

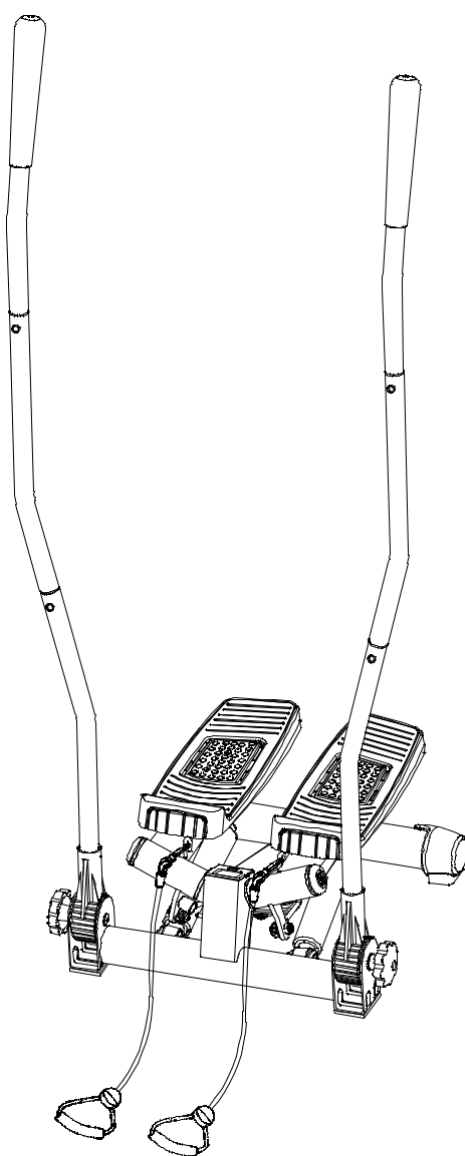
Handleiding Viking Choice Stepper

Model: GB-5085A

Om een correct gebruik van het product te garanderen, vóór gebruik lees de handleiding aandachtig door.

Bewaar deze instructies voor toekomstig gebruik.

Het product is bedoeld voor huishoudelijk gebruik.



VEILIGHEIDSINSTRUCTIE

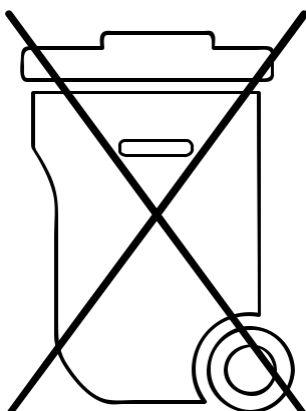


Aandacht!

Lees voor gebruik de instructies zorgvuldig door.

Volg de onderstaande instructies:

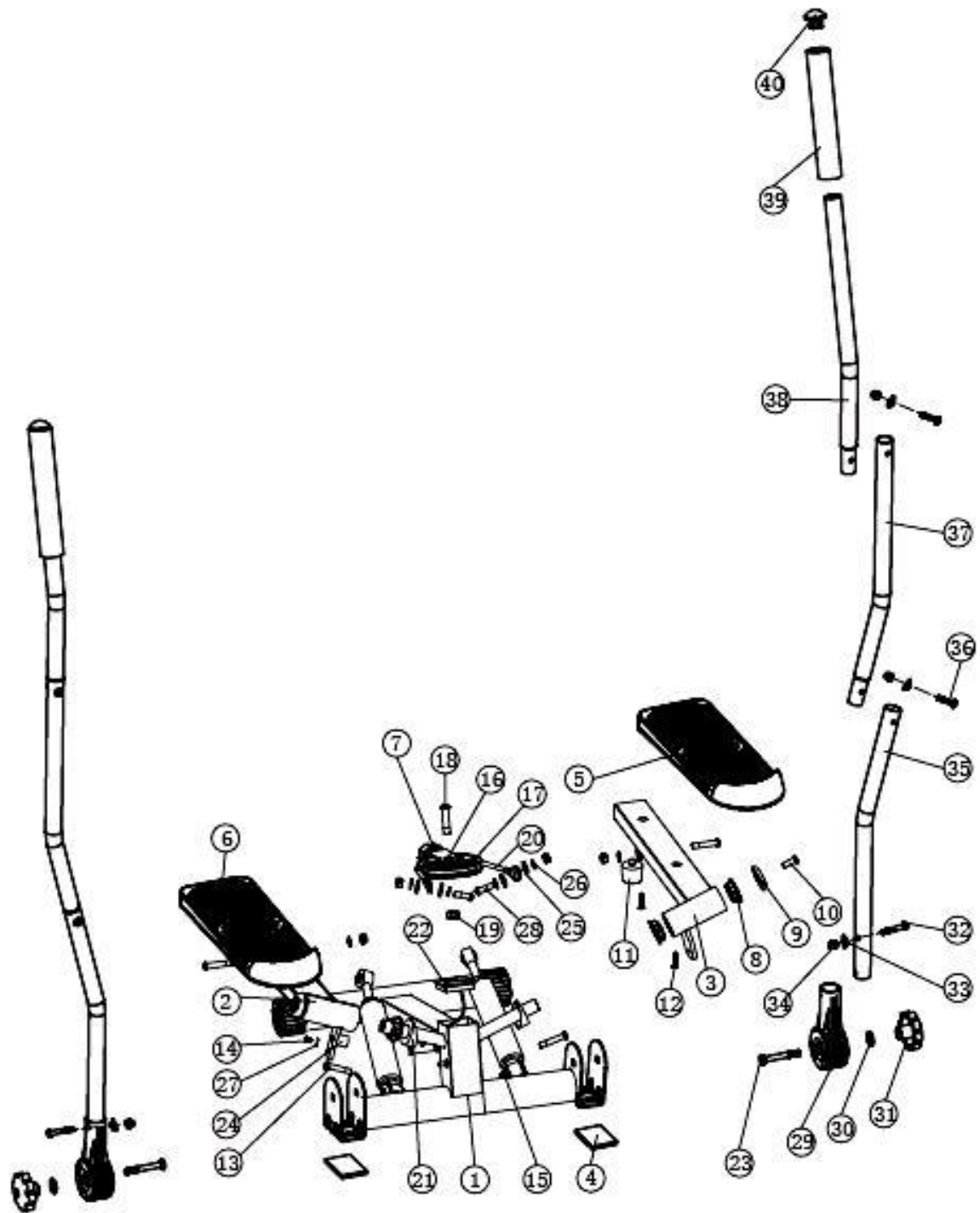
1. Controleer voordat u met de oefeningen begint de bevestiging van de onderdelen en de bouten die ze verbinden. De training kan pas beginnen als het apparaat volledig operationeel en volledig gemonteerd is.
2. Alle reserveonderdelen moeten van de fabrikant komen; het gebruik van andere onderdelen dan die aanbevolen door de fabrikant is verboden.
3. Raadpleeg voordat u met de training begint een arts om te bepalen of er contra-indicaties zijn voor het gebruik van fitnessapparatuur. Om in een goede lichamelijke conditie te komen, dient u op de juiste manier, geleidelijk en regelmatig te oefenen.
4. Houd het product buiten het bereik van kinderen. Het gebruik van de apparatuur door kinderen is alleen mogelijk onder toezicht van volwassenen.
5. Train alleen in de juiste outfit om gevaarlijke situaties te vermijden. Als u misselijkheid, pijn, kortademigheid of andere pijnlijke symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen, ga liggen en rust uit.
6. Apparatuur mag door één (1) persoon tegelijk worden gebruikt.
7. Stop onmiddellijk met trainen als de apparatuur beschadigd is.
8. Het apparaat moet op een droge en harde ondergrond worden geplaatst met vrije ruimte eromheen, zodat het zonder obstakels kan worden gebruikt.
9. Product alleen voor intern gebruik, alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik met een maximaal gewicht van niet meer dan 100 kg.
10. Voordat u gaat trainen, dient u ervoor te zorgen dat alle onderdelen van de uitrusting goed worden gecontroleerd, vooral de onderdelen die snel verslijten. Eventuele defecte onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Om een veilig gebruik te garanderen, moet de apparatuur regelmatig worden gecontroleerd.
11. Het afvoeren van apparatuur dient te gebeuren in overeenstemming met lokale of nationale voorschriften.



Manieren om hardware te verwijderen.

De bovenstaande etikettering van de apparatuur geeft aan dat het product in de hele EU niet als huishoudelijk afval mag worden weggegooid. De gebruiker die van dit product af wil komen, is verplicht het in te leveren bij een inzamelpunt voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur, om zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het natuurlijke milieu.

REGELING



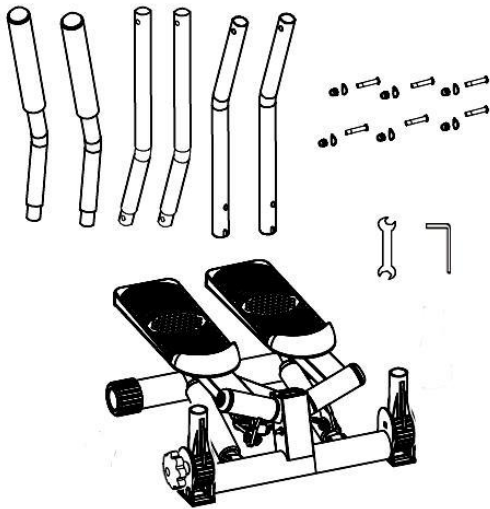
Lijst met onderdelen:

BESCHRIJVING onderdelen	nummer	HOEVEELHEID	Aantal onderdelen	OMSCHRIJVING	HOEVEELHEID
1	Stepper frame	1	21	Bevestigingskraag	2
2	Pedaalframe (L)	1	22	Computer	1
3	Pedaalframe (R)	2	23	Schroef (M8X60)	2
4	EVA-pad	2	24	Magneet	1
5	Pedaal (R)	1	25	Pad	4
6	Pedaal (L)	1	26	Kunststof sluitring	4
7	Bedieningsknop	1	27	Vlakke onderlegging	1
8	Plastic hoes (Ø40)	4	28	schroef	2
9	Schroef Bout	2	29	Montagebeugel	2
10	Schroef (M6 * 15)	2	dertig	Vlakke onderlegging	2
11	Plug	2	31	Knop	2
12	Bout (M5 * 20 mm) Bout	4	32	Schroef (M6X40)	2
13	(M6 * 36 mm) Bout (M6 *	4	33	Gebogen ring	6
14	31 mm) Moer (M6)	2	34	Noot	6
15		4	35	Onderste deel van het handvat	2
16	Haakje	1	36	Schroef (M6x32)	4
17	Touwschijf (100)	1	37	Middelste deel van het handvat	2
18	Klemschroef (M8 * 37 mm)	1	38	Bovenkant van het handvat	2
19	Schroef (M8)	1	39	Schuim	2
twintig	Kabel (355 mm)	1	40	Plug	2

Bijeenkomst:

Volg de stappen van de instructie.

De montage moet zijn zoals weergegeven in de afbeeldingen.

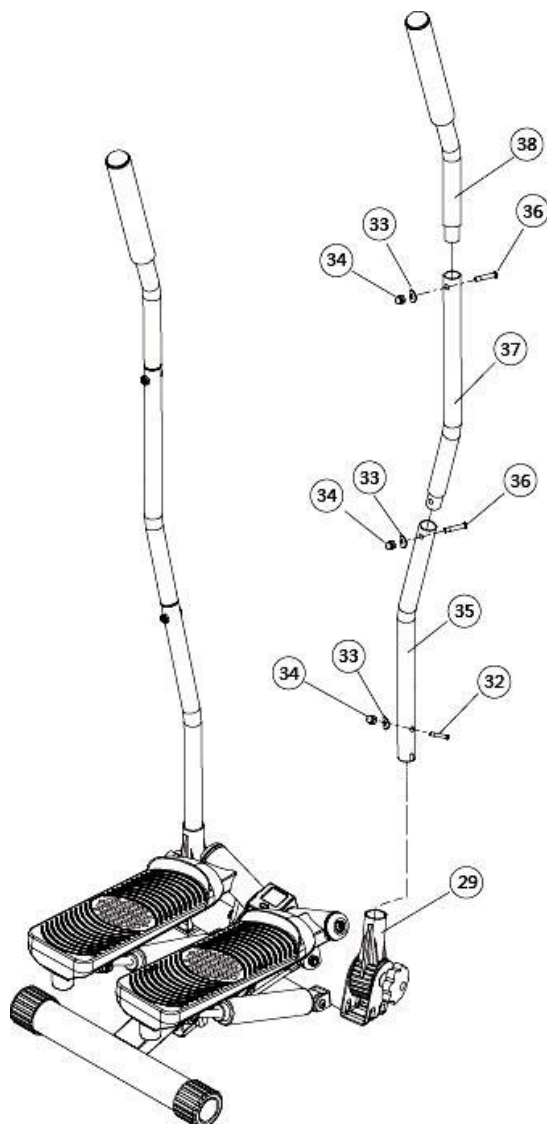


STAP 1

Haal het frame, de handgripeonderdelen, de schroeven en het benodigde gereedschap uit de verpakking.

STAP 2

Verbind het onderste deel van de handgreep (35) met de montagebeugel (29), zet vast met de schroef (32), ring (33) en dop (34).



STAP 3

Verbind het middelste deel van de handgreep (37) met het onderste deel (35), zet vast met de schroef (36), ring (33) en dop (34).

STAP 4

Verbind het bovenste deel van de handgreep (38) met het middelste deel (37), zet het vast met de schroef (36), sluitring (33) en dop (34)

FUNCTIE-INSTELLINGEN

SCANNEN scannen	Automatisch opeenvolgend scannen van elke functie. Toont de totale
TIJD tijd	trainingstijd van 00: 00-99: 59.
AANTAL tellen	Toont het totale aantal stappen dat tijdens de training is genomen.
HERHALINGEN / MIN herhalingen / min	Toont uw herhalingen (of stappen) per minuut tijdens de training.
INCH calorieën	Toont het geschatte aantal calorieën dat tijdens de training is verbrand. OPMERKING: dit is een geschatte waarde.
FUNCTIE KNOP functieknop	Om de waarden in TIME, COUNT, HERHALINGEN / MIN, CALORIEËN, druk 4 seconden op.

VERVANGEN VAN DE BATTERIJ



Stap 1

Open computer (deel: 22),
Zet de batterij in de juiste positie (Figuur 1)



Stap 2

Sluit computer (deel: 22) met hoofdframekabel (deel: 22) (fig: 2)



Stap 3

Sluit de computer (deel: 22) naar het hoofdframe (Deel 1)

GEBRUIK

1: Stel, voordat u de stepper gebruikt, de pedalen met de hand in de hoogst mogelijke stand gebruik de instelknop om de kabelschijf in te stellen zoals weergegeven in de onderstaande afbeelding:

BEVESTIG DAT DE PIJL +/- AANWEZIG IS OP DE KNOP



2: Plaats de stepper voor je op een plat oppervlak.

3: Zet een voet op het pedaal, houd beide voeten op één lijn. Trap het pedaal in, ja dat het zijn maximale bovenste en onderste positie bereikt.

4: Houd het evenwicht, plaats de andere voet op het andere pedaal, druk erop zoals in punt 3.

5: Begin met een lage frequentie van stappen.

Na verloop van tijd kunt u uw tempo verhogen en de stappen combineren met uw lichaamsbewegingen voor het best mogelijke trainingseffect

Veiligheid

1: Gebruik het apparaat waarvoor het bedoeld is

2: Blijf gehydrateerd tijdens het sporten

3: Neem voldoende lange trainingspauzes, vergeet niet te rusten

4: Als u zich onwel voelt tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk en indien nodig een dokter raadplegen.