bovenstaande), dan begint de telling automatisch bij 0.

Alle afbeeldingen zijn ontwerp-voorbeelden.

### Algemene Trainingsprincipes

1. Raadpleeg een arts, voordat u aan een trainingsprogramma begint!
2. Warming-up: Doe voor elke training een warming-up. Lopen of joggen in stilstand en lichte reken strekoefeningen zijn uitstekend geschikt als warming-up.
3. Ademhaling: De juiste ademhaling speelt een belangrijke rol bij de training. Adem rustig en gelijkmatig. Houd tijdens de training nooit de adem in.
4. Kleding en ruimte: Trek voor de training comfortabele sportkleding aan en let erop dat u voor de oefeningen voldoende ruimte om u heen heeft. Draag altijd sportschoenen. Train niet op blote voeten, sandalen, panty's of sokken.
5. Trainingstactiek: Belast uzelf niet teveel en pas de oefeningen en de trainingsduur aan uw prestatieniveau aan. Begin met enkele minuten en verleng van week tot week de trainingsduur. Houd tussen twee trainingen een pauze van minimaal één dag aan. Raadpleeg principieel een arts, voordat u aan een trainingsprogramma begint.
6. Afkoelen: Na de training kunt u met lichte strekoefeningen afkoelen (cooling-down). Op die manier kan de polsslag langzaam dalen en regenerereert het lichaam sneller voor de volgende belasting, omdat het afval van de stofwisseling (melkzuren) door de afsluitende bewegingen sneller kan worden afgebroken.
7. Gezondheid: Breek het oefenprogramma meteen af, wanneer u bij de uitvoering van de oefeningen het gevoel heeft dat uw spieren trekken of verkrampen of wanneer er algemene pijn ontstaat. Neem voor uw eigen veiligheid contact op met een arts.

### Trainingsinstructies

**Uitgangspositie:** Ga met uw voetzolen op de stepperpedalen staan. Let erop dat één van de pedalen in de onderste eindpositie staat. Neem gelijktijdig de expandergrepen in uw handen. Ga recht op uw Stepper staan. Leun niet tegen muren of voorwerpen. Een excessieve schuine lichaamshouding kan de stabiliteit van de Stepper in gevaar brengen. **Beweging:** Sta steeds met een recht bovenlichaam. Voeten, zitvlak en nek moeten één lijn vormen. Begin uw training eerst zonder de expander en met langzame stappen tot u na een geleidelijke verhoging uw optimale trainingstempo gevonden heeft. Daarvoor kunt u zich oriënteren aan uw hartslag. Welk bereik voor u optimaal is, kan uw arts u vertellen. Door gelijktijdig training met de expanders kunt u uw armspieren variabel trainen. Verrikt de armbeweging tegengesteld aan de beenbewegingen en let erop dat de expander altijd op spanning blijft, dus nooit de elleboog helemaal strekken of helemaal buigen. U vindt diverse oefeningen in boeken en brochures. Onze tip: Win informatie in, voordat u met de training begint.

**Voordelen:** Traplopen behoort tot de effectiefste oefeningen voor hart en bloedsomloop. Met de juiste intensiteit, duur en frequentie kunt u fysiologische resultaten zoals bloed-  
 drukverlaging, verlaging van de hartslag in rust, verlaging van het totale cholesterolgehalte en een verhoging van de aërobe capaciteit / vetverbranding bereiken.

**VOORZICHTIG!** Neem tijd voor de gewenningsfase en let op een goede lichaamshouding. Bij een verkeerde toepassing van de trainingsprincipes en de oefeninstructies kunt u uw gezondheid schade toebrengen! Laat het toestel niet door kinderen gebruiken!

### ONDERHOUD EN OPSLAG

Reinig het product slechts met een doek of een vochtige lap en niet met speciale reinigingsmiddelen. Controleer het product vóór en na gebruik op schade en tekenen van slijtage. Verander niets aan de constructie van het product. Gebruik voor uw eigen veiligheid alleen originele onderdelen. Deze zijn verkrijgbaar bij HUDORA. Mochten onderdelen beschadigd zijn of scherpe hoeken en randen ontstaan zijn, dan mag het product niet meer worden gebruikt. Neem in geval van twijfel contact op met onze Serviceafdeling (<http://www.hudora.de/service/>). Berg het product op een veilige plek op waar het beschermd is tegen weersinvloeden, zodat het niet beschadigt raakt of mensen verwondingen toebrengt.

### Batterij

Dit weergaveapparaat heeft een batterij nodig (1,5 V AAA, 1 stuks). Vervang bij een gestoorde weergave de batterij om een correct resultaat te verkrijgen. Let op: Gebruikte batterijen mogen niet bij het huishoudelijke afval geplaatst worden. Het inleveren van lege batterijen is een wettelijke verplichting. De batterijen kunnen na gebruik gratis geretourneerd worden bij het verkooppunt of de bestaande inzamelpunten.

### AANWIJZING VOOR DE AFVOER

#### AAN HET EINDE VAN DE LEVENSDUUR

Laat het toestel aan het einde van de levensduur afvoeren via de ter beschikking staande teruggave- en inzamelsystemen. Met eventuele vragen kunt u terecht bij afvalverwerkers bij u in de buurt.

### SERVICE

Wij doen ons best om producten te leveren die helemaal in orde zijn. Mochten toch fouten voorkomen, dan zullen wij ons best doen om deze op te lossen. U vindt zeer veel informatie over product, onderdelen, probleemoplossingen en kwijtgeraakte opbouw instructies onder <http://www.hudora.de/service/>.