
THE TWISPER



HANDLEIDING

Inleiding

Gefeliciteerd!

Door de aankoop van uw Twisper bent u in het bezit gekomen van een kwaliteitsproduct.

Uw Twisper 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@mp-products.nl

Tot slot wensen wij u veel plezier en een goede training met de Twisper!

Inhoudsopgave

Veiligheidsinstructies	2
Onderdelenlijst en Montage Instructies	3
Trainingscomputer handleiding	4
Trainingshandleiding	5, 6
Warming up en Cooling down	7
Trainingsdoelgebied	8
Hartslag-controle	9
BMI en Body Fat analyse	10
Garantiebepalingen	11

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

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

- 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. Smeer 1x per maand (minimaal) alle bewegende delen.
- 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:

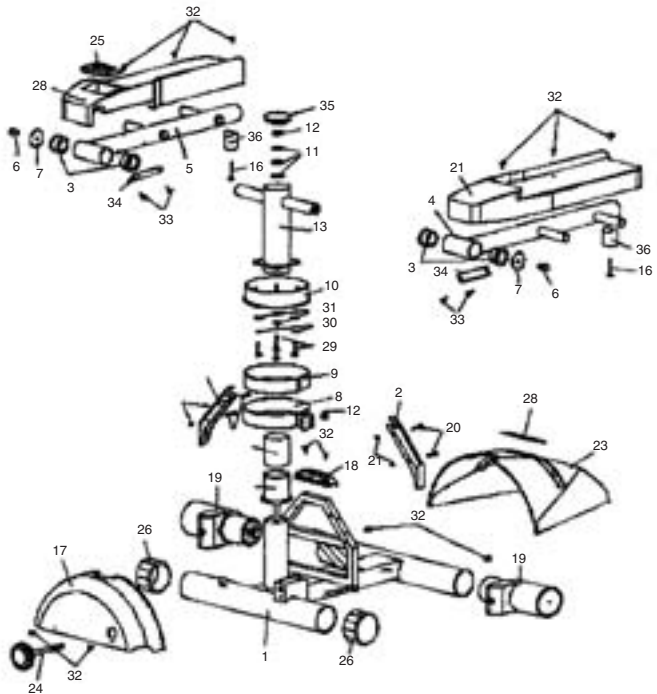
Onjuiste of te intensieve trainingsarbeid kan uw gezondheid ernstig schaden. Wees **VOORZICHTIG** bij het op- en afstappen van de TWISPER. Houdt u vast aan een stevige stoel of tafel totdat u comfortabel traint op de TWISPER en bij het op- en afstappen.

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

Maximum gebruikersgewicht 120 kg

Onderdelenlijst

Nr.	Omschrijving	Aantal
1	HOOFD FRAME	1
2	HANDGREEP	2
3	VOET BUIS MOF	4
4	LINKER VOET BUIS	1
5	RECHTER VOET BUIS	1
6	M8 BOUT	2
7	AFDEK STIJL	2
8	STOP RIEM	1
9	BUITEN CONUS	1
10	BINNEN CONUS	1
11	STOOT LAGER	3
12	M10 NYLON MOER	2
13	SCHUIF	1
14	SLUITRING	1
15	SCHUIF MOF	1
16	M4x25 CILINDERKOP SCHROEF	2
17	VOOR AFDEKKING	1
18	CENTER MOF	1
19	VOET PLUG	2
20	M4x25mm BOUT	4
21	LINKER VOET PEDAAL	1
22	RECHTER VOET PEDAAL	1
23	ACHTER AFDEKKING	1
24	KNOP	1
25	MOER	1
26	EIND KAP	2
27	M6 VEERSLUITRING	4
28	PLASTIC SCHUIF	1
29	M6 BOUT	4
30	M4 MOER	4
31	M6 BOUT	4
32	M4 CILINDERKOP SCHROEF	12
33	M6x10 mm C/VERZONKEN BOUT	4
34	KAP	2
35	KLAMP	1
36	PLUG	2



Montage Instructies

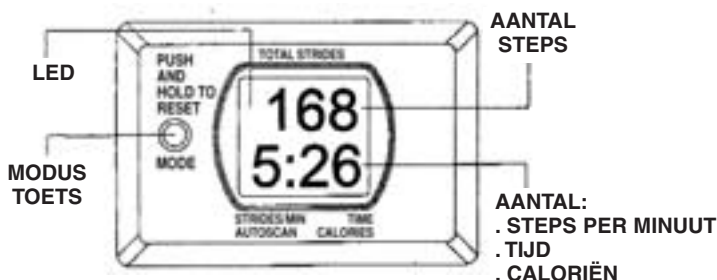
BELANGRIJK: Haal alle onderdelen uit de verpakking en inspecteer op schade.

Stap 1: Plaats de twee rubber voeten in beide achterste stabilisator einden. Overtuig u ervan dat de schroefgaten op een lijn liggen.

Stap 2: Plaats schroeven en draai vast om de rubberen voet te borgen.

Stap 3: Plaats de batterij in de achterkant van de computer. Druk de computer in de opening van het rechter voet-pedaal.

Trainingscomputer



De persoonlijke training computer gebruiken

BELANGRIJK: Elke invoer activeert de computer.

De computer toont 4 functies:

- AANTAL STEPS – volbrachte steps
- STEPS/MIN – aantal steps per minuut
- TIJD – afgelegde workout tijd
- CALORIËN – verbruikte kilocaloriën

Aantal steps: Worden getoond in de bovenste helft van het LCD

Modus toets: Toont de andere 3 functies in de onderste helft van het LCD

- Steps/Minuten
- Tijd
- Caloriën

Druk de Modus toets om een functie te kiezen, De kleine pijl op het LCD scherm verwijst naar de gekozen functie, die onder het LCD scherm omschreven staat. Om de functie permanent te kiezen, druk de modus toets voor die functie.

Scan modus: Deze optie toont automatisch Steps/Min, Tijd en Caloriën elk voor 4 seconden.

Reset: Houdt de modus toets gedurende 2 seconden ingedrukt om alle functies terug te stellen.

Auto Shut Off: De training computer schakelt zichzelf automatisch uit als het geen invoer signaal verkregen heeft gedurende de laatste 4 minuten. Signalen worden gestuurd via de step beweging of door het aanraken van de modus toets.

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.

Workout frequentie

Wij raden aan dat u begint met trainen op de TWISPER ten minste om de andere dag. Beginners kunnen starten met een 5-minuten programma en gevorderden met 15 daarna 30 minuten achter elkaar of in drie sessies van 10 minuten. Als uw fitness level hoog genoeg is, kunt u ervoor kiezen elke dag te trainen, maar vergeet niet altijd naar uw lichaam te luisteren.

Snelheid Controle/Weerstand

De beste manier om achter uw juiste weerstand instellingen te komen hangt af van uw fitness doelen. Als u de TWISPER voor de eerste keer gebruikt of u wenst een cardiovasculaire, vet-verbranding en krachtraining dan raden wij aan dat u de weerstandscontrole knop in de laagste positie te zetten. Dit resulteert in hoog tempo stappen met lichte pedaal weerstand.

Hoe sterker uw spieren worden hoe meer weerstand u nodig heeft om uw benen sterker te maken en uw cardiovasculair systeem te verbeteren. Om dit te doen, draai simpel de knop naar rechts voor een hogere weerstand. Als u ervoor kiest om een meer intense spier versterkende workout voor uw onder-lichaam te krijgen, zet de weerstand knop meer richting de LAGE positie (naar links draaien).

BELANGRIJK: Wees er zeker van dat uw spieren sterk genoeg zijn om het intense drukken op de pedalen aan te kunnen voordat de weerstand knop meer richting de LAGE positie (naar links draaien).

Juiste Stepping Techniek

Laat tijdens het stappen de pedaal stop niet de basis raken. Verplaats uw gewicht van het ene been naar het andere voordat elk pedaal de basis raakt.

voor extra oefeningen is de TWISPER voorzien van bevestigingsogen. Deze bevestigingsogen zijn bedoeld voor het bevestigen van de extra te bestellen elastieke trainingskoorden. Vraag uw dealer naar dit accessoire of kijk op de website.

WAARSCHUWING:

**Als u zich flauw, licht in het hoofd of duizelig voelt
stop onmiddellijk met trainen**

Trainingshandleiding



BELANGRIJK: Om een correcte balans en juiste houding te verkrijgen tijdens het trainen op de TWISPER, raden wij ten zeerste aan dat startende gebruikers de unit in een deuropening plaatsen, of een stoel met een hoge rug voor de unit zetten. Houdt de deurpost of stoelrug vast **ZONDER OP DE UNIT TE STAPPEN**, plaats langzaam een voet op een pedaal en duw naar beneden zodat het pedaal de basis raakt. Plaats nu uw andere voet in het midden van het andere pedaal en begin langzaam te stappen met uw beide voeten. Blijf **LANGZAAM** stappen totdat zowel balans en ervaring met de TWISPER's unieke twee-richtings beweging verkregen zijn.

Stap 1: Sta op de vloer achter uw TWISPER.

Plaats uw linkervoet volledig op het step gedeelte van het linker voet pedaal en duw naar beneden tot deze stopt.

Stap 2: Plaats uw rechervoet volledig op het step gedeelte van het rechter voet pedaal.

Stap 3: Start met trainen op een langzaam tempo met gelijkmatige stappen zo dat u vertrouwd kan raken met de unieke step bewegingen van de TWISPER. Om de weerstand af te stellen, stap van de unit af, en draai de weerstandsknop naar links voor lage weerstand of rechts voor hoge weerstand. Aanwijzing: Soepele ritmische stappen zijn het doel dus probeer niet de stops onder elk voetpedaal te raken.

Extra oefeningen:

FREE SWINGING STEP

Gemakkelijke cardiovasculaire workout

Stap op de TWISPER zoals beschreven in de sectie "Beginnen" van deze handleiding. Begin langzaam uw armen te zwaaien van voor naar achter alsof u normaal loopt. U kunt de intensiteit van uw workout verhogen door uw armen hoger te zwaaien. Echter, zwaai alleen uw armen op een hoger level wanneer u zich comfortabel voelt in een rustig en kalm zwaai tempo.

DEEP THIGH SQUATS

Helpt vormgeven, sterker maken en benadrukken van billen, heupen en dijen.

Laat uw billen zakken richting de basis van de unit door het buigen van uw heupen en knieën. Laat uw knieën niet voor uw tenen uitsteken. Doe zoveel mogelijk herhalingen in deze positie als u prettig vindt, keer dan terug naar uw normale stepping positie om uw benen rust te geven. Herhaal.

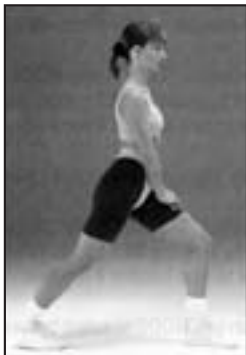
OVERHEAD PRESS

Vormt uw schouders terwijl het uw benen traint.

Tijdens het stappen, houdt uw handen bij uw schouders. Elke keer als uw rechter of linker voet het pedaal naar beneden drukt, strek beide handen boven uw hoofd richting het plafond, zonder uw ellebogen te strekken. Vervolgens, als u uw andere voet tegen het pedaal duwt, laat uw armen langzaam zakken naar de startpositie en herhaal.

Warming-up en Cooling-down

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



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.



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.



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.



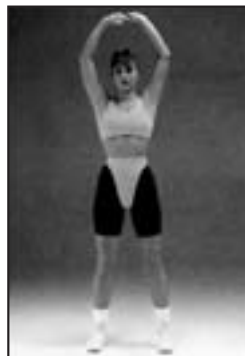
RUG

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



HAMSTRING

Strek één been voor u uit. Knieën licht gebogen. Plaats handen op het andere been. Buig voorover vanuit uw middel tot u het voelt trekken aan de achterkant van uw dij. Houd min. 10 seconden vast en herhaal met andere been.

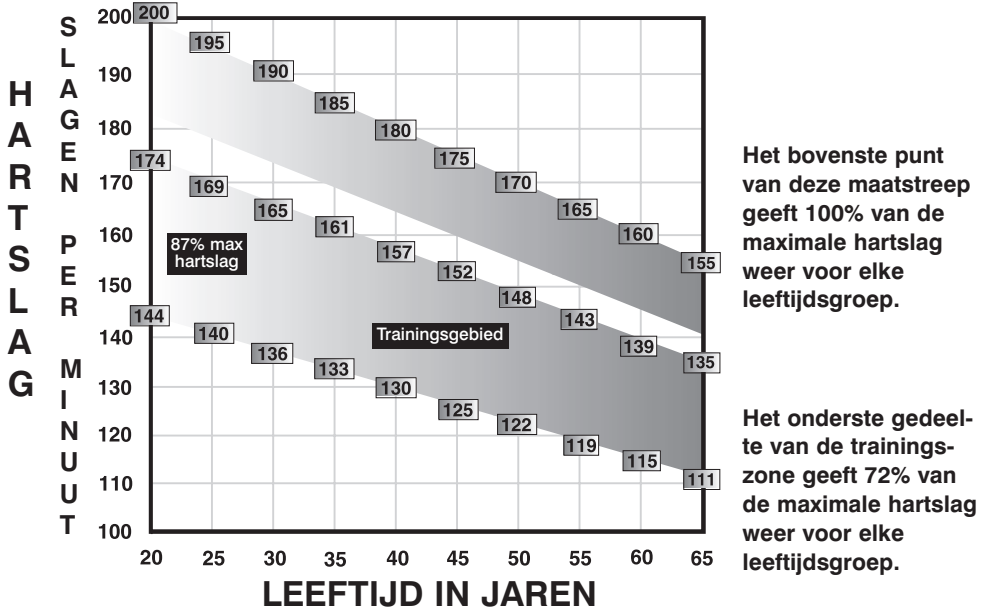


ARMEN

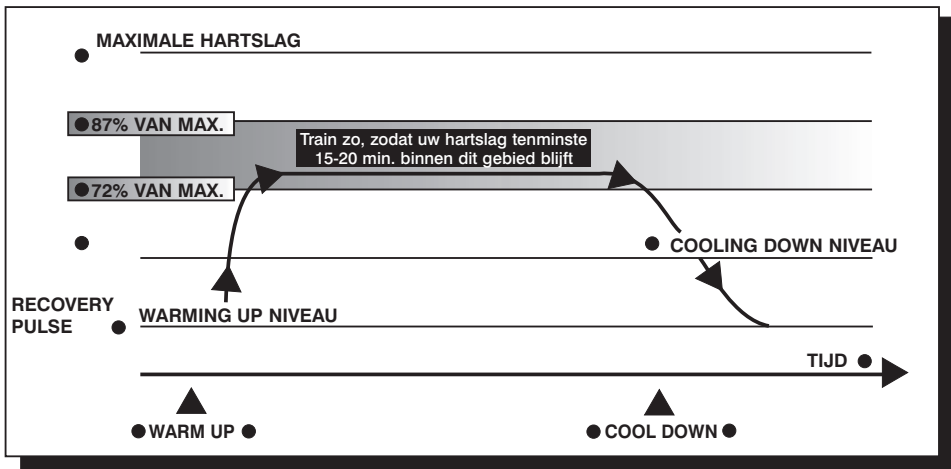
Plaats uw voeten licht uit elkaar (schouderbreedte). Hef beide armen boven uw hoofd. Verstregel uw vingers en duw deze voorzichtig omhoog met uw palmen naar boven; houd dit 10 seconden vast.

Trainings-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.



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.

Als uw hartslag te hoog is, train dan minder hard, verminder de snelheid of de weerstand.

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 intensiteit ervan!

Body fat analyse / Body Mass index uitleg

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 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 (morbide obesitas) een ernstige bedreiging van de gezondheid.

GARANTIEBEPALINGEN

De wettelijke garantietermijn bedraagt 12 maanden (thuisgebruik) binnen de EU. Aanvang garantie is de koop-/rekeningsdatum cq leverdatum. **U dient de originele aankoopnota te kunnen overleggen.**

De garantie heeft betrekking op fabricage- en materiaalfouten die reeds bij levering aanwezig zijn. Uitgesloten hiervan zijn schades, die door ondeskundig hantering/gebruik, vervoer, geweldpleging, overmacht, aansluiting aan verkeerde netspanning, niet-naleving van de montage-/bedieningshandleiding, chemische of elektronische invloeden, veranderingen of ondeskundige reparaties, alsmede geen natuurlijke slijtage-verschijnselen ontstaan. Verder uitgesloten zijn gebreken, die op normale slijtage zijn terug te voeren.

Is er geen fout in de zin van de garanti voorwaarden of wordt het apparaat zonder koopbewijs ter reparatie aangeboden, kan de reparatie alleen tegen betaling van de kosten (onderdelen en arbeidsloon) plaatsvinden. Foutieve of ondeskundige montage van aangekochte apparaten vallen niet onder de garantie.

Tijdens uw garantietermijn heeft u aanspraak en het recht op kosteloze reparatie. Dit betekent, dat eventuele opgetreden gebreken voor u kosteloos verholpen worden. Bij het ontbreken aanspraak maken op garantie zijn wij gerechtigd arbeidsloon en voor zover van toepassing voorrijkosten met betrekking tot de werkzaamheden te berekenen.

Als een reparatie tijdens de garantietermijn oneconomisch, of onze inspanningen ter oplossing van het gebrek mislukken, behouden wij ons het recht voor, het artikel geheel of gedeeltelijk om te ruilen voor een zelfde of gelijkwaardig artikel.

Om een snel herstel van het gebrek mogelijk te maken, meldt ons direct elk defect. Uiterlijke en duidelijke gebreken exclusief transportschades kunnen door ons alleen geaccepteerd worden, wanneer deze binnen een week na koop-/rekeningsdatum of levering gemeld worden. Hierbij is het voldoende dit bij onderstaand klantenservice- adres telefonisch, per e-mail of langs schriftelijke weg te melden.

Door gebruikmaking van de garantie verlengd zich de garantietermijn voor het apparaat niet. Na afloop van de garantietermijn berekenen wij u de ontstane kosten: porto-/verpakingskosten, materiaal, arbeidsduur en voorrijkosten.

Indien na overleg met ons Service Center een reparatie cq. retourzending dient plaats te vinden, verstuurt het apparaat dan goed verpakt (originele verpakking) en gefrankeerd op tenzij anders overeengekomen naar:

TWISPER Service center
Steenpad 21, 4797 SG Willemstad

hotline: **0900-2025200** (€ 0,35 p/min)
e-mail: **info@mp-products.nl**

Registreer gratis
via onze website en
maak kans op een
GRATIS T-SHIRT!
www.mp-products.nl

BELANGRIJK: Stuur AUB de garantiekaart volledig ingevuld binnen 10 dagen na aankoop op om uw apparaat te laten registreren (bewaar ook een kopie van uw ingevulde garanti bewijs).

GARANTIEKAART TWISPER

Aankoopdatum:/...../.....

Naam filiaal:

Dhr./Mevr.

Voorl.

Geboortedatum:

Straat Nr.

Postcode

Plaats

Telefoonnr.

E-mail

Handtekening:

postzegel
plakken

TWISPER
Service Center

Steenpad 21
4797 SG Willemstad

