



# Bedienungs- anleitung



## SWING STEPPER



Stand: 2019-07

AT

**VERTRIEBEN DURCH:**  
ASPIRIA NONFOOD GMBH  
VALVO PARK, SHEDHALLE B 15-17  
ESSENER STR. 4  
22419 HAMBURG, GERMANY

KUNDENDIENST 99454

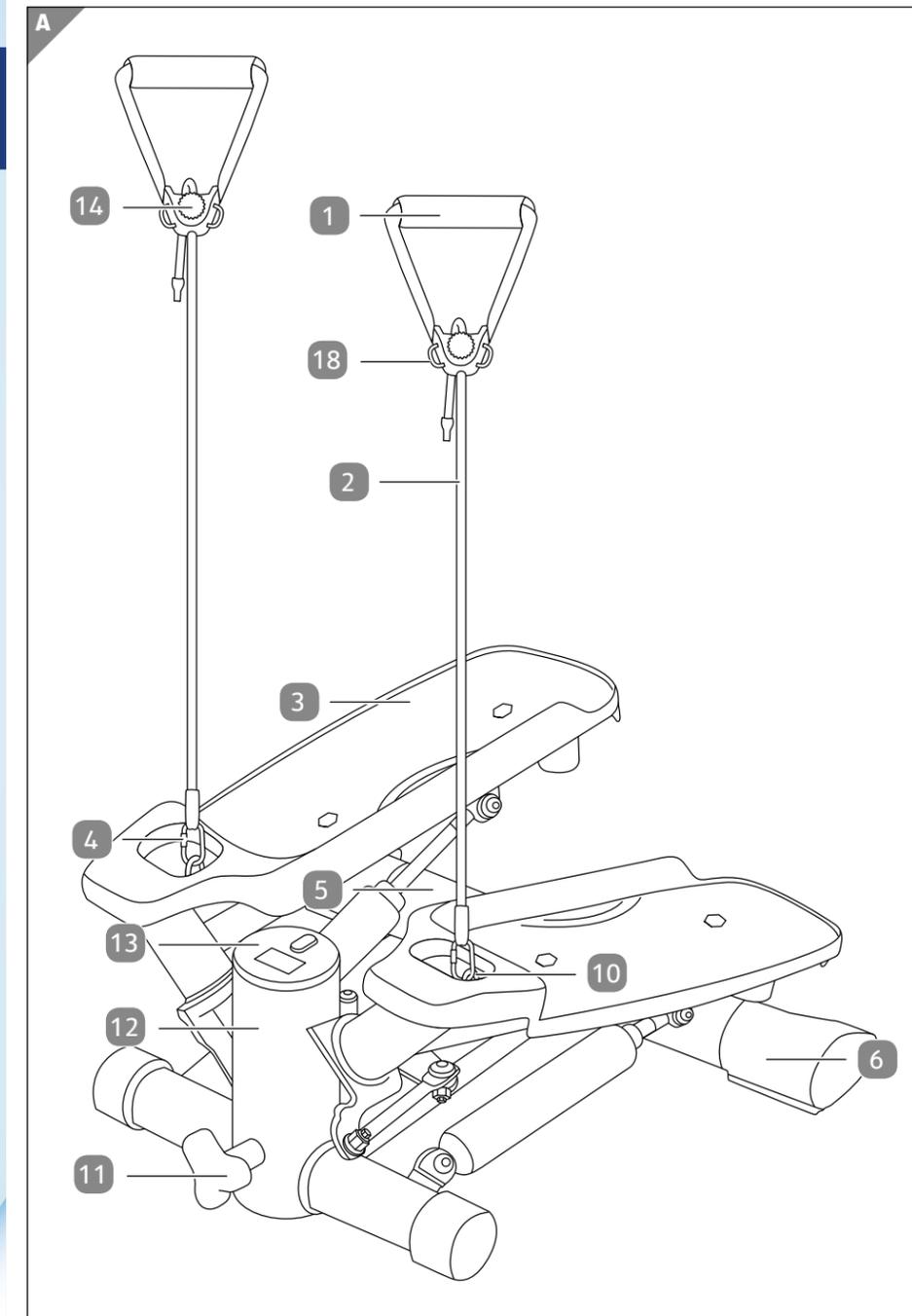
Bitte wenden Sie sich an Ihre HOFER-Filiale.

MODELL: 01/2020  
ANS-18-028

**3**  
JAHRE  
GARANTIE

### Inhaltsverzeichnis

- Übersicht.....3
- Verwendung.....4
- Lieferumfang/Geräteteile.....6
- Allgemeines.....7
  - Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren ..... 7
  - Zeichenerklärung..... 7
- Sicherheit.....8
  - Bestimmungsgemäßer Gebrauch ..... 8
  - Sicherheitshinweise..... 8
- Stepper und Lieferumfang prüfen ..... 11
- Montage.....12
- Trainingsvorbereitung .....12
  - Karabinerhaken befestigen.....12
  - Steighöhe einstellen .....12
  - Fitnessband einstellen .....12
  - Fitnessbänder als Expander verwenden ..... 13
- Computer verwenden .....13
  - Batterie einsetzen und wechseln ..... 13
  - Computer ein- und ausschalten ..... 13
  - Display: Anzeigeoptionen ..... 14
  - Trainingsziele einstellen.....14
  - Display zurücksetzen ..... 15
- Training .....15
  - Aufsteigen.....17
  - Absteigen.....17
  - Fitnessband halten .....18
  - Übung ohne Fitnessband.....18
  - Übungen mit Fitnessband ..... 18
- Reinigung, Wartung und Aufbewahrung.....21
- Technische Daten .....21
- Konformitätserklärung .....22
- Entsorgung .....22
  - Verpackung entsorgen.....22
  - Stepper entsorgen .....22



4

5

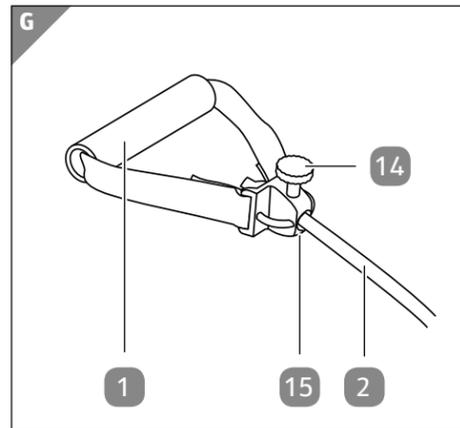
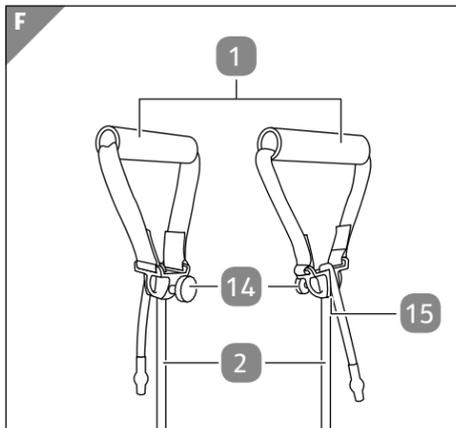
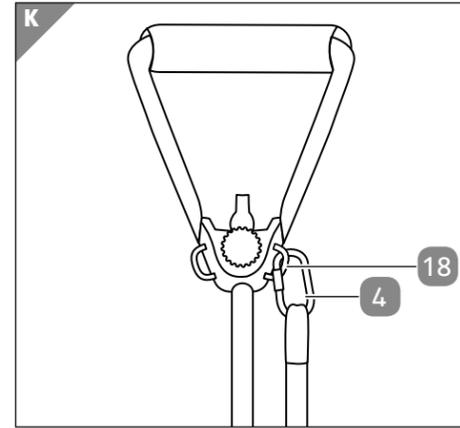
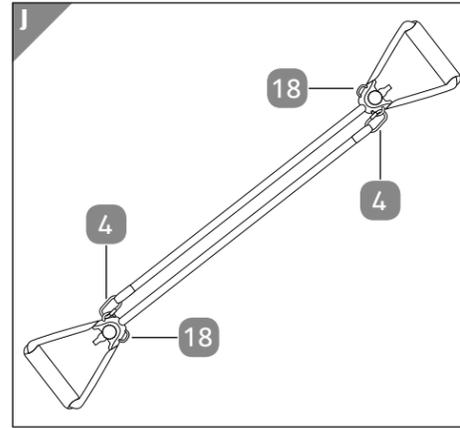
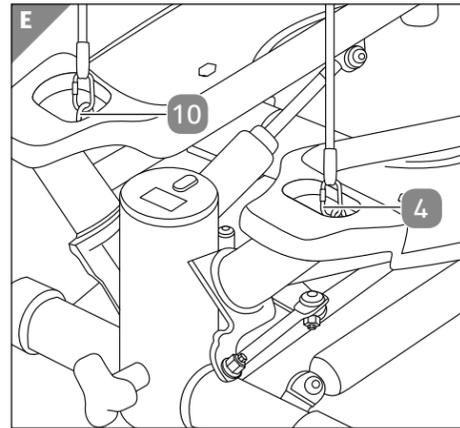
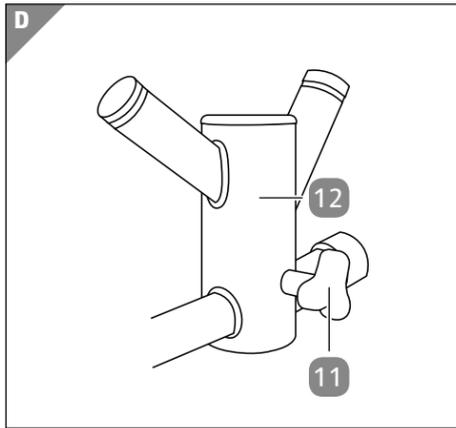
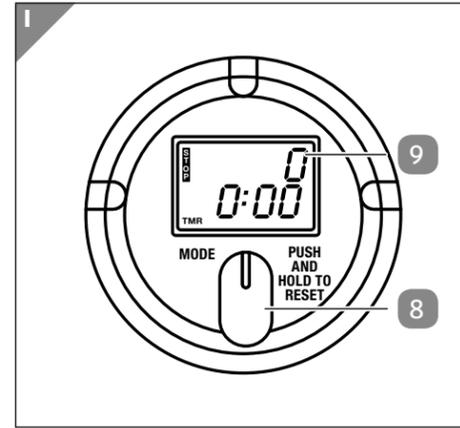
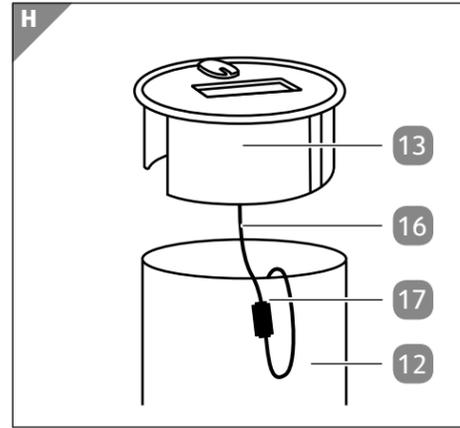
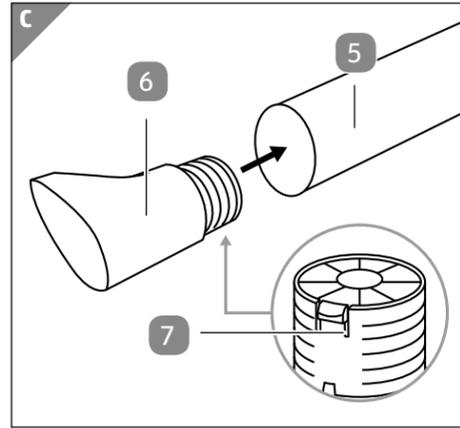
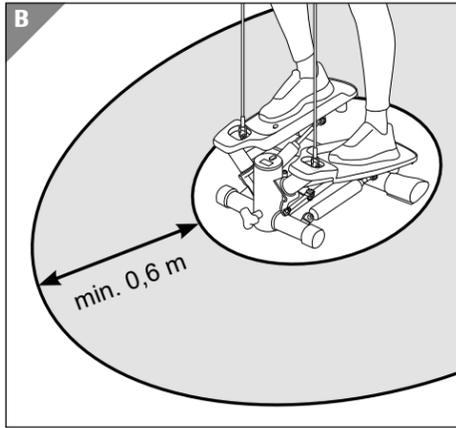
6

## Lieferumfang/Geräteteile

- 1 Handgriff, 2×
- 2 Fitnessband, 2×
- 3 Pedal, 2×
- 4 Karabinerhaken, 2×
- 5 Gestellrohr
- 6 Kunststofffuß (mit Auflagefläche), 2×
- 7 Einrasthaken
- 8 Mode-Taste
- 9 Display
- 10 Öse, 2×
- 11 Einstellschraube
- 12 Gehäuse
- 13 Computer
- 14 Schraube (Fitnessband), 2×
- 15 Aussparung
- 16 Kabel
- 17 Stecker
- 18 Öse am Griff des Fitnessbandes

**ACTIV ENERGY**

Der Lieferumfang beinhaltet eine 1,5-V  -Batterie vom Typ AAA/LR3.



# Allgemeines

## Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Swing Stepper (im Folgenden nur „Stepper“ genannt). Sie enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und Handhabung. Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Stepper einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Stepper führen. Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Stepper an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

## Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Stepper oder auf der Verpackung verwendet.

**⚠️ WARNUNG!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

**⚠️ VORSICHT!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

**HINWEIS!**

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau und zur Benutzung.



Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.



www.tuv.com  
ID 1419098999



Das Siegel „Geprüfte Sicherheit“ (GS-Zeichen) bestätigt, dass der Stepper den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG) entspricht und bei bestimmungsgemäßer Verwendung sicher ist.

# Sicherheit

## Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Stepper ist ausschließlich als Trainingsgerät für den häuslichen Bereich in Innenräumen konzipiert. Es ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den therapeutischen und gewerblichen Bereich geeignet. Die maximale Gewichtsbelastung beträgt 100 kg.

Die Schrittbewegung der Pedale ist abhängig, d.h. die Pedale sind miteinander verbunden und bewegen sich in Abhängigkeit voneinander. Die Trittfunktion des Steppers ist geschwindigkeitsunabhängig.

Verwenden Sie den Stepper nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Stepper ist kein Kinderspielzeug.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

## Sicherheitshinweise

**⚠️ WARNUNG!**

### **Explosions- und Verätzungsgefahr!**

Bei unsachgemäßem Umgang mit Batterien besteht die Gefahr von Explosionen oder Verätzungen durch auslaufende Batteriesäure.

- Setzen Sie Batterien nicht starker Hitze aus und werfen Sie diese nicht ins offene Feuer.
- Achten Sie darauf, dass die Batterie mit der richtigen Polarität (+ und -) eingesetzt wird.
- Ersetzen Sie die Batterie des Steppers nur durch Batterien desselben Typs.
- Schließen Sie die Batterien nicht kurz.
- Versuchen Sie niemals nicht aufladbare Batterien zu laden.
- Laden Sie aufladbare Batterien außerhalb des Steppers.
- Nehmen Sie die Batterien nicht auseinander.
- Vermeiden Sie den Kontakt von Batteriesäure mit Haut, Augen und Schleimhäuten.
- Entfernen Sie Batterieflüssigkeit nicht mit bloßen Händen.

Tragen Sie Schutzhandschuhe. Spülen Sie bei Kontakt mit der Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser aus und suchen Sie einen Arzt auf.

- Wenn Sie den Stepper länger nicht benutzen, entnehmen Sie die Batterie.
- Entfernen und entsorgen Sie verbrauchte Batterien direkt und ordnungsgemäß.
- Halten Sie Batterien von Kindern fern und bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Wenn Batterien verschluckt werden oder auf andere Art und Weise in den Körper gelangen, suchen Sie sofort einen Arzt auf.

**⚠️ WARNUNG!**

**Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).**

- Der Stepper kann von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Steppers unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben.
- Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt den Stepper verwenden. Kinder dürfen nicht mit dem Stepper spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Lassen Sie den Stepper während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt.
- Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt die Batterie des Steppers wechseln.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie und Kleinteilen spielen und bewahren Sie sie außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen oder Kleinteile verschlucken und ersticken.

**▲ VORSICHT!**

**Verletzungs- und Gesundheitsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Stepper kann zu Verletzungen führen und Sie können Ihre Gesundheit gefährden.

- Stellen Sie den Stepper auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche auf und sorgen Sie für einen sicheren Stand.
- Der Stepper ist für eine Person ausgerichtet. Es dürfen nie mehrere Personen gleichzeitig auf dem Stepper trainieren.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile, insbesondere die Pedale, auf festen Sitz und Verschleiß.
- Benutzen Sie den Stepper nicht, wenn er Schäden aufweist.
- Lassen Sie defekte Teile austauschen und benutzen Sie den Stepper bis zur Instandsetzung nicht.
- Suchen Sie vor Beginn ihres Trainingsprogramms einen Arzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. diesen vorzubeugen. Schwangere sollten besonders vorsichtig sein.
- Beachten Sie während des Trainings Ihre Körpersignale. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie einen Arzt auf.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg.
- Achten Sie während und nach dem Training darauf, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Halten Sie einen Sicherheitsabstand von 0,6 m rund um den Stepper ein.
- Das Produkt enthält Naturkautschuk (Latex) und kann bei gefährdeten Personen zu allergischen Reaktionen führen. Personen mit einer Latex-Unverträglichkeit sollten nicht mit den Fitnessbändern trainieren.
- Befestigen Sie die Fitnessbänder und den Expander niemals an Türen oder anderen Gegenständen. Befestigen Sie die Fitnessbänder ausschließlich am Stepper oder montieren Sie diese als Expander.

- Stellen Sie sich niemals auf den Expander. Fixieren Sie den Expander niemals mit Ihren Füßen.
- Schützen Sie die Fitnessbänder vor direkter Sonneneinstrahlung.

### **HINWEIS!**

#### **Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Stepper kann zu Beschädigungen am Stepper führen.

- Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile, insbesondere die Pedale, auf festen Sitz und Verschleiß.
- Stellen Sie den Stepper auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche auf.
- Die Ösen des Steppers sind ausschließlich für eine Zugbelastung nach oben ausgerichtet. Belasten Sie die Ösen nicht quer.
- Legen Sie bei empfindlichen Böden (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) eine rutschfeste Matte unter den Stepper, um den Untergrund vor Beschädigungen (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu schützen.

## **Stepper und Lieferumfang prüfen**

### **HINWEIS!**

#### **Beschädigungsgefahr!**

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann der Stepper schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
  1. Nehmen Sie den Stepper aus der Verpackung.
  2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).
  3. Kontrollieren Sie, ob der Stepper oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Stepper nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

## Montage

Der Stepper ist weitgehend vormontiert.



Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum. Um den Trainingsbereich sollte eine Fläche von mindestens 0,6 m frei gehalten werden (siehe **Abb. B**).

1. Stecken Sie die beiden Kunststofffüße **6** in das hintere Gestellrohr **5**. Die Auflagefläche der Kunststofffüße zeigt nach unten. Die Einrasthaken **7** müssen in der Öffnung im Gestellrohr einhaken.
2. Drehen Sie die Einstellschraube **11** in das Gewinde am vorderen Gehäuse **12** (siehe **Abb.D**).

## Trainingsvorbereitung

### Karabinerhaken befestigen

Sie können auf dem Stepper mit oder ohne Fitnessband **2** trainieren.

Um mit Fitnessband zu trainieren, gehen Sie wie folgt vor:

- Schrauben Sie den Karabinerhaken **4** des Fitnessbandes auf.
- Haken Sie den Karabinerhaken in der Öse **10** am Stepper ein und schrauben Sie den Karabinerhaken wieder zu (siehe **Abb. E**). Die zum Schrauben erforderliche Mindestkraft beträgt 5 ~ 7N.

### Steighöhe einstellen

Sie können die Steighöhe des Steppers erhöhen und verringern:

- Drehen Sie die Einstellschraube **11** im Uhrzeigersinn, um die Steighöhe zu erhöhen (siehe Abb. D).
- Drehen Sie die Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn, um die Steighöhe zu verringern.

### Fitnessband einstellen

Das Fitnessband **2** kann in der Länge verstellt werden:

1. Lösen Sie die Schraube **14** am Handgriff **1** (siehe **Abb. F**).
2. Ziehen Sie das Fitnessband durch die Führung am Handgriff. Stellen Sie eine Länge zwischen 60-90 cm ein (siehe Markierungen). Stellen Sie das Fitnessband nicht auf eine Länge unter 60 cm ein (siehe rote Markierung).
3. Drehen Sie die Schraube am Handgriff wieder fest.
4. Sichern Sie das überstehende Fitnessband in der Aussparung **15** am Handgriff (siehe **Abb.F und G**).

## Fitnessbänder als Expander verwenden

Sie können die Fitnessbänder miteinander verbinden und diese dann als Expander zum Training verwenden.

1. Lösen Sie die Fitnessbänder vom Stepper. Schrauben Sie dafür den Karabinerhaken **4** am Fitnessband auf und haken den Karabinerhaken **4** aus der Öse **10** am Stepper aus.
2. Haken Sie die Karabinerhaken jeweils in den Ösen **18** an den Fitnessbändern ein. Haken Sie die Karabinerhaken jeweils an der Öse am Griff des anderen Fitnessbandes ein.
3. Schrauben Sie die Karabinerhaken **4** wieder zu.



Wenn Sie die Fitnessbänder verbinden und als Expander verwenden, können Sie den Expander ebenfalls in der Länge verstellen. Achten Sie bei der Längenverstellung darauf, die beiden Fitnessbänder auf exakt die gleiche Länge einzustellen.

## Computer verwenden

Mit Hilfe des Computers **13** können Sie sich Kalorienverbrauch, Schrittzahl oder Trainingszeit anzeigen lassen. Der Stepper funktioniert allerdings auch ohne dass Sie den Computer verwenden.

## Batterie einsetzen und wechseln

Der Computer **13** ist batteriebetrieben. Um den Computer zu verwenden, müssen Sie Batterien einsetzen bzw. auswechseln:

1. Ziehen Sie den Computer nach oben aus dem Gehäuse **12** (siehe **Abb. H**). Seien Sie vorsichtig beim Abziehen des Computers, um das verbundene Kabel nicht zu beschädigen.
2. Setzen Sie die Batterie in das Batteriefach an der Unterseite des Computers ein. Achten Sie auf die aufgedruckte Polarität +/- im Batteriefach und auf der Batterie.
3. Stellen Sie sicher, dass der Stecker **17** korrekt verbunden ist.
4. Setzen Sie den Computer wieder in das Gehäuse ein. Achten Sie dabei darauf, dass Sie das Kabel **16** nicht knicken oder einklemmen.

## Computer ein- und ausschalten

- Drücken Sie die Mode-Taste **8**, um den Computer **13** manuell einzuschalten (siehe Abb.I).
- oder
- Betreten Sie die Trittfläche der Pedale **3**, damit sich der Computer einschaltet.

Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn Sie den Stepper ca. 4 Minuten nicht verwenden.

## Display: Anzeigoptionen



Die Anzeige der verbrauchten Kalorien dient nur als Richtwert. Sie beruht auf vorprogrammierten Standardwerten. Der Kalorienverbrauch durch die Nutzung der Fitnessbänder wird dabei nicht berücksichtigt.

Sobald der Computer **13** eingeschaltet wurde (siehe Kapitel „Computer ein- und ausschalten“), erscheinen im Display **9** zwei Zeilen (siehe **Abb. I**).

### Display: Erste Zeile

In der ersten Zeile erscheint:

- STOP, sobald Sie das Training unterbrechen,
- die Anzahl der Schritte pro Minute als Hochrechnung.

### Display: Zweite Zeile

In der zweiten Zeile werden nacheinander verschiedene Trainingsdaten angezeigt.

Folgenden Trainingsdaten werden erfasst:

- TMR: Trainingsdauer von 0:00 - 99:59 Minuten.
- REPS: Anzahl der Schritte der aktuellen Trainingseinheit von 0 - 9999 Schritten.
- CAL: Kalorienverbrauch von 0 bis 9999 Kilokalorien.
- TTR: Gesamtanzahl der Schritte seit Einlegen der Batterie von 0 bis 9999 Schritten.

### Trainingsdaten anzeigen lassen

- Drücken Sie kurz die Mode-Taste **8**, um zwischen den Trainingsdaten zu wechseln.
- Um sich alle Trainingsdaten nacheinander anzeigen zu lassen, drücken Sie so oft die Mode-Taste, bis im Display **9** TMR blinkt.  
Dann wechselt die Anzeige der Trainingsdaten automatisch alle 5 Sekunden.

### Trainingsziele einstellen

Sie können die Trainingsdauer (TMR), die Anzahl der Schritte (REPS) und den Kalorienverbrauch (CAL) als Trainingsziele vorgeben:

1. Halten Sie die Mode-Taste **8** ca. 4 Sekunden gedrückt, bis in der zweiten Zeile des Displays **9** 0:00 (TMR) erscheint und die erste 0 blinkt.
2. Drücken Sie die Mode-Taste so oft, bis das Display die gewünschte Dauer in Minuten anzeigt.
3. Warten Sie einige Sekunden, bis das Display die Trainingsdaten REPS anzeigt.
4. Drücken Sie die Mode-Taste so oft, bis das Display die gewünschte Anzahl der Schritte anzeigt.  
Die Anzahl der Schritte wird in 10er-Schritten eingestellt.

5. Warten Sie einige Sekunden, bis das Display die Trainingsdaten CAL anzeigt.
6. Drücken Sie die Mode-Taste so oft, bis das Display den gewünschten Kalorienverbrauch anzeigt.  
Der Kalorienverbrauch wird in 10er-Schritten eingestellt.

Wenn Sie alle gewünschten Trainingsziele eingestellt haben, können Sie mit dem Training beginnen (siehe Kapitel „Training“). Der Computer **13** zählt die voreingestellten Werte bis auf 0 herunter und zeigt dies im Display an. Sind die Trainingsziele erreicht, zählt der Computer für ca. 10 Sekunden nicht mehr weiter und beginnt anschließend bei 0.

## Display zurücksetzen

Das Display **9** steht vor Ihrem ersten Training auf 0. Bei allen folgenden Trainingseinheiten setzt der Computer **13** die Zählung an der Stelle fort, an der Ihr letztes Training endete.

So können Sie das Display auf 0 zurücksetzen:

- Halten Sie die Mode-Taste **8** so lange gedrückt, bis alle Symbole gleichzeitig zu sehen sind.  
Die Trainingsdauer (TMR), die Anzahl der Schritte (REPS) und der Kalorienverbrauch (CAL) wurden zurückgesetzt.
- Entfernen Sie die Batterie und setzen Sie sie neu ein (siehe Kapitel „Batterie einsetzen und wechseln“), um die Gesamtanzahl der Trainingsschritte (TTR) zurückzusetzen.

## Training

**▲ VORSICHT!**

### Verletzungs- und Gesundheitsgefahr!

Fehlerhaftes oder übertriebenes Training kann Ihre Gesundheit gefährden und zu Verletzungen führen.

- Stellen Sie den Stepper auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche auf und sorgen Sie für einen sicheren Stand.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf.
- Tragen Sie rutschhemmende Turnschuhe und bequeme Sportkleidung.
- Führen Sie immer kontrollierte Bewegungen aus.
- Wiederholen Sie die Übungen je nach Ihrer persönlichen Kondition und der Intensität des Trainings. Teilen Sie die Übungen in mehrere Übungssätze auf und pausieren Sie zwischen den einzelnen Sätzen.

- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr während des Trainings.
- Trainieren Sie nicht über Ihre Belastungsgrenze. Atmen Sie ruhig. Vermeiden Sie schnelle und heftige Bewegungen.
- Beachten Sie während des Trainings Ihre Körpersignale. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie einen Arzt auf.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt bei bereits bestehenden körperlichen Beschwerden.
- Das Training dient nicht als Ersatz für ärztliche Beratung.
- Steigen Sie vorsichtig auf und ab.
- Dehnen Sie vor und nach dem Training Ihre Muskulatur.

**▲ VORSICHT!**

**Verletzungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit den Fitnessbändern kann zu Verletzungen führen.

- Dehnen Sie die Fitnessbänder (z.B. aufgrund Ihrer Körpergröße) nicht über die maximale Länge aus. Die maximale Dehnungslänge beträgt 235 cm bei einer Bandeneinstellung von 90 cm. Maximale Länge der Trainingsbänder bei Verwendung als Expander: 1,85 m.
- Stellen Sie die Fitnessbänder nicht auf eine Länge unter 60 cm ein (siehe rote Markierung auf den Fitnessbändern). Stellen Sie eine Länge zwischen 60 und 90 cm ein (siehe rote und weiße Markierungen)
- Nehmen Sie die Handgriffe in die Hände.
- Achten Sie auf die richtige Handhabung der Fitnessbänder. Halten Sie die Handgriffe horizontal, wenn Sie an den Fitnessbändern ziehen.

- Wickeln Sie die Fitnessbänder nicht um Ihre Handgelenke.
- Kontrollieren Sie vor jedem Training mit den Fitnessbändern, ob die Karabinerhaken fest in den Ösen befestigt sind.
- Die Ösen des Steppers sind ausschließlich für eine Zugbelastung nach oben ausgerichtet. Belasten Sie die Ösen nicht quer.

 **VORSICHT!**

### **Stolpergefahr!**

Sie können über herumliegende Fitnessbänder stolpern und sich verletzen.

- Entfernen Sie die Fitnessbänder vom Stepper und bewahren Sie sie außerhalb des Trainingsbereichs auf, wenn Sie sie nicht zu Trainingszwecken verwenden.



Führen Sie die Übungen in 3 Übungssätzen mit je 6-12 Wiederholungen durch.

### **Aufsteigen**

1. Drücken Sie eines der beiden Pedale **3** mit dem Fuß nach unten, bis der Stopper des Pedals auf dem Gestellrohr **5** aufliegt (siehe **Abb. A**).
2. Steigen Sie mit dem Fuß auf das unten liegende Pedal.
3. Setzen Sie den anderen Fuß vorsichtig auf das andere, schräg nach oben stehende Pedal.
4. Drücken Sie langsam das Pedal nach unten, sodass Sie standfest sind.

Sie können nun anfangen zu steppen. Führen Sie Ihre Bewegungen kontrolliert durch.

### **Absteigen**

1. Drücken Sie eines der beiden Pedale **3** nach unten, bis der Stopper des Pedals auf dem Gestellrohr **5** aufliegt (siehe **Abb. A**).
2. Nehmen Sie vorsichtig den Fuß vom nach oben zeigenden Pedal und setzen Sie ihn auf den Boden.
3. Danach nehmen Sie den anderen Fuß vom Pedal.

## Fitnessband halten

- Halten Sie die Handgriffe **1** horizontal, wenn Sie an den Fitnessbändern **2** ziehen.
- Winkeln Sie Ihre Handgelenke nicht an; Sie könnten sie dadurch überlasten.

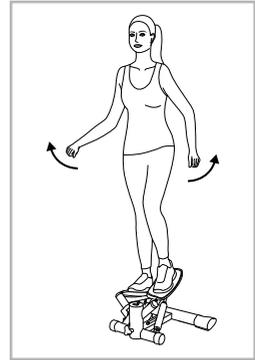
## Übung ohne Fitnessband

### Gesäß, Oberschenkel und Waden

- Bewegen Sie Ihre Arme abwechselnd während des Steppens vor und zurück, als würden Sie laufen.
- Nehmen Sie nach und nach die Arme etwas höher.

#### Variation

- Bewegen Sie Ihre Arme gleichzeitig vor und zurück.



## Übungen mit Fitnessband



**VORSICHT!**

### Verletzungsgefahr!

Achten Sie darauf, dass Sie die maximale Länge der Trainingsbänder aufgrund Ihrer Körpergröße nicht überschreiten. Maximale Länge der Trainingsbänder: 2,35 m. Maximale Länge der Trainingsbänder bei Verwendung als Expander: 1,85 m.

Für alle Übungen mit Fitnessband gilt:

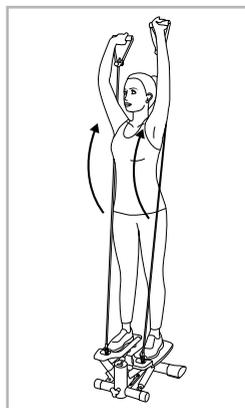
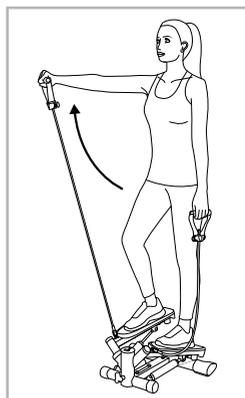
- Nehmen Sie die Handgriffe **1** in die Hände.
- Führen Sie kontrollierte Bewegungen durch.
- Halten Sie die Arme unter Spannung.
- Kontrollieren Sie den festen Sitz der Karabinerhaken **4** in den Ösen **10**.
- Je länger Sie die Fitnessbänder **2** ziehen, desto größer ist die Anstrengung, bzw. der Kraftaufwand.
- Je kürzer Sie die Fitnessbänder einstellen, desto größer ist die Anstrengung, bzw. der Kraftaufwand.
- Halten Sie die Handgriffe horizontal, wenn Sie an den Fitnessbändern ziehen.

## Schultern und Arme



Diese Übung kann im Stehen sowie während des Steppens ausgeführt werden.

- Ziehen Sie den rechten Handgriff **1** vor Ihrem Körper nach oben, bis Ihre Arme durchgestreckt sind und eine Verlängerung des Körpers darstellen. Senken Sie gleichzeitig den linken Handgriff nach unten.
- Anschließend ziehen Sie den linken Handgriff vor Ihrem Körper nach oben und senken gleichzeitig den rechten Handgriff nach unten.
- Halten Sie die Fitnessbänder **2** mit angewinkelten Armen hinter Ihren Kopf. Die Ellenbogen befinden sich nahe am Kopf, die Handflächen zeigen nach oben.
- Ziehen Sie beide Handgriffe **1** nach oben, bis Ihre Arme durchgestreckt sind.
- Senken Sie die Handgriffe **1** mit ruhigen, kontrollierten Bewegungen wieder nach unten in die Ausgangsposition.



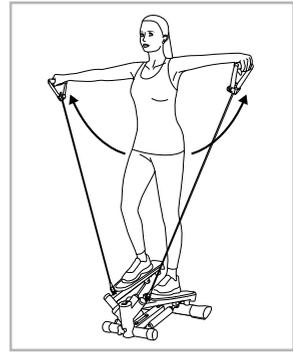
## Oberschenkel, Arme, Beine und Gesäß

- Halten Sie Ihre Ellenbogen fest am Körper. Die Handflächen zeigen nach oben.
- Treten Sie das linke Pedal **3** herunter und ziehen Sie mit Ihrem linken Arm das Fitnessband **2** nach oben.
- Drücken Sie das rechte Pedal herunter und ziehen Sie den rechten Arm nach oben. Senken Sie dabei den linken Arm.



## Rücken, Schultern, Beine und Gesäß

- Heben Sie beim Steppen seitwärts die Arme auf Schulterhöhe an. Die Handflächen zeigen dabei nach unten.
- Lassen Sie die Arme wieder sinken.

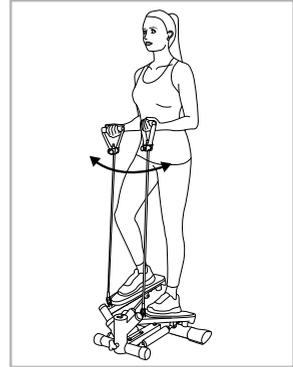


### Variation

- Führen Sie die Übung mit den Handflächen nach oben durch.

## Oberkörper und Beine

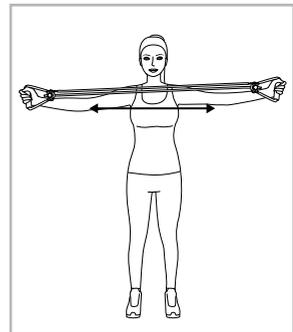
- Halten Sie beide Fitnessbänder **2** an den Handgriffen **1** mit den Handflächen nach oben zeigend.
- Bewegen Sie Ihren Oberkörper während des Steppens von links nach rechts.
- Halten Sie Ihren Oberkörper angespannt und schwingen Sie Ihre Arme parallel dazu mit.



## Arme und Brustmuskulatur

Für diese Übung müssen Sie die Fitnessbänder als Expander montieren. Stellen Sie die Fitnessbänder auf die für Ihre Armlänge passende Länge ein. Nutzen Sie hierfür die Verstellechraube am Griff der Fitnessbänder. Stellen Sie sicher, dass Sie die Schraube anschließend wieder gut festdrehen.

- Stehen Sie gerade mit nach vorne gestreckten Armen. Ziehen Sie den Expander mit gestreckten Armen auseinander und in Richtung Brust. Die Arme bleiben auf Schulterhöhe.
- Gehen Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.



# Reinigung, Wartung und Aufbewahrung

## HINWEIS!

### Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäße Umgang kann zu Beschädigungen führen.

- Prüfen Sie regelmäßig alle Teile, insbesondere die Pedale, auf festen Sitz und Verschleiß.
  - Lassen Sie defekte Teile austauschen und benutzen Sie den Stepper bis zur Instandsetzung nicht.
  - Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
1. Reinigen Sie den Stepper mit einem leicht angefeuchteten Tuch und mildem Reinigungsmittel. Wischen Sie die Fitnessbänder mit einem trockenen Tuch ab.
  2. Wischen Sie den Stepper mit einem sauberen Tuch trocken.
  3. Kontrollieren Sie den Stepper in regelmäßigen Abständen (ca. alle 1-2 Monate) oder nach Nichtgebrauch auf Verschleiß und festen Sitz aller Schraub- und Steckverbindungen.
  4. Bewahren Sie den Stepper und alle Zubehörteile an einem trockenen und für Kinder unzugänglichen Ort auf. Wenn Sie den Swing Stepper über einen längeren Zeitraum nicht verwenden, entfernen Sie die Batterie.

## Technische Daten

Modell:	ANS-18-028
Maße (B×H×T):	ca. 52 x 25,5 x 50 cm
Max. Belastbarkeit:	100 kg
Verwendungsklasse:	HC (nur für den Heimbereich geeignet)
Gewicht:	ca. 8,7 kg
Batterie:	1,5 V DC; Typ: AAA/LR3 (Im Lieferumfang enthalten)
Länge (Fitnessband):	60-90 cm
Max. Dehnungslänge: (Fitnessband)	235 cm (bei längster Bandeinstellung auf 90 cm)
Max Dehnungslänge: (Expander)	185 cm (bei längster Bandeinstellung auf 90 cm)
Artikelnummer:	99454

Strecklänge in cm	120 <sup>1)</sup>	140 <sup>1)</sup>	160 <sup>1)</sup>	185 <sup>1)</sup>	210 <sup>1)</sup>	235 <sup>1)</sup>
Einzelnes Fitnessband: Kraft in N	8,5 <sup>*)</sup>	16 <sup>*)</sup>	21 <sup>*)</sup>	26 <sup>*)</sup>	30 <sup>*)</sup>	33 <sup>*)</sup>
Fitnessbänder als Expander: Kraft in N	-	19,5 <sup>*)</sup>	33 <sup>*)</sup>	46,5 <sup>*)</sup>	-	-
<sup>1)</sup> Ausgehend von einer Anfangslänge von 90 cm. <sup>*)</sup> Nach Angabe des Herstellers.						

DIN 32935 - A; EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-8:2017

## Konformitätserklärung



Die EU-Konformitätserklärung kann bei der in der Garantiekarte angeführten Adresse angefordert werden.

## Entsorgung

### Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

### Stepper entsorgen

(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)



#### Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollte der Stepper einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher **gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll**, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit obenstehendem Symbol gekennzeichnet.



#### Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, alle Batterien und Akkus, egal ob sie Schadstoffe\* enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde/ Ihrem Stadtteil oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können. Geben Sie die Batterien nur in entladene Zustand an Ihrer Sammelstelle ab!  
 \* gekennzeichnet mit: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei