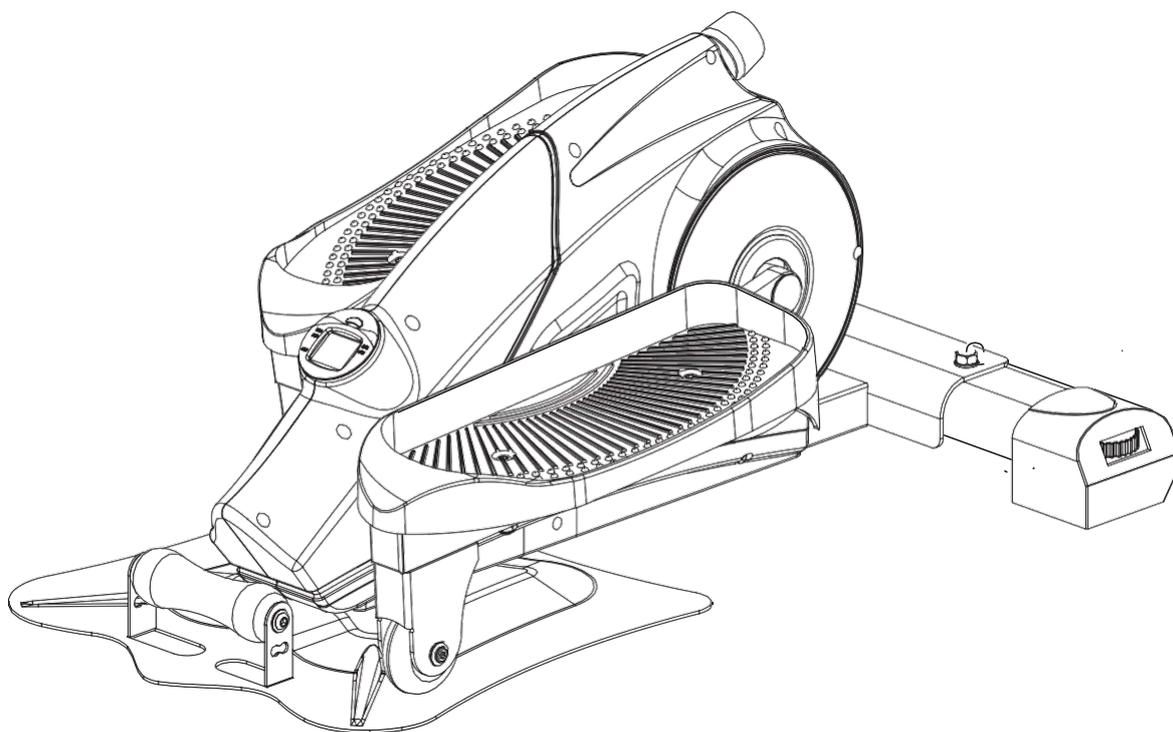




# LUXUS MAGNETISCHER ELLIPTISCHER STEPPER BENUTZERHANDBUCH

A90-156



**Das Produkt kann aufgrund von Modell-Upgrades leicht vom abgebildeten Artikel abweichen**



Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Handbuch für zukünftige Referenz auf

# 1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

**WARNUNG** - Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen.

Es ist wichtig, dass Ihre Maschine regelmäßig gewartet wird, um ihre Lebensdauer zu verlängern. Wenn Sie Ihre Maschine nicht regelmäßig warten, kann Ihre Garantie erlöschen.

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch immer bei sich auf

a. Es ist wichtig, dieses gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Ein sicherer und effektiver Gebrauch kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengesetzt, gewartet und verwendet wird.

Bitte beachten Sie: Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

b) Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder physische Bedingungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.

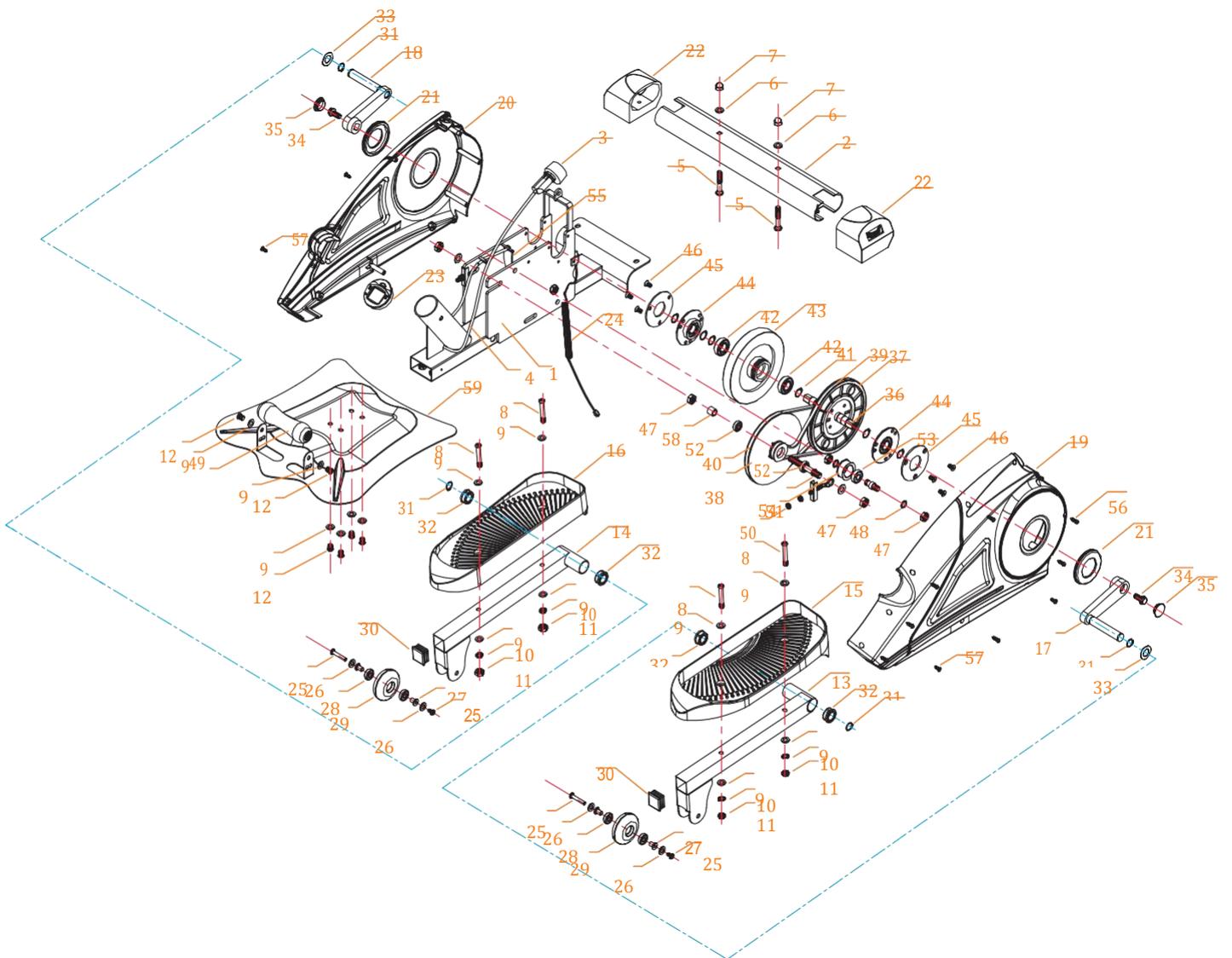
c) Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übung kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome haben: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag und extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.

d) Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.

e) Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät mindestens 0,5 Meter Freiraum haben.

f) Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Geräts, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Wenn Sie während des Gebrauchs und der Montage ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben wurde.

## 2. EXPLOSIONSZEICHNUNG

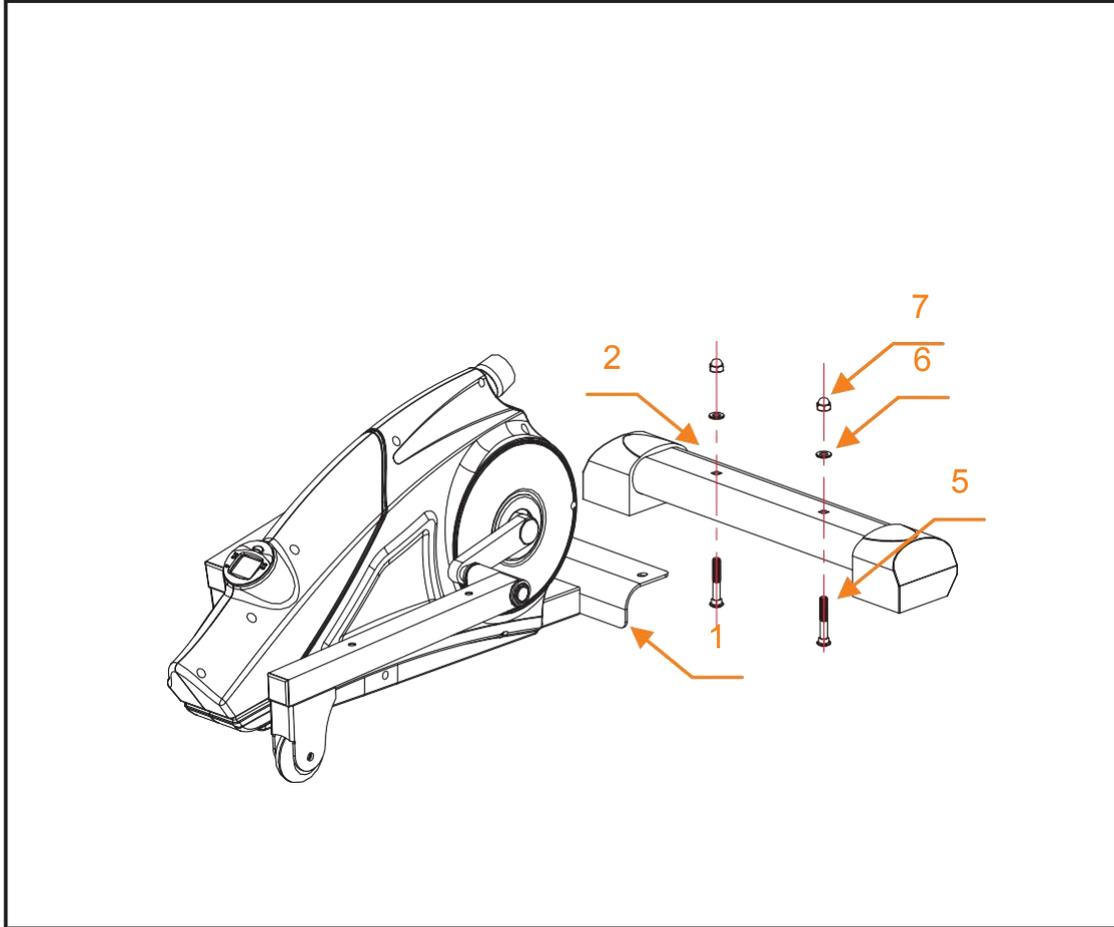


### 3. ZUBEHÖRLISTE

TEIL#	TEILNAME	ANZAHL	TEIL#	TEILNAME	ANZAHL
1	Hauptrahmen	1	31	C RingΦ16	4
2	Hinterstütze	1	32	Pedalarmbuchse	4
3	Spannungsregler	1	33	Federscheibe	2
4	Spannkabel	1	34	Flanschbolzen M8-20	2
5	M8-53 WAGENSCHRAUBE	2	35	Kurbelkappe	2
6	D8 DICHTUNG	2	36	Achse 01	1
7	M8 Mutter	2	37	Riemenrad 01	1
8	Schraube, Rundkopf M8-55	4	38	Riemenrad 0102	1
9	D8 Scheibe 02	14	39	Riemen 01	1
10	Federscheibe D8	4	40	Riemen 02	1
11	Mutter M8	4	41	C RingΦ17	6
12	KNOPFKOPFSCHRAUBEN M8-10	6	42	Lager 01	2
13	Linker Pedalarm	1	43	Schwungrad	1
14	Rechter Pedalarm	1	44	Schwungradortungsdistanz- scheibe 01	2
15	Linke Pedalkappe	1	45	Schwungradortungsdistanz- scheibe 02	2
16	Rechte Pedalkappe	1	46	Schraube, flacher Kopf M6-8	6
17	Linke Kurbel	1	47	Mutter M10	7
18	Rechte Kurbel	1	48	Scheibe M10	7
19	Linke Abdeckung	1	49	Schaum	1
20	Rechte Abdeckung	1	50	BEFESTIGUNGSBOLZEN SETS M6	2
21	Gummiabdeckung	2	51	Achse 02	1
22	Endkappe	2	52	Lager 02	2
23	Computer	1	53	Leerlaufrad Lager	1
24	Sensorkabel	1	54	Leerlaufrad Kunststoffkappe	1
25	Schraube, Knopfkopf M5-40	2	55	Bremsklammer Set	1
26	Scheibe D6	4	56	Schraube, Rundkopf M4-15	9
27	Plastikabdeckung Φ6	4	57	Selbstschneidende Schrauben M5-20	4
28	Radlager	4	58	Schwungraddistanz- scheibe	1
29	Rad	2	59	Fußleiste	1
30	Quadratischer Stecker	2			

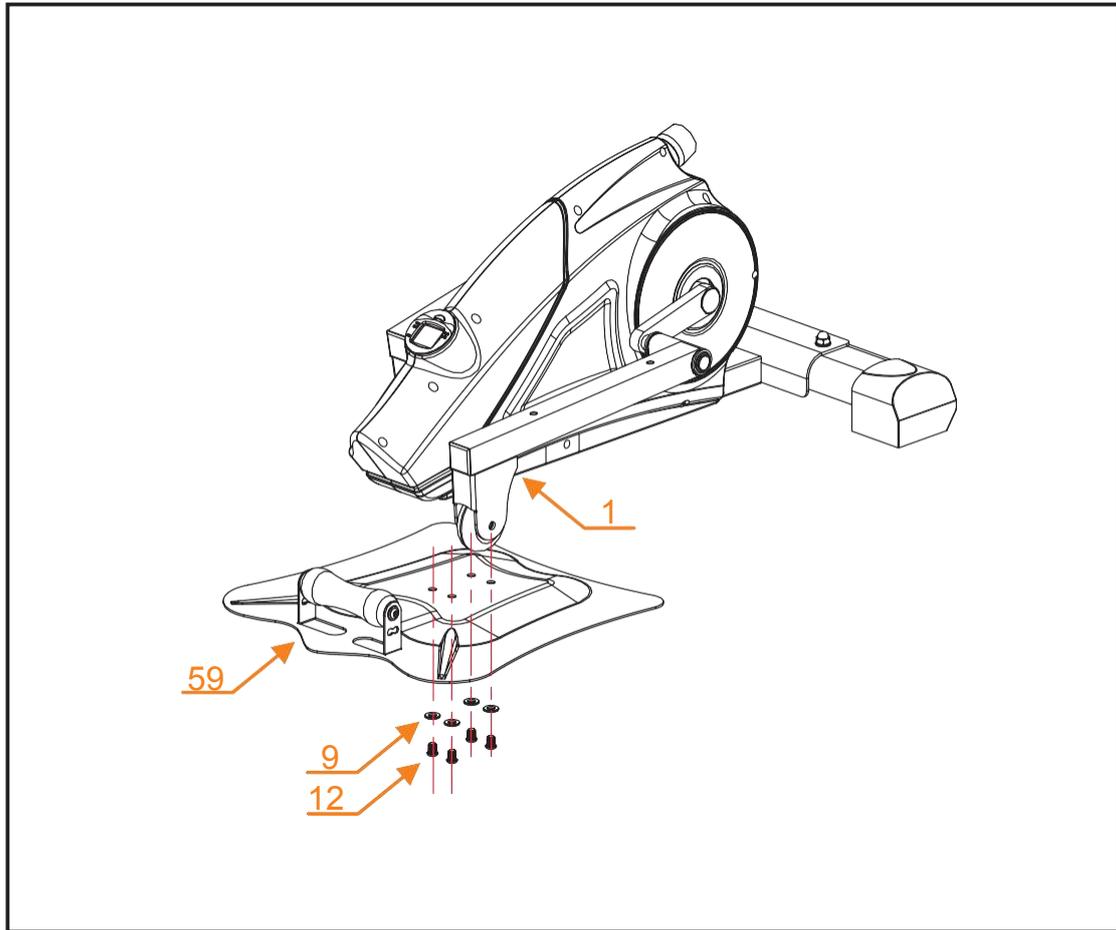
# 4. AUFBAUANLEITUNG

## SCHRITT 1:



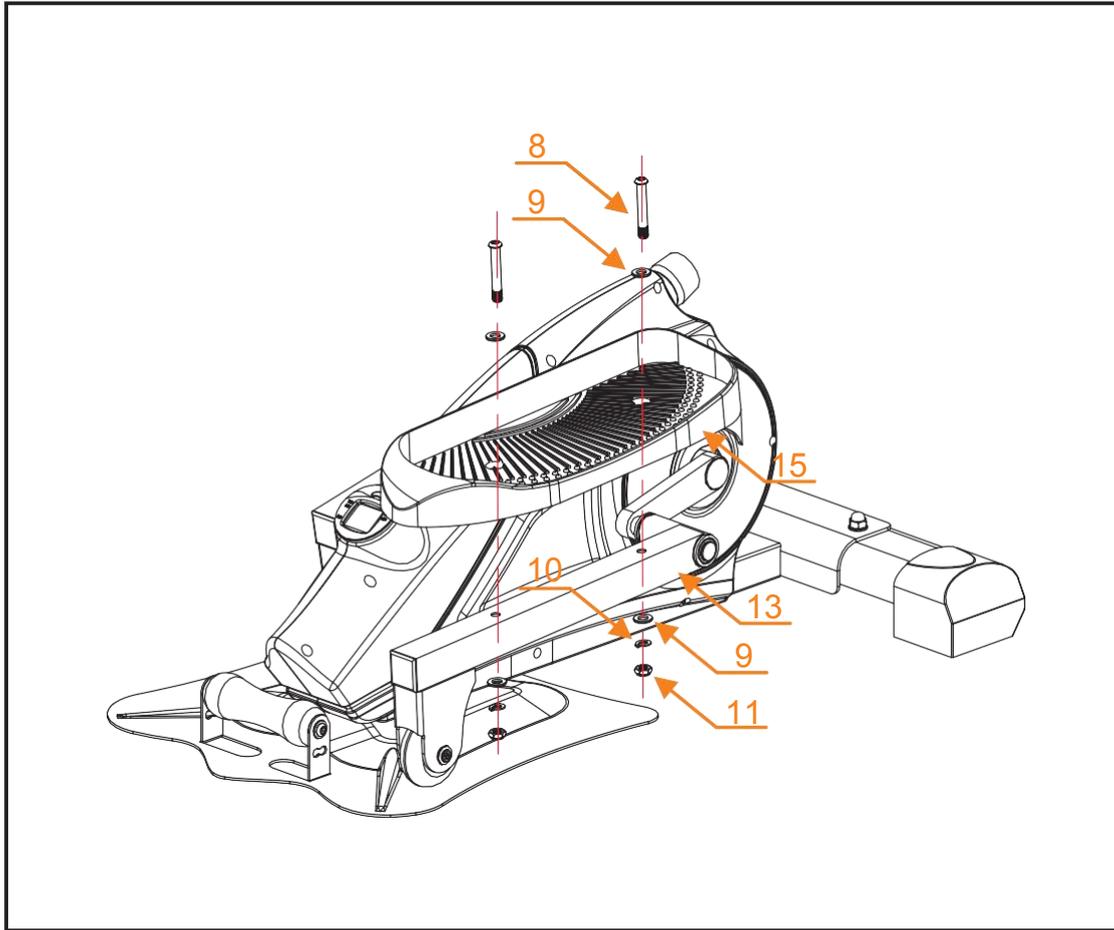
Verbinden Sie die Hinterstütze (2) zu dem Hauptrahmen (1) mit den M8-53 Wagenschrauben (5), der D8 Dichtung (6) und der M8 Mutter (7).

• **Schritt 2:**



Verbinden Sie die Fußleiste (59) zum Hauptrahmen (1) mit den Scheiben (9) und den Knopfkopf-Schrauben (12).

• **SCHRITT 3:**



Befestigen Sie die linke Pedalkappe (15) mit dem linken Pedalarm (13) mit zwei M8-55 Rundkopf-Schrauben (8), zwei Scheiben D8 (9), einer Federscheibe D8 (10) und Muttern D8 (11).

Wiederholen Sie diesen Prozess auf der anderen Seite.

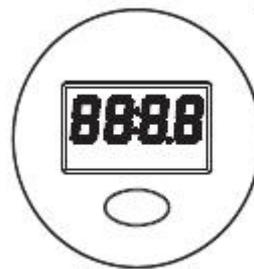
**HINWEIS:** Die LINKEN und RECHTEN PEDALKAPPEN (15, 16) haben an drei Seiten eine erhöhte Lippe. Befestigen Sie die LINKEN und RECHTE PEDALKAPPEN (15, 16) an den LINKEN und RECHTEN PEDALARMEN (13, 14), so dass die Seite ohne die erhöhte Lippe auf der Außenseite ist.

# 5. COMPUTER BENUTZUNG

## GEBRAUCH DES FITNESSMESSERS

POWER ON: Pedalbewegung oder Knopf drücken.

POWER OFF: Automatische Abschaltung nach vier Minuten Inaktivität.



### FUNKTIONSTASTE:

Drücken und loslassen, um Funktionen auszuwählen.

Drücken und halten Sie für vier Sekunden, um alle Funktionen auf Null zurückzusetzen.

### FUNKTIONEN:

SCAN: Scant automatisch nacheinander GESCHWINDIGKEIT, ZEIT, KALORIEN und DISTANZ mit einer Änderung alle sechs Sekunden. Drücken und lassen Sie die Taste los, bis "SCAN" auf dem Display erscheint.

GESCHWINDIGKEIT: Wenn das Symbol auf GESCHWINDIGKEIT zeigt, zeigt der Monitor die aktuelle Geschwindigkeit im oberen Bereich des Bildschirms an.

ZEIT: Zeigt die Zeit von einer Sekunde bis zu 99:59 Minuten an.

KALORIEN: Zeigt den Kalorienverbrauch von 0 bis 9999 Kcal an.

Die Kalorienanzeige ist eine Schätzung für einen durchschnittlichen Benutzer. Es sollte nur als Vergleich zwischen den Trainings auf diesem Gerät verwendet werden.

DISTANZ: Zeigt den Abstand von Null bis 999,9 Meilen an.

HINWEIS: Das Messgerät schaltet sich nach vier Minuten Inaktivität automatisch aus. Alle Funktionswerte werden beibehalten. Drücken Sie die Taste und halten Sie sie vier Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen auf Null zurückzusetzen.

### BATTERIE

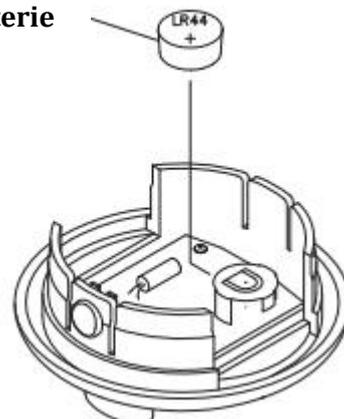
Das Messgerät arbeitet mit einer 1,5 V LR44 Knopfzelle. Ersetzen Sie die Batterie, wenn Sie Inkonsistenzen im Display sehen.

### INSTALLIEREN UND ERSETZEN DER BATTERIE:

1. Nehmen Sie den COMPUTER (23) vom HAUPTRAHMEN (1) ab. Legen Sie den COMPUTER (23) wie in der Abbildung gezeigt um.
2. Ziehen Sie den alten Akku aus dem Akkufachdeckel heraus.
3. Setzen Sie eine neue Knopfzellenbatterie ein und montieren Sie den COMPUTER (23) wieder am HAUPTRAHMEN (1).

### LR44

Batterie



**Die endgültige Entsorgung der Batterie sollte gemäß den Gesetzen und Bestimmungen des Bundes und der Bundesstaaten erfolgen.**

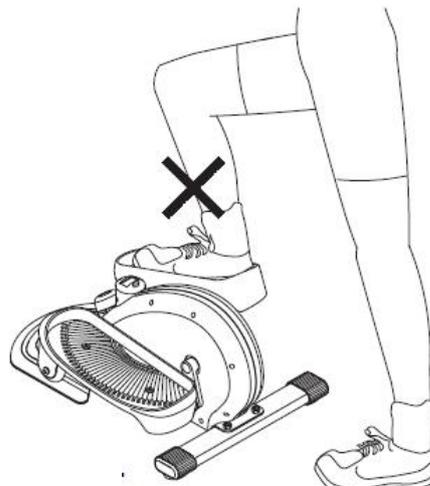
## 6. TRAININGSHANDBUCH

### Stehendes Workout

Wenn Sie den MAGNETISCHER ELLIPTISCHER STEPPER im Stehen verwenden, trainieren Sie Ihren Kern und andere Muskeln. Wenn Sie ein gutes Gleichgewicht haben und mit dem Stepper vertraut sind, können Sie den MAGNETISCHER ELLIPTISCHER STEPPER im Stehen verwenden. Montieren und entfernen Sie den Ellipsentrainer immer vom untersten Fußpedal (wie unten gezeigt). Stellen Sie sich auf die Fußpedale, wobei sich die Vorderseite Ihrer Schuhe nahe an der Vorderkante der Pedalkappe befindet. Stellen Sie für mehr Stabilität einen Stuhl neben den MAGNETISCHER ELLIPTISCHER STEPPER und legen Sie Ihre Hand auf die Stuhllehne, während Sie auf die Pedale treten. Bewegen Sie Ihren höchsten Fuß nach vorne und folgen Sie dem natürlichen Pfad der Maschine. Verwenden Sie bei Bedarf eine Wand oder einen Tisch, um das Gleichgewicht zu halten, während Sie den MAGNETISCHER ELLIPTISCHER STEPPER verwenden. Beginnen Sie mit einer Last, die angenehm ist, bis Sie mit der Maschine vertraut sind. Wenn Sie mit dem Ellipsentrainer vertraut sind und mit dem Widerstand vertraut sind, passen Sie den Belastungsgrad wie unten beschrieben an, um das gewünschte Training zu erreichen.



Richtig



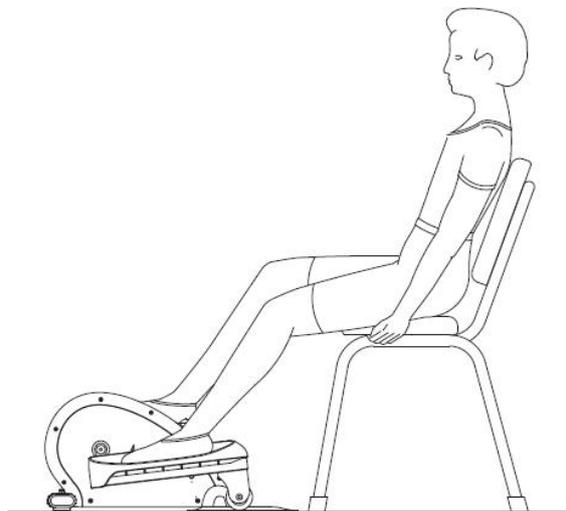
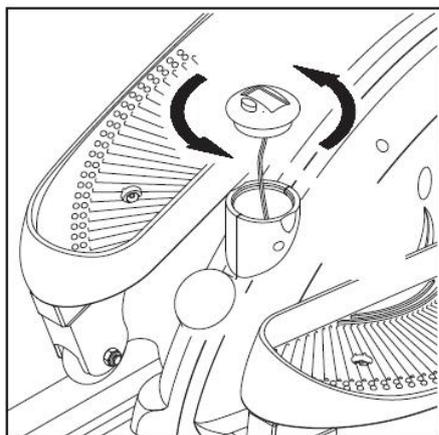
Falsch

### Sitzendes Workout

Siehe die Abbildungen unten. Sitzende Workouts sind effektiv, um Beine und Hüften zu straffen und die Durchblutung und Mobilität zu verbessern. Beim Sitzen zeigen Ihre Füße auf den Pedalen in die entgegengesetzte Richtung als beim Stehen. Dadurch werden Ihre Füße, Knöchel und Hüften in die richtigen Trainingswinkel gebracht. Um das ZÄHLER (23) so einzustellen, dass es Ihnen zugewandt ist, finden Sie alle Lücken auf beiden Seiten des Messgerätegehäuses, fassen Sie das Messgerät oben und ziehen Sie das obere Ende des ZÄHLERS (23) aus dem Gehäuse SENSORDRAHT (24). Drehen Sie das Messgerät um 180 Grad und drücken Sie es wieder in Position.

Stellen Sie den Magnetischen elliptischen Stepper wie in der Abbildung unten gezeigt vor einem Stuhl auf den Boden. Setzen Sie sich auf den Stuhl und treten Sie mit den Füßen auf den MAGNETISCHER ELLIPTISCHER STEPPER.

**VORSICHT:** Stehen Sie auf dieser Trainingsposition nicht auf dem MAGNETISCHER ELLIPTISCHER STEPPER.



## **VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS**

Der MAGNETISCHER ELLIPTISCHER STEPPER kann in Vorwärts- und Rückwärtsrichtung verwendet werden, um die Muskeln, die Sie trainieren, zu variieren. Dies hilft Ihnen, motiviert zu bleiben und die besten Ergebnisse zu erzielen. Um die Richtung zu ändern, verlangsamen Sie einfach die Pedale bis zum Stillstand und treten dann in die entgegengesetzte Richtung.

## **EINSTELLUNG DER LADESTUFE**

Der Belastungsgrad von MAGNETISCHER ELLIPTISCHER STEPPER kann jederzeit während des Trainings geändert werden. Durch Anpassen des Lastniveaus können Sie das Intensitätsniveau erhöhen oder verringern.

Drehen Sie den SPANNUNGSKNOPF (3) gegen den Uhrzeigersinn, um die Last zu erhöhen.

Drehen Sie den SPANNUNGSKNOPF (3) im Uhrzeigersinn, um die Last zu verringern.

### **HINWEIS:**

**Erhöhen oder verringern Sie NICHT mehr, wenn der Drehknopf (3) nur schwer zu drehen ist.**

## 6. TRAININGSANWEISUNGEN

Bitte beachten Sie: Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über 45 Jahre alt sind oder eine Person mit vorbestehenden gesundheitlichen Problemen sind.

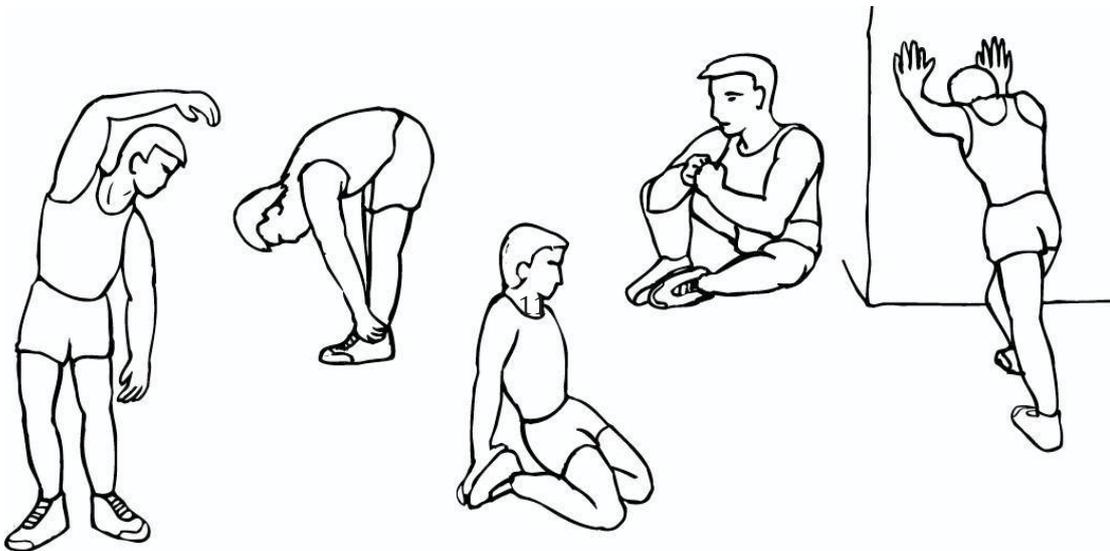
Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzwerte beeinflussen. Die Pulssensoren sind nur als Übungshilfe bei der Bestimmung von Herzfrequenzrends im Allgemeinen gedacht.

Trainieren ist eine gute Möglichkeit, um Ihr Gewicht zu kontrollieren, Ihre Fitness zu verbessern und die Auswirkungen von Alterung und Stress zu reduzieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist, dass Bewegung ein regelmäßiger und angenehmer Teil Ihres Alltags wird.

Der Zustand Ihres Herzens und Ihrer Lungen und wie effizient sie Sauerstoff über Ihr Blut an Ihre Muskeln liefern, ist ein wichtiger Faktor für Ihre Fitness. Ihre Muskeln nutzen diesen Sauerstoff, um genügend Energie für die tägliche Aktivität zu liefern. Dies nennt man aerobe Aktivität. Wenn du fit bist, muss dein Herz nicht so hart arbeiten. Es wird viel weniger pro Minute pumpen und die Abnutzung des Herzens reduzieren. Wie du sehen wirst, je fitter du bist, desto gesünder und besser wirst du dich fühlen.

### Aufwärmen

Beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Stretching und leichten Übungen. Ein richtiges Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Durchblutung in Vorbereitung auf das Training. Erleichtern Sie sich Ihre Übung.



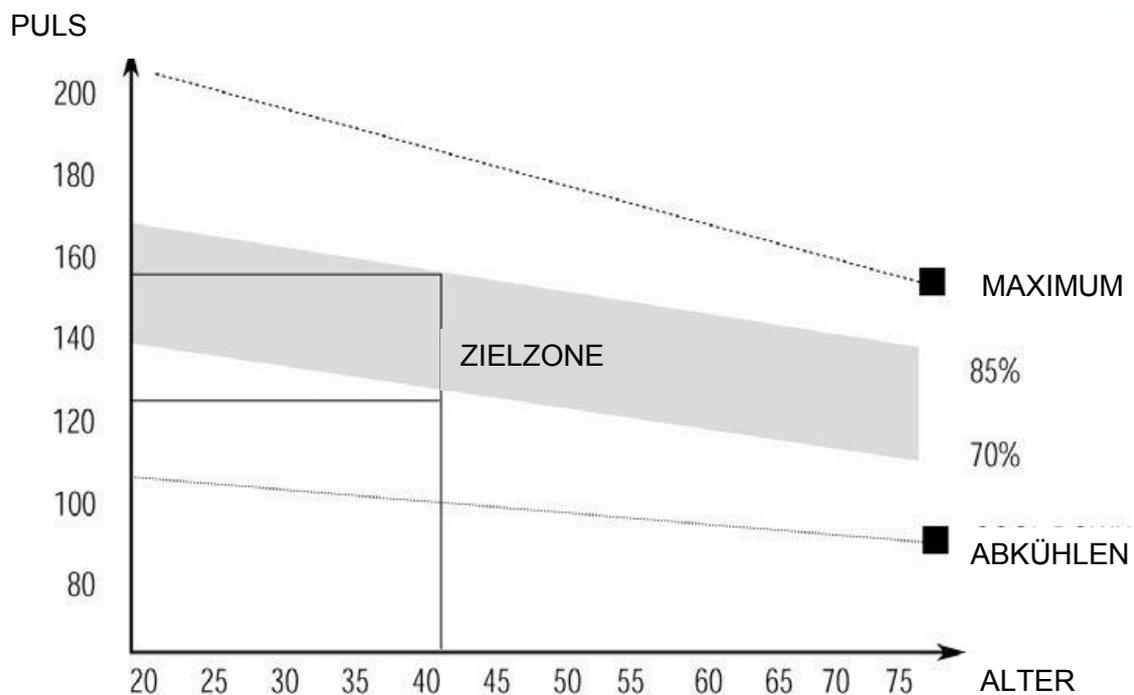
## Training Zone Exercise

After warming up, increase the intensity to your desired exercise program. Be sure to maintain your intensity for maximum performance. Breathe regularly and deeply as you exercise-never hold your breath. Cool Down Finish each workout with a light jog or walk for at least 1 minute.

Then complete 5 to 10 minutes of stretching to cool down. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent post-exercise problems.

## Trainingsrichtlinien

ZIELZONE



**OBEN ABGEBILDET KÖNNEN SIE SEHEN, WIE SICH IHR PULSSCHLAG WÄHREND EINER GENERELLEN ÜBUNGSEINHEIT VERHALTEN SOLLTE. BITTE VERGESSEN SIE NICHT, EINIGE MINUTEN FÜR AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN EINZUPLANEN.**

Der wichtigste Faktor hier ist die Menge an Aufwand, die Sie in die Übungen investieren. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Effektiv ist dies das gleiche, wie wenn Sie trainieren um Ihre Fitness zu verbessern - der Unterschied ist das Ziel.



0049-(0)40-88307530  
service@aosom.de