

MINI STEPPER BALANCE



Bedienungsanleitung

Lieber Kunde,

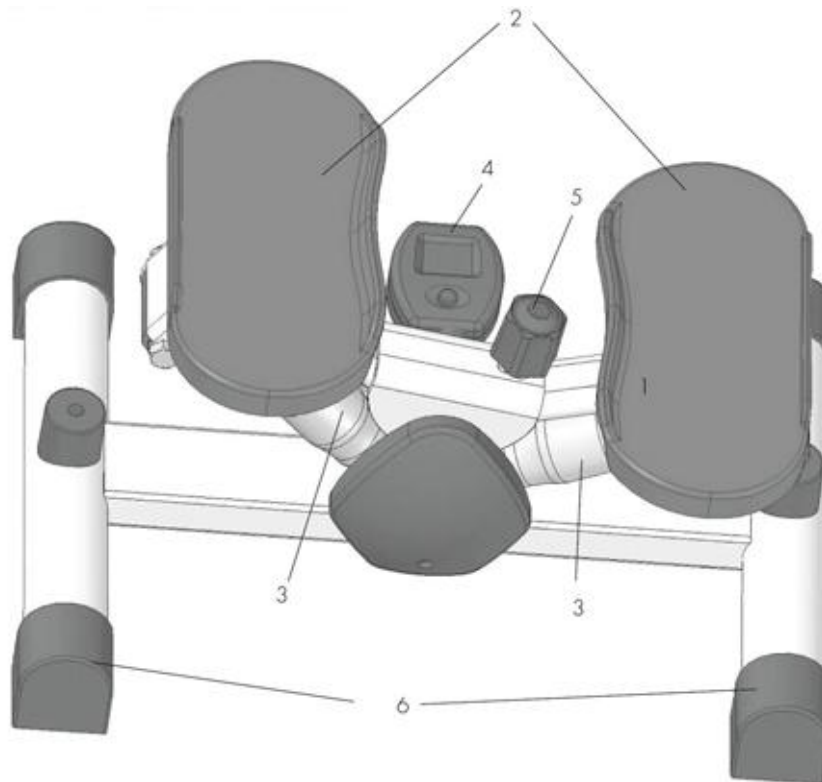
wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Steppers der Marke BEST. Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise und lesen diese Anleitung vor Gebrauch gut durch. Dieser Stepper ist sowohl als sportliches Trainingsgerät und auch als Spaß- und Übungsgerät für Erwachsene jeder Altersklasse geeignet. Es fördert bei regelmäßigem Gebrauch die Durchblutung Ihres Kreislaufs und das allgemeine Wohlbefinden. Es kann auch unterstützend bei einer Gewichtsreduktion eingesetzt werden.

Damit Sie lange Freude an Ihrem neuen Trainingsgerät haben, bitten wir Sie, folgende Hinweise zu beachten:

Wichtige Sicherheitshinweise:

- Bitte kontrollieren Sie vor jeder Benutzung des Steppers, ob alle Teile sicher und fest miteinander verbunden sind.
- Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Bolzen fest miteinander verbunden sind.
- Stellen Sie den Stepper für Ihr Training auf einen ebenen und rutschfesten Untergrund.
- Machen Sie vor dem Training Aufwärm- und Dehnübungen.
- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Trainingsgerät oder in dessen Nähe spielen.
- Tragen Sie Schuhe mit komfortabler, rutschfester Sohle oder spezielle Sportschuhe und tragen Sie während des Trainings keine weite Kleidung, die sich in Teilen des Steppers verfangen könnte.
- Vor Beginn der Übungen sollten Sie einen Arzt konsultieren. Vor allem für Herz-Kreislauf-Patienten könnte der Stepper ungeeignet sein.
- Benutzen Sie das Gerät nur so, wie in der Anleitung beschrieben.
- Berühren Sie nach dem Training nicht die Zylinder. Durch eine hohe Wärmeentwicklung besteht Verletzungsgefahr.





Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptaufbau	1
2	Trittflächen	2
3	Zylinder	2
4	Trainingscomputer	1
5	Stärkeregler	1
6	Standfüße	4

Bedienung des Trainingscomputers

Anzeige der Messung	
Zeit	00:00 - 99:59
Zählung gesamt	0 - 9999
Schritte pro Minute	0 - 999



MODE Taste



Tastenfunktionen:

MODE Taste: Mit dieser Taste können Sie die einzelnen gewünschten Funktionen auswählen. Wenn Sie 3-4 Sekunden die MODE Taste gedrückt halten oder die Batterien wechseln werden die Funktionen zurück gesetzt.

Display Anzeigen:



Time: Übungsdauer wird im Sekundentakt gemessen (max. 99 Min. 59 Sek.) und angezeigt.



Schritte/Minute: Zeigt die aktuelle Anzahl der Schritte pro Minute an. Permanente Anzeige oben rechts im Display.



Count: Zeigt die Gesamtanzahl der getätigten Schritte an.



Calorie: Zeigt die Anzahl der verbrannten Kalorien an. Dieses ist nur eine geschätzte Anzeige und sollte als ungefährender Richtwert die einzelnen Trainingseinheiten unterstützen.



Scan: Zeigt alle gespeicherten Werte im Wechsel an. Reihenfolge der Einblendung: Time - Count - Calorie

Bemerkungen:

1. Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn das Gerät 4-5 Minuten nicht benutzt wurde.
2. Durch Drücken der MODE Taste schaltet sich das Gerät automatisch ein.
3. Falls die Anzeige zu schwach bzw. unleserlich wird, wechseln Sie bitte die Batterien aus.
4. Der Computer wird mit 2x1.5V „AAA“ Batterien betrieben.

Hinweis:

Drehen Sie die Schraube ganz hoch, da ansonsten keine ordnungsgemäße Zählung stattfindet.



Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Ihrem neuen Trainingsgerät.

