

# Swing-Stepper

Art.-Nr. 5905358

## BEDIENUNGSANLEITUNG

*Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben.  
Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch,  
bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres  
Nachschlagen sicher auf.*



### Kundenservice:

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Steinerne Furt, 86167 Augsburg

# Weltbild

<b>Deutschland</b>	<b>Telefon:</b> 01806 354 360 (Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr; 20 Cent/Anruf Festnetz, max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk)	<b>E-Mail:</b> <a href="mailto:info@weltbild.com">info@weltbild.com</a>
<b>Schweiz</b>	<b>Telefon:</b> 0848 840 131 (Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)	<b>E-Mail:</b> <a href="mailto:kundendienst@weltbild.ch">kundendienst@weltbild.ch</a>
<b>Österreich</b>	<b>Telefon:</b> 0662 / 65 75 88	<b>E-Mail:</b> <a href="mailto:kundenservice@weltbild.at">kundenservice@weltbild.at</a>

## ***Vor der Erstinbetriebnahme***

### **Werkzeuge**

Die meisten unserer Produkte werden, falls nötig, mit den zur Montage erforderlichen Werkzeugen ausgeliefert, so dass Sie Ihr Produkt problemlos zusammenbauen können. Es ist für die komfortable Montage jedoch sehr hilfreich, wenn Sie einen Multifunktions-Schraubenzieher zur Hand haben.

### **Verpackung öffnen**

Öffnen Sie vorsichtig den Verpackungskarton, der dieses Produkt beinhaltet und beachten Sie die Warnhinweise, die auf dem Karton abgebildet sind, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren. Bitte achten Sie auf Klammern, welche bei Verpacken zum Schließen der Deckelklappen angebracht wurden und die Verletzungen verursachen könnten. Stellen Sie den Karton mit der richtigen Seite nach oben, da dies der einfachste und schnellste Weg ist, alle Einzelteile aus dem Karton zu entnehmen.

### **Auspacken**

Entnehmen Sie alle Einzelteile vorsichtig aus dem Karton und entfernen Sie sämtliche Verpackungsmaterialien. Prüfen Sie mit der Liste des Lieferumfangs, ob sich alle Einzelteile im Karton befinden, die Sie zum kompletten und vollständigen Aufbau des Geräts benötigen. Bitte beachten Sie, dass einige Teile bereits zu größeren Komponenten vorinstalliert wurden. Daher prüfen Sie den Lieferumfang genau, bevor Sie ein eventuell fehlendes Einzelteil reklamieren.

Falls der Lieferumfang nicht vollständig sein sollte, kontaktieren Sie bitte umgehend Ihren Händler.

## ***Sicherheitshinweise***

### **Grundsätzliche Sicherheitshinweise**

- Bitte halten Sie Kinder und Haustiere während des Trainings auf ausreichend Abstand zum Gerät. Dieses Gerät ist kein Spielzeug, Kinder dürfen nicht auf dieses Gerät klettern oder damit spielen, wenn es nicht benutzt wird.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob sämtliche Schrauben, Bolzen, Muttern und Verbindungen fest angezogen sind. Prüfen Sie regelmäßig, ob die beweglichen Teile des Geräts Abnutzungserscheinungen zeigen.
- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Tuch, verwenden Sie keine Lösungsmittel oder scharfen Reiniger.
- Stellen Sie vor jedem Benutzen sicher, dass sich das Gerät auf festem, flachem Untergrund befindet. Falls nötig stellen Sie das Gerät auf eine Gummimatte, um Ab- oder Wegrutschen während des Trainings zu vermeiden.

- Tragen Sie zum Training stets passende Kleidung und Schuhe, wie z.B. Trainingsschuhe.

### **Lagerung und Wartung**

Dieses Gerät eignet sich zum Betrieb in sauberer, trockener Umgebung. Lagern Sie das Gerät nicht an extrem kalten oder feuchten Orten, da dies zu Rostbildung und ähnlichen Problemen führen kann, die das Gerät beschädigen.

### **Belastungsmaximum**

Dieses Gerät eignet sich für Benutzer mit einem Körpergewicht von maximal 150 kg.

### **Konformitätserklärung**

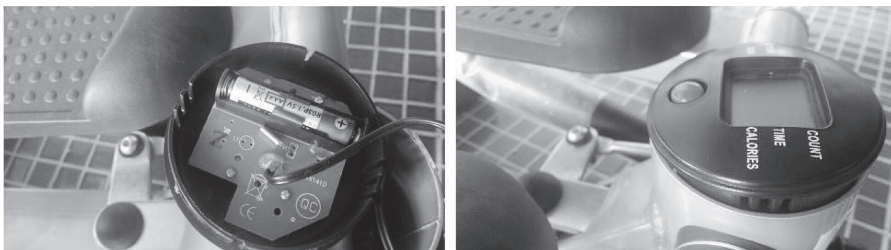
Dieses Gerät entspricht den Richtlinien von:

(BS EN 957) – Teil 1 und 8 Klasse (H) – Privatgebrauch – Klasse (C).

Dieses Gerät eignet sich nicht zu therapeutischen Zwecken.

## **Montage**

- a) Schließen Sie das Sensor-Kabel auf der Rückseite des Trainingsmonitors an.
- b) Stecken Sie den Monitor auf die Halterung des Steppers.



### **Stepper ausrichten**

Das Gehäuse dieses Swing-Steppers ist ab Werk verschweißt und braucht nicht weiter eingestellt werden. Stellen Sie jedoch im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit stets sicher, dass der Stepper auf festem, flachem Untergrund aufgestellt und benutzt wird. Falls nötig legen Sie eine Gummimatte unter das Gerät, um die Möglichkeit eines Verrutschens zu reduzieren.

### **Schmierem und Warten**

Sämtliche beweglichen Teile des Swing-Steppers sind ab Werk bereits vorgeschmiert und brauchen nicht gewartet werden. Wir empfehlen Ihnen jedoch, den Stepper ausschließlich im Hause zu benutzen und an einem trockenen Ort zu lagern. Zum Reinigen der Metall- und

Plastikteile nehmen Sie ein feuchtes Tuch und etwas Spülmittel. Stellen Sie jedoch sicher, den Stepper und alles Zubehör gut abzutrocknen, bevor Sie diesen benutzen.

**Hinweis:** Im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit verwenden Sie niemals Politur oder Schmiere auf den Pedalen.

### **Batterie einlegen**

Nehmen Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite des Monitors ab. Legen Sie vorsichtig 1 x AA-Batterie (in der Lieferung enthalten) in das Batteriefach ein und achten Sie dabei auf die korrekte +/- Polarität, wie im Fach markiert.

**Achtung:** Falsches Einlegen der Batterie führt zum Verlust der Garantie und kann den Monitor beschädigen. Entsorgen Sie leere Batterien umweltgerecht.

## **Training**

### **Trainingsbeginn**

Die Trainingsart und -intensität zum Beginn Ihres Trainings ist ganz individuell. Falls Sie über einen längeren Zeitraum nicht mehr trainiert haben, längere Zeit wenig Bewegung gehabt haben oder übergewichtig sind, müssen Sie das Training langsam beginnen und die Trainingszeit nach und nach erhöhen, jede Woche um höchstens ein paar Minuten pro Trainingseinheit.

Kombinieren Sie ausgewogene Ernährung mit einer einfachen, aber effektiven Trainingsroutine. Dies stärkt schon nach wenigen Wochen Ihr Wohlbefinden und Aussehen und hilft Ihnen dabei, das Leben besser genießen zu können.

### **Grundausdauer**

Aerobes Training wird ganz einfach beschrieben als eine verlängerte Aktivität, welche über den Blutkreislauf die Sauerstoffzufuhr in Ihren Muskeln erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr kardiovaskuläres Herzkranzsystem stärker und leistungsfähiger. Ihre Erholungsrate, d.h. die Zeit, die Ihre Herz benötigt, um wieder auf normalem Niveau zu schlagen, wird ebenfalls verkürzt.

Zu Beginn werden Sie vielleicht nur ein paar Minuten am Tag trainieren. Falls Sie mehr Sauerstoff während des Trainings benötigen, zögern Sie bitte nicht, durch den Mund einzuatmen. Berücksichtigen Sie beim Training den »Sprechtest«: Falls Sie sich während des Trainings nicht mehr mit einer anderen Person unterhalten können, trainieren Sie zu schwer. Ihre aerobe Fitness (Grundausdauer) wird jedoch mit regelmäßigem Training in den nächsten sechs bis acht Wochen aufgebaut.

Lassen Sie sich bitte nicht entmutigen, falls der gewünschte Trainingseffekt auf sich warten lässt und es länger als gerade beschrieben dauert bis eine gewisse Anfangslethargie abnimmt. Jeder Mensch ist verschieden und einige erreichen ihre Ziele schneller als andere. Trainieren Sie nach Ihrem persönlichen Wohlfühltempo und die Ergebnisse stellen sich

nach einer gewissen Zeit ein. Je besser Ihre aerobe Zone wird, umso härter müssen Sie trainieren, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

### **Aufwärmen**

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus Aufwärmphase, aerobem Training und Cool-Down-Phase. Trainieren Sie niemals ohne sich vorher aufgewärmt zu haben. Beenden Sie ein Training niemals ohne die Cool-Down-Phase. Dehnen Sie Ihre Muskelpartien fünf bis zehn Minuten lang, bevor Sie mit dem Training beginnen, um Muskelzerrungen, Überdehnungen und Krämpfe zu vermeiden.

### **Grundausdauer-Training**

Diejenigen, die zum ersten Mal trainieren, sollten zu Beginn höchstens jeden zweiten Tag trainieren.

Wenn sich Ihr Fitnessgrad verbessert hat, können Sie das Training auf zwei Tage und einen Tag Pause erhöhen.

Wenn Sie sich mit Ihrem Trainingsablauf richtig wohl fühlen, können Sie das Training auf sechs Tage pro Woche erhöhen. Doch auch bei fortgeschrittenem Training sollten Sie mindestens einen Ruhetag pro Woche einhalten.

### **Trainieren in der persönlichen Zielzone**

Um zu prüfen, ob sich Ihr Herzschlag in Ihrer persönlichen Trainingszielzone befindet, müssen Sie Ihren Puls messen. Falls Sie keine Pulsuhr oder einen Pulsmonitor besitzen, können Sie den Puls auch an Ihrer Halsschlagader von Hand messen. Ertasten Sie die Arterie seitlich am Hals mit Zeige- und Mittelfinger. Zählen Sie dann einfach die Anzahl der Pulsschläge in zehn Sekunden und multiplizieren Sie das Ergebnis mit sechs, um Ihre Pulsfrequenz festzulegen. Dies sollten Sie jeweils vor Beginn des Trainings vornehmen, um den Wert und dessen Verbesserung im Laufe der Zeit besser vergleichen zu können. Personen, die bereits über eine bessere aerobe Fitness (Grundausdauer) verfügen, haben einen niedrigeren Ruhepuls und können auch mit höherem Puls trainieren.

### **Zielzone**

Zum Bestimmen Ihrer persönlichen Zielzone sehen Sie bitte in der Tabelle nach. Falls Sie noch am Anfang Ihres Trainings stehen und Ihre Fitness noch auf niedrigem Niveau ist, sehen Sie bitte in der linken Spalte nach. Trainieren Sie bereits regelmäßig und verfügen über eine gute aerobe Fitness, sehen Sie bitte in der rechten Spalte nach.

## Tabelle zur Bestimmung der persönlichen Zielzone

Alter	Anfänger (untrainiert)	Erfahrene (trainiert)
(Jahre)	Zielzone A (Schritte pro Minute)	Zielzone B (Schritte pro Minute)
20 – 24	145 - 165	155 - 175
25 – 29	140 - 160	150 - 170
30 – 34	135 - 155	145 - 165
35 – 39	130 - 150	140 - 160
40 – 44	125 - 145	135 - 155
45 – 49	120 - 140	130 - 150
50 – 54	115 - 135	125 - 145
55 – 59	110 - 130	120 - 140
60 und älter	105 - 125	115 - 135

### Cool-Down

Um Müdigkeit und Muskelübersäuerung vorzubeugen, sollten Sie sich nach dem Training abkühlen (Cool-Down-Phase), indem Sie ca. eine Minute lang langsam und entspannt laufen und damit Ihren Puls wieder auf Normalniveau absenken.

### Aufwärm- und Cool-Down-Übungen

Im Folgenden zeigen wir Ihnen zahlreiche Dehnübungen. Halten Sie jede Dehnung mindestens 10 Sekunden lang und entspannen dann wieder. Wiederholen Sie jede Dehnübung zwei- bis dreimal. Führen Sie diese Übungen vor Ihrem aeroben Training durch und auch nachdem Sie das Training beendet haben.



#### Kopf rollen

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Langsam im Halbkreis senken Sie Ihren Kopf bis zur Brust und drehen dann Ihren Kopf bis zur linken Seite. Dort fühlen Sie wieder die angenehme Spannung im Nacken. Diese Übung können Sie mehrmals abwechselnd wiederholen

#### Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam über die Hüfte nach vorne. Entspannen Sie Rücken und Schultern, während Sie den Oberkörper senken.

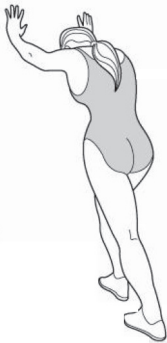


Dehnen Sie sich sanft so weit wie möglich nach unten zu Ihren Zehen hin und halten Sie die Dehnung 10 Sekunden lang.



### **Schulter heben**

Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch oder beide Schultern gleichzeitig. Wiederholen Sie die ganze Übung drei- bis viermal.



### **Wade / Achillessehne dehnen**

Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Halten Sie diese Position möglichst 30–40 Sekunden. Wiederholen Sie die ganze Übung zwei- bis dreimal.



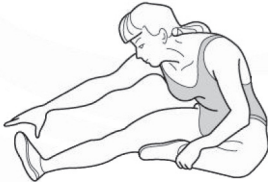
### **Seitwärtsdehnung**

Strecken Sie beide Arme seitwärts aus und heben sie dann langsam bis über Ihren Kopf. Strecken Sie den rechten Arm so hoch Sie können. Dabei dehnen Sie die Bauch- und unteren Rückenmuskeln. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm. Wiederholen Sie die ganze Übung drei- bis viermal.



### **Dehnung des inneren Oberschenkels**

Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Halten Sie diese Position wenn möglich 30–40 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen die Übung drei- bis viermal.



### **Dehnung der Kniesehne**

Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein an, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel. Versuchen Sie nun mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Halten Sie diese Position möglichst 30–40 Sekunden. Wiederholen Sie die ganze Übung zwei- bis dreimal.

## **Grundlagentrainingsplan**

Zum Aufbau Ihrer aeroben Fitness empfehlen wir Ihnen folgende Trainingsweise. Achten Sie darauf, richtig ein- und auszuatmen und trainieren Sie in Ihrem persönlichen Wohlfühltempo. Trainieren Sie nicht zu viel, da dies zu erhöhtem Verletzungsrisiko führen kann.

### **Woche 1 & 2**

- 5 – 10 Minuten aufwärmen / 5 Minuten Cool-Down.
- 4 Minuten Training in Zielzone A
- 1 Minute Pause
- 2 Minuten Training in Zielzone A
- 1 Minute langsam trainieren

### **Woche 3 & 4**

- 5 – 10 Minuten aufwärmen / 5 Minuten Cool-Down.
- 5 Minuten Training in Zielzone A
- 1 Minute Pause
- 3 Minuten Training in Zielzone A
- 2 Minuten langsam trainieren

### **Woche 5 & 6**

- 5 – 10 Minuten aufwärmen / 5 Minuten Cool-Down.
- 6 Minuten Training in Zielzone A
- 1 Minute Pause
- 4 Minuten Training in Zielzone A
- 3 Minuten langsam trainieren

### **Woche 7 & 8**

- 5 – 10 Minuten aufwärmen / 5 Minuten Cool-Down.
- 5 Minuten Training in Zielzone A
- 3 Minuten Training in Zielzone B



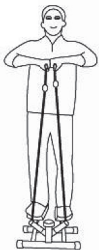
- 2 Minuten Training in Zielzone A
- 1 Minute langsam trainieren
- 4 Minuten Training in Zielzone A
- 3 Minuten langsam trainieren

### Woche 9 & danach

- 5 – 10 Minuten aufwärmen/ 5 Minuten Cool-Down.
- 5 Minuten Training in Zielzone A
- 3 Minuten Training in Zielzone B
- 2 Minuten Training in Zielzone A
- 1 Minute langsam trainieren
- Die ganze Übung 2 – 3 Mal wiederholen

Oben aufgeführter Trainingsplan ist lediglich eine Empfehlung und muss unter Umständen den persönlichen Ansprüchen angepasst werden.

## Übungen



### Aufrecht rudern

1. Während des Steppens beide Arme direkt vor den Körper nach unten strecken, dabei die Arme leicht gebeugt halten.
2. Mit jedem Druck des rechten oder linken Beins auf die Pedale die Ellbogen nach außen heben bis auf Schulterhöhe mit den Händen unter dem Kinn.
3. Wenn das andere Bein auf die Pedale drückt, die Arme langsam wieder in die Ausgangsposition senken.
4. Die Übung jeweils unter Belastung des rechten und des linken Beins durchführen.



### Bizepscurl

1. Während des Steppens die Arme mit den Handflächen nach vorne nach unten halten.
2. Bei jedem Druck des rechten oder linken Beins auf die Pedale Ellbogen beugen und beide Arme an die Brust heben.
3. Wenn das andere Bein die Pedale drückt, die Arme langsam wieder in die Ausgangsstellung bringen.
4. Die Übung jeweils unter Belastung des rechten und des linken Beins durchführen.



### Trizeps Negativübung

1. Während des Steppens die Arme mit den Handflächen nach vorne auf Höhe des unteren Rückens halten.
2. Bei jedem Druck des rechten oder linken Beins auf die Pedale ziehen Sie einen Arm ausgestreckt nach hinten während der andere Arm in Ruheposition bleibt.
3. Bei Belastung des anderen Beins den ausgestreckten Arm zurück in die Ausgangsposition bringen und gleichzeitig den anderen Arm ausgestreckt nach hinten ziehen.



### Schulter vorne heben

1. Während des Steppens beide Arme mit gebeugten Ellbogen an den Seiten halten.
2. Bei jedem Druck des rechten oder linken Beins gegen das Pedal einen Arm nach vorne bis auf Schulterhöhe heben.
3. Wenn das andere Bein auf die Pedale drückt, den ausgestreckten Arm zurück in die Ausgangsposition bringen und gleichzeitig den anderen Arm auf Schulterhöhe heben.

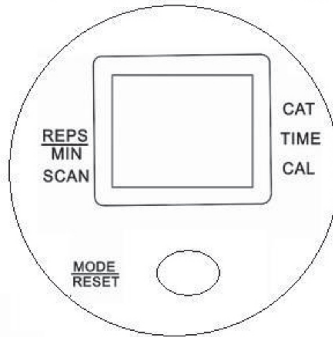


### Schulter seitlich heben

1. Während des Steppens beide Arme mit leicht gebeugten Ellbogen an den Seiten halten.
2. Mit jedem Druck des rechten oder linken Beins auf die Pedale beide Arme langsam bis auf Schulterhöhe heben.
3. Wenn das andere Bein auf die Pedale drückt, die Arme langsam wieder in die Ausgangsposition bringen und wiederholen.

## Der Trainingsmonitor

Dieser Trainingsmonitor wurde speziell dafür entwickelt, Ihnen bei der Planung Ihres Trainings zu helfen.



### Funktionen

- *Zähler*: Anzeige aller Schritte pro Training
- *Kalorien*: Verbrauchte Energie in Kalorien (hochgerechneter Wert)
- *Zeit*: Trainingszeit
- *Schritte/Min.*: Gezählte Schritte pro Minute
- *Scan*: Alle Anzeigen werden nacheinander angezeigt

### Technische Daten des Monitors

- *Zähler*: 0 bis 9999 Schritte
- *Kalorien*: 0.00 bis 999.9 kCal (theoretisch errechneter Wert)
- *Zeit*: 0.00 bis 99.59 Minuten (aufzählend)
- *Schritte/Min.:* 0 bis 360 Schritte pro Minute
- *Scan*: Zeigt jede Anzeige 4 Sekunden lang
- *Spannungsversorgung*: 1 x AA-Batterie (1,5 V – in der Lieferung enthalten)
- *Lagertemperatur*: -10°C – +60°C
- *Betriebstemperatur*: 0°C – +50°C

### Bedienung des Monitors

Zur komfortablen Bedienung des Monitors benötigen Sie nur eine einzige Taste, die Mode/Reset-Taste.

Drücken Sie die Mode/Reset-Taste, um durch die einzelnen Funktionen des Monitors zu blättern: Zähler, Kalorien, Zeit und Schritte/Minute.

Halten Sie die Mode/Reset-Taste gedrückt, bis der Scan-Modus aktiviert wird. Dann wird jede Anzeige nacheinander ca. 4 Sekunden lang angezeigt.

Halten Sie die Mode/Reset-Taste gedrückt, wenn der Zähler angezeigt wird, dann werden alle Anzeigen auf Null zurückgesetzt.

Halten Sie die Mode/Reset-Taste gedrückt, wenn Schritt/Minute angezeigt wird, dann werden alle Anzeigen bis auf den Zähler auf Null zurückgesetzt.

Starten Sie das Training und der Monitor beginnt, die einzelnen Funktionen aufzuzeichnen. Wenn länger als 4 Minuten keine Aktivität erkannt wird, schaltet sich der Monitor automatisch aus.

## Altgeräte-Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt für elektrische und elektronische Geräte abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.



### Kundenservice:

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Steinerne Furt, 86167 Augsburg

**Weltbild**

<b>Deutschland</b>	<b>Telefon:</b> 01806 354 360 (Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr; 20 Cent/Anruf Festnetz, max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk)	<b>E-Mail:</b> info@weltbild.com
<b>Schweiz</b>	<b>Telefon:</b> 0848 840 131 (Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)	<b>E-Mail:</b> kundendienst@weltbild.ch
<b>Österreich</b>	<b>Telefon:</b> 0662 / 65 75 88	<b>E-Mail:</b> kundenservice@weltbild.at