



Fit Twist Stepper

USER'S MANUAL



Montage & Workout

service@FA-Sports.eu
FA-Sports.eu



1. Wichtige Hinweise:

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie die Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen auf.

Zu Ihrer Sicherheit

- » Das Fitnessgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
- » Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht wurden.
- » Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen könnten, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- » Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen. Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung.
- » Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb ca. alle 1-2 Monate Kontrollen aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch.
- » Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefahren während der Übungen hin.
- » Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.

Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.



Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten.

Zur Handhabung

- » Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- » Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu möglichen Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlauftrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben.
- » Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.
- » Halten Sie das Gerät fern von Feuer- oder Hitzequellen, einschließlich Heizgeräten, Wärmelampen, angezündeten Rauchwaren oder offenen Flammen.
- » Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Yogamatten, Bastmatten oder dergleichen).
- » Das Produkt ist als Trainingsgerät für Erwachsene konzipiert und eignet sich keinesfalls als Kinderspielgerät. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- » Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner besonderen Wartung.
- » Jedoch sollten Sie vor jeder Benutzung des Gerätes immer alle Schraub- und Steckverbindungen kontrollieren.
- » Verwenden Sie zur Pflege und Säuberung des Gerätes umweltfreundliche, keinesfalls aggressive oder ätzende Mittel.

Montagehinweise

- » Prüfen Sie bitte, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- » Beachten Sie, dass bei handwerklichen Tätigkeiten bei jeder Benutzung von Werkzeug immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie deswegen sorgfältig und umsichtig bei dem Aufbau des Gerätes vor!
- » Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umher liegen. Deponieren Sie auch Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. (Bei Folien / Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!)
- » Die Montage des Gerätes sollte sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- » Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein. Alles erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilbeutel.
- » Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz.
- » Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz.
- » Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später unter Umständen als Transportverpackung verwendet werden kann.
- » Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

Bevor Sie loslegen..

Die dargestellten Übungen sollten kontrolliert und nicht hektisch ausgeführt werden. Sollten während dem Training Schmerzen auftreten, kontaktieren Sie bitte umgehend einen Arzt.

FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung der abgebildeten Übungen ergeben könnten.



Gebrauchsinformationen



Vor erstmaligem Gebrauch, sollten Sie die Batterien in den Computer einsetzen

Bitte beachten Sie dabei:

- » Verwenden Sie nur Batterien des Typen 1.5B AAA
- » Wenn Sie den Stepper längere Zeit nicht benutzen, sollten die Batterien heraus genommen werden.

Computer

MODE / REST

- » Wahl der Funktionen
- » Drücken Sie die Taste länger als 3 Sekunden, werden die gespeicherten Funktionen zurückgesetzt



FUNKTIONEN

- » **SCAN:** Zeigt alle Funktionen der Reihe nach an
- » **TIME:** Trainingszeit
- » **CAL:** Verbrauchte Kalorien
- » **REP / MIN:** Durchschnittliche Zahl der Schritte pro Minute

HINWEIS

Wenn Sie den Stepper länger als 4 Minuten nicht benutzen, schaltet sich der Computer automatisch aus.

Step-Training

ZU BEACHTEN

- » Für das Training benötigen Sie genügend Platz, damit Sie auch bei den ausladenderen Übungen und Schrittfolgen nirgendwo anstoßen.
- » Tragen Sie bequeme und lockere Kleidung, nehmen Sie den Gürtel ab und entfernen Sie alles, was sich eventuell in Ihren Taschen befindet und bei dem Training stören könnte.
- » Dynamische und flotte Musik steigert den Ansporn, ein großer Spiegel hilft Ihnen des weiteren bei der Ausführung der Bewegungen.

WORKOUT TIPPS

- » Idealerweise sollte man mindestens zwei- oder dreimal pro Woche **20 Minuten** oder mehr auf dem Stepper trainieren um schnelle Erfolge zu erzielen.
- » Zwischen den Übungstagen sollte außerdem mindestens ein Tag Pause liegen, denn nur nach ausreichender Erholung und Regeneration kann der Körper neue Belastungsreize gut ausnutzen um umsetzen.
- » Um eine Überlastung zu vermeiden, bietet es sich auch an während dem Training einen Pulsmesser zu verwenden. Für eine besondere Durchblutung des Fußbereiches stellen Sie sich barfuß auf die mit Massagenoppen versehenen Trittflächen.

WARM-UP & COOL-DOWN

- » Zum Aufwärmen empfehlen sind einfache und schnelle Schrittfolgen, z.B. schnelles Gehen am Platz, intensivieren können Sie dies durch seitliche Schrittvarianten oder höheres Anheben der Knie.
- » Zusätzlich können Sie Ihre Arme dynamisch nach vorne und hinten bewegen, oder seitlich nach oben und unten, oder auch vor dem Körper nach oben und unten. Die Armbewegungen sollten rhythmisch und passend zu den Beinbewegungen erfolgen.



Aufwärmen

Alternativ können Sie auch die folgenden Auf- und Abkühlübungen durchführen:



KOPF KREISEN:

Kreisen Sie Ihren Kopf nach rechts, spüren Sie die Dehnung auf der linken Seite Ihres Nackens, rotieren Sie Ihren Kopf dann für einen Moment nach hinten, heben Sie Ihr Kinn und öffnen Sie dabei den Mund. Bewegen Sie anschließend den Kopf nach links und zum Schluss nach vorne, Richtung Brust.



SCHULTER HEBEN:

Heben Sie Ihre rechte Schulter hoch in Richtung Ohr und halten Sie die Position für einen Moment. Anschließend lassen Sie die Schulter wieder sinken und heben gleichzeitig die linke Schulter.



ACHILLESSEHNE:

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das eine Bein gerade und leicht gespreizt vor sich, winkeln Sie das andere Bein an und ziehen Sie es mit der Unterseite des Fußes zur Oberschenkel Innenseite des gestreckten Beines. Beugen Sie nun Ihren Oberkörper leicht nach vorne und umfassen Sie mit beiden Händen den Fuß des gestreckten Beines.



BEIN RÜCKSEITE:

Sie stehen aufrecht, lassen die Beine sind während der Übung vollkommen gestreckt, neigen Ihren Oberkörper nach vorne und versuchen dabei die Brust Richtung Knie zu drücken und mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren.

Weitere allgemeine Aufwärmübungen finden Sie auf dem FA Sports „Warm Up“ Flyer - auch als PDF zum kostenlosen Download unter [FA-Sports.eu](https://www.fasports.eu) verfügbar.



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH