

**athlett**<sup>®</sup>

# MULTI STEPPER

HANDLEIDING



# Inleiding

## Gefeliciteerd!

Door de aankoop van uw **Athlett®** Multi Stepper bent u in het bezit gekomen van een kwaliteitsproduct uit het fitness-programma van **Athlett®**.

Uw Multi 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.

Voor nadere vragen kunt u op werktijden altijd terecht bij de Service Hotline onder telefoonnummer 0900 - 2025200 (€ 0,35 p/min) of stuur een e-mail naar [info@athlett.com](mailto:info@athlett.com).

Tot slot wensen wij u veel plezier en een goede training met de **Athlett®** Multi Stepper!

Het **Athlett®** team.  
[www.athlett.com](http://www.athlett.com)

## Inhoudsopgave

Veiligheidsinstructies	2
Onderdelenlijst en beschrijving	3
Montagehandleiding	4
Computerhandleiding	5, 6, 7, 8
Warming up en Cooling down	9
Trainings-instructies	10
Trainingsdoelgebied	11
Hartslag-controle	12
Garantiebepaling	13

**Athlett®** is een gedeponeerd handelsmerk van: MP Products te Willemstad.

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

- Dit trainingsapparaat is ontwikkeld voor thuisgebruik en is belastbaar tot 100 kg. lichaamsgewicht.
- Volg nauwkeurig stap voor stap de montage instructies.
- Gebruik alleen de originele onderdelen zoals geleverd.
- 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.
- Raadpleeg bij vragen de handleiding of neem contact op met de Service Hotline: 0900 - 2025200 (€ 0,35 p/min), bezoek de **Athlett**<sup>®</sup> website: [www.athlett.com](http://www.athlett.com) of e-mail naar [info@athlett.com](mailto:info@athlett.com).
- 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 aanwezig 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.

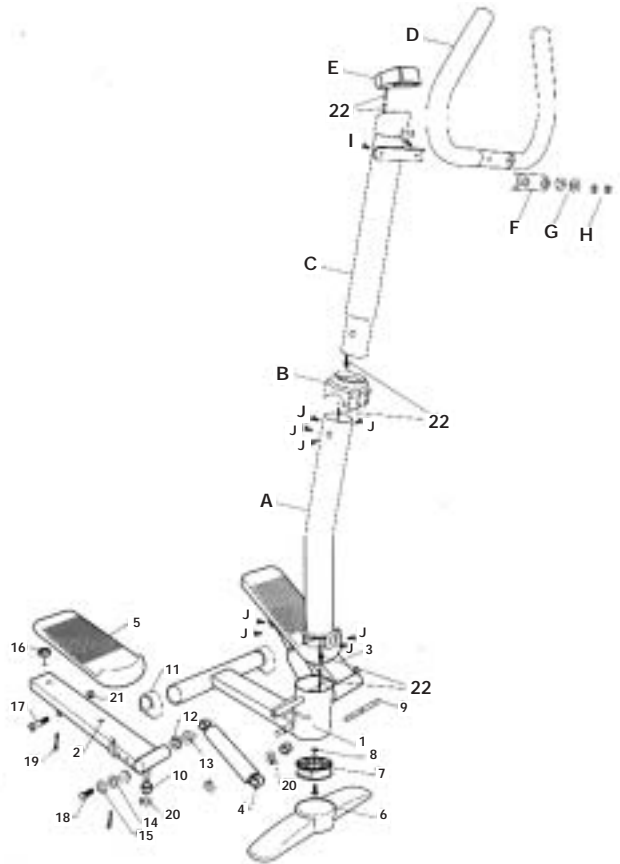
## WAARSCHUWING:

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	Hydraulische dempers	2
5	Pedalen	2
6	Voorste vloersteun	1
7	Plastic ring	1
8	Magneet	1
9	As 170mm	1
10	Bus 1"	4
11	Achterste vloersteun	2
12	Bus 1.5"	4
13	Moer M8	2
14	Ring	2
15	Plastic bus 1.5"	2
16	Rubber steun	2
17	Bout M8x40mm	2
18	Bout M8x1"	3
19	Bout 23mm	4
20	Ring	4
21	Moer M8	2
22	Signaal kabel (3 delen)	1
A	Onderste framebuis	1
B	Plastic beschermhoes	1
C	Bovenste framebuis	1
D	Stuur	1
E	Computer	1
F	Bevestigingsplaat	1
G	Gebogen ring	2
H	Moer M8	2
I	Bout M8x38	2
J	Bout M8x12	8



# Montagehandleiding



1. Sluit de signaalkabel (22) en de onderste framebuis (A) aan op het basisframe (1).



6. Bevestig het stuur (D) op de bovenste framebuis (C) met plaat (F) 2 gebogen ringen (G) 2 bouten (I) (M8x38) en 2 moeren (H) (M8).



2. Bevestig de onderste framebuis (A) op het basisframe (1) met de 4 bouten (J) (M8x12).



7. Haal de bovenste signaalkabel (22) in de bovenste framebuis (C) voorzichtig omhoog en sluit deze aan op de computer (E).



3. Schuif de plastic beschermhoes (B) over de onderste framebuis en laat hem zakken tot over de bouten (J) in het basisframe.



8. Sluit de pulse- en BMI-sensorkabels aan op de computer (E).



4. Sluit de bovenste signaalkabel (22) en de bovenste framebuis (C) aan op de onderste framebuis (A).



9. Bevestig de computer (E) op de bovenste framebuis (C).



5. Bevestig de bovenste framebuis (C) aan de onderste framebuis met de 4 bouten (J) (M8x12).

# Computermodel SB 6971-7

## FUNCTIEKNOP:

- MODE:**
1. Druk op de "MODE" toets voor het invoeren van uw persoonlijke gegevens (man/vrouw, leeftijd, lengte en gewicht).
  2. Druk op de "MODE" toets om een bepaalde functie op het hoofd scherm te selecteren. Gelijkijdig knippert dezelfde functie in de overzichts balk onderin de display.
  3. Druk minimaal 2 seconden op de "MODE" toets om alle voorgaande gegevens op de nul positie te stellen. Uw persoonlijke gegevens blijven bewaard.



**SET:** De "SET" toets dient voor het selecteren van de gebruikers (P1 tot P9) , geslacht, leeftijd, lengte en gewicht.

**BODY FAT:** Druk op deze toets om de Body Fat test te starten (alleen te gebruiken nadat de "MODE" Stop is geselecteerd).

**RECOVERY:** Druk op deze toets om de hartslag-herstelfunctie te activeren.

## FUNCTIES:

**SCAN:** Deze functie verzorgt automatisch het om de paar seconden zichtbaar maken van Body Fat en BMI percentage op het hoofdscherm.

**COUNT:** Deze functie geeft het aantal step bewegingen (rotation per minute) van 0 tot 999.

**TIME:** Deze functie geeft de totale trainingstijd aan van 00.00 tot 99.59. U kunt ook de gewenste trainingstijd instellen d.m.v. de " SET " en " MODE " toetsen. Het instellen gaat per hele minuut. Zodra de door U geselecteerde trainingstijd is afgelopen, start de computer met het aangeven van de extra tijd. Tevens klinkt een alarmsignaal gedurende 8 seconden.

**TOTAL COUNT:** Deze functie verzorgt het registreren van het totaal aantal stepbewegingen van verschillende trainingsmomenten.

**CALORIE:** Deze functie verzorgt het registreren van het aantal verbruikte calorieën in stapjes van 1 calorie. U kunt ook het door U gewenste calorieverbruik instellen d.m.v. de " SET " en "MODE" toetsen. Het instellen gaat in eenheden van 10 calorieën. Zodra het gewenste aantal calorieën is bereikt, schakelt de computer over op het aangeven van het actuele calorieverbruik. Tevens klinkt een alarmsignaal gedurende 8 seconden.

**PULSE:**

Deze functie verzorgt het registreren van uw actuele hartslag, zodra U gedurende min. 5 seconden met beide handen de sensoren in de handvaten vasthoudt. U kunt ook de door gewenste max. hartslag instellen d.m.v. de "SET" en "MODE" toetsen. Het instellen gaat in eenheden van 1 hartslag. U kunt een hartslag instellen van 30 tot 240 eenheden per minuut.

**BODY FAT:**

Deze functie activeert de Body Fat en Body Mass Index test in combinatie met de sensoren in de handvaten. De desbetreffende percentages worden om de paar seconden op het beeldscherm getoond.

In onderstaande instructies staat op welke wijze u uw persoonlijke gegevens t.b.v. een juiste berekening door de computer invoert. In het onderstaande schema kunt U uw persoonlijke percentages vergelijken.

**Invoeren persoonlijke gegevens:**

Druk op de "BODYFAT" knop

1. Selecteer d.m.v. de "SET" en "MODE" toetsen P1 tot P9 voor het invoeren van uw persoonlijke data. Bevestig uw keuze door de "SET" toets in te drukken. In de balk boven in het beeldscherm knippert nu een man en vrouw symbool.
2. Druk op de "SET" toets om man of vrouw te selecteren. Druk op de "MODE" toets om uw persoonlijke keuze vast te leggen. Rechts bovenin knippert nu het woord "AGE", voer uw leeftijd in door op de "SET" toets te drukken. Bevestig uw leeftjindvoer door op de "MODE" toets te drukken. Hierna knippert rechts bovenin het woord "HEIGHT", voer hier uw lengte in cm in door op de "SET" toets te drukken. Bevestig uw lengte door op de "MODE" toets te drukken. Hierna knippert het woord "WEIGHT", voer uw gewicht in kg in door op de "SET" toets te drukken. Bevestig uw gewicht door op de "MODE" toets te drukken. De input is eenmalig, de computer slaat uw gegevens op. Bij de volgende BODY FAT test hoeft U de persoonlijke gegevens niet meer in te voeren, tenzij deze voor wat betreft leeftijd en gewicht verandert zijn. Wijzigen van de persoonlijke gegevens onder deze functie gaat d.m.v. de "MODE/SET" toets.

**De individuele persoonlijke data zijn:**

Leeftijd (age): 10 tot 99 jaar  
Lengte: 100 tot 200 cm  
Gewicht: 20 tot 150 kg.

3. Nadat alle persoonlijke data zijn ingevoerd, drukt U op de Body Fat toets en houdt U met beide handen de sensoren vast, waarna het Body Fat-testen begint.

4. U dient de sensoren minimaal 8 seconden vast te houden om het Body Fat percentage te analyseren. U ziet gedurende deze fase het volgende ◀▶▶▶ symbol in uw hoofdscherm. Indien U de sensoren niet goed heeft vastgehouden (uw vingers op de infrarood-sensoren) verschijnt er na ca. 8 seconden de foutcode "E-1". Start de procedure dan opnieuw.
5. Nadat de test is afgelopen verschijnt het Body Fat percentage en afgewisseld door de het BMI (Body Mass Index) percentage op uw hoofdscherm. Na 5 wisselingen van het Body Fat percentage en het BMI percentage op uw hoofdscherm, schakelt het hoofdscherm automatisch over naar de normale functie.

#### RECOVERY:

De recoverytoets is bedoeld om gedurende 60 seconden uw feitelijke hartconditie te berekenen. De hartslag direct na de training wordt gemeten. Gedurende 60 seconden bepaald de computer hoe snel uw hartslag weer op een normale waarde komt. Hoe sneller uw hartslag weer een normale waarde vertoont, hoe beter uw conditie.

#### Activeren:

Zodra U de laatste step heeft gedaan ( piepje van de computer) drukt U op de recoverytoets. De recoverytoets activeert de timer. Druk de recovery toets in en houdt de handpulse sensoren in het stuur met beide handen vast gedurende te tijd dat de timer aftelt ( 60 seconden). In de display wordt de afteltijd groot in beeld gebracht. Alle overige functies stoppen, alleen de timer telt af van 60 seconden naar 0. Zodra 00.00 op de timer wordt getoond ziet U op de display de code F1 tot F6 verschijnen. F1 is het beste, F6 is het slechtste resultaat.

Controleer na iedere training van dezelfde inspanning en duur uw recovery waarde. Schrijf deze op , vergelijk hem met de vorige waarde en probeer in de navolgende trainingsperiode de waarden te verbeteren.

### SNELSTART STAPPENPLAN

#### HOE VOER IK MIJN PERSOONLIJKE GEGEVENS IN?

1. Druk op de Body Fat knop.
2. Druk op de SET knop om de gewenste P1 tot P9 te selecteren
3. Bovenin knippert het man of vrouw symbool
4. Druk op de SET knop om man of vrouw te selecteren
5. Bevestig d.m.v. de Mode knop
6. Bovenin knippert AGE
7. Selecteer uw leeftijd door op de SET knop te drukken
8. Bevestig uw leeftijd door op de MODE knop te drukken
6. Bovenin knippert HEIGHT
7. Selecteer uw lengte door op de SET knop te drukken
8. Bevestig uw lengte door op de MODE knop te drukken
9. Bovenin knippert WEIGHT
10. Selecteer uw gewicht door op de SET knop te drukken
11. Bevestig uw gewicht door op de MODE knop te drukken

## Body Mass Index / Body Fat schema:

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

### 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%

### 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%

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 (morbiditas) een ernstige bedreiging van de gezondheid.

#### ALGEMENE OPMERKING:

1. Indien er binnen 4 minuten geen signaal door de computer wordt geregistreerd schakelt deze automatisch uit. Door op de "MODE/ENTER" toets te drukken of de pedalen te bewegen activeert U de computer weer.
2. Indien het computer beeldscherm niet goed functioneert, dient U de batterijen opnieuw te installeren of te vervangen.
3. Batterij specificaties: 1.5V UM-3 of AA ( 2 stuks)

## 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.



### 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 bovenlichaamsgevoel moet ondersteund worden door uw handen op uw gebogen been. Houd dit tenminste 10 seconden vast en herhaal dit met het andere been.



### 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.

## Trainings-instructies

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.

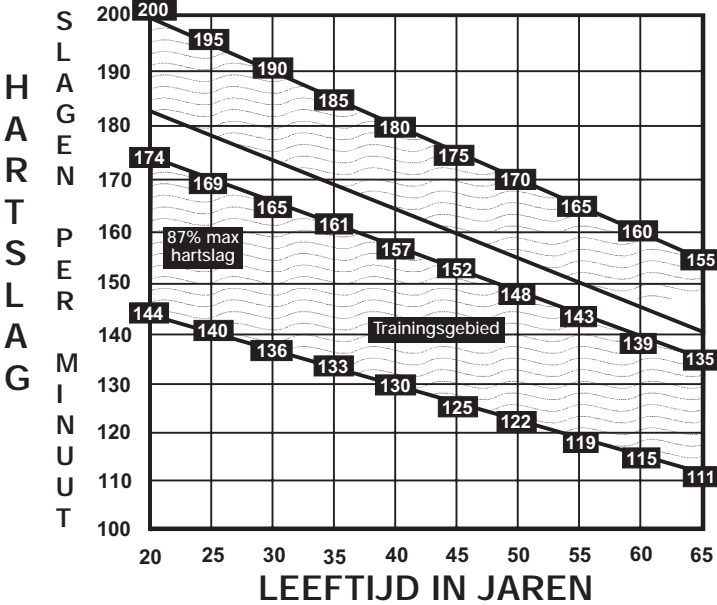
### AANEENGESLOTEN TRAININGSDUUR

Voor alle ministeppers 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.

# Trainings-doelgebied

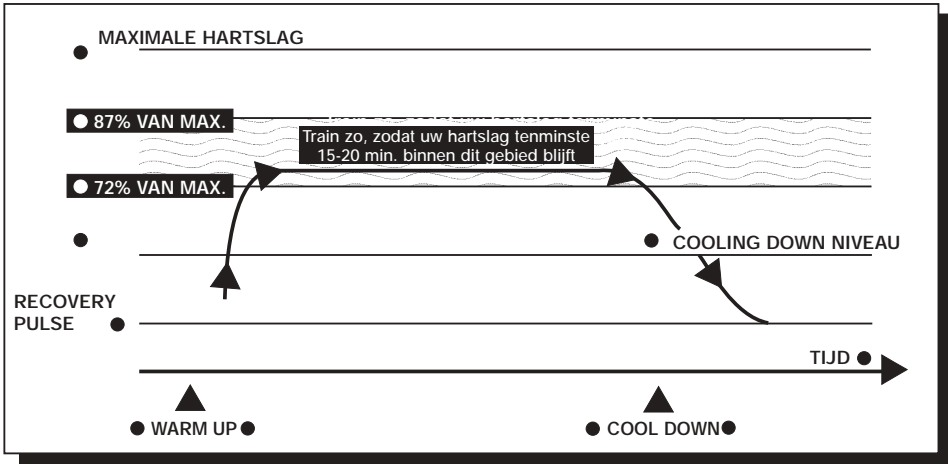
Zoek uw eigen trainingsgebied door in onderstaand schema omhoog te gaan langs de verticale lijn bij uw leeftijd. **Voorbeeld:** Leeftijd 40, de verticale lijn kruist het 72% niveau bij ongeveer 130 en het 87% niveau bij ongeveer 157, de polsslag dient tussen deze twee waarden te blijven. Gebruik deze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



## Hoe u uw hartslag controleert 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. U kunt de hartslag-sensoren op het stuur gebruiken om uw actuele hartslag te meten. Deze wordt weergegeven op het display.

### 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!

## Garantiebepalingen

Geachte klant,

ons Athlett serviceteam is u graag van dienst met alle vragen over uw Multi-Stepper. Belt u a.u.b. eerst met de onderstaande servicelijn, kleine problemen kunnen vaak telefonisch worden verholpen. Stuur de defecte Multi-Stepper in de originele verpakking **met de originele kassabon en het garantiebewijs** aan het Athlett Service kantoor. De garantie geldt alleen voor het frame- en fabricagefouten, niet voor beschadigingen aan breekbare onderdelen. Bij beschadigingen door ondeskundig gebruik en reparaties door niet-gekwalificeerde personen vervalt de garantie. Kosten van reparaties die na de garantie-periode worden uitgevoerd moeten worden vergoed.

Met vriendelijke groet,  
het Athlett team.  
Internet: [www.athlett.com](http://www.athlett.com)  
E-mail: [info@athlett.com](mailto:info@athlett.com)

Service Hotline: **0900 - 2025200**



**GARANTIEKAART MULTI STEPPER - CODE 624**

Dhr./Mevr. ....

Voorl. ....

Straat .....

Huisnr. ....

Postcode .....

Plaats .....

Telefoonnr. ....

E-mail .....

Handtekening:



Service Center

**Steenpad 21  
4797 SG Willemstad**