Bedienungsanleitung

Art.-Nr. 2326001

Sport-Thieme Stepper „2 in 1"

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!
Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Sport-Thieme Mini-Stepper 2 in 1

Stärkt die Bein- und Gesäßmuskulatur. Trittfläche gerade und zur Seite einstellbar. Anzeige von Schritten, Kalorienverbrauch und Zeit. Trittfläche strukturiert. 6,5 kg, Stahlgestell, Trittflächen schwarz. Max. Benutzergewicht: 100 kg.

Warnhinweise

- Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt bevor Sie mit dem Training beginnen
- Bitte lassen Sie keine Kinder auf oder neben dem Trainingsgerät spielen
- Bitte prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schraubverbindungen noch fest sitzen
- Bitte nutzen Sie immer rutschfeste Schuhe
- Benutzen Sie den Stepper nicht auf unebenem Untergrund
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg
- Das Trainingsgerät sollte nicht von Personen mit einem schlechten Gesundheitszustand genutzt werden
- Die Hydraulikzylinder wurden für die Nutzungsdauer von 15 Minuten entwickelt. Nach ca. 15 Minuten Abkühlungsphase sind sie für die nächste Trainingseinheit bereit
- Springen Sie nicht auf dem Stepper

0226302 · © 2026 Sport-Thieme GmbH

SPORT-THIEME
Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · sport-thieme.de
Tel. 05357 18181 · Fax 05357 18190 · info@sport-thieme.de

Computer

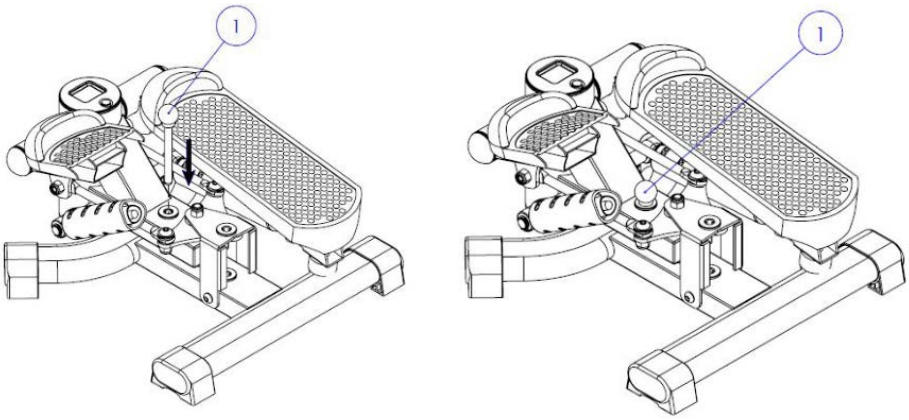




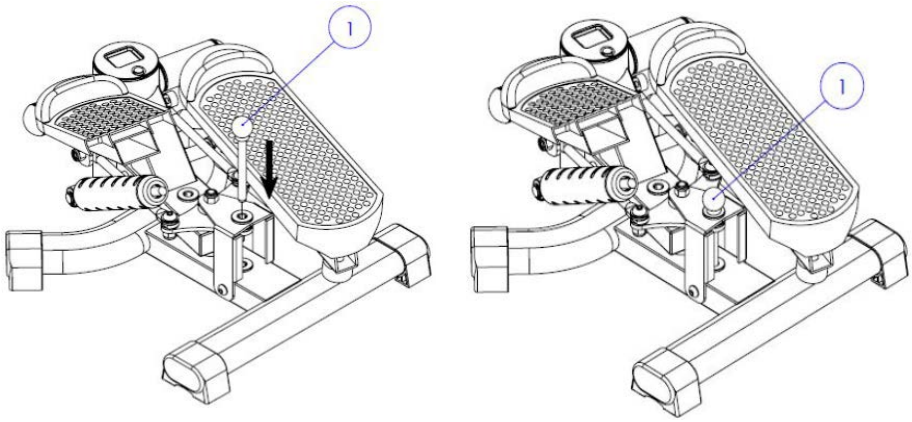
Zeit (Time): Zählt die Trainingszeit von 0:00 bis 99:59 Minuten in Sekundenschritten.
Zähler (Count): Zählt die Anzahl der Schritte während des Trainings
Kalorien (Calories): Berechnet die ungefähre Anzahl der verbrauchten Kalorien
Scan: Automatischer Wechsel zwischen den verschiedenen Anzeigen
Schritte/Min (Strides/min): Zählt die Schritte pro Minute

Drücken Sie den roten Knopf unter dem Display, um zwischen den einzelnen Funktionen zu wechseln. Halten Sie den Knopf gedrückt, um alle Werte auf 0 zu setzen. Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten ab, wenn der Stepper nicht genutzt wird.

Benutzung des Mini-Steppers



1. Bitte stecken Sie den Sicherungsstift **1** in die vordere Öffnung, um Ihr **Training mit geraden Steppbewegungen** zu starten.



2. Bitte stecken Sie den Sicherungsstift **1** in die hintere Öffnung, um Ihr **Training mit seitlichen Steppbewegungen** zu starten.

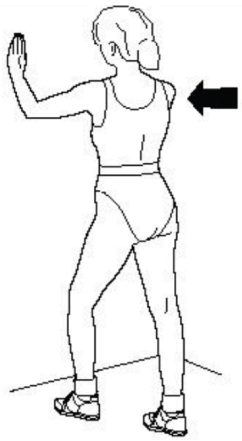
Stretching

Bitte beachten Sie, dass das Überdehnen von Muskeln und Sehnen zu ernsthaften Verletzungen führen kann. Vor den Übungen sollten Sie sich 5-10 Minuten durch z.B. Joggen auf der Stelle oder Seilspringen aufwärmen. Bitte führen Sie die folgenden Übungen langsam aus und dehnen Sie sich nur so weit bis Sie ein leichtes Ziehen verspüren. Verbleiben Sie 20 Sekunden in dieser Position.



Dehnen des Hüftstreckers und Oberschenkelbeugers

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit nebeneinander. Beugen Sie nun mit ausgestreckten Armen Ihren Oberkörper nach vorne bis Ihre Hände fast den Boden berühren. Verbleiben Sie in dieser Position für ca. 20 Sekunden.



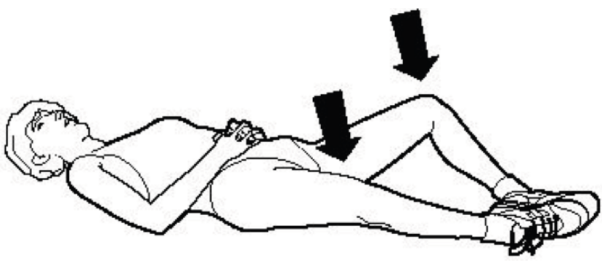
Dehnen der Wadenmuskeln

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand und stützen Sie sich mit leicht gebeugten Armen an der Wand ab. Ein Bein ist dabei leicht gebeugt, das anderen gerade. Beugen Sie nun Ihr Becken ein wenig nach vorne. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Dehnen der Oberschenkelmuskeln

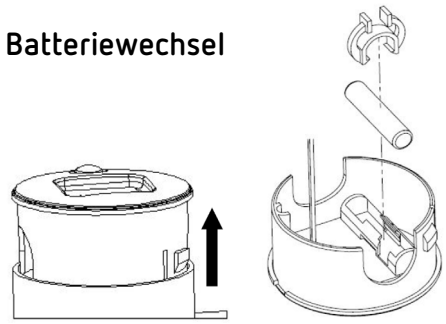
Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander, die Zehen zeigen leicht nach außen. Gehen Sie langsam in die Hocke und wippen Sie vorsichtig nach oben und unten.



Dehnen der inneren Oberschenkel

Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Beine an und stellen Sie die Füße auf den Boden. Drücken Sie nun langsam Ihre Knie seitlich in Richtung Boden. Die Fußsohlen berühren sich hierbei.

Batteriewechsel



1. Ziehen Sie den Computer gerade aus der Halterung.
2. Entfernen Sie den Clip, welcher die Batterie hält.
3. Ersetzen Sie die Batterie durch eine neue AAA-Batterie. Beachten Sie hierbei unbedingt die Polarität.
4. Setzen Sie den Clip wieder auf die Batterie.
5. Setzen Sie den Computer wieder in die Halterung.

Entsorgungshinweis

Dieses Elektro- bzw. Elektronikgerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden. Zur Rückgabe stehen in Ihrer Nähe kostenfreie Sammelstellen für Elektroaltgeräte sowie ggf. weitere Annahmestellen für die Wiederverwendung der Geräte zur Verfügung. Die Adressen erhalten Sie von Ihrer Stadt- bzw. Kommunalverwaltung. Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben. Sofern dies ohne Zerstörung des alten Elektro- oder Elektronikgerätes möglich ist, entnehmen Sie bitte alte Batterien oder Akkus sowie Altlampen, bevor sie es zur Entsorgung zurückgeben, und führen diese einer separaten Sammlung zu.



Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“
Das auf den Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist.

User Manual

Prod. Code 2326001

Sport-Thieme '2-in-1' Step

Thank you for choosing this product!
Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference. If you have any questions, our team is here for you.



Sport-Thieme 2-in-1 Mini Stepper

Strengthens your legs and glutes. Foot plates can be adjusted forwards, backwards and side to side. Display shows steps, calorie usage and time. Structured foot plate. 6.5 kg, steel frame, black foot plate. Max. load 100 kg.

Warnings

- Before starting any exercise program, it is recommended that you consult a physician.
- Do not allow children to play on or around MULTI STEPPER .
- Check regularly that all nuts and bolts are securely tightened.
- Always wear rubber-soled shoes when using MULTI STEPPER.
- Do not position MULTI STEPPER on loose rugs or uneven surfaces.
- Weight limit is 100 kgs.
- MULTI STEPPER should not be used by people in poor health or those suffering from injuries.
- Hydraulic cylinder is designed to be used for 15 minutes of constant use. After 15 minutes of use, cylinders must cool off for 15 minutes before unit is used again.
- Hydraulic cylinder can overheat after long periods of use. Do not touch cylinder shafts until they have completely cooled off.
- Do not jump on unit while stepping.
- When first using unit, beginners and older people should steady themselves by holding onto a stationary object.

SPORT-THIEME
Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben, Deutschland · sport-thieme.com
Tel. +49 53 57 181 503 · Fax +49 53 57 181 921 · info@sport-thieme.com

Computer

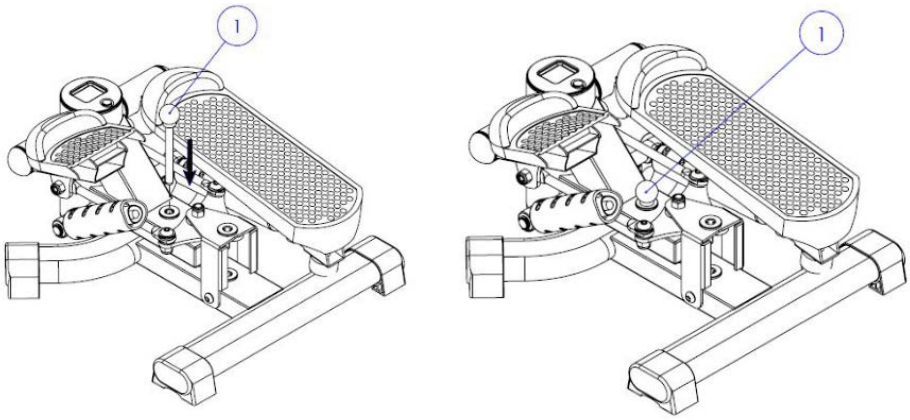




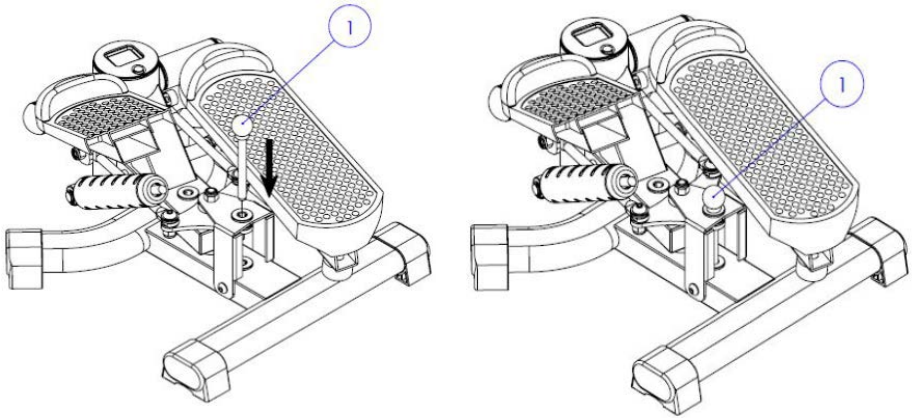
Time: counts exercise time from 0:00 to 99:59 in one second increments.
Count: counts the number of strides taken during each workout.
Calories: calculates the estimated number of calories burned during workout.
Scan: automatically displays each function in sequence.
Strides/min: counts the number of strides taken per minute during workout.

Press the red button under the LCD to select each function. Hold the button for 3 seconds to reset all values to 0. Triangles on the LCD point to activated functions. The computer turns off automatically after 4 minutes of inactivity.

USING MULTI STEPPER



1. Please insert the lock pin **1** into the front aperture as the picture above, and make sure the lock pin is properly inserted, then you can **start to step**.



2. Please insert the lock pin **1** into the back aperture as the picture above, and make sure the lock pin is properly inserted, then you can **start to swing.**

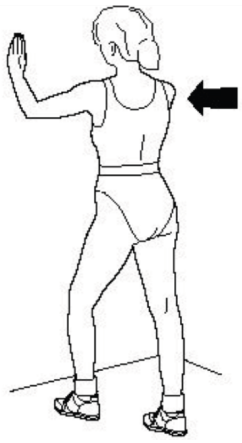
STRETCHING EXERCISES

Serious injuries can result from overstretching muscles and tendons. Before stretching, you should perform a 5 to 10 minute warm-up, e.g. jogging on the spot or skipping with a skipping rope. When performing the stretching exercises, please make sure: you perform each exercise slowly; you only stretch until you feel a slight pull. Then remain in this position for 20 seconds.



Stretching your hip extensor and thigh flexor muscles

Position your feet so that they are parallel and shoulder-width apart. With your legs straight,
bend the upper part of your body over until your hands almost touch the ground. Remain in this position



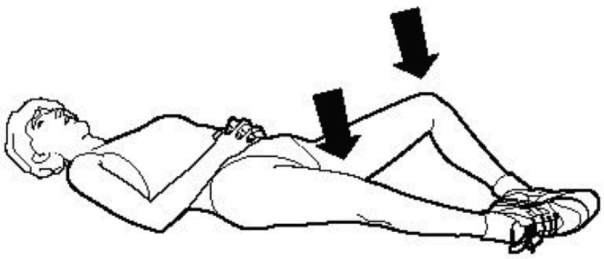
Stretching your calf muscles

Stand facing the wall with your feet straight. One leg is slightly bent the other straight.
Bend your arms slightly and move your pelvis forwards a little. Repeat the exercise with the other leg



Stretching your thigh muscles

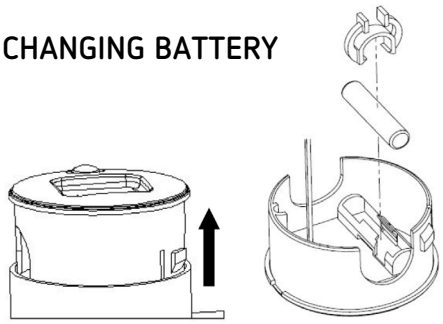
Stand with your feet shoulder-width apart and with the your toes turned slightly outwards. Slowly go
as far as possible into a squatting position and bob up and down gently.



Stretching the insides of your thighs

Lie down on your back in a comfortable position. Bend your legs by bringing your knees up and keeping your feet on the floor. With your legs in this position, spread them sideways. The soles of your feet should be touching one another. Slowly lower both knees.

CHANGING BATTERY



1. Grasp the LCD face panel and pull it straight up. The computer unit will slide out from main unit.
2. Remove the clip that holds the battery in place.
3. Remove the battery from battery compartment and replace it with a fresh AAA battery. Observing proper +/- polarities according to the illustration in the battery compartment.
4. Replace the clip..
5. Replace the computer unit in the main unit. Ensure the LCD panel is properly oriented.

Notes on Disposal

This electrical or electronic device must not be disposed of in household waste at the end of its service life. Free collection points for waste electrical equipment, as well as additional acceptance points for the reuse of devices, may be available in your area. You can obtain the addresses from your local or municipal administrazion. If the old electrical or electronic device contains personal data, you are responsible for deleting it before returning the device. If it is possible without destroying the old electrical or electronic device, please remove old batteries, rechargeable batteries, or lamps before disposing of the device and place them in a separate collection.



Meaning of the 'Crossed-Out Wheelie Bin' Symbol

The symbol of a crossed-out wheelie bin, which is regularly displayed on electrical and electronic devices, indicates that the respective device must be collected separately from unsorted municipal waste at the end of its service life.