



# Gebrauchs- anleitung

*crane*<sup>®</sup>

## 2 IN 1 STEPPER



# Inhaltsverzeichnis

<b>Allgemeines</b> .....	<b>3</b>
<b>Verwendete Symbole</b> .....	<b>3</b>
<b>Bestimmungsgemäße Verwendung</b> .....	<b>4</b>
<b>Sicherheitshinweise</b> .....	<b>5</b>
<b>Lieferumfang / Teilebeschreibung</b> .....	<b>8</b>
<b>Lieferumfang prüfen</b> .....	<b>9</b>
<b>Stepper montieren</b> .....	<b>9</b>
<b>Batterie wechseln</b> .....	<b>10</b>
<b>Trittvarianten einstellen</b> .....	<b>11</b>
<b>Länge der Fitnessbänder einstellen</b> .....	<b>12</b>
<b>Fitnessbänder als Expander verwenden</b> .....	<b>13</b>
<b>Computer verwenden</b> .....	<b>14</b>
Computer ein- und ausschalten.....	14
Computeranzeigen wählen.....	14
Trainingsziele vorgeben.....	15
Anzeige zurücksetzen.....	15
<b>Trainingshinweise</b> .....	<b>16</b>
<b>Aufsteigen und Absteigen</b> .....	<b>17</b>
<b>Training</b> .....	<b>18</b>
Übung ohne Fitnessbänder.....	18
Übungen mit Fitnessbändern.....	19
<b>Reinigung und Wartung</b> .....	<b>22</b>
<b>Aufbewahrung und Transport</b> .....	<b>22</b>
<b>Entsorgungshinweise</b> .....	<b>22</b>
<b>Fehlersuche (FAQ)</b> .....	<b>24</b>
<b>Technische Daten</b> .....	<b>25</b>

## Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie den 2 in 1 Stepper nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des 2 in 1 Stepper. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie den 2 in 1 Stepper an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

Für eine verbesserte Lesbarkeit wird der 2 in 1 Stepper im Folgenden mit Stepper bezeichnet.

## Verwendete Symbole

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



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



**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 weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.



Maximale Belastbarkeit: 100 kg.



Konformitätserklärung: Mit diesem Symbol markierte Artikel erfüllen die Anforderungen der EU-Richtlinien. Die vollständige Konformitätserklärung können Sie unter der auf der Garantiekarte angegebenen Serviceadresse anfordern.



[www.tuv.com](http://www.tuv.com)  
ID 1111228230

Geprüfte Sicherheit: Produkte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, entsprechen den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG).



Altgeräte nicht im Hausmüll entsorgen (s. Abschnitt „Entsorgungshinweise“).



Batterien nicht im Hausmüll entsorgen (s. Abschnitt „Entsorgungshinweise“).

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Stepper wurde zum häuslichen Training konzipiert und dient der Stärkung von Ausdauer und Kraft. Der Stepper ist ausschließlich für den Privatgebrauch und für das Training im Heimbereich bestimmt. Der Stepper ist nicht für den medizinischen, therapeutischen oder gewerblichen Bereich geeignet. Der Stepper ist kein Spielzeug.

## Sicherheitshinweise



**WARNUNG!**

### Explosions- und Verätzungsgefahr!

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

- Achten Sie darauf, dass die Batterie mit der richtigen Polarität (+ und -) eingesetzt wird.
- Ersetzen Sie die Batterie des Steppers nur durch Batterien desselben Typs.
- 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, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- 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 ab und suchen Sie einen Arzt auf.
- Setzen Sie Batterien nicht starker Hitze aus und werfen Sie diese nicht ins offene Feuer. Schließen Sie die Batterien nicht kurz. Nehmen Sie die Batterien nicht auseinander.



**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.
- Der Stepper ist kein Kinderspielzeug. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt mit dem Stepper. Bewahren Sie auch die Verpackungsmaterialien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

**VORSICHT!****Verletzungsgefahr!****Unsachgemäßer Umgang mit dem Stepper kann zu Verletzungen führen.**

- 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. Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile, insbesondere die Pedale, auf festen Sitz und Verschleiß. Benutzen Sie den Stepper nicht, wenn er Schäden aufweist. Wenden Sie sich an den Kundenservice, um defekte Teile zu ersetzen, und verwenden Sie den Stepper erst wieder, wenn er repariert ist.
- 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.
- Achten Sie während und nach dem Training darauf, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.

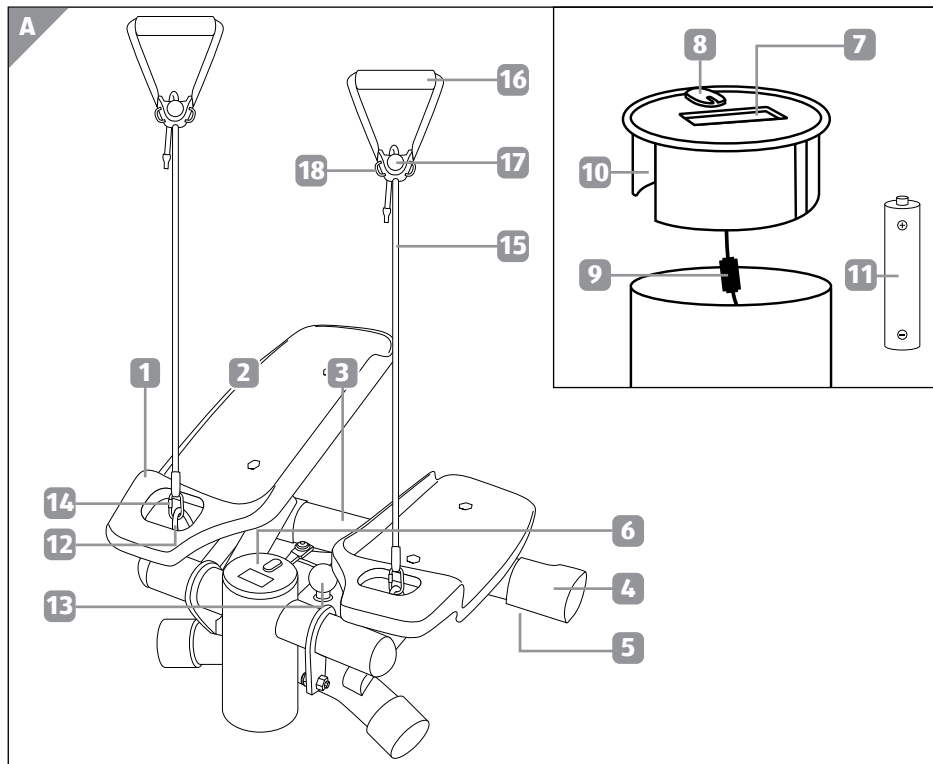
- Halten Sie einen Sicherheitsabstand von 0,6 m rund um den Stepper ein.
- Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung und rutschfeste Sportschuhe.
- Die Fitnessbänder sind unter Verwendung von Naturkautschuk-latex hergestellt, der Allergien verursachen und zu allergischen Reaktionen führen kann. Wenn bei Ihnen eine Latexunverträglichkeit vorliegt, verwenden Sie die Fitnessbänder nicht bzw. fragen Sie Ihren Arzt um Rat.
- 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.

**HINWEIS!****Sachschäden vermeiden!**

- 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.
- Schützen Sie die Fitnessbänder vor direkter Sonneneinstrahlung.

## Lieferumfang / Teilebeschreibung

- |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1 Stepper x 1                         | 11 Batterie (eingesetzt) x 1    |
| 2 Trittpläche                         | 12 Öse                          |
| 3 Gestellrohr hinten                  | 13 Fixierstift                  |
| 4 Kunststofffuß mit Auflagefläche x 2 | 14 Schraubkettenglied           |
| 5 Einrasthaken                        | 15 Fitnessband x 2              |
| 6 Computer                            | 16 Griff                        |
| 7 Computeranzeige                     | 17 Einstellschraube Fitnessband |
| 8 MODE-Taste                          | 18 Expander-Öse                 |
| 9 Stecker                             | Gebrauchsanleitung              |
| 10 Batteriefach                       |                                 |



## Lieferumfang prüfen

### HINWEIS! Sachschäden vermeiden!

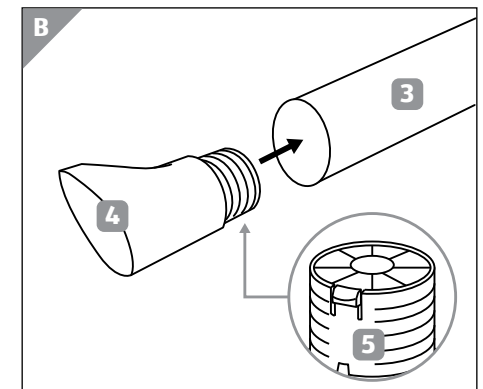
Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie den Stepper beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob der Stepper Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie den Stepper nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

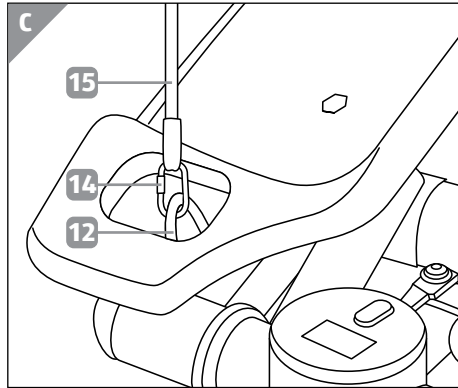
## Stepper montieren

Der Stepper 1 ist weitgehend vormontiert und muss nur durch wenige Handgriffe zusammengefügt werden. Stellen Sie sicher, dass der Stepper vor dem Gebrauch vollständig zusammengebaut wird.

1. Stecken Sie die beiden Kunststofffüße 4 in das hintere Gestellrohr 3. Die Auflagefläche der Kunststofffüße zeigt nach unten. Die Einrasthaken 5 müssen in der Öffnung im Gestellrohr einhaken.



- Wenn Sie den Stepper ohne Fitnessbänder verwenden möchten, überspringen Sie diesen Schritt. Befestigen Sie die beiden Fitnessbänder **15** mit den Schraubkettengliedern **14** an den Ösen **12** am Stepper. Die zum Schrauben erforderliche Mindestkraft beträgt 5 ~ 7 N.

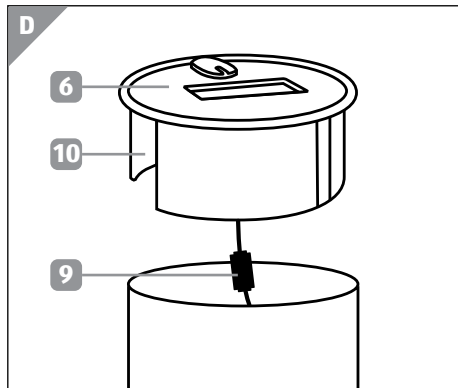


Der Stepper ist nun montiert und kann verwendet werden.

## Batterie wechseln

Wenn Sie den Stepper neu erwerben, ist die Batterie bereits eingesetzt. Wenn die Batterie leer ist, tauschen Sie sie gegen eine neue Batterie des Typs AAA/LR3 aus.

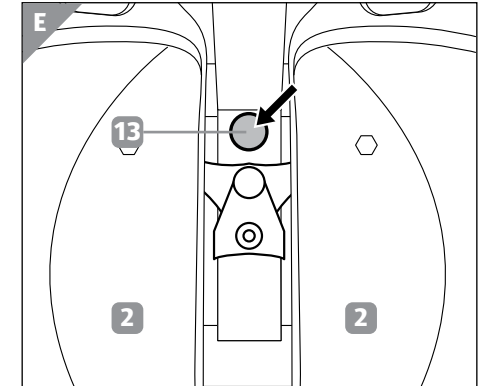
- Ziehen Sie den Computer **6** nach oben vom Gehäuse ab. Gehen Sie dabei vorsichtig vor, um das verbundene Kabel nicht zu beschädigen.
- Entnehmen Sie die alte Batterie aus dem Batteriefach **10**.
- Setzen Sie die neue Batterie in das Batteriefach ein. Achten Sie dabei auf die richtige Polarität. Stellen Sie sicher, dass der Stecker **9** richtig verbunden ist.
- Setzen Sie den Computer **6** wieder in das Gehäuse ein. Achten Sie darauf, dass Sie dabei das Kabel nicht knicken oder beschädigen.



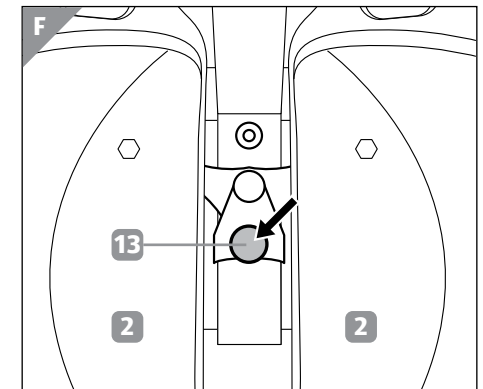
## Trittvarianten einstellen

Sie können beim Stepper zwei verschiedene Trittvarianten einstellen: Gerade nach unten oder schräg zur Seite.

- Um die gerade Trittvariante einzustellen, setzen Sie den Fixierstift **13** in die vordere Öffnung zwischen den Trittplächen **2**.

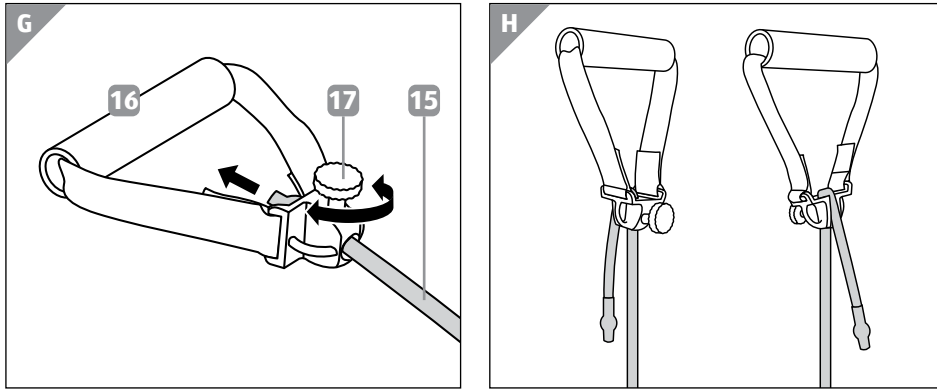


- Um die schräge Trittvariante einzustellen, setzen Sie den Fixierstift **13** in die hintere Öffnung zwischen den Trittplächen **2**.



## Länge der Fitnessbänder einstellen

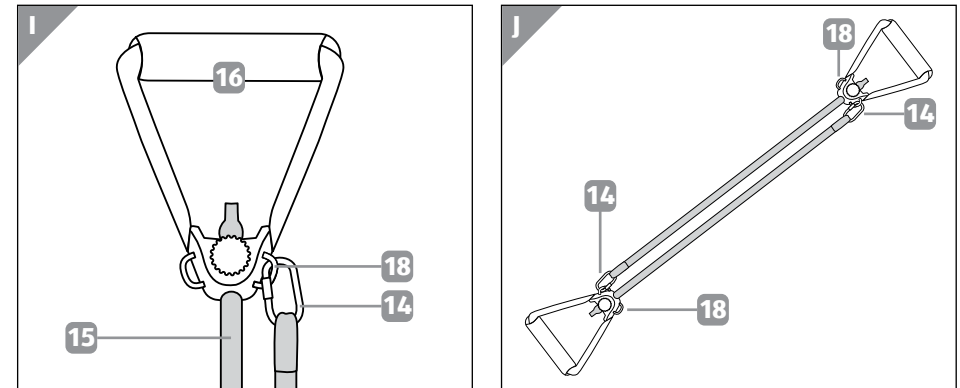
1. Lösen Sie die Einstellschraube **17** am Griff **16**.
2. Ziehen Sie das Fitnessband **15** durch die Führung am Griff.  
Stellen Sie eine Länge zwischen 60-90 cm ein. Stellen Sie die Fitnessbänder nicht auf eine Länge unter 60 cm ein (siehe Markierung auf dem Fitnessband).
3. Stellen Sie die Einstellschraube wieder fest.
4. Sichern Sie überstehendes Band in der Einsparung am Griff **16**.



## Fitnessbänder als Expander verwenden

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

1. Lösen Sie die Fitnessbänder **15** vom Stepper **1**. Schrauben Sie dafür die Schraubkettenglieder **14** am Fitnessband auf und haken Sie ihn aus der Öse **12** am Stepper aus.
2. Haken Sie die Schraubkettenglieder jeweils in der Expander-Öse **18** am Griff **16** des anderen Fitnessbandes ein.
3. Schrauben Sie die Schraubkettenglieder **14** 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

Der integrierte Computer kann Ihnen Trainingszeit, Schrittzahl und Kalorienverbrauch anzeigen.

Der Stepper funktioniert jedoch auch ohne, dass der Computer angeschaltet ist.



Bei dem angegebenen Kalorienverbrauch handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit. Der genaue Energieverbrauch ist abhängig von verschiedenen Faktoren, z.B. Gewicht und Alter. Auch wird der zusätzliche Kalorienverbrauch durch die Nutzung der Fitnessbänder nicht berücksichtigt.

## Computer ein- und ausschalten

1. Bewegen Sie eine Trittfläche **2** oder drücken Sie die MODE-Taste **8**, um den Computer einzuschalten.

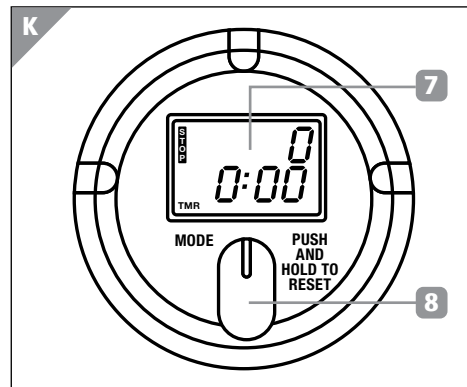


Wenn die Trittflächen nicht betätigt werden, schaltet sich der Computer nach einigen Minuten automatisch aus.

## Computeranzeigen wählen

In der obersten Zeile können Sie die Anzahl der Schritte pro Minute als Hochrechnung ablesen. Die Anzeige STOP erscheint, wenn die Trittflächen nicht betätigt werden.

In der unteren Zeile können Sie die folgenden Werte an der Computeranzeige **7** ablesen:



TMR	Verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis 99:59
REPS	Anzahl der Schritte der Trainingseinheit von 0 bis 9999
CAL	Verbrauchte Energie in Kilokalorien von 0 bis 9999
TTR	Anzahl der Schritte seit Einlegen der Batterie von 0 bis 9999

1. Um von einem Wert zum nächsten zu wechseln, drücken Sie die MODE-Taste **8**, bis der gewünschte Wert angezeigt wird.
2. Um sich alle Werte nacheinander anzeigen zu lassen, drücken Sie die MODE-Taste **8**, bis das Feld TMR blinkt. Die Computeranzeige wechselt automatisch alle 5 Sekunden zum nächsten Wert.

## Trainingsziele vorgeben

Sie können ein oder mehrere Trainingsziele vorgeben: Trainingsdauer (TMR), Anzahl der Schritte (REPS), Kalorienverbrauch (CAL).

1. Halten Sie die MODE-Taste **8** gedrückt, bis in der Computeranzeige **7** 0:00 (TMR) erscheint und die erste 0 blinkt.
2. Um eine Trainingsdauer vorzugeben, drücken Sie die MODE-Taste so oft, bis die gewünschte Trainingsdauer in Minuten angezeigt wird.
3. Um eine Schrittzahl vorzugeben, warten Sie einige Sekunden, bis in der Computeranzeige der nächste Wert (REPS) erscheint. Drücken Sie die MODE-Taste, bis die gewünschte Schrittzahl (in 10er-Schritten) angezeigt wird.
4. Um einen Kalorienverbrauch vorzugeben, warten Sie einige Sekunden, bis in der Computeranzeige der nächste Wert (CAL) erscheint. Drücken Sie die MODE-Taste, bis der gewünschte Kalorienverbrauch (in 10er-Schritten) angezeigt wird.
5. Beginnen Sie mit dem Training. Der Computer **6** zählt die voreingestellten Werte bis auf 0 herunter. Wenn das Ziel erreicht ist, beginnt der Computer nach einem Moment wieder von 0 aufwärts zu zählen.

## Anzeige zurücksetzen

1. Um die Werte der aktuellen Trainingseinheit zurückzusetzen, drücken Sie die MODE-Taste **8** einige Sekunden, bis alle Symbole gleichzeitig zu sehen sind.
2. Um die Gesamtzahl der Schritte zurücksetzen, entfernen Sie die Batterie aus dem Batteriefach **10**.

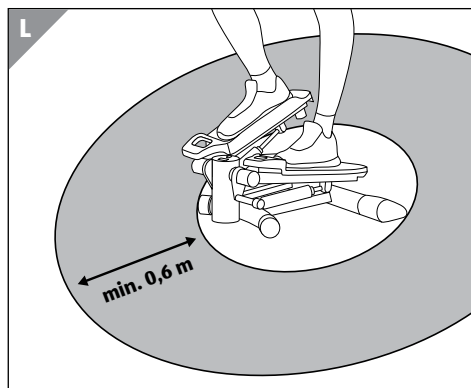


## Trainingshinweise

Jeder gesunde Mensch kann jederzeit mit dem Training auf dem Stepper beginnen. Steigern Sie Ihre körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden, indem Sie regelmäßig trainieren. Regelmäßiges Training verbessert Ihre Kondition und hat positive Auswirkungen auf Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihren Bewegungsapparat. Wichtig ist, dass Sie das Training Ihrem Körper anpassen und sich nicht überfordern.

Beachten Sie die nachfolgenden Hinweise, bevor Sie mit dem Training beginnen.

- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum. Um den Trainingsbereich sollte eine Fläche von mindestens 0,60 m frei gehalten werden.



- Trainieren Sie nur, wenn Sie gesund und beschwerdefrei sind.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe und legen Sie Schmuck vor dem Training ab.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsplatz ausreichend Raum bietet, sowie eben und rutschfest ist.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Achten Sie während des Trainings immer auf Ihre Körperspannung und eine gerade Wirbelsäule.
- Führen Sie die Bewegungen immer kontrolliert 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.

- Trainieren Sie nicht über Ihre Belastungsgrenze. Atmen Sie ruhig. Vermeiden Sie schnelle und heftige Bewegungen.
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr während des Trainings.
- Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchführen, fragen Sie einen professionellen Fitnesstrainer um Rat oder informieren Sie sich mit Hilfe entsprechender Fachliteratur oder des Internets.

### Für Übungen mit den Fitnessbändern beachten Sie außerdem die nachfolgenden Hinweise.

- Nehmen Sie die Griffe in die Hände und halten Sie die Griffe horizontal, wenn Sie an den Fitnessbändern ziehen.
- Halten Sie die Hände gerade und winkeln Sie die Handgelenke nicht an, um das Gelenk nicht zu überlasten.
- Wickeln Sie die Fitnessbänder nicht um Ihre Handgelenke.
- Achten Sie auf ausreichend Spannung in den Armen.
- Überprüfen Sie vor dem Training, ob die Schraubkettenglieder fest an den Ösen befestigt sind.
- Beachten Sie die minimale und maximale Einstelllänge der Fitnessbänder (s. Kapitel „Technische Daten“).
- Beachten Sie die maximalen Strecklängen für Fitnessbänder und Expander (s. Kapitel „Technische Daten“). Dehnen Sie die Fitnessbänder nicht über diese Werte hinaus.
- Je kürzer Sie die Fitnessbänder einstellen, desto größer ist der Kraftaufwand.
- Je länger Sie die Fitnessbänder ziehen, desto größer ist der Kraftaufwand.

## Aufsteigen und Absteigen

1. Zum Aufsteigen treten Sie eine der beiden Trittflächen **2** mit dem Fuß ganz nach unten und steigen Sie darauf. Setzen Sie den anderen Fuß auf die andere Trittfläche und drücken Sie diese nach unten, so dass Sie standfest sind.
2. Zum Absteigen drücken Sie eines der Pedale ganz nach unten, und nehmen Sie den Fuß von der nach oben zeigenden Trittfläche auf den Boden. Steigen Sie anschließend auch mit dem anderen Fuß von der Trittfläche.

## Training

Die hier aufgeführten Übungen können Sie in der geraden und in der schrägen Trittvariante durchführen. Um Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten, wechseln Sie in regelmäßigen Abständen die Trittvariante.

### Übung ohne Fitnessbänder



**VORSICHT!**

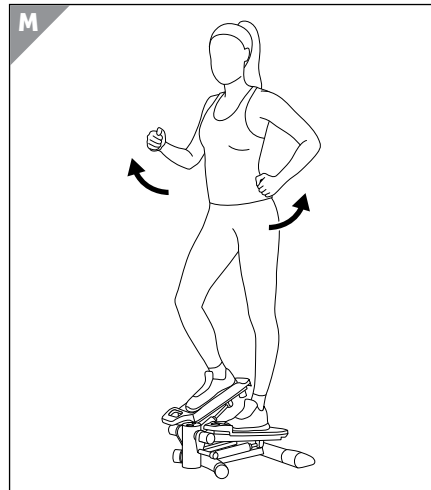
**Verletzungsgefahr!**

- Um Stolpergefahr zu vermeiden, haken Sie die Fitnessbänder aus, bevor Sie die Übung beginnen.

#### Übung Nr. 1, für 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.

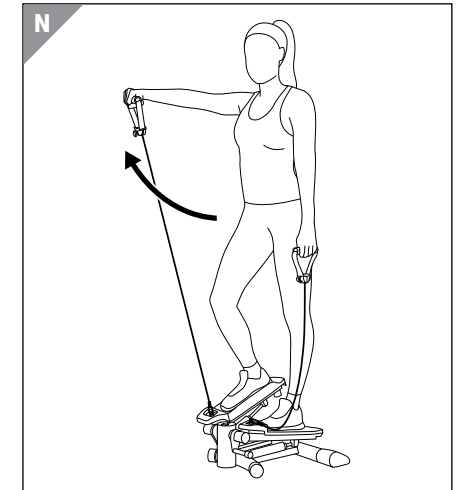


## Übungen mit Fitnessbändern

Die hier aufgeführten Übungen können Sie im Stehen oder während des Steppens ausführen.

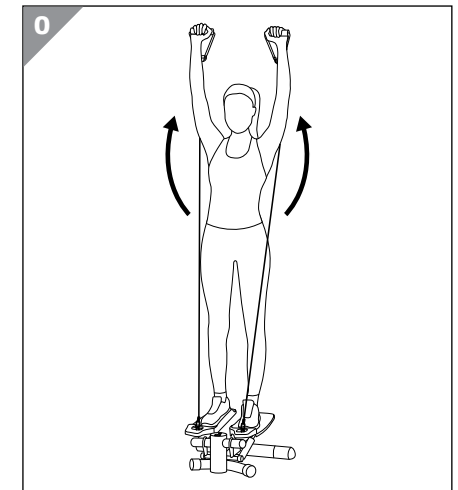
#### Übung Nr. 2, für Schultern und Arme

Ziehen Sie den rechten Griff vor sich nach oben auf Schulterhöhe. Gleichzeitig senken Sie den linken Griff nach unten. Anschließend ziehen Sie den linken Griff auf Schulterhöhe. Senken Sie den rechten Griff nach unten.



#### Übung Nr. 3, für Schultern und Arme

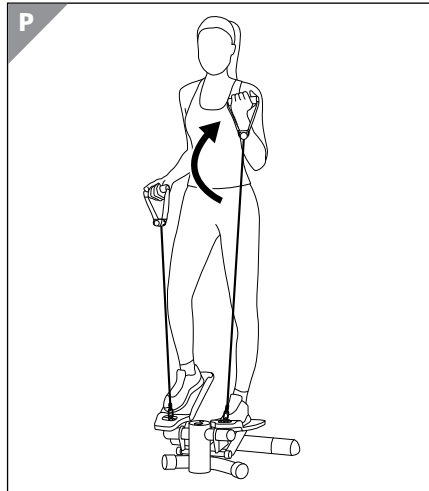
Halten Sie die Fitnessbänder mit angewinkelten Armen hinter Ihren Kopf. Die Ellenbogen befinden sich nahe am Kopf, die Handflächen zeigen nach oben. Ziehen Sie beide Handgriffe nach oben, bis Ihre Arme durchgestreckt sind. Senken Sie die Handgriffe mit ruhigen, kontrollierten Bewegungen wieder nach unten in die Ausgangsposition.



#### Übung Nr. 4, für Oberschenkel, Arme, Beine und Gesäß

Halten Sie Ihre Ellenbogen fest an dem Körper. Die Handflächen zeigen nach oben. Treten Sie das linke Pedal runter und ziehen Sie mit Ihrem linken Arm das Fitnessband nach oben.

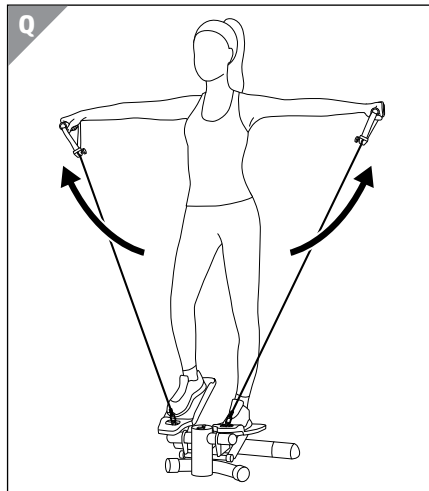
Anschließend drücken Sie das rechte Pedal durch und ziehen Sie den rechten Arm nach oben. Senken Sie dabei den linken Arm ab.



#### Übung Nr. 5, für Rücken, Schultern, Beine und Gesäß

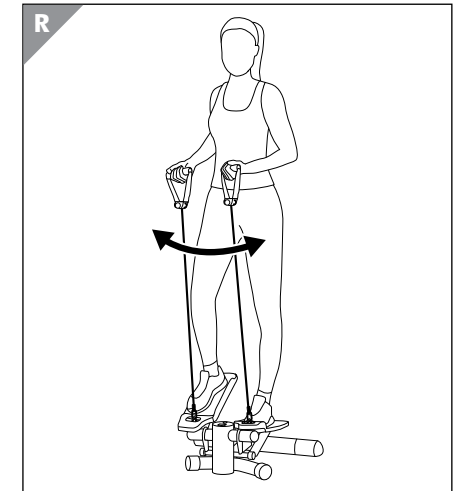
Heben Sie beim Steppen seitwärts die Arme auf Schulterhöhe an. Lassen Sie dann die Arme wieder sinken.

**Variation:** Führen Sie diese Übung mit den Handflächen nach oben durch.



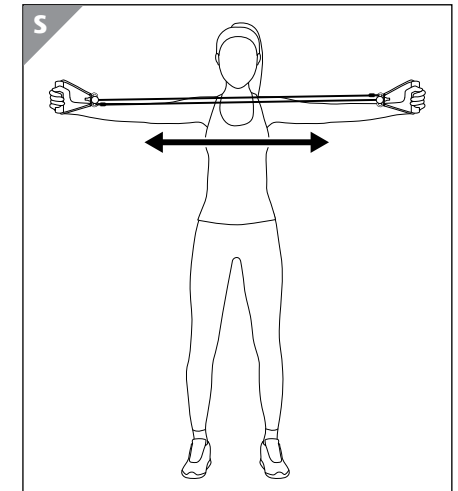
#### Übung Nr. 6, Oberkörper und Beine

Halten Sie beide Fitnessbänder 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.



#### Übung Nr. 7, Arme und Brustmuskulatur

Für diese Übung müssen Sie die Fitnessbänder als Expander montieren. Stehen Sie gerade mit nach vorne gestreckten Armen. Ziehen Sie den Expander mit gestreckten Armen auseinander. Die Arme bleiben auf Schulterhöhe. Halten Sie die Position für einen Moment und gehen Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.



## Reinigung und Wartung

Entfernen Sie vor jeder Reinigung die Batterien aus dem Computer.  
Reinigen Sie den Stepper mit einem weichen, feuchten Tuch und ggf. etwas mildem Reinigungsmittel. Trocknen Sie den Stepper anschließend gut ab.  
Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Hochdruckreiniger oder feste Bürsten. Wischen Sie die Fitnessbänder mit einem trockenen Tuch ab.  
Kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen oder nach längerem Nichtgebrauch des Steppers den festen Sitz aller Schraub- und Steckverbindungen auf optische Abnutzung oder Brüche.

## Aufbewahrung und Transport

Reinigen Sie den Stepper vor der Lagerung und lassen Sie ihn vollständig trocknen.  
Wenn Sie den Stepper über einen längeren Zeitraum nicht verwenden, entfernen Sie die Batterie (s. Abschnitt „Batterie wechseln“). Lagern Sie den Stepper in seiner Verpackung an einem trockenen, gut belüfteten Raum. Schützen Sie den Stepper vor direkter Sonneneinstrahlung und anderen Wärmequellen sowie vor Frost.  
Bewahren Sie den Stepper für Kinder unzugänglich auf.  
Transportieren Sie den Stepper in der Verpackung, um ihn vor Stößen zu schützen.

## Entsorgungshinweise

### Verpackung

Sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

## Altgeräte



Das Symbol mit der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen. Verbraucher sind gesetzlich dazu verpflichtet, Elektro- und Elektronikgeräte am Ende ihrer Lebensdauer einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen.

Auf diese Weise wird eine umwelt- und ressourcenschonende Verwertung sichergestellt. Batterien und Akkumulatoren, die nicht fest vom Elektro- oder Elektronikgerät umschlossen sind und zerstörungsfrei entnommen werden können, sind vor der Abgabe des Geräts an einer Erfassungsstelle von diesem zu trennen und einer vorgesehenen Entsorgung zuzuführen. Das Gleiche gilt für Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Gerät entnommen werden können. Elektro- und Elektronikgerätebesitzer aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich- rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von den Herstellern bzw. Vertreibern im Sinne des WEEE 2012/19 eingerichteten Sammelstellen abgeben. Die Abgabe von Altgeräten ist unentgeltlich. Rücknahmepflichtig sind Händler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m<sup>2</sup> für Elektro- und Elektronikgeräte. Ebenso rücknahmepflichtig sind Fernabsatzhändler mit einer Lagerfläche von mindestens 400 m<sup>2</sup> für Elektro- und Elektronikgeräte. Generell haben Vertreter die Pflicht, die unentgeltliche Rücknahme von Altgeräten durch geeignete Rücknahmemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zu gewährleisten. Verbraucher haben die Möglichkeit zur unentgeltlichen Abgabe eines Altgeräts bei einem rücknahmepflichtigen Vertreter, wenn sie ein gleichwertiges Neugerät mit einer im Wesentlichen gleichen Funktion erwerben. Diese Möglichkeit besteht auch bei Lieferungen an einen privaten Haushalt. Der Vertreter hat den Verbraucher bei Abschluss des Kaufvertrags bezüglich einer entsprechenden Rückgabeabsicht zu befragen. Abgesehen davon können Verbraucher Altgeräte bei einer Sammelstelle eines rücknahmepflichtigen Vertreibers unentgeltlich abgeben, ohne dass dies an den Erwerb eines Neugeräts geknüpft ist. Allerdings dürfen die Kantenlängen der jeweiligen Geräte 25 cm nicht überschreiten. Bei einer unsachgemäßen Entsorgung (z.B. gemeinsam mit gemischten Siedlungsabfällen) können giftige Inhaltsstoffe in die Umwelt gelangen, die gesundheitsschädigende Wirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen haben.

## Batterien



Sie sind gesetzlich verpflichtet, Batterien an Sammelstellen für Altbatterien zu entsorgen. Diese finden Sie entweder am Verkaufsort dieses Produktes, im batterievertreibenden Handel oder an Wertstoffsammelstellen Ihrer örtlichen Verwaltung. Sie dürfen Batterien nur in einem vollständig entladenen Zustand in die Sammelbehälter für Altbatterien geben.

## Fehlersuche (FAQ)

Die Computeranzeige zeigt keine Werte an.

- Prüfen Sie, ob die Batterie erschöpft ist. Wechseln Sie ggf. die Batterie.
- Prüfen Sie, ob der Stecker korrekt verbunden ist. Achten Sie darauf, dass das Kabel nicht geknickt oder einklemmt ist.

## Technische Daten

Batterie:	1,5 V DC; Typ: AAA/LR3 (Im Lieferumfang enthalten)
Abmessungen:	ca. 51 x 51 x 25,5 cm (L x B x H)
Gerätekategorie:	HC (für Einsatz in privaten Haushalten, geringe Genauigkeit)
Gewicht:	ca. 9,5 kg
Max. Belastbarkeit:	100 kg
Fitnessband:	Länge 60-90 cm
Max. Dehnungslänge (Fitnessband, bei längster Bandeneinstellung auf 90 cm) / Kraft in N:	235 cm / 33
Max Dehnungslänge (Expander, bei längster Bandeneinstellung auf 90 cm) / Kraft in N:	185 cm / 46,5

EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-8:2017

DIN 32935 - A





Stand: 2022-06

AT

**VERTRIEBEN DURCH:**

ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG  
GERMANY

**KUNDENDIENST**

819552



AT

+43 720 881045



[aspiria-at@sertronics.de](mailto:aspiria-at@sertronics.de)

MODELL:

ANS-20-079

01/2023

**3**

**JAHRE  
GARANTIE**