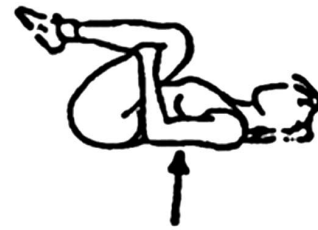


4. Kreuz

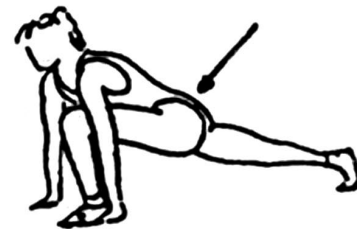
Mit dem Rücken flach auf dem Boden liegend beide Beine anziehen und hinter den Knien ergreifen. Dann die Knie gegen die Brust ziehen. Den Kopf nicht vom Boden abheben und Stellung 15 bis 45 Sekunden lang halten. Die Beine sehr langsam wieder auf dem Boden ausstrecken.

**5. Oberschenkel**

Auf dem Boden sitzend den Rücken gerade halten und das rechte Bein ausstrecken. Das linke Bein hinter dem Knie ergreifen und wie gezeigt auf die andere Körperseite bewegen. Diese Stellung 15 bis 45 Sekunden lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.

**6. Hüften**

In halbknien Position den linken Fuß flach auf den Boden stellen. Das rechte Bein wie gezeigt nach hinten strecken, gerade halten und mit dem Knie nicht den Boden berühren. Beide Arme mit den Handflächen auf dem rechten Knie abstützen. Den Oberkörper gerade halten. Langsam strecken und diese Stellung 15 bis 45 Sekunden lang halten. Die Beinposition wechseln und die Übung wiederholen.

**7. Rücken und Schultern**

Mit gekreuzten Beinen aufrecht auf dem Boden sitzen. Die Hände falten und gerade über den Kopf strecken. Das Kinn hochhalten. Diese Stellung 5 bis 45 Sekunden lang halten.

**8. Kniesehne**

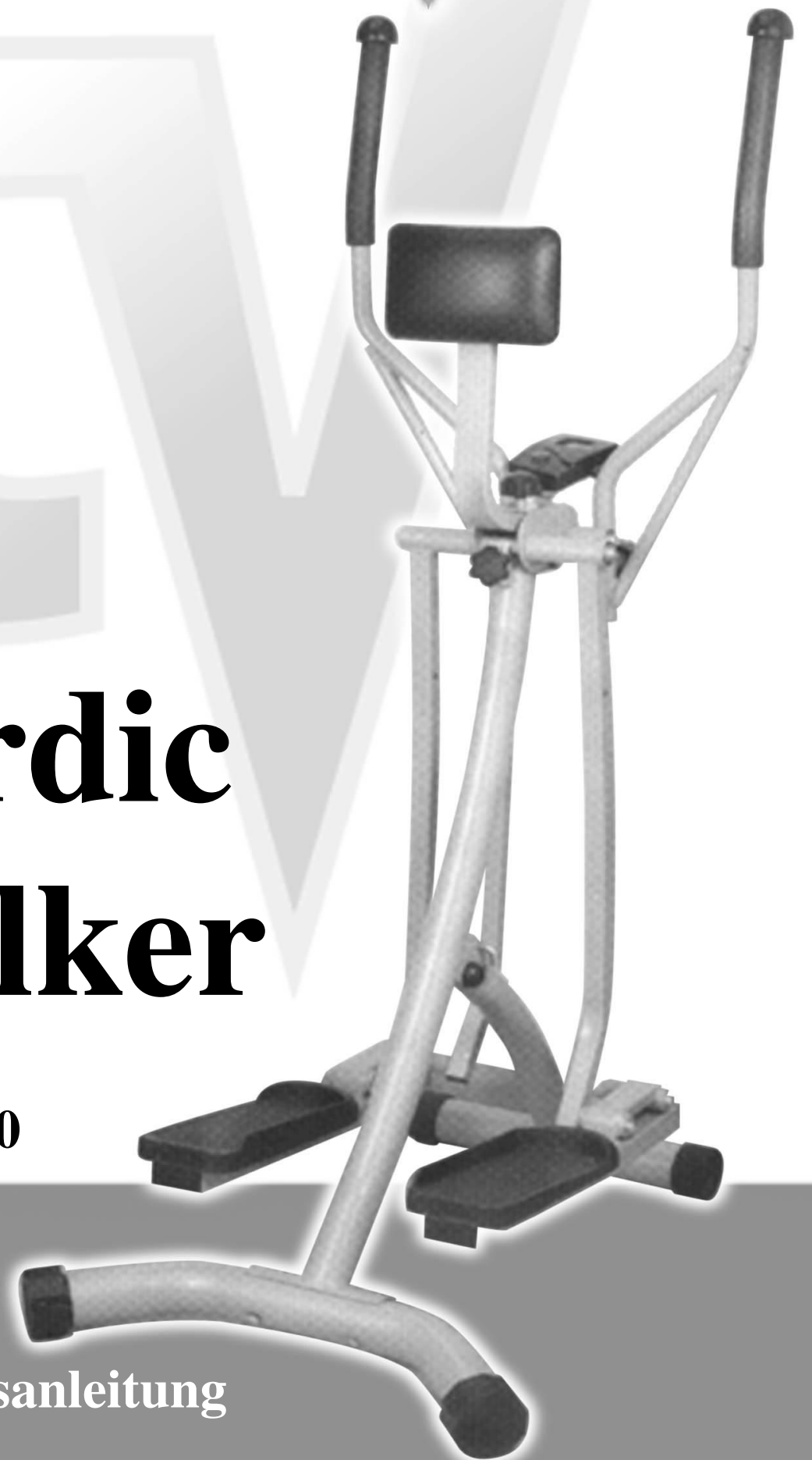
Mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Mit beiden Händen so weit wie möglich nach vorne greifen. Übermäßige Spannung vermeiden. Diese Stellung 15 bis 45 Sekunden lang halten, dann langsam zurückgehen.

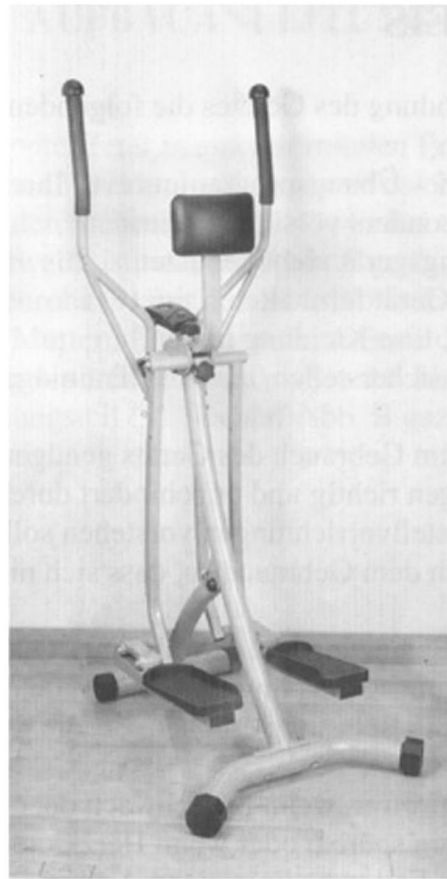


Nordic Walker

Art.- 10310

Aufbau-
und
Gebrauchsanleitung





WIR BEDANKEN UNS FÜR IHREN EINKAUF!

Bitte beachten Sie vor Gebrauch Ihres Gerätes unser Bedienungsanleitung. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung bitte vor Gebrauch sorgfältig durch und beachten Sie auch unsere Sicherheitshinweise.

BESONDERER HINWEIS:

Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Abriebstaub von beweglichen Teilen herab fällt. Bei Geräuschen von den Pedalgelenken genügt ein Tropfen Öl. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden im Teppich oder auf Fußböden entstehen, empfehlen wir Ihnen, das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z. B. Tuch, Matte, Papier o.ä.) zu stellen. Dies ist eine Vorsichtsmaßnahme, um Ihren Teppich oder Fußboden zu schonen.

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor Beginn dieses Übungsprogramms sollte besonders bei Schwangerschaft, früheren Herzbehandlungen oder jeglichen Krankheiten der Arzt befragt werden. Dies betrifft besonders Personen über 35 Jahre, die noch nie trainiert haben.
- Falls zu einem Zeitpunkt des Trainings Schmerzen oder Beklemmungsgefühle in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwächeanfälle oder ungewöhnliche Beschwerden auftreten, sollten Sie das Training unverzüglich abbrechen und vor der Wiederaufnahme einen Arzt aufsuchen.
- Während der Verwendung und bei Aufbewahrung von Kindern fernhalten. Kein Spielzeug. Der Artikel darf nicht von Kindern oder in deren Nähe verwendet werden.
- Von Kindern sicher und unzugänglich aufbewahren.
- Der Artikel sollte während des Gebrauches auf einer ebenen und standfesten Fläche aufgestellt werden.
- Finger, Gliedmaße, locker sitzende Kleidungsstücke und Haare sind von den beweglichen Teilen fernzuhalten.
- Bei Ausarbeitung Ihres persönlichen Fitness-Programm sind die Anweisungen des Arztes zu befolgen.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren oder Teile auszuwechseln, da Sie sonst Gefahren ausgesetzt sind.
- Reparaturen nur von einer qualifizierten Fachwerkstatt ausführen lassen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht wenn Sie feststellen, dass das Gerät nicht einwandfrei funktioniert oder in irgendeiner Weise beschädigt ist.
- Das Gerät ist vor jedem Gebrauch auf eventuelle Beschädigungen zu überprüfen
- Maximale Belastbarkeit 115 kg
- Die Nichtbeachtung der Sicherheits – Warnhinweise kann zu lebensgefährlichen Verletzungen führen. Für Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch oder Nichtbeachtung unsere Sicherheitshinweise wird keine Haftung übernommen

PFLEGEHINWEIS

Benutzen Sie zur Reinigung keine aggressiven oder ätzenden Mittel, sondern nur eine milde Seifenlauge. Das Gerät dann nur mit einem feuchten, weichen Tuch abwischen und ggf. trocken nachwischen.

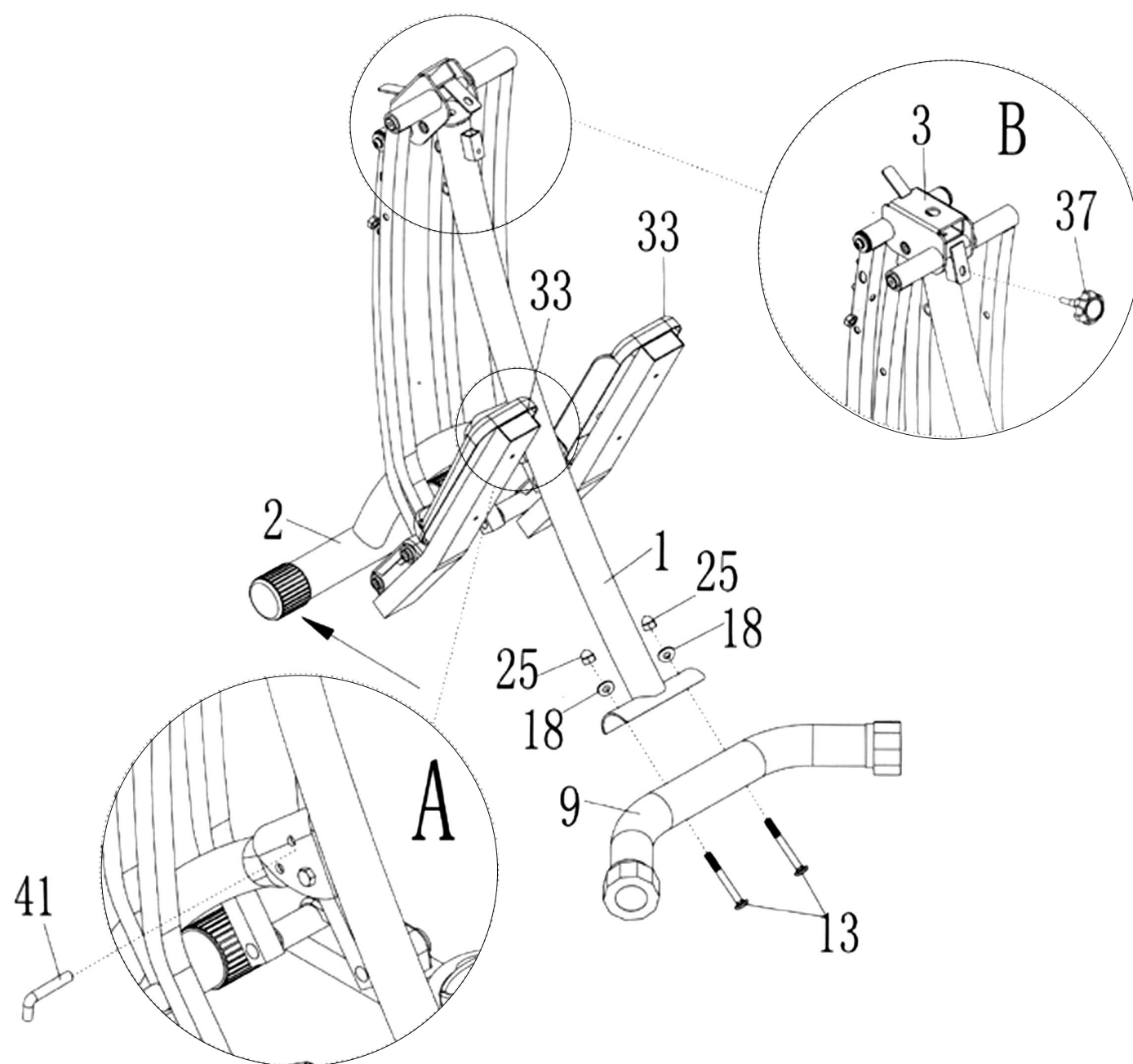
WARTUNGSHINWEIS

Kontrollieren Sie die Achsenverbindungen auf festen Sitz und ziehen Sie diese nach, wenn nötig. Alle Gelenkverbindungen sollten in regelmäßigen Abständen mit handelsüblichen Schmierfetten versehen werden. Achten Sie auch darauf, dass ausgetretenes Schmierfett entfernt wird, um Schäden an Ihrer Kleidung oder auf dem Fußboden zu vermeiden.

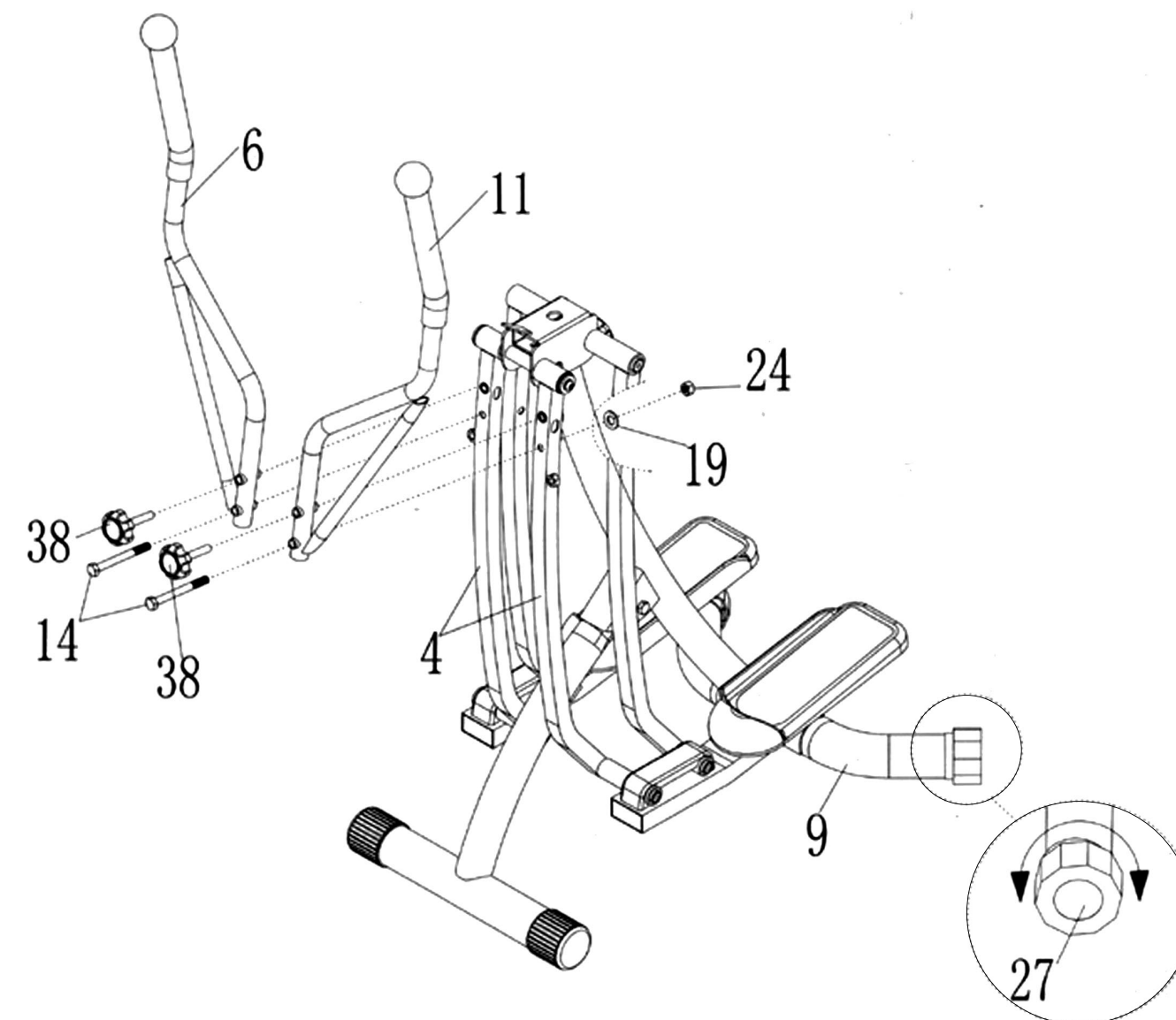
AUFBAUANLEITUNG

Schritt 1:

- Stellen Sie das zusammengeklappte Gerät in einer vertikalen Position auf den Fußboden.
- Heben Sie das vordere Standrohr (2) nach oben, um somit das hintere Standrohr (1) schräg zu stellen. Schieben Sie den Sicherungsstift (41) in das Gelenk, das in der Mitte des hinteren Standrohrs (1) angeschweißt ist, wie auf Abb. A gezeigt.
- Befestigen Sie das hintere Bodenrohr (9) mit den zwei Schrauben (13), den gebogenen Unterlegscheiben (18) und den Muttern (25) am unteren Ende des hinteren Standrohrs (1).
- Klappen Sie die Pedalen (33) nach unten. Verbinden Sie das hintere Standrohr (1) mit der Handschraube (37) am Verbindungsteil (3), wie auf Abb. B gezeigt.

**Schritt 2:**

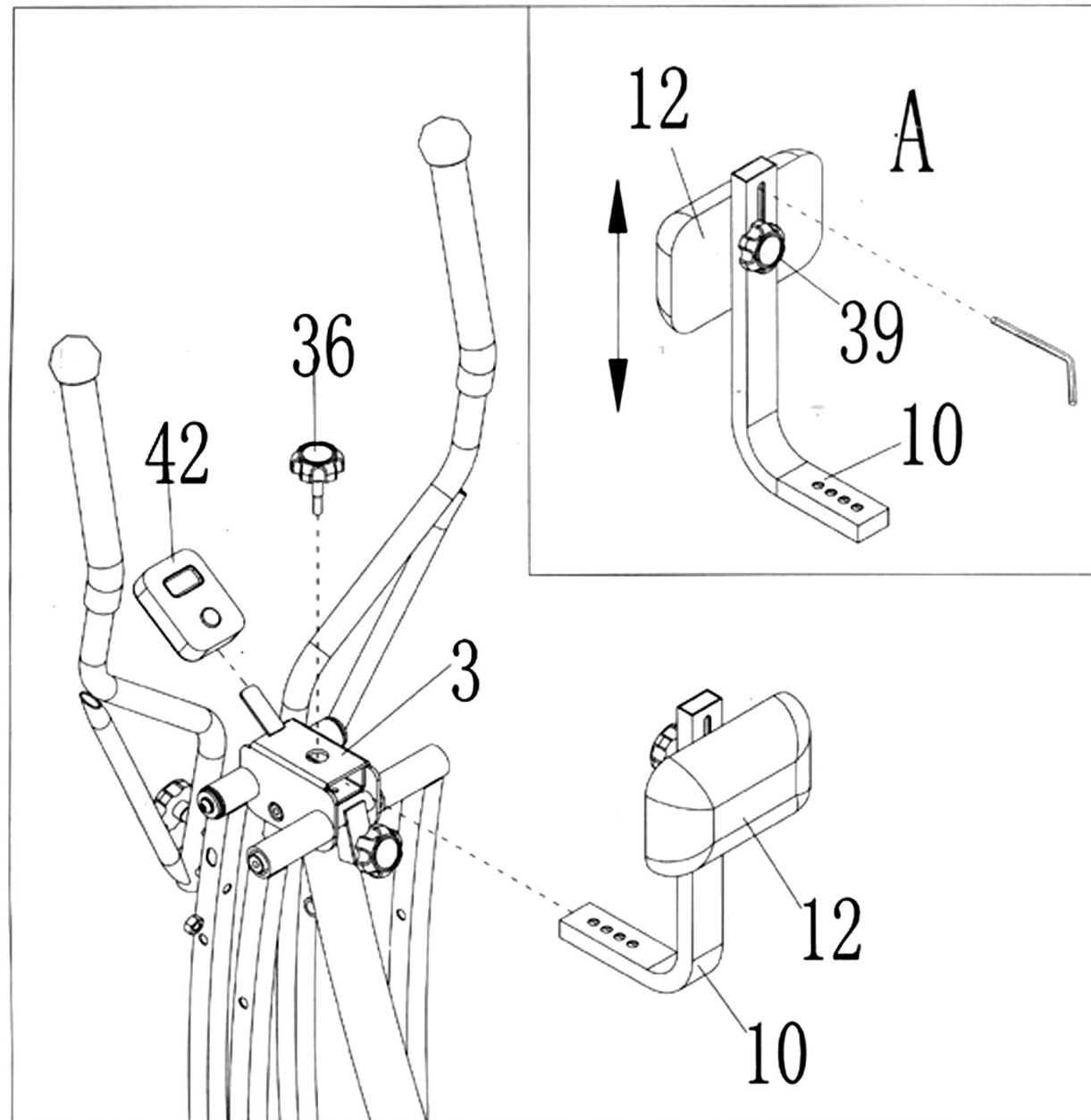
- Montieren Sie das linke Handgriffrohr (11) mit einer Schraube (14), einer Unterlegscheibe (19) und einer Mutter (24) am linken, vorderen Pedalhalterarm (4). Fixieren Sie die Teile mit der Handschraube (38) in der entsprechenden Lochposition. Wiederholen Sie denselben Vorgang mit dem rechten Handgriffrohr (6) am rechten, vorderen Pedalhalterarm (4).
- Drehen Sie die eckigen Rohrendkappen (27) an den Rohrenden des hinteren Bodenrohrs (9) so, dass ein sicherer Stand des Geräts gewährleistet wird.



Schritt 3:

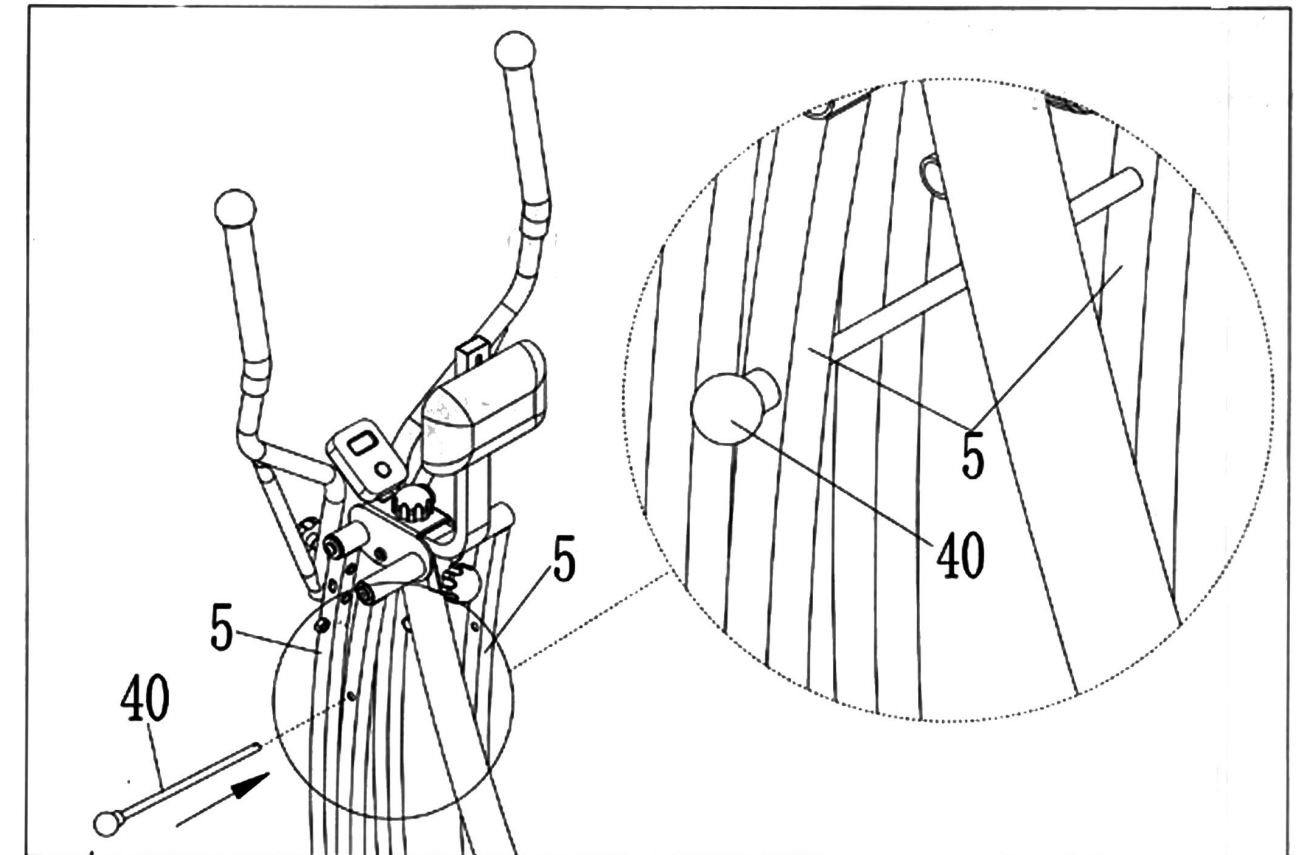
- Montieren Sie die Handschraube (39) in ihrer Position auf der Rückseite des Bauchkissens (12), wie auf Abb. A gezeigt. Schieben Sie den Bauchkissenhalter (10) in das Verbindungsteil (3). Verbinden Sie die Teile mit der Handschraube (36) in der gewünschten Lochposition.
- Setzen Sie die Batterien in den Computer (42) und schieben Sie diesen auf seine Halterung am Verbindungsteil (3).
- Das Bauchkissen (12) kann horizontal verstellt werden, indem Sie den Bauchkissenhalter (10) vorwärts oder rückwärts schieben und mit der Handschraube (36) in der passenden Position fixieren. Das Bauchkissen (12) kann auch vertikal verstellt werden, indem Sie die Handschraube (39) auf der Rückseite des Bauchkissens (12) in verschiedenen Schlitzhöhen des Bauchkissenhalters (10) fixieren, wie auf Abb. A gezeigt. Zusätzlich können Sie die Schraube im Bauchkissenhalter (10) mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel festziehen. So können Sie das Bauchkissen (12) bestmöglich Ihrer Körpergröße anpassen.

Nun ist Ihr Gerät fertig zum Gebrauch.



Zu Ihrer Sicherheit empfehlen wir Ihnen, den Nordic Walker zu sichern, wenn er nicht im Gebrauch oder nicht zusammengeklappt ist. Dafür schieben Sie den Sicherungsstift mit Knopf (40) durch die Bohrungen in den hinteren Pedalarmen (5), um die Pedalen zu fixieren.

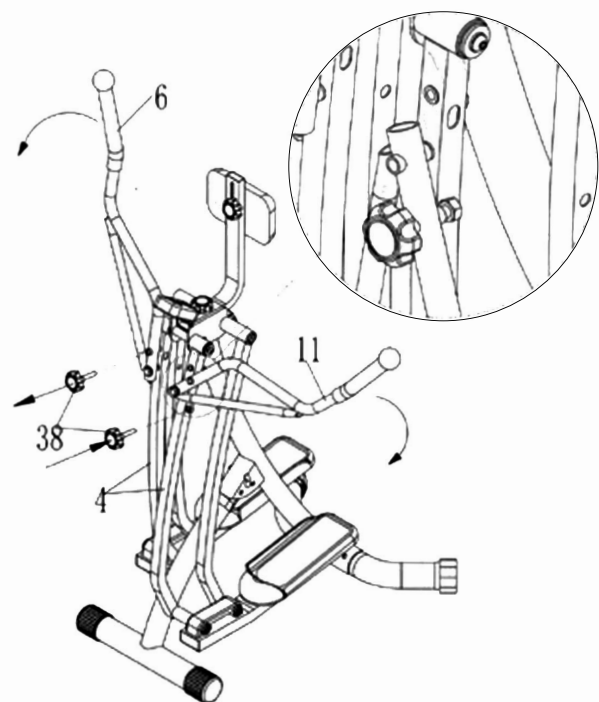
Achten Sie darauf, den Sicherungsstift (40) wieder aus seiner Position in den hinteren Pedalarmen (5) herauszuziehen, bevor Sie das Gerät wieder benutzen.



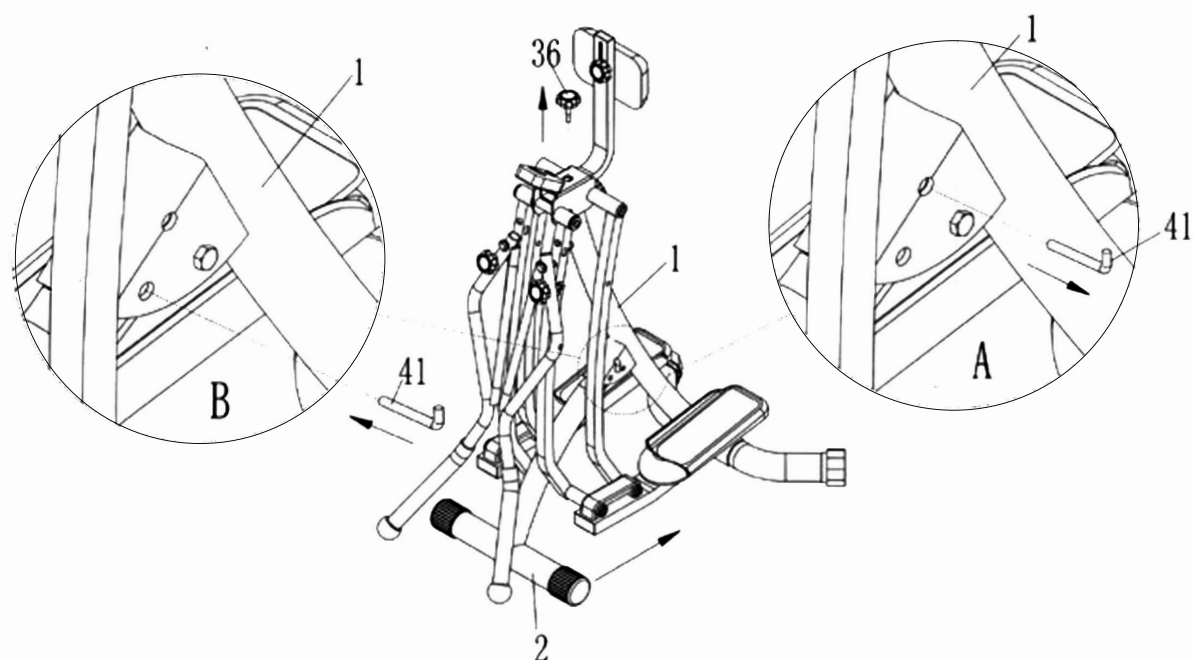
D

TOP TV
VERSAND**Wie Sie das Gerät zusammenklappen.****Der Nordic Walker kann platz sparend zusammengeklappt werden.**

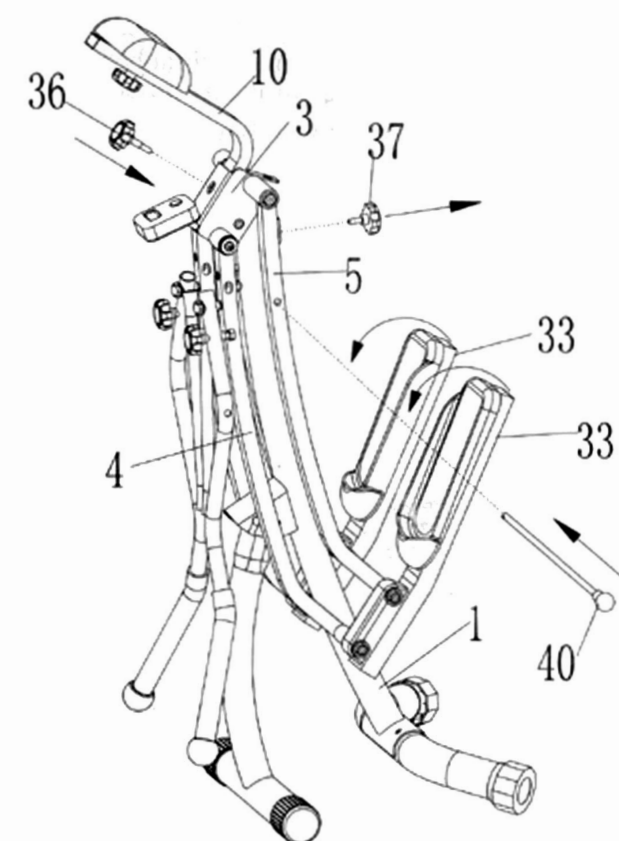
- a) Lösen Sie die Handschrauben (38) und klappen Sie die Handgriffrohre (6 + 11) nach unten. Sichern Sie die Handgriffrohre (6 + 11) mit den Handschrauben (38) in den aufgeschweißten Muttern auf den vorderen Pedalhalterarmen (4).
Hinweis: Ziehen Sie die Handschrauben nicht fest, bevor Sie den Klappvorgang komplett abgeschlossen haben.



- b) Ziehen Sie den Sicherungsstift (41) aus seiner Position im vorderen Standrohr (2) und klappen Sie das vordere Standrohr (2) nach innen, wie auf Abb. A gezeigt. Fixieren Sie die Teile mit dem Sicherungsstift (41), wie auf Abb. B gezeigt. Entfernen Sie die Schraube (36), um den Bauchkissenhalter (10) zu lösen.

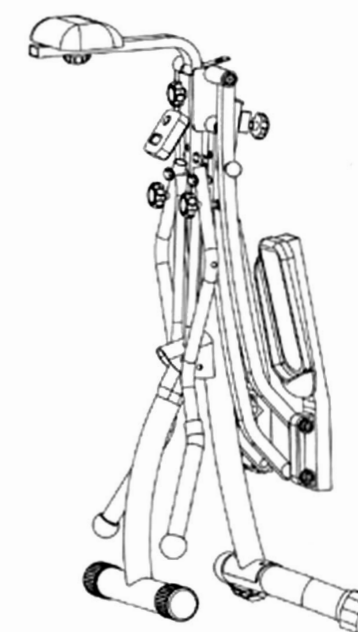


- c) Lösen Sie die Handschraube (37), um das hintere Standrohr (1) vom Verbindungsteil (3) zu lösen. Klappen Sie die Pedalen (33) nach oben.



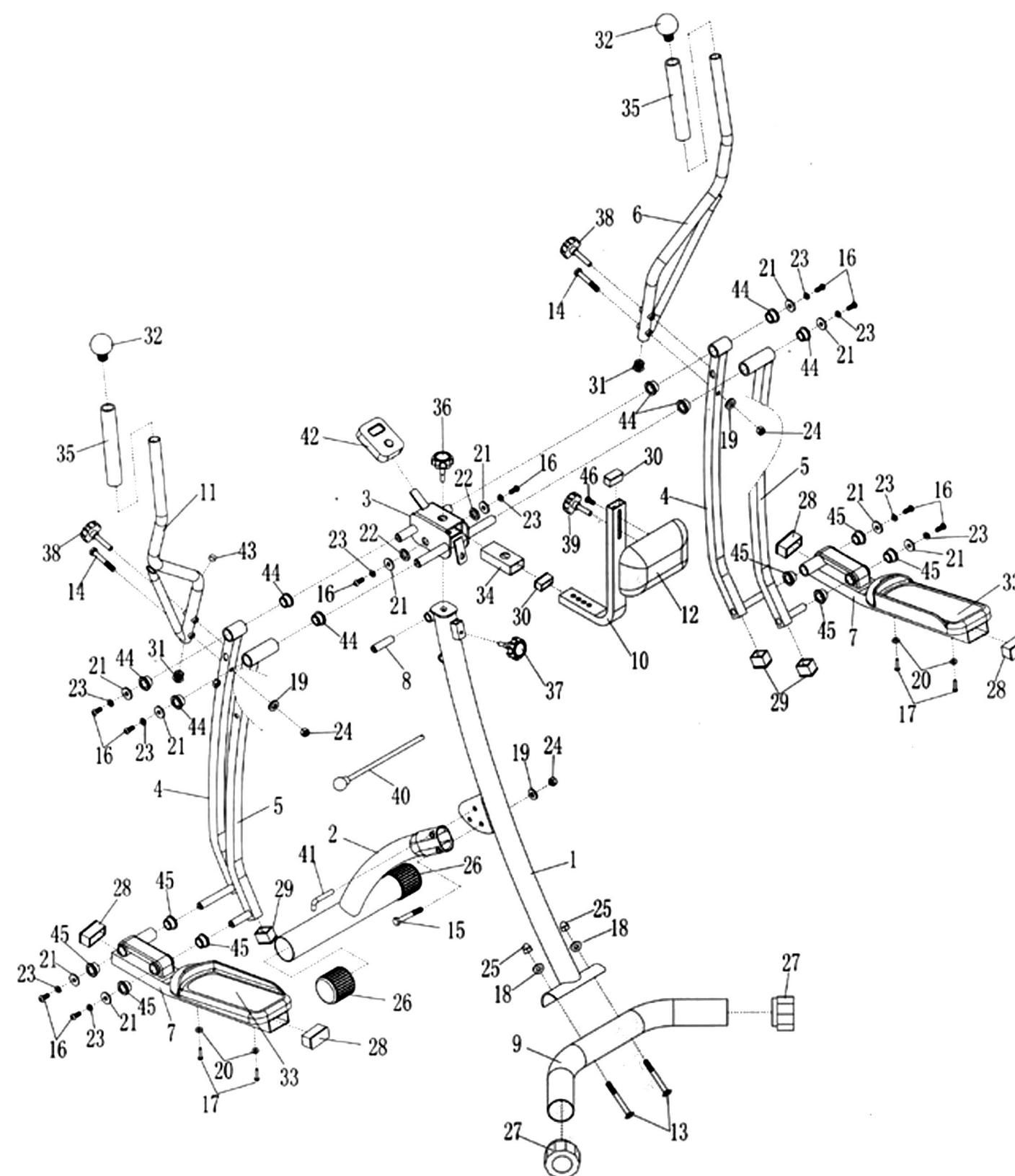
- d) Bringen Sie die Bohrungen in den hinteren Pedalhalterarmen (5) in Übereinstimmung mit der aufgeschweißten Öse am hinteren Standrohr (1). Verbinden Sie dann alle Teile mit dem Sicherungsstift (40) miteinander, um das geklappte Gerät zu sichern.

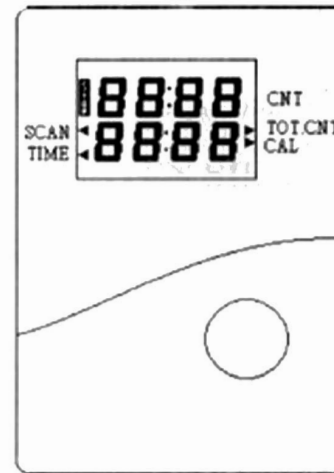
Nun können Sie das zusammengeklappte Gerät entweder gegen eine Wand gelehnt oder flach auf dem Fußboden liegend verstauen.



TEILELISTE

Teil-Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Teil-Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hinteres Standrohr	1	25	Hutmutter M8	2
2	Vorderes Standrohr	1	26	Runde Rohrendkappe Diam. 60 mm	2
3	Verbindungsteil	1	27	Eckige Rohrendkappe Diam. 60 mm	2
4	Vorderes Fußhalterarm (rechter + linker)	2	28	Rohrstopfen 30x60 mm	4
5	Hinteres Fußhalterarm (rechter + linker)	2	29	Rohrstopfen 25x25 mm	4
6	Rechter, Handgriff	1	30	Rohrstopfen 20x40 mm	2
7	Fußhalterrohr (rechtes + linkes)	2	31	Rohrendstopfen 30x60 mm	2
8	Achsenhülse	1	32	Knopfrohrstopfen 25 mm	2
9	Hinteres Bodenrohr	1	33	Pedalen (rechts + links)	2
10	Bauchkissenhalter	1	34	Kunststoffmuffe 20x40 mm	1
11	Linkes Handgriffrohr	1	35	Handgriff	2
12	Bauchkissen	1	36	Handschraube M8x55 mm	1
13	Schraube M8x70 mm	2	37	Handschraube M8x20 mm	1
14	Schraube M10x85 mm	2	38	Handschraube M10x60 mm	2
15	Schraube M10x60 mm	1	39	Handschraube M8x30 mm	1
16	Schraube M8x20 mm	10	40	Sicherungsstift mit Knopf	1
17	Schraube M6x40 mm	4	41	Sicherungsstift	1
18	Gebogene Unterlegscheibe M8	2	42	Computer	1
19	Unterlegscheibe M10	3	43	Magnetsensor	1
20	Unterlegscheibe M6	4	44	Stahllager Diam. 19	8
21	Unterlegscheibe M8	10	45	Stahllager Diam. 16	8
22	Federscheibe M10	2	46	Schraube M8x10 mm	1
23	Federscheibe M8	10	47	Werkzeug	3
24	Selbstsichernde Mutter M10	3			



Gebrauchsanleitung für den Computer

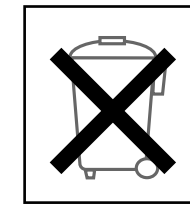
Funktionen	Einstellung
Ein	Durch Drücken des Knopfes oder Start des Trainings schaltet sich der Computer ein und zeigt die Werte des letzten Trainings mit gleichzeitiger Anzeige des "STOP"-Signals in der oberen, linken Ecke des LCD-Fensters. Das "STOP"-Signal erlischt, sobald Sie mit dem Training beginnen.
Autom. Aus	Der Computer zeigt das "STOP"-Signal 5 Sekunden lang, nachdem Sie das Training beendet haben. Nach weiteren 4 Minuten der Nichtbenutzung schaltet sich der Computer automatisch aus.
SCAN	Drücken Sie den MODE-Knopf bis das ▲-Zeichen auf "SCAN" weist. Der Computer wird nun jeweils 4 Sekunden lang die einzelnen Werte für Trainingszeit, Anzahl Schritte, Gesamtanzahl Schritte und den durchschnittlichen Kalorienverbrauch anzeigen. Drücken Sie erneut den MODE-Knopf, und die SCAN-Funktion wird stoppen und zu den Einzelanzeigen übergehen.
TIME	Drücken Sie den MODE-Knopf, bis das ▲-Zeichen auf "TIME" weist, um die Trainingszeit (00:00 - 99:59 Minuten) zu messen.
COUNT	Drücken Sie den MODE-Knopf, bis das ▲-Zeichen auf "COUNT" weist, um die Anzahl Schritte (0 - 9999) pro Training anzuzeigen.
TOT. COUNT	Drücken Sie den MODE-Knopf, bis das ▲-Zeichen auf "TOT. COUNT" weist, um die Gesamtanzahl Schritte (0 - 9999) aller Trainingsperioden anzuzeigen.
CALORIES	Drücken Sie den MODE-Knopf, bis das ▲-Zeichen auf "CAL" weist, um den durchschnittlichen Kalorienverbrauch (0.00 - 999.9 cal) anzuzeigen.
RESET	Wenn Sie den RESET-Knopf 2 Sekunden lang drücken, werden alle angezeigten Werte auf "0" gestellt, außer dem Wert für "TOT. COUNT", der nur bei Stromausfall (z. B. Batterieentnahme oder -wechsel) auf "0" gestellt wird.

HINWEIS:

- 1) Falls die LCD-Anzeige unklar werden sollte, nehmen Sie die Batterien heraus und setzen Sie diese erneut ein, oder ersetzen Sie die alten Batterien durch neue.
- 2) Batterien: 2 Stk. AA oder UM-3, 1.5V

BATTERIE-ENTSORGUNG

Bitte entsorgen Sie Altbatterien, wie vom Gesetzgeber vorgeschrieben - die Entsorgung im Hausmüll ist laut Batterieverordnung ausdrücklich verboten. Entsorgung bei einer kommunalen Sammelstelle oder geben Sie sie im Handel vor Ort kostenlos ab. - 1x1,2 V 700 mA NI-Cd

**TECHNISCHE DATEN**

Material:	Stahlrohrkonstruktion, metallicrot + PP+PE
Maße:	108,2 x 43,2 x 23 cm
Maximale Belastbarkeit:	115 kg
Gewicht:	10 kg
TÜV / GS geprüft	

24 MONATE GARANTIE

Garantiert wird kostenlose Reparatur oder Umtausch wenn innerhalb von 24 Monaten nach Kauf Gerätemangel, Konstruktionsfehler oder Materialschwächen an Ihrem Gerät auftreten sollten. Die Gewährleistung gilt nur für den Erstkäufer. Sie gilt nicht bei Schäden durch Bruch, Hitze, Wasser und Naturereignisse, unbefugten Eingriff in das Gerät und chemische Einwirkung. Bitte reichen Sie das Gerät im Gewährleistungsfall mit dieser Anleitung und dem Kaufbeleg bei der Firma ein, bei der Sie Ihren Artikel erworben haben.

Top-Versand+Werbung GmbH · Robert-Bosch-Strasse 7 · D-77656 Offenburg

DIE RICHTIGEN TRAININGSMETHODEN

Beginnen Sie niemals unvorbereitet mit Ihrem Trainingsprogramm. Das heißt: Wärmen Sie Ihren Körper zunächst mit gymnastischen Übungen auf, und lockern Sie vor jeder Übung die jeweiligen Muskelpartien.

WIE OFT UND WIE LANGE SOLLTEN SIE TRAINIEREN?

Fachleute empfehlen regelmäßiges Training, um in Form zu kommen. Zufälliges Training ist nicht der richtige Weg. Wenn Sie ein- bis zweimal wöchentlich trainieren, halten Sie Ihre Kondition auf gleich bleibendem Niveau.

Wenn Sie dreimal wöchentlich trainieren, verbessern Sie Ihre Kondition deutlich. Viele Fachleute meinen, dass dreimaliges, wöchentliches Training ideal ist. Übertreiben Sie das Training am Anfang nicht, sondern steigern Sie es nach und nach. Diese Steigerung sollte darin bestehen, dass Sie die Dauer des Trainings steigern, nicht die Anzahl der Übungen.

Wenn Sie nach einer Weile eine Formsteigerung feststellen, sollte das Training ca. 30 Minuten dauern. Die Zeit für Aufwärm- und Lockerungsübungen kommt hinzu.

Wenn Sie mit Ihrem Training einen schlankenden Effekt anstreben, sollte Ihr Training mehr als 30 Minuten dauern.

Fühlen Sie sich während des Trainings schwach oder schwindelig, oder sollten andere ungewöhnliche Symptome auftreten, sollten Sie sofort mit dem Training aufhören.

AUFWÄRMEN

Aufwärmen verfolgt das Ziel, Ihren Körper auf harte Arbeit, sowohl physisch wie psychisch, vorzubereiten, samt eventuellen Verletzungen zu vermeiden.

- Das Aufwärmen sollte ruhig starten und im Tempo nach und nach gesteigert werden.
- Die Muskelgruppen, die beim Training benutzt werden sollen, müssen aufgewärmt werden.
- Das Aufwärmen sollte 5-10 Minuten dauern.

AUFWÄRMÜBUNGEN

- Auf der Stelle gehen und zu ruhigem Joggen übergehen.
- Mit hochgezogenen Knien gehen.
- Ruhig auf der Stelle laufen.
- Wechselweise auf dem rechten und linken Bein hüpfen.
- Seilchenspringen

TRAINING MIT DEM NORDIC WALKER

Platzieren Sie Ihre Füße sicher auf den Pedalen. Ergreifen Sie mit beiden Händen die Handgriffe mit festem Griff. Beugen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne, und drücken Sie Ihren Bauch gegen das Bauchkissen. Achten Sie auf eine sichere Standposition im Gerät.

Stellen Sie während des Trainings sicher, dass Ihr Körper sich in ausgeglichener Balance fühlt und ein Sicherheitsgefühl das Training begleitet.

Beginnen Sie das Training mit leichten Gehbewegungen im Gerät. Führen Sie die Arme vorwärts und rückwärts, während sich die Füße simultan bewegen. Erhöhen Sie die Gehgeschwindigkeit und die Schrittlänge. Variieren Sie die Gehgeschwindigkeit, die Schrittlänge und die Trainingsintensität. Beenden Sie das Training mit langsamem Gehen bei gleich bleibendem Puls. Passen Sie die Intensität Ihres Trainings immer Ihrem persönlichen Wohlbefinden und Ihrer körperlichen Kondition an.

ALLGEMEINE LOCKERUNGSÜBUNGEN

Lockerungsübungen sind ein wichtiger Teil eines jeden Trainingsprogramms. Sie verhindern Muskelverletzungen und verbessern die Trainingsleistung.

Lockerungsübungen lockern und verhindern die Überanstrengung von steifen Gliedern. Aus diesen Grund wird empfohlen, Lockerungsübungen zu einem Bestandteil des Trainings mit dem Trainingsgerät zu machen.

Einige Hinweise zu Lockerungsübungen:

- Sorgen Sie dafür, dass alle Muskeln vor Beginn der Lockerungsübungen aufgewärmt sind.
- Den Körper langsam in oder aus einer Lockerungsposition bewegen. Immer langsam und vorsichtig bewegen.
- Halten Sie die Lockerungsübungen in Ihrer äußersten Position für ca. 15-45 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.
- Wenn Schmerzen oder Unbehagen auftreten, sollten Sie sofort nachlassen. Bei fortwährenden Schmerzen sollte ein Arzt aufgesucht werden.
- Lockerungsübungen nach dem Training verhindern Muskelkater und erhöhen die Beweglichkeit

LOCKERUNGSÜBUNGEN

1. Waden

Mit beiden Händen an einer Wand abstützen. Das rechte Bein anwinkeln und das linke Bein gestreckt halten. Langsam die linke Ferse vollkommen auf den Boden drücken. Diese Stellung 15 bis 45 Sekunden lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



2. Oberschenkel

Mit der rechten Hand an einer Wand abstützen und den linken Fuß mit der linken Hand wie gezeigt erfassen und langsam zum Gesäß (nicht zur Seite) ziehen. Diese Stellung 15 bis 45 Sekunden lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



3. Seiten

Gerade stehen und den rechten Arm hinter den Kopf legen. Den rechten Ellbogen mit der linken Hand erfassen. Leicht ziehen, während der Oberkörper nach links gebeugt wird, dabei nicht in der Hüfte abknicken. Diese Stellung 15 bis 45 Sekunden halten. Die Übung mit dem linken Arm wiederholen.

