

athlett[®]

ACTION- STEPPER

HANDLEIDING



Inleiding

Gefeliciteerd!

Door de aankoop van uw **ATHLETT** Action Stepper bent u in het bezit gekomen van een kwaliteitsproduct uit het fitness-programma van

Uw Action Stepper is opgebouwd uit hoogwaardige componenten, en wordt geproduceerd onder strenge kwaliteitscontroles.

Lees a.u.b. voor het monteren en het eerste gebruik eerst aandachtig de bijgeleverde gebruiksaanwijzing.

Tot slot wensen wij u veel plezier en een goede training met de **ATHLETT** Action Stepper!

Het **ATHLETT** team.

Inhoudsopgave

Veiligheidsinstructies	2
Onderdelenlijst en beschrijving	3
Computerhandleiding	4
Trainingshandleiding	5
Trainingsuitleg	6
Warming up en Cooling down	7, 8
Trainingsdoelgebied	9
Hartslag-controle	10
BMI en Body Fat analyse	11

VEILIGHEIDSIINSTRUCTIES

Lees voor gebruik aandachtig de gebruiksaanwijzing en volg de installatie instructies. Bewaar de gebruiksaanwijzing als naslagwerk.

- Ga na of het trainingsapparaat in elkaar is gezet volgens de montagehandleiding.
- Controleer regelmatig of alle schroeven, moeren, bouten en sluitknoppen nog stevig en juist zijn aangedraaid.
- Controleer via de bijgesloten onderdelenlijst of alle onderdelen aanwezig zijn.
- Gebruik voor montage alleen passend gereedschap.
- Plaats het trainingsapparaat op een vlakke niet gladde ondergrond.
- Voorkom roestvorming door gebruik in droge ruimtes.
- Raadpleeg en volg de trainingsinstructies voor een correct gebruik van het trainingsapparaat.
- Controleer voor elk gebruik, doch minimaal 1 maal per maand, alle bevestigingspunten op gebreken.
Vervang indien nodig direct defecte of loszittende onderdelen.
Gebruik het trainingsapparaat niet zolang de defecte onderdelen niet zijn vervangen.
Gebruik voor reparaties alleen originele onderdelen.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen maar gebruik een vochtige doek.
- De computer nooit met water of andere vloeistof reinigen.
- Overtuig uzelf van een juiste montage van het trainingsapparaat voordat u het in gebruik neemt.
Let ook op de maximale standen van de verstelbare onderdelen.
- Breng zelf geen wijzigingen aan in de constructie, dit kan ernstig letsel tot gevolg hebben.
Elke wijziging aan het trainingsapparaat heeft het volledig vervallen van garantie tot gevolg.
- Dit trainingsapparaat is gemaakt voor volwassenen.
Zorg er voor dat kinderen alleen onder toezicht van volwassenen het trainingsapparaat gebruiken.
- Wijs aanwezigen op het gevaar van eventuele blessures veroorzaakt door bewegende delen.
- Raadpleeg uw arts voordat u het trainingsapparaat gaat gebruiken.
Uw arts kan u adviseren welk trainingsprogramma voor u het meest geschikt is.

WAARSCHUWING:

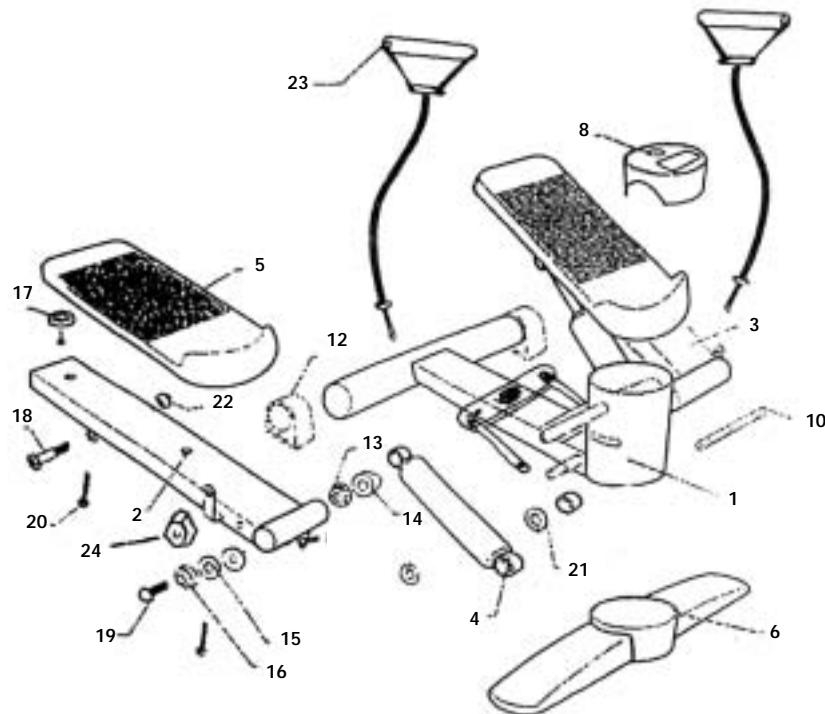
Onjuiste of te intensieve trainingsarbeid kan uw gezondheid ernstig schaden.

- Volg voor een juiste training het advies in het trainingsschema.

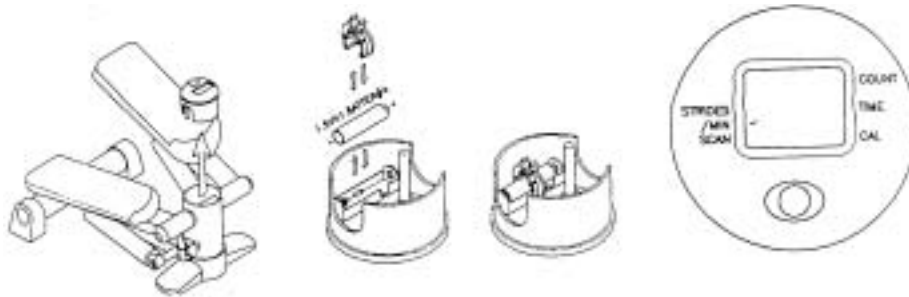
Onderdelenlijst

Onderdeel	Omschrijving	Aantal
1	Basis Frame	1
2	Rechter pedaalsteun	1
3	Linker pedaalsteun	1
4	Cylinder	2
5	Pedalen	2
6	Voorste vloersteun	1
7		
8	Computer	1
9		
10	Borgpen	1
11	Sluiring \varnothing x 1"	4
12	Kap	2

Onderdeel	Omschrijving	Aantal
13	Sluiring	4
14	Plastic sluitring	2
15	Tussenring	2
16	Plastic afdekring	2
17	Rubber steun	2
18	Bout M8 x 40mm	2
19	Bout M8 x 1"	3
20	Bout \varnothing 6mm x 23mm	4
21	"C" ring	4
22	Moer M8	2
23	Stretch koord	2
24	Moer 5/16"	2



Trainingscomputer



De Action Stepper is in de fabriek al volledig gemonteerd. Het enige wat u hoeft te doen is de batterij plaatsen in de trainingscomputer (zoals hierboven afgebeeld) voordat u de Stepper voor de eerste maal gebruikt. Daarna kunt u gemakkelijk een trainingsfunctie selecteren zodat u uw workout-voortgang kunt bijhouden.

FUNCTIEKNOP:

Druk op de knop om de gewenste functie te selecteren. Als u de knop 3 seconden ingedrukt houdt, worden alle waarden weer op nul gezet.

- SCAN:** Deze functie laat u opvolgend alle functies zien.
- TIME:** Telt van nul tot 99:59 in stappen van één seconde.
- CALORIES:** Houdt bij hoeveel calorieën u verbrandt tijdens de workout. Let wel: dit is een indicatie en zou gebruikt moeten worden als vergelijking bij verschillende oefeningen.
- COUNT:** Toont het aantal stepbewegingen die u maakt tijdens een oefening.
- STRIDES/MIN:** Toont het aantal stepbewegingen per minuut.

ALGEMENE OPMERKING:

1. Om de computer aan te zetten, drukt u op een willekeurige knop of begint u met de oefening.
2. Als er langer dan 4 minuten geen signaal naar de trainingscomputer wordt gestuurd, schakelt het LCD-display zich automatisch uit.

Trainingshandleiding

Om tot een redelijke verbetering van uw conditie en gezondheid te komen, dient u de volgende aspecten in acht te nemen.

Indien u geruime tijd geen trainingsarbeid heeft verricht dient u, ter voorkoming van lichamelijke klachten, eerst uw arts te raadplegen voordat u met het trainingsprogramma begint.

WARM-UP

Voor aanvang van elke trainingssessie is een warm-up van 5-10 minuten noodzakelijk ter voorkoming van blessures. Bijvoorbeeld rekken is aan te bevelen.

SUCCES

Door een regelmatig gebruik van dit trainingsapparaat zal uw conditie toenemen en u een fitter gevoel geven tijdens uw normale (werk)dag. Om dit te bereiken dient u zichzelf te motiveren om op vastgestelde tijden te trainen.

Bouw uw training langzaam op en start niet te intensief.

Wij wensen u veel plezier en goede resultaten met uw stepper.

AANEENGESLOTEN TRAININGSDUUR

Voor alle Action Steppers voorzien van hydraulische dempers geldt:

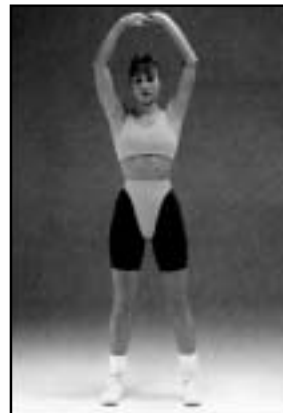
Laat na een halfuur intensief aaneengesloten trainen de dempers even afkoelen (door te stoppen met de training). De olie in de dempers wordt bij langdurig gebruik extra warm en dun en kan lekkage langs de afdichting van de dempers veroorzaken.

Warming-up en Cooling-down (vervolg)



RUG

Plaats uw voeten licht uit elkaar (schouderbreedte). Pak uw handen achter uw rug, duw voorzichtig weg van uw rug; houd dit 10 seconden vast.



ARMEN

Plaats uw voeten licht uit elkaar (schouderbreedte). Hef beide armen boven uw hoofd. Verstregel uw vingers en duw deze voorzichtig omhoog met uw palmen naar boven; houd dit 10 seconden vast.



HAMSTRING

Strek één been voor u uit. Vergeet niet uw knieën licht gebogen te houden. Plaats uw handen op de dij van het andere been om uw bovenlichaam te ondersteunen. Buig voorover vanuit uw middel totdat u het voelt trekken aan de achterkant van uw dij. Uw rug moet zijn natuurlijke rechte houding behouden en uw bovenlichaamsgewicht moet ondersteund worden door uw handen op uw gebogen been. Houd dit tenminste 10 seconden vast en herhaal dit met het andere been.

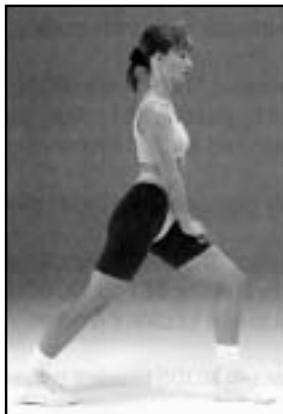
Warming-up en Cooling-down

Besteed voor en na de training een paar minuten aan langzame en voorzichtige strekoefeningen en warming-up / cooling down.



DIJEN

Plaats uw voeten licht uit elkaar (schouderbreedte). Buig één been en pak uw enkel vast, breng het omhoog zover als u kunt; houd dit 10 seconden vast en herhaal dit met het andere been.



KUITEN

Plaats uw handen op uw dij terwijl u de hiel van het andere been achter u op de vloer plaatst. Houd dit 10 seconden vast en herhaal met het andere been.



SCHOUDERS

Breng één arm gekruist over de borst op schouderhoogte. Pak de elleboog van de gestrekte arm en druk zachtjes totdat u een comfortabele druk in uw schouders voelt; houdt dit 10 seconden vast en herhaal dit met de andere arm.

Trainingsuitleg

HOE VAST TE HOUDEN?



HOE GEBRUIKT U UW ACTION-STEPPER?

Weerstand voor het bovenlichaam wordt gegenereerd door de twee weerstand-korden. De basis-trainingsbewegingen met uw Action-Stepper worden hieronder en hierboven weer-gegeven. Tenminste één van deze bewegingen zou u moeten uitvoeren terwijl u aan het step-pen bent. Hiermee creëert u een complete body workout.



ARM CURLS
Armen afzonderlijk
(Biceps en voorarmen)

Pak de handgrepen en stap op de pedalen.
Terwijl u met uw benen stept, brengt u om beurten uw handen naar boven en naar beneden zoals hierboven afgebeeld.



ARM CURLS
Armen tegelijk
(Biceps en voorarmen)

Pak de handgrepen en stap op de pedalen.
Terwijl u met uw benen stept, brengt u uw handen tegelijkertijd naar boven en naar beneden zoals hierboven afgebeeld.

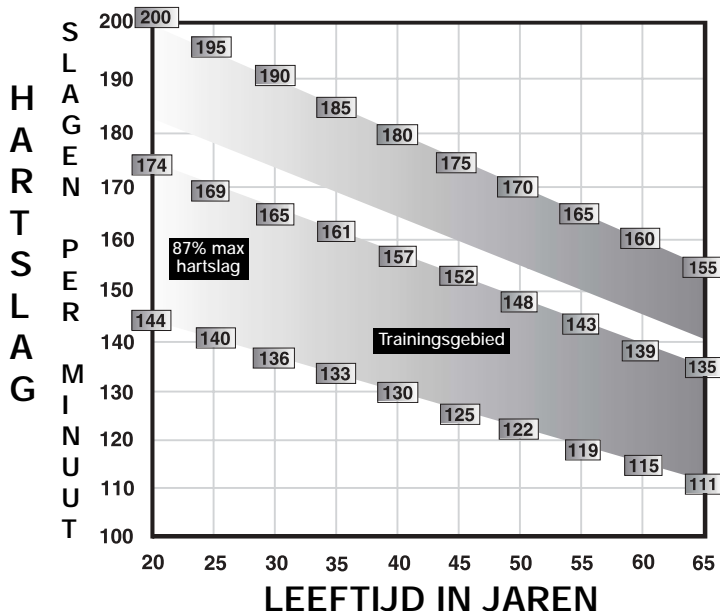


ARM LIFTS
Armen tegelijk
(Biceps en voorarmen)

Pak de handgrepen en stap op de pedalen.
Terwijl u met uw benen stept, brengt u uw handen tegelijkertijd naar boven in een zijwaartse beweging zoals hierboven afgebeeld.

Trainings-doelgebied

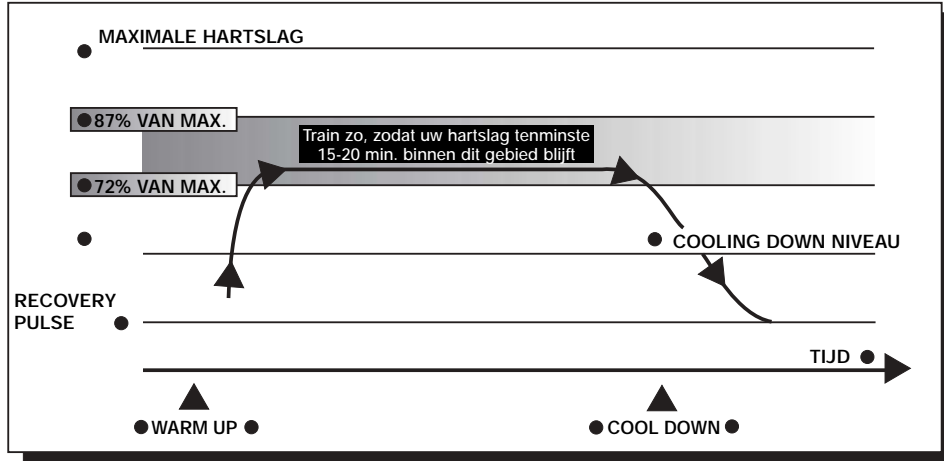
Zoek uw eigen trainingsgebied door in onderstaand schema omhoog te gaan langs de verticale lijn bij uw leeftijd. **Voorbeeld:** Leeftijd 40, de verticale lijn kruist het 72% niveau bij ongeveer 130 en het 87% niveau bij ongeveer 157, de polsslag dient tussen deze twee waarden te blijven. Gebruik deze grafiek om uw eigen doelgebied vast te stellen.



Het bovenste punt van deze maatstreek geeft 100% van de maximale hartslag weer voor elke leeftijdsgroep.

Het onderste gedeelte van de trainingszone geeft 72% van de maximale hartslag weer voor elke leeftijdsgroep.

Dit houdt in: De wijze waarop uw hartslag zich dient te gedragen tijdens de algemene conditietraining. Vergeet de warming up en cooling down gedurende een paar minuten niet!



Controleer uw hartslag gedurende de training

Nu u op de hoogte bent van uw trainingsgebied, moet u uzelf controleren om er zeker van te zijn dat u hier inzit.

Hier volgt een simpele regel, als u geen gesprek kunt voeren zonder naar adem te moeten happen, zit u waarschijnlijk boven uw trainingszone.

Om precies te weten hoe het met u gaat – wees ervan overtuigd dat u alle voordelen benut – raden wij u aan uw hartslag periodiek te controleren tijdens uw workout.

CONTROLEER UW HARTSLAG OM BINNEN DE ZONE TE BLIJVEN

In hoeverre uw trainingen uw hartslag beïnvloeden, is afhankelijk van twee dingen:

1. Snelheid: Hoe snel u traint.
Bijv. de snelheid waarmee u stept.
2. Belasting: De weerstand waarmee u traint.
Bijv. de hoogte van de stepbeweging die u maakt.

DE HARTSLAGREGELS

Als uw hartslag te laag is, train dan harder, verhoog de snelheid of de weerstand door een grotere stepbeweging te maken.

Als uw hartslag te hoog is, train dan minder hard, verminder de snelheid of de weerstand door een kleinere stepbeweging te maken.

Als uw hartslag oploopt aan het einde van de training, dan probeert u te lang te trainen, kort de tijd in.

Als uw hartslag niet snel naar normale waarden terug daalt na het trainen (5-10 minuten), dan geeft u uw lichaam geen kans zich te herstellen, verminder het aantal trainingen.

ONTHOUD: Algemene conditie wordt het meest bevorderd door verhoging van de duur van de training en niet door de intensiviteit ervan!

Body Mass Index / Body Fat schema:

Bereken zelf uw Body Mass Index (BMI)

De BMI geeft aan of uw gewicht in balans is met uw lengte. Met behulp van de onderstaande berekeningsformule en schema kunt u zien of u in balans bent.

$$\text{BMI} = \frac{\text{GEWICHT IN KILOGRAM}}{\text{LENGTE IN METERS} \times \text{LENGTE IN METERS}}$$

Onderstaand schema is slechts bedoeld als indicatie. Individuele persoonlijke omstandigheden geven een andere waarde. Zwangere vrouwen, zeer gespierde personen en mensen met lichamelijke afwijkingen kunnen een andere waarde hebben. Raadpleeg uw arts of specialist.

Body Mass Index analyse

GEBIED / %	LAAG	LAAG/MED	MEDIUM	MED/HOOG
AZIE	<20%	20%-24%	24%-26%	>26,5%
OVERIGE	<18,5%	18,5%-24,9%	25%-30%	>30%

Body Fat analyse

4-1. Voor Europese personen.

SEXE / FAT%	LAAG	LAAG/MED	MEDIUM	MED/HOOG
MAN	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
VROUW	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

4-2. Voor Aziatische personen.

SEXE / FAT%	LAAG	LAAG/MED	MEDIUM	MED/HOOG
MAN	<10%	10%-19%	20%-24%	>25%
VROUW	<20%	20%-29%	30%-34%	>35%

Indien uw waarde overeenkomt met de categorie laag uit onderstaand schema kan het verstandig zijn uw arts of een diëtist te raadplegen. Wellicht moet u iets aankomen. Indien uw waarde overeenkomt met de categorie med/hoog uit bovenstaand schema is het waarschijnlijk verstandig af te vallen. Laat u in voorkomende gevallen adviseren door uw arts of diëtist. In vrijwel alle gevallen van een waarde boven de 40 is er door het overgewicht (morbide obesitas) een ernstige bedreiging van de gezondheid.