



WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR
EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

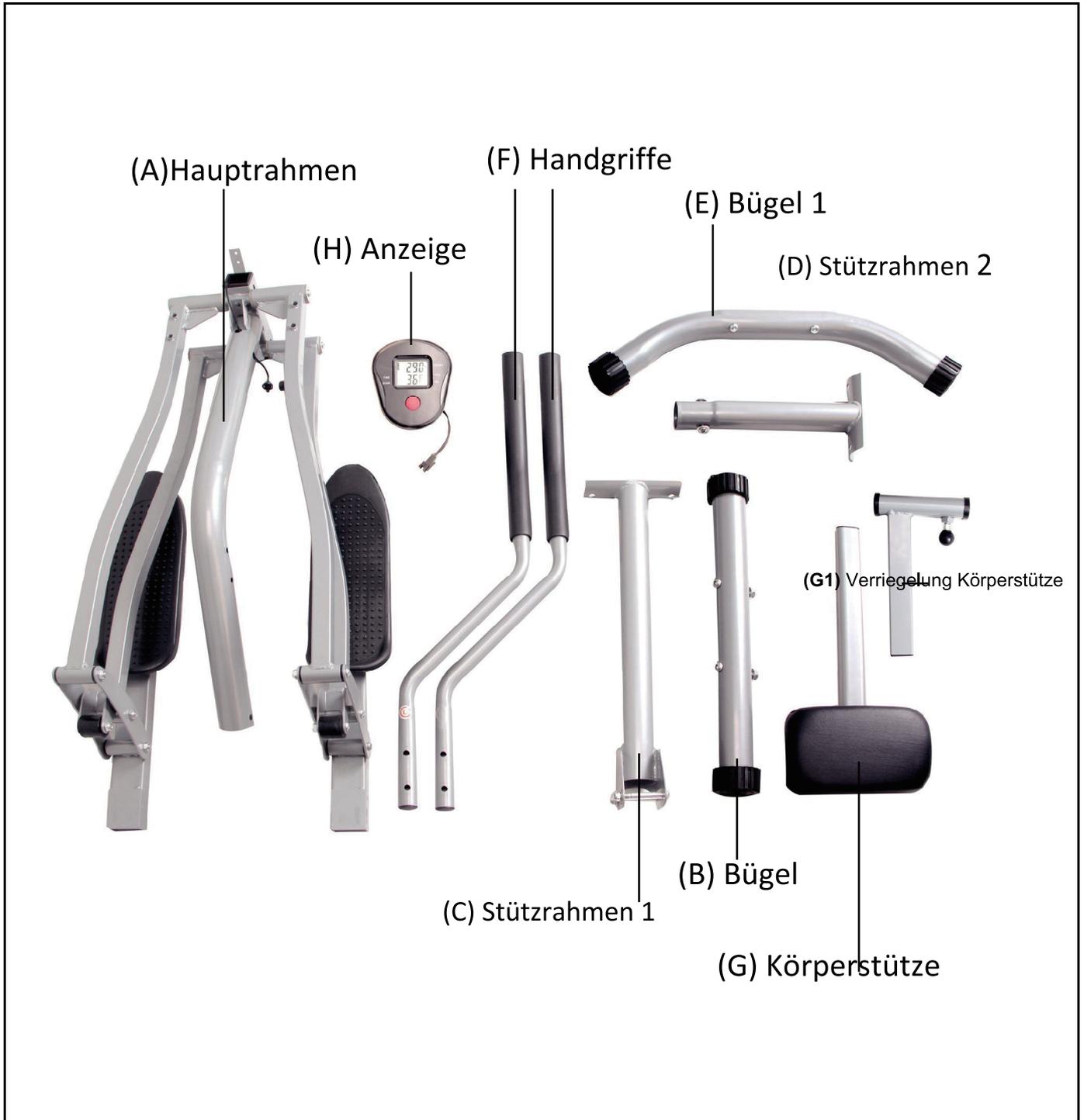
MONTAGEANLEITUNG

Wichtige Sicherheitsinformationen

Wir danken Ihnen für die Wahl unseres Produktes. Um Ihre Sicherheit und Gesundheit zu gewährleisten, bitten wir Sie, das Trainingsgerät entsprechend richtig zu nutzen. Es ist wichtig, vor dem Zusammenbau und der Nutzung des Gerätes diese Anleitung vollständig zu lesen. Zur optimalen Sicherheit und Effizienz muss das Gerät auf die richtige Art und Weise zusammengesetzt, instandgehalten und genutzt werden. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Nutzer des Gerätes über die folgenden Warnungen und Hinweise informiert werden:

1. Bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um feststellen zu lassen, ob Sie medizinische oder physische Einschränkungen haben, welche ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen oder verhindern, dass Sie das Trainingsgerät entsprechend richtig nutzen können. Der Rat Ihres Arztes ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel regulieren.
2. Seien Sie sich der Signale Ihres Körpers jederzeit bewusst. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie die Übung, wenn Sie die folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Enge in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, leichte Benommenheit Schwindel oder Gefühl von Übelkeit. Wenn Sie diese Symptome verspüren, sollten Sie vor Weiterführung des Übungsprogrammes Ihren Arzt aufsuchen.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Übungsgerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.
4. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und flachen Untergrund mit einer schützenden Abdeckung für Ihren Fußboden oder Teppich. Um optimale Sicherheit zu gewährleisten, sollten Sie mindestens 60cm Freiraum nach allen Seiten lassen.
5. Stellen Sie vor dem Übungsbeginn sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Die sichere Nutzung des Trainingsgerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Abnutzungen und Risse überprüft wird.
6. Es wird empfohlen, dass Sie die beweglichen Teile einmal pro Monat einölen.
7. Nutzen Sie das Trainingsgerät immer gemäß den Vorgaben. Falls Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung jegliche defekte Teile finden, oder falls Sie während der Nutzung ungewöhnliche Geräusche ausgehend vom Gerät vernehmen sollten, beenden Sie bitte die Übung unmittelbar und sehen Sie von einer weiteren Nutzung ab, bevor nicht der Grund dafür festgestellt und behoben wurde.
8. Tragen Sie immer angemessene Bekleidung während der Nutzung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, welche sich im Trainingsgerät verfangen können.
9. Vermeiden Sie es, mit Ihren Händen oder anderen Objekten in die beweglichen Teile des Trainingsgerätes zu kommen.
10. Die zulässige maximale Belastung des Gerätes beträgt 220 Pfund.
11. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke vorgesehen.
12. Das Gerät sollte nur mit den richtigen Hebetechniken bewegt werden. Um Verletzungen zu vermeiden, nehmen Sie Hilfestellungen in Anspruch, um das Gerät anzuheben oder zu versetzen.
13. Das Trainingsgerät ist ausschließlich für Innenräume und den Heimgebrauch bestimmt! Es ist nicht für eine kommerzielle Nutzung vorgesehen!

Teileliste



Montageanleitung

1) Aufstellen des Air Walker Trainers

Befestigen Sie den Stützrahmen 1(C), Stützrahmen 2 (D), Bügel 1 (B), Bügel 2 (E), am Hauptrahmen (A) wie dargestellt.

Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4



2.) Anbringen der Handgriffe und der Körperstütze

Stellen Sie sicher, dass, wie unten dargestellt, die Löcher an den Handgriffen (F) nach Außen zeigen. Beim Anbringen der Handgriffe(F) muss die Feststellschraube in die Löcher der Handgriffe einrasten. Die Verriegelung der Körperstütze(G1) sowie die Körperstütze(G) werden in die Öffnung am oberen Ende des Hauptrahmens (A) eingeführt.



3) Anbringen der Anzeige

Verbinden Sie die Kabel wie unten dargestellt. Bringen Sie die Anzeige (H) an der dafür vorgesehenen Aufnahme, welche hinter dem Hauptrahmen (A) liegt, an.



4) Die Montage ist fertiggestellt.



Nutzung des AIR WALKER TRAINERS

Trainer Setzen Sie Ihre Füße auf den Air Walker Trainer

Stellen Sie sich hinter den Air Walker Trainer und greifen Sie mit beiden Händen jeweils einen Handgriff. Bewegen Sie die Handgriffe, bevor Sie Ihre Füße auf die Pedale aufsetzen, um die Bewegung der Maschine zu testen. Halten Sie die Handgriffe weiterhin fest und setzen Sie dann Ihren rechten Fuß auf das rechte Pedal. Setzen Sie nachfolgend den linken Fuß auf das linke Pedal während Sie durch Festhalten an den Handgriffen sowie der Gewichtsverlagerung auf den rechten Fuß die Balance halten.

Nutzen des Air Walker Trainers

Für optimale Bewegungsabläufe müssen Sie die Handgriffe ununterbrochen stoßen und ziehen. Während Sie mit einem Arm stoßen, müssen Sie gleichzeitig mit dem anderen Arm ziehen, um eine kontinuierliche Laufbewegung der Maschine zu erzeugen. Achten Sie auf Ihre Balance sowie gleichmäßige und kontrollierte Bewegungsabläufe.

Anzeigefunktionen

● Funktionstaste:

Drücken Sie die große rote Taste (Mode) auf der Anzeige, um eine Funktion auszuwählen: Zeit, Zählung pro Übungseinheit, Gesamtzählung, Kalorien. Wenn Sie die rote Taste für mehr als 4 Sekunden gedrückt halten, setzt sich die Anzeige komplett zurück (ausgenommen der Gesamtzählung).

- **SCAN:** Drücken Sie die "Mode"- Taste, um "Scan" anzusteuern. Diese Funktion scannt automatisch durch alle Funktionen, welche auf dem unteren Rand der Anzeige dargestellt sind.
- **TIME:** Zählt automatisch die Zeit jeder Übungseinheit.
- **COUNT:** Zählt automatisch die Bewegungen jeder Übungseinheit.
- **TOTAL COUNT:** Zählt automatisch die Gesamtbewegungen aller Übungseinheiten. Diese Zählung wird zurückgesetzt wenn Sie die Batterie wechseln.
- **CALORIES:** Zählt den Kalorienverbrauch für jede Übungseinheit.



*Hinweis:

1. Wenn die Anzeige nicht richtig angezeigt wird, wechseln Sie bitte die AAA Batterie (1,5V).
2. Die Anzeige schaltet sich automatisch an, wenn Sie mit der Übung beginnen oder die rote "Mode"- Taste drücken. Die Anzeige schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch ab.
3. Die Anzeige beginnt automatisch mit der Verarbeitung der Werte, sobald Sie mit der Übung beginnen und beendet automatisch diesen Vorgang nach 4 Minuten Inaktivität. Nach 4 Minuten Inaktivität werden alle Funktionen automatisch beendet und es erscheint ein „Stop“- Zeichen auf der unteren linken Seite der Anzeige.



IN230600184V01_EN

A90-137

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

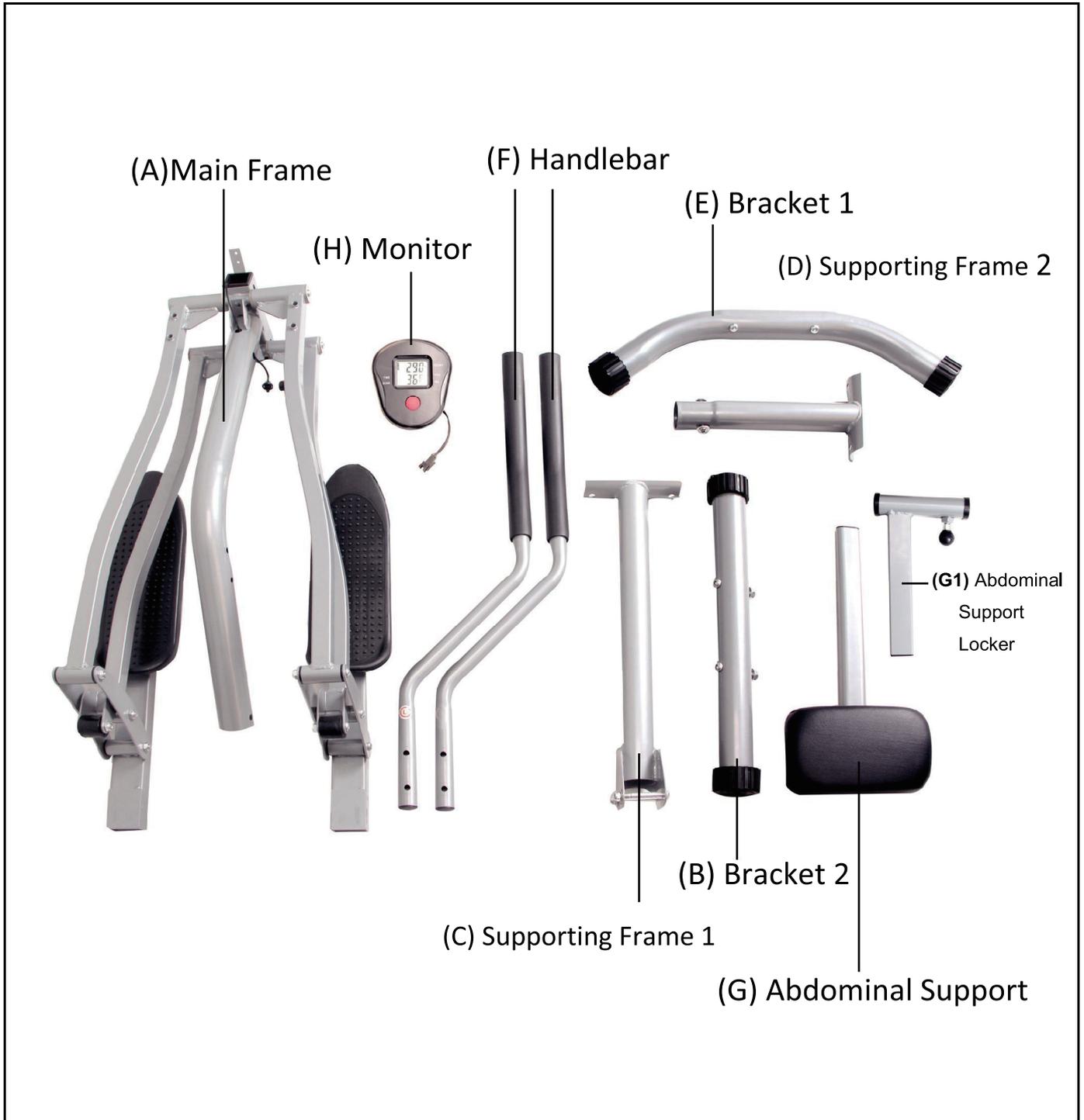
ASSEMBLY INSTRUCTION

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. For optimal safety and efficiency, the equipment must be assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all of the users of this equipment are informed of all of the following warnings and precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, light headedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure optimal safety, the equipment should have at least 2 feet of free space all around it.
5. Ensure that all of the nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. It is recommended that you lubricate all of the moving parts on a monthly basis.
7. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises while using the equipment, stop using the equipment immediately and don't use the equipment until the problem has been resolved.
8. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
9. Do not place fingers or objects into the moving parts of the exercise equipment.
10. The maximum weight capacity of this unit is 220 pounds.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Always use proper lifting techniques and seek assistance if necessary when lifting or moving the equipment to avoid injury.
13. This equipment is designed for indoor and home use only! It is not intended for commercial use!

PART LIST



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1) Unfolding the Air Walker Trainer

Attach the (C) Supporting Frame 1, (D) Supporting Frame 2, (B) Bracket 1, (E) Bracket 2 to the (A) Main Frame as shown below.

Step 1



Step 2



Step 3



Step 4



2.)Attaching the Handlebars and Abdominal Support

Make sure the square holes on each handlebar are facing outward as shown below. (F) Handlebar , making sure the square part of the bolts lock into the square holes. Insert the (G1)Abdominal Support locker and (G)Abdominal Support into the slot located at the top of the (A)Main Frame



3) Attaching the Monitor

Join the cable as shown below, Slide the (H) Monitor onto the bar located behind the (A) Main Frame.



4) Assembly is complete.



USING THE AIR WALKER TRAINER

Placing your feet on the Air Walk Trainer

Stand behind the Air Walk Trainer with each hand holding one of the handlebars. Make sure to push and pull each handlebar prior to placing your feet on the foot pedals, in order to feel the tension and motion of the machine. Steadily hold the right handlebar as you place your right foot on the right pedal. Continue to steadily hold each of the handlebars as you balance on your right foot to lift your left foot and place your left foot on the left pedal.

Using the Air Walker Trainer

For optimal movement you will need to have a steady push and pull motion. As you push one arm, you will need to pull the other arm, in tandem, to create a steady walking motion on the machine. Make sure you are balanced and using smooth, controlled movements.

MONITOR FUNCTIONS

- **FUNCTION BUTTON:** Press the large red button (mode) on the monitor to select a function: time, count, total count, calories. If you hold the red button for 4 seconds the monitor will completely reset (except for the Total Count).
- **SCAN:** Press the “mode” button to select “scan.” This function will automatically scan through all of the functions displayed on the bottom line of the monitor.
- **TIME:** Automatically keeps track of your time for each session.
- **COUNT:** Automatically keeps track of your counts for each session.
- **TOTAL COUNT:** Automatically keeps track of your accumulated counts for all of your sessions. The Total Count will be reset once you replace the battery.
- **CALORIES:** Keeps track of your calories burned for each session.



*NOTE:

1. If there is an inaccurate display on the monitor, replace the AAA battery (1.5V).
2. Monitor will automatically turn on once you begin exercising on the machine or if you push the red “mode” button and it will automatically shut-off after 4 minutes inactivity.
3. The monitor will automatically start calculating when you begin exercising on the machine and will automatically stop calculating after 4 seconds of inactivity. After 4 seconds of inactivity, all of the functions will automatically stop calculating and a “stop” sign will appear on the upper-left corner of the monitor.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte
an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT