

# SWING STEPPER



**3** Jahre  
**HERSTELLER-  
GARANTIE**

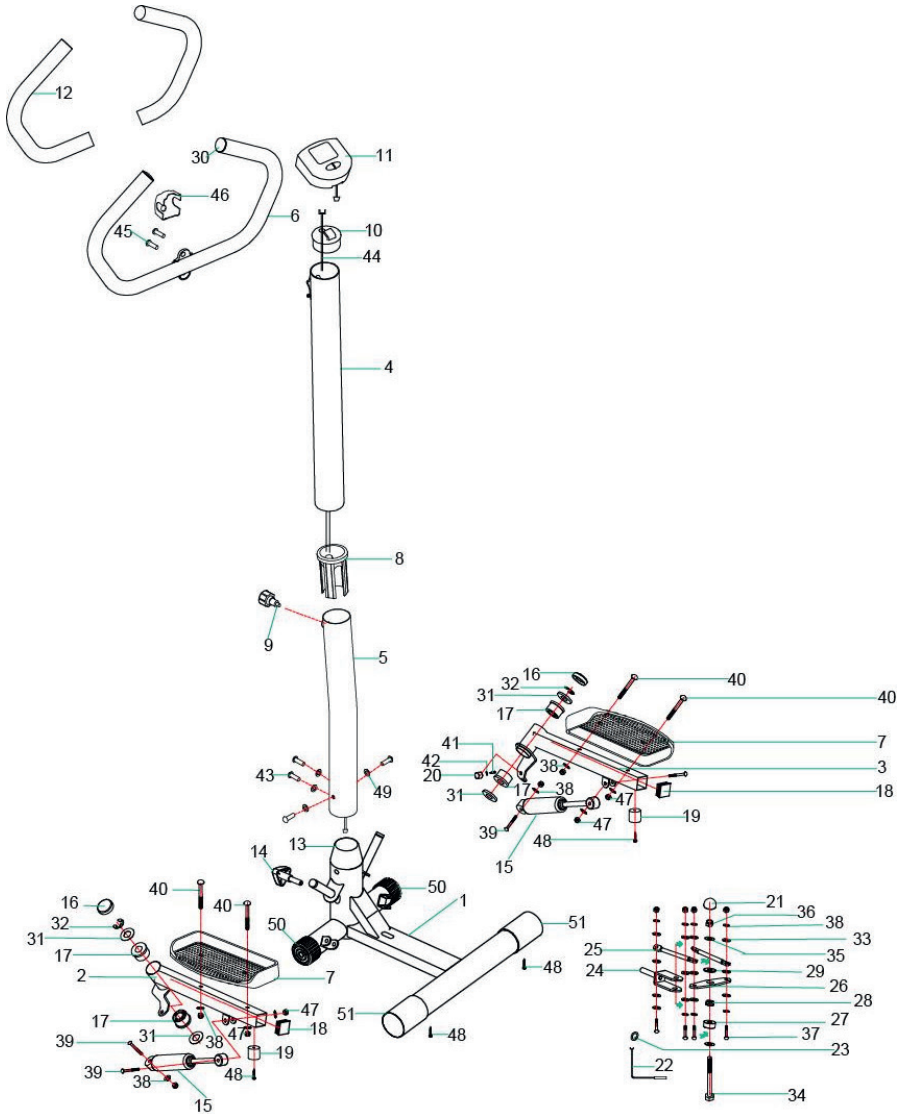
**KUNDENSERVICE** 6502118  
☎ +49 683148809860  
🖥 [service-woolf-DE@sertronics.de](mailto:service-woolf-DE@sertronics.de)  
ART.NR.: 1009628 04/02/21

**ORIGINAL GEBRAUCHSANLEITUNG**

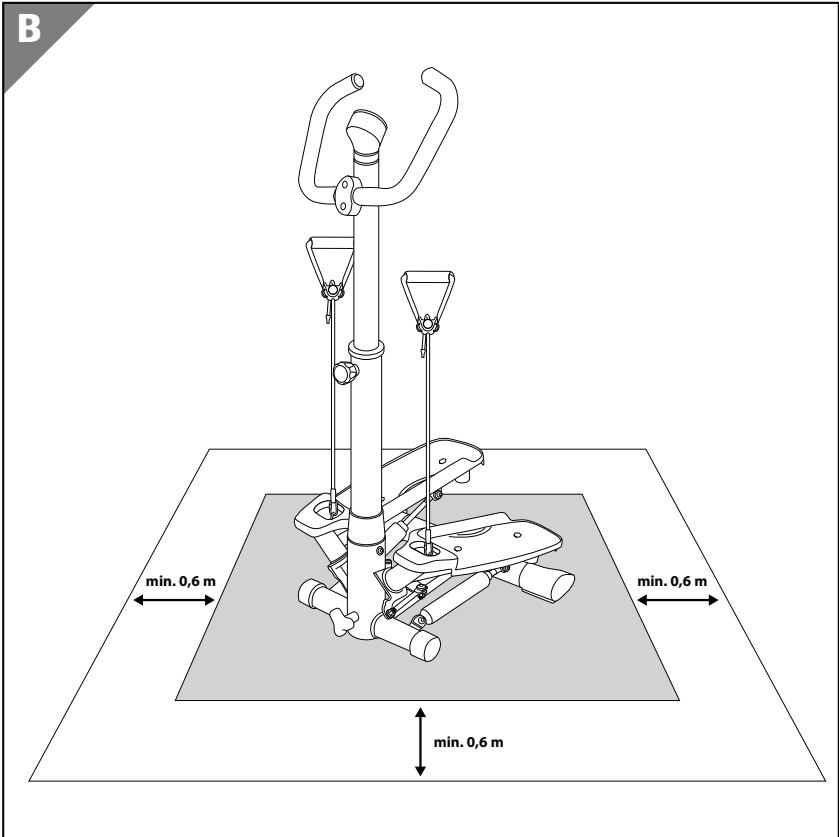
# Inhaltsverzeichnis

<b>Übersicht</b> .....	<b>3</b>
<b>Trainings- und Freibereich</b> .....	<b>4</b>
<b>Teileliste</b> .....	<b>5</b>
<b>Allgemeines</b> .....	<b>6</b>
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren .....	6
Zeichenerklärung .....	6
<b>Sicherheit</b> .....	<b>7</b>
Bestimmungsgemäßer Gebrauch .....	7
Sicherheitshinweise .....	7
<b>Stepper und Lieferumfang prüfen</b> .....	<b>10</b>
<b>Montageanleitung</b> .....	<b>11</b>
<b>Trainingsvorbereitung</b> .....	<b>17</b>
Karabinerhaken befestigen.....	17
Steighöhe einstellen .....	17
Fitnessband einstellen .....	17
<b>Computeranleitung</b> .....	<b>18</b>
Batterie einsetzen und wechseln .....	18
Computer ein- und ausschalten .....	18
Display: Anzeigoptionen .....	18
Tasten .....	19
Display zurücksetzen/Reset .....	19
<b>Training</b> .....	<b>19</b>
Aufsteigen.....	21
Absteigen.....	21
Fitnessband halten .....	22
Übung ohne Fitnessband.....	22
Übungen mit Fitnessband .....	22
<b>Reinigung, Wartung und Aufbewahrung</b> .....	<b>24</b>
<b>Technische Daten</b> .....	<b>25</b>
<b>Konformitätserklärung</b> .....	<b>26</b>
<b>Entsorgung</b> .....	<b>26</b>
Verpackung entsorgen.....	26
Stepper entsorgen .....	26

A



## Trainings- und Freibereich



# Teileliste

Nr.	BESCHREIBUNG	Anzahl	Nr.	BESCHREIBUNG	Anzahl
1	Hauptrahmen	1	27	Unterlegscheibe Kunststoff	1
2	Linke Pedalstange	1	28	Unterlegscheibe	1
3	Rechte Pedalstange	1	29	Unterlegscheibe Kunststoff	1
4	Oberes Rohr Handgriff	1	30	Kappe Handgriff	2
5	Unteres Rohr Handgriff	1	31	Unterlegscheibe	4
6	Handgriff	1	32	C-Ring	2
7	Pedal	2	33	Unterlegscheibe Kunststoff	12
8	Hülse 60 mm	1	34	Schraube	1
9	Verstellknopf	1	35	Unterlegscheibe	2
10	Halterung Computer	1	36	Mutter	1
11	Computer	1	37	Schraube	4
12	Schaumstoff Handgriff	2	38	Unterlegscheibe	20
13	Hülse	1	39	Schraube	4
14	Verstellknopf	1	40	Schraube	4
15	Zylinder	2	41	Schraube	1
16	Abdeckkappe	2	42	Unterlegscheibe	1
17	Hülse	4	43	Schraube	4
18	Abdeckkappe	2	44	Computerkabel	1
19	Gummistopper	2	45	Schraube	2
20	Magnet	1	46	Abdeckkappe	1
21	Abdeckkappe	1	47	Mutter	12
22	Sensor	1	48	Schraube	4
23	Halterung	1	49	Unterlegscheibe	4
24	Halterung	1	50	Abdeckkappe vorne	2
25	Verbindungsstange	2	51	Abdeckkappe hinten	2
26	Verbidnungsplatte	1	52	Expander	2

# Allgemeines

## Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Swing Stepper mit Griff (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.



Das Siegel Geprüfte Sicherheit (GS-Zeichen) bescheinigt, dass ein Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG) entspricht. Das GS-Zeichen zeigt an, dass bei bestimmungsgemäßer Verwendung und bei vorhersehbarer Fehlanwendung des gekennzeichneten Produkts die Sicherheit und Gesundheit des Nutzers nicht gefährdet sind. Es handelt sich hierbei um ein freiwilliges Sicherheitszeichen, das der TÜV SÜD ausgestellt hat.

# 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.
- **Warnung!** Falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, können diese die Bewegungen des Benutzers behindern.



**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.
- Kippgefahr! Stützen Sie sich nicht mit dem kompletten Körpergewicht auf die Haltestange.
- 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.

## Montageanleitung

Packen Sie alle Teile wie auf folgendem Bild gezeigt aus.

Überprüfen Sie die Teile auf Vollständigkeit.

Achten Sie während der Montage darauf, dass kein Kabel eingeklemmt wird.



1. Fixieren Sie die hinteren Abdeckkappen (51) mit zwei Schrauben (48) am Haupttrahmen.



2. Stecken Sie die Hülse (13) in das Loch für die Haltestange.



3. Verbinden Sie das untere (5) und ober Rohr für den Handgriff (4) mit der Verstellerschraube (9)



4. Ziehen Sie das Computerkabel (44) durch die beiden Rohre für den Handgriff.



5. Verbinden Sie das Computerkabel (44) mit dem Kabel aus dem Hauptrahmen.



6. Fixieren Sie nun die Rohre für den Handgriff (4, 5) mit 2 Schrauben (43) und zwei Unterlegscheiben (49) am Hauptrahmen (1).



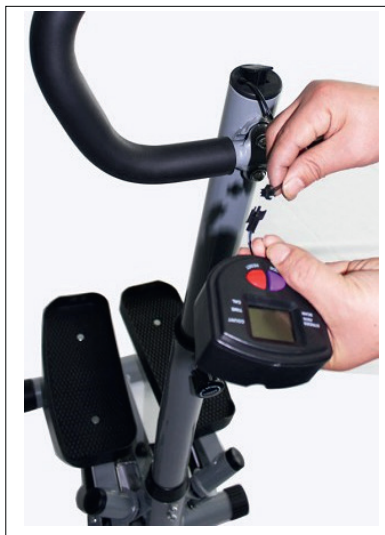
7. Führen Sie das Computerkabel (44) durch das Loch an der Computerhalterung (10) und stecken Sie die Computerhalterung (10) auf das obere Rohr für den Handgriff (4).



8. Fixieren Sie den Handgriff (6) mit zwei Schrauben (45) am oberen Rohr für den Handgriff (4).



9. Verbinden Sie das Computerkabel (44) mit dem Kabel aus dem Computer (11).



10. Stecken Sie den Computer (11) auf die Computerhalterung (10).



11. Stecken Sie die Abdeckkappe (46) auf die Verbindungsstelle des Handgriffes.



12. Fixieren Sie die Verstellknopf (14) am Haupttrahmen (1). Mit diesem Knopf können Sie die Tritthöhe einstellen.



13. Fixieren Sie die beiden Expander mit den Karabinern an der Halterung am Haupttrahmen. Sie haben die Möglichkeit die Expander mit Hilfe der Kugel im Griff in der Länge zu verstellen, um den Widerstand einzustellen.



## **Trainingsvorbereitung**

### **Karabinerhaken befestigen**

Sie können auf dem Stepper mit oder ohne Expander trainieren.

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

- Schrauben Sie den Karabinerhaken des Fitnessbandes auf.
- Haken Sie den Karabinerhaken in der Öse am Stepper ein und schrauben Sie den Karabinerhaken wieder zu. Die zum Schrauben erforderliche Mindestkraft beträgt 5 ~ 7N.

### **Steighöhe einstellen**

Sie können die Steighöhe des Steppers erhöhen und verringern:

- Drehen Sie den Verstellknopf im Uhrzeigersinn, um die Steighöhe zu erhöhen (siehe Montage Schritt 12).
- Drehen Sie den Verstellknopf gegen den Uhrzeigersinn, um die Steighöhe zu verringern.

### **Höhe der Haltestange einstellen**

1. Lösen Sie den Verstellknopf etwas, so dass Sie ihn herausziehen können.
2. Stellen Sie die gewünschte Höhe der Haltestange ein und ziehen Sie den Verstellknopf wieder fest.

### **Fitnessband einstellen**

Die Expander (52) können in der Länge von 60 - 90 cm verstellt werden.

Dies können Sie mit Hilfe der Kugeln am Griff der Expander vornehmen.

Ziehen Sie den Expander in die Gewünschte Länge und drücken Sie dann die Kugel in die Aussparung am Haltegriff. Somit ist die Länge fixiert.

# Computeranleitung



## Computer verwenden

Mit Hilfe des Computers 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 ist batteriebetrieben. Um den Computer zu verwenden, müssen Sie Batterien einsetzen bzw. auswechseln:

1. Ziehen Sie den Computer nach oben aus dem Gehäuse. 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 korrekt verbunden ist.
4. Setzen Sie den Computer wieder in das Gehäuse ein. Achten Sie dabei darauf, dass Sie das Kabel nicht knicken oder einklemmen.

## Computer ein- und ausschalten

– Drücken Sie die Mode-Taste, um den Computer manuell einzuschalten oder  
– Betreten Sie die Trittpläche der Pedale, 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 eingeschaltet wurde (siehe Kapitel „Computer ein- und ausschalten“), erscheinen im Display zwei Zeilen.

Time: Zeigt die Trainingszeit von 00:00 bis 99:59 Minuten an.

Calories (CAL): Zeigt den Energieverbrauch in Kalorien von 0 – 9999 Kalorien an.

Count: Zeigt die Schritte von 0 – 9999 Schritten an.

Strides/Min: zeigt die Schritte pro Minute von 0 – 2000 Schritte an.

Scan: ist ein automatischer Durchlauf der Anzeigoptionen.

## Tasten

MODE: Mit dieser Taste können Sie zwischen den verschiedenen Anzeigoptionen umschalten. Des weiteren wird die Taste zum Einstellen von Zielvorgaben benötigt.

RESET: Mit dieser Taste können Sie die Anzeige zurückstellen.

## RESET:

RESET: Drücken Sie 3 Sekunden die RESET Taste um den Computer zurückzustellen.

## 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 Bandeinstellung 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. Stellen Sie eine Länge zwischen 60 und 90cm ein
- 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 mit dem Fuß nach unten, bis der Stopper des Pedals auf dem Gestellrohr aufliegt.
2. Steigen Sie mit dem Fuß auf das unten liegende Pedal. Halten Sie sich dabei ggf. an der Haltestange fest.
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 nach unten, bis der Stopper des Pedals auf dem Gestellrohr aufliegt.
2. Nehmen Sie vorsichtig den Fuß vom nach oben zeigenden Pedal und setzen Sie ihn auf den Boden. Halten Sie sich dabei ggf. an der Haltestange fest.
3. Danach nehmen Sie den anderen Fuß vom Pedal.

## Fitnessband halten

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

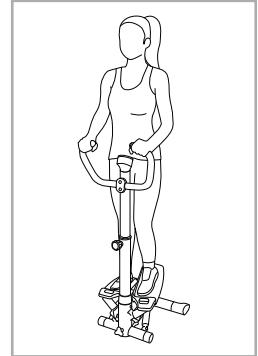
## Übung ohne Fitnessband

### Gesäß, Oberschenkel und Waden

- Halten Sie sich beim Steppen an der Haltestange fest.

#### Variation

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



## 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:

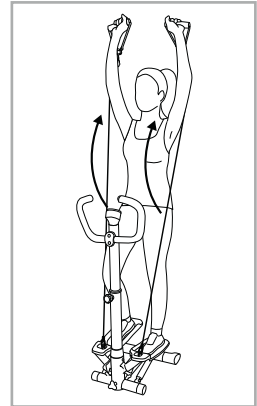
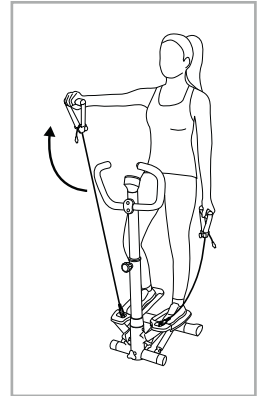
- Nehmen Sie die Handgriffe in die Hände.
- Führen Sie kontrollierte Bewegungen durch.
- Halten Sie die Arme unter Spannung.
- Kontrollieren Sie den festen Sitz der Karabinerhaken in den Ösen.
- Je länger Sie die Fitnessbänder ziehen, desto größer ist die Anstrengung, bzw. der Kraftaufwand.
- Je kürzer 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



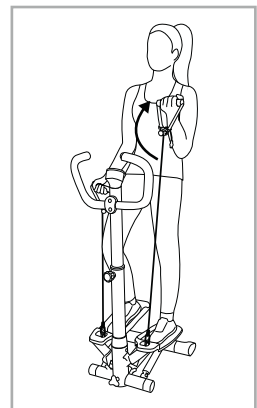
Diese Übung kann im Stehen sowie während des Steppens ausgeführt werden.

- Ziehen Sie den rechten Handgriff leicht seitlich 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 leicht seitlich vor Ihrem Körper nach oben und senken gleichzeitig den rechten Handgriff nach unten.
- 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.



## Oberschenkel, Arme, Beine und Gesäß

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

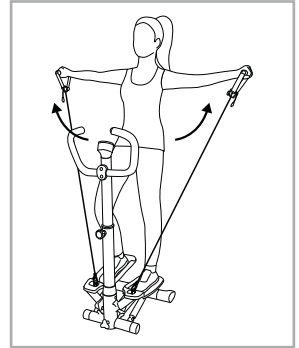


## Rücken, Schultern, Beine und Gesäß

- 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.



## 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:	6502118
Maße (B×T×H):	ca. 47 x 53 x 127 cm
Max. Belastbarkeit:	100 kg
Verwendungsklasse:	HC (nur für den Heimbereich geeignet, geringe Genauigkeit)
Gewicht:	ca. 12,3 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:	1009628

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	15	20	25	30	34	37
<sup>1)</sup> Ausgehend von einer Anfangslänge von 90 cm.						

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! Achten Sie darauf, dass die Batterien vor der Entsorgung entnommen werden und gesondert entsorgt werden müssen.

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





© Copyright  
Nachdruck oder Vervielfältigung  
(auch auszugsweise) nur mit Genehmigung der:  
Firma Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG  
Straniakstraße 4  
5020 Salzburg  
Österreich

2021

Diese Druckschrift, einschließlich aller ihrer Teile,  
ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes  
ist ohne Zustimmung der Musterfirma unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,  
Mikroverfilmungen  
und die Einspeisung und Verarbeitung in  
elektronischen Systemen.

Hergestellt von:  
Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG  
Straniakstraße 4  
5020 Salzburg  
Österreich