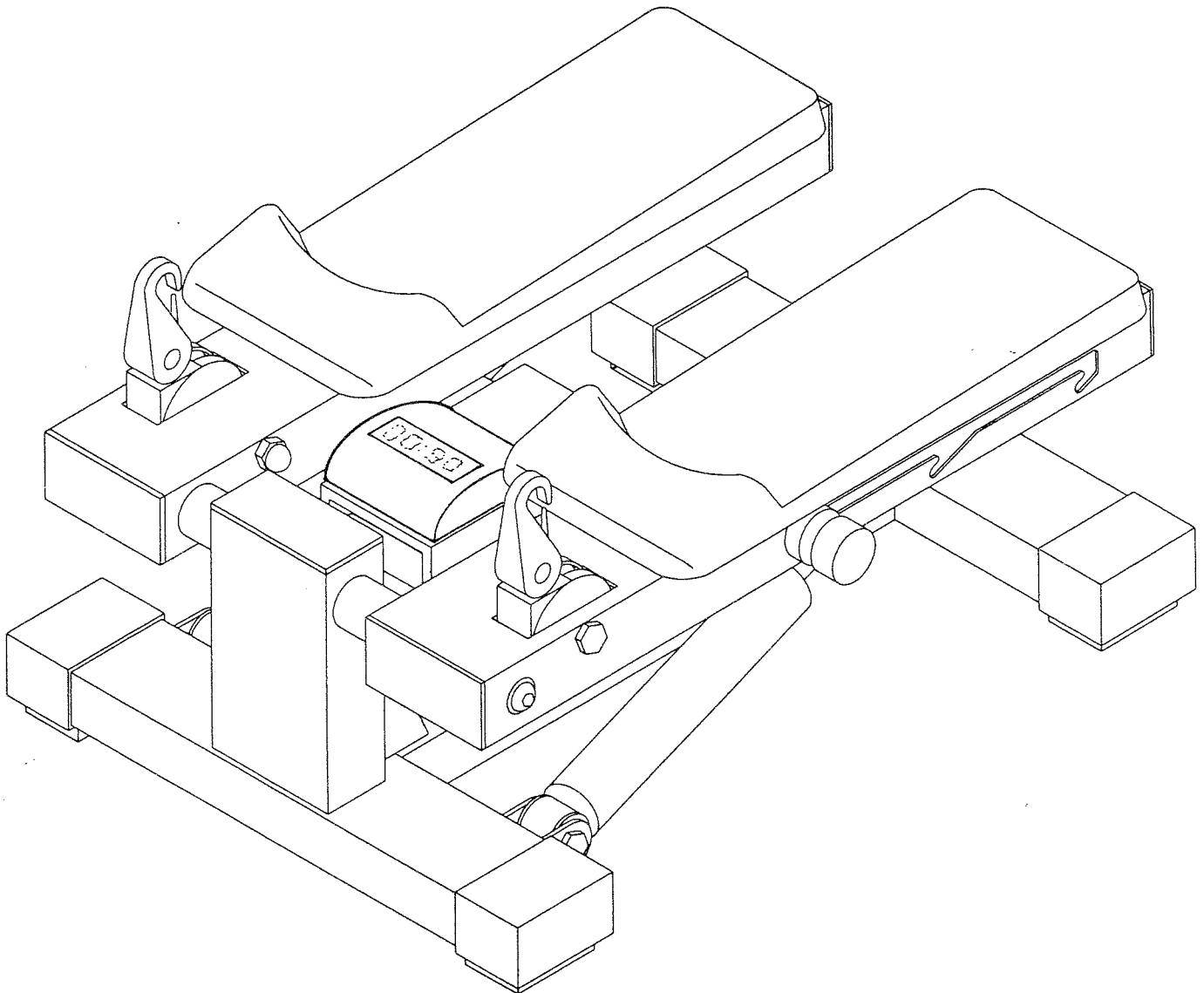


Anleitung

Körperformender Ganzkörper - Stepper

7874-600 Steppers Vario



Diese Anleitung zum späteren Gebrauch aufbewahren.

Wichtige Sicherheitsbestimmungen

Um Unfälle und/oder Verletzungen zu vermeiden, sollten diese Sicherheitsbestimmungen genau beachtet werden.

1. Kindern sollte nicht erlaubt werden, mit oder in der Nähe des Steppers zu spielen.
2. Der Stepper sollte regelmäßig auf festen Sitz der Schrauben und Halterungen untersucht werden.
3. Tragen Sie immer Schuhwerk mit griffigen Gummisohlen, wenn Sie den Stepper benutzen.
4. Den Stepper niemals auf unebener oder unsicherer Grundlage benutzen.

**Vor Aufnahme jedes Übungsprogrammes wird empfohlen,
zuerst einen Facharzt zu konsultieren.**

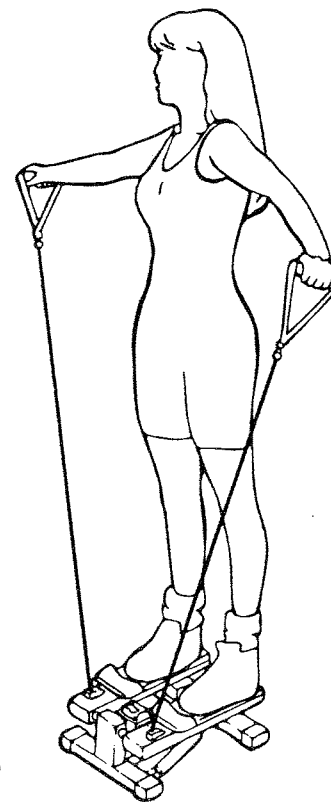
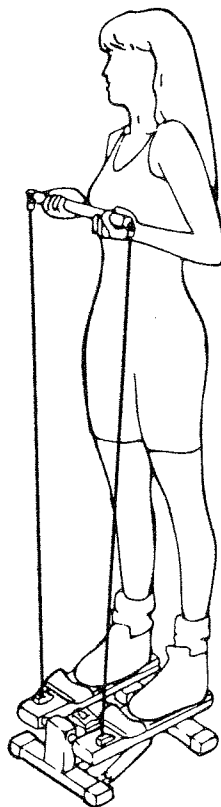
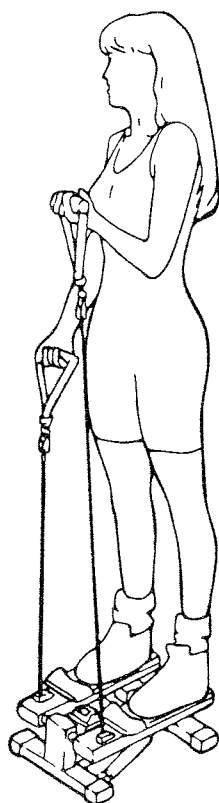
Der Gebrauch des Ganzkörper-Steppers

Bei regelmäßiger Anwendung des Steppers verbessert sich der allgemeine Zustand des Körpers entscheidend. Es wird empfohlen, daß vor der Aufnahme jeglicher Übungsprogramme zuerst ein Facharzt konsultiert wird.

Bei Beginnern ist zu Beginn eine Übungsdauer von 3 - 5 Minuten mit einem langsamen Schritt angebracht. Danach ist die Übung zu unterbrechen, der Stepper zu verlassen, und man sollte sich bewegen und einige Streckübungen für die Dauer einer Minute durchführen. Danach sollte die Basisübung mit dem Stepper erneut für die Dauer von 3 - 5 Minuten durchgeführt werden. In diesem Zyklus sind die Übungen über einen Zeitraum von mehreren Wochen so durchzuführen, daß die tägliche Übungszeit mit dem Stepper jeweils 10 bis 15 Minuten beträgt. Verlängern Sie dann schrittweise die Übungsdauer um eine Minute, bis eine Gesamtübungszeit von etwa 20 Minuten erreicht wird.

Der Tretwiderstand der Übung wird durch zwei Widerstandsbänder ermöglicht. Jedes dieser Bänder ermöglicht einen Tretwiderstand von etwa 5 - 8 Pfund während der Übungen. Da sich diese Bänder nach längerem Gebrauch ausdehnen, sollte mit den seitlich angebrachten Spannungsknöpfen die Spannung der Bänder nachgestellt werden, um den Widerstand zu korrigieren oder zu erhöhen. Siehe Abb. 1 auf Seite 4.

Die Basisübungen, die mit Ihrem Ganzkörper-Stepper durchgeführt werden können, sind unten dargestellt und beschrieben. Es ist mindestens eine der dargestellten Übungen durchzuführen, damit die Muskeln der Arme und der Schultern involviert werden, so daß der gesamte Körper beansprucht wird.



Mit angezogenen Armen - alternierend

(Bizeps und Vorderarm) Griffstangen an den Widerstandsbändern befestigen. Griff im Kammgriff ergreifen und auf die Pedale des Steppers steigen. Während des Tretens sind die Hände zu heben und zu senken.

Mit angezogenen Armen - beide Arme sind zusammen

(Bizeps und Vorderarm) Griffstangen an den Widerstandsbändern befestigen. Griff im Kammgriff ergreifen und auf die Pedale des Steppers steigen. Während des Tretens sind die Griffe zu heben und zu senken.

Arm heben - alternierend oder mit beiden Armen

(Deltoid) Griffstangen an den Widerstandsbändern befestigen. Griff im Ristgriff ergreifen und auf die Pedale des Steppers steigen. Während des Tretens die Hände seitlich nach oben heben und senken.

Aufwärmübung

Es ist darauf zu achten, daß vor jedem Übungszyklus eine Aufwärmphase durchgeführt wird, in der die Muskeln etwa 5 - 7 gelockert werden und eine Schrittsequenz von einer Minute bei langsamen Tempo durchgeführt wird. Diverse Auflockerungsübungen sind unten aufgeführt. Jede Position der Dehnungsübung sollte etwa 20 Sekunden gehalten werden. Jede Dehnungsübung ist mehrmals durchzuführen.

- Berühren der Zehen** Mit leicht gebeugten Knien leicht nach vorne gebeugt stehen. Hände von den Knien in Richtung Zehen bewegen, bis Sie die Spannung in den Oberschenkeln verspüren.
- Oberschenkeldehnung** Mit einem ausgestrecktem Bein auf dem Boden sitzen. Die Sohle des anderen Fußes gegen die Innenseite des ausgestreckten Beines bringen, und Oberkörper so weit wie möglich in Richtung Zehen beugen.
- Dehnung des Quadriceps** An der Wand stehend, einen Fuß ergreifen und so weit wie möglich gegen das Gesäß ziehen. Mit dem anderen Fuß wiederholen.
- Dehen der Achillessehnen** Mit beiden Händen gegen eine Wand abstützen, wobei ein

Bein mit flachem Fuß zurückgestellt wird. Das andere Bein nach vorne beugen, bis es die Wand berührt, wobei das zurückgestellte Bein gerade verbleibt. Die Achillessehne wird gedehnt. Mit dem anderen Bein wiederholen.

Dehnen der inneren Oberschenkel Auf dem Boden sitzen. Die Sohlen der Füße sind gegeneinander gerichtet. Mit geradem Rücken nach vorne beugen.

Nach der Durchführung dieser Dehnübungen kann die Tretübung mit dem Stepper bei einer niedrigen Tretsequenz aufgenommen werden. Nach einer Minute ist die Tretsequenz zu steigern, bis die Zielpulsfrequenz erreicht wird. Beim Ende der Übung sollte eine entsprechende Abkühlphase beachtet werden. Die Tretfrequenz ist vor der Beendigung für die Dauer von 1 - 2 Minuten zu verlangsamen. Nach dem Verlassen des Steppers können einige Dehnungsübungen durchgeführt werden. Das Wohlbefinden wird deutlich erhöht, wenn Dehnungsübungen sowohl vor als auch nach dem Training mit dem Stepper durchgeführt werden. Diese sollten zu einen integralen Bestandteil der Übungssequenz werden.

Üben in der richtigen Intensität

Es ist wichtig, daß die Übungen in der für Sie passenden Intensität durchgeführt werden. Um zu entscheiden, welche Übungsintensität für Sie in Betracht kommt, ist der Herzschlag ausschlaggebend. Viele Leute übertreiben die sportlichen Übungen, oder sie arbeiten unter ihrem persönlichen Level. Beobachtung des Pulsschlages am Handgelenk oder im Nacken hilft Ihnen, die Intensität und die Effizienz Ihrer Übungen persönlich zu bestimmen.

Die Voraussetzung dafür, die allgemeine Fitness zu verbessern, ist, daß Sie auf einem Niveau üben, das zwischen 60% und 80% Ihres AGE-Wertes liegt - maximale Herzschlagrate für 15 bis 20 Minuten etwa 3 bis 4mal pro Woche. Bestimmen Sie Ihre Zielherzschlagrate anhand der unten stehenden Tabelle: Bestimmung der Zielherzschlagrate. Der Herzschlag sollte während des Übens alle 5 Minuten mittels Zeige - oder Mittelfingers am Handgelenk oder am Nacken überprüft werden. Die Pulsschläge sind während 15 Sekunden zu zählen. Die Anzahl ist mit dem Wert 4 zu multiplizieren, um die Pulszahl für eine Minute zu erhalten. Sollte Ihr Wert in dem Bereich Ihrer persönlichen Zielherzschlagrate liegen, ist die Durchführung der Übung optimal.

Erzielen Sie Ihre persönliche Zielherzschlagrate für 15 bis 20 Minuten 3 - 4mal pro Woche, werden die besten Ergebnisse mit dem Stepper erreicht.

Bestimmung der Zielherzschlagrate

1. Berechnen Sie Ihre maximale Herzschlagrate.
 $220 \text{ AGE} = \underline{\hspace{2cm}}$ (maximale Herzschlagrate)
2. Multiplizieren Sie Ihre durchschnittliche maximale Herzschlagrate mit dem Wert 0,6.
 $\text{Maximale Herzschlagrate} \times 0,6 = \underline{\hspace{2cm}}$
Dieser Wert ist der unterste Wert für sportliche Übungen.
3. Multiplizieren Sie Ihre durchschnittliche maximale Herzschlagrate mit dem Wert 0,8.
 $\text{Maximale Herzschlagrate} \times 0,8 = \underline{\hspace{2cm}}$
Dieser Wert ist der oberste Wert für sportliche Übungen.
4. Ihre Zielherzschlagrate für sportliche Übungen ist durch den unteren und oberen Wert determiniert.

Vorsicht!

Sollten Sie blutdruckregulierende Medikamente einnehmen, liegt Ihr Zielwert deutlich unter den hier angegebenen Werten. Konsultieren Sie vor der Aufnahme von sportlichen Übungen einen Facharzt.

Beachten Sie!

Diese Anleitung vor dem Zusammenbau genau und gewissenhaft durchlesen.

Zusammenstellung

Abb. 1

Schritt 1 Die Griffe (1) oder die Griffstange (2) in jedes Pedal (3 links und 4 rechts) einhaken, wie in der Abbildung dargestellt.

Schritt 2 Die Widerstandsbänder dehnen sich bei längerem Gebrauch und verlieren etwas ihre Spannung. Die Spannungsknöpfe (5) sollten daher auf die nächst-höhere Position gestellt werden, damit dieser Verlust kompensiert werden kann. (Siehe Position A)

Anmerkung : Es ist möglich, daß der Widerstand leicht erhöht ist.

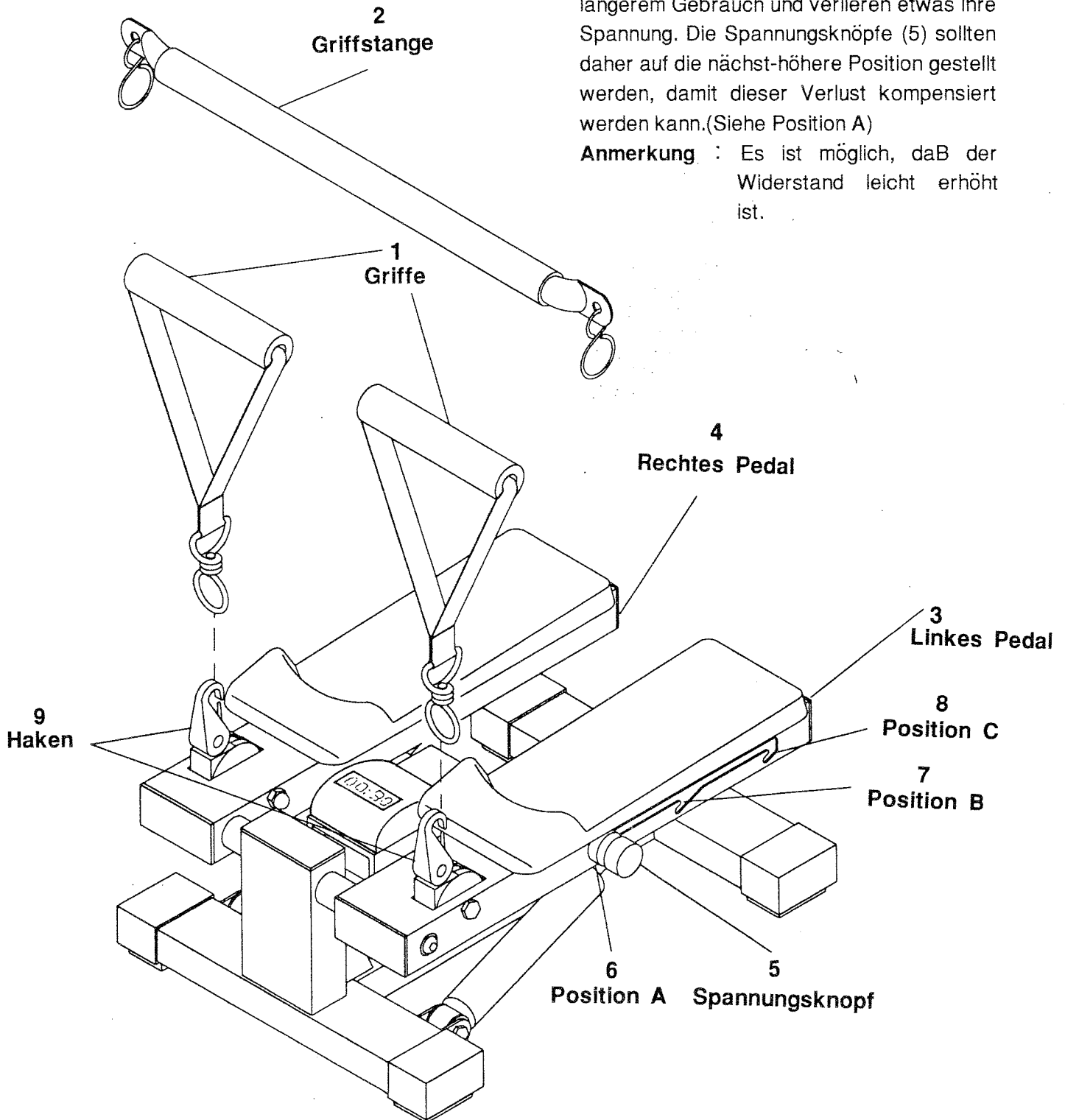


Abb. 1