

Model 17063

Brugsanvisning
Bruksanvisning
Bruksanvisning
Instruction manual
Gebrauchsanweisung

DK

NO

SE

GB



MINISTEPPER

Introduktion

For at du kan få mest mulig glæde af din nye ministepper, beder vi dig gennemlæse denne brugsanvisning, før du tager ministepperen i brug. Vi anbefaler dig desuden at gemme brugsanvisningen, hvis du senere skulle få brug for at genopfriske din viden om ministepperens funktioner.

Tekniske data

Brugervægt: maks. 100 kg

Mål: 41,5×29,5×20,5 cm

Batteri: 1× AAA

Computerfunktioner: trin pr. min, scan, tæller, trin i alt og kalorieforbrug

Klassifikation HC: Denne træningsmaskine er klassificeret som brugerklasse H (Home) til hjemmebrug og præcisions-/nøjagtighedsklasse C for lav nøjagtighed.

Generelle sikkerhedsforskrifter

Spørg altid din læge til råds, inden du begynder at træne.

Læg eventuelt et træningsprogram for dig i samråd med en læge, fysioterapeut eller fitnessinstruktør.

Lyt til din krop, når du træner. Husk at varme op, og lad være med at presse dig selv for hårdt, især i starten af træningsforløbet. Forkert eller for hård træning kan være sundhedsskadelig.

Husk at det tager tid at komme i god form, og at det kræver vedvarende træning.

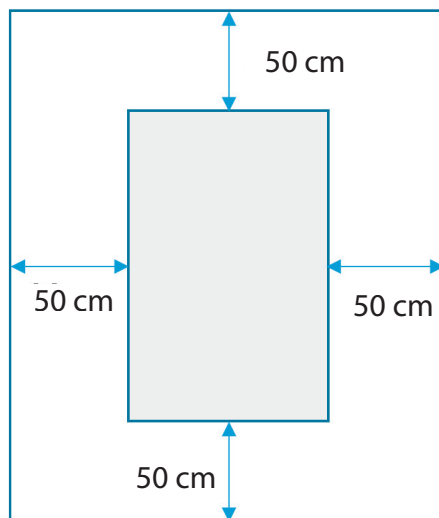
Varm op i 2-5 minutter før du begynder at bruge træningsmaskinen, og stræk ud i 2-5 minutter efter hver brug.

Undlad at træne umiddelbart før eller efter du har spist.

Brug altid passende træningstøj og -sko.

Hold hænder og fødder væk fra bevægelige dele, hvor de kan komme i klemme.

Placér altid træningsmaskinen på et plant og fast underlag, gerne på en måtte beregnet til træningsmaskiner. Der skal være et frirum på mindst 50 cm til hver af træningsmaskinens fire sider.



Træningsmaskinen må anvendes af børn over 8 år og personer med nedsat følsomhed, fysiske eller mentale handicap, forudsat at de overvåges eller er blevet instrueret i brugen af træningsmaskinen på en sikker måde og dermed forstår de forbundne risici. Børn må ikke lege med træningsmaskinen. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.

Når træningsmaskinen er i brug, bør den holdes under konstant opsyn. Når træningsmaskinen bruges, skal børn, der opholder sig i nærheden af den, altid holdes under opsyn. Træningsmaskinen er ikke legetøj.

Husk at kontrollere din træningsmaskine regelmæssigt. Efterspænd alle skruer, bolte og møtrikker på træningsmaskinen. Efterse træningsmaskinen, og udskift eventuelle slidte dele. Brug ikke træningsmaskinen, hvis den er defekt.

Hvis du skal flytte træningsmaskinen, skal du bruge en korrekt løfteteknik.

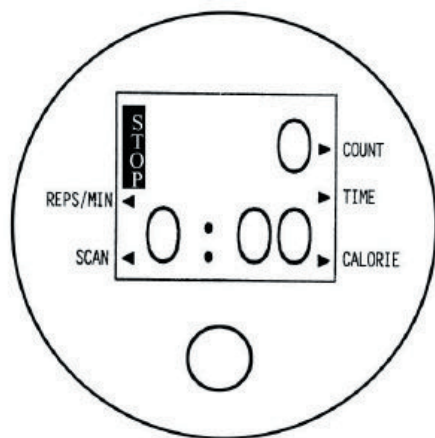
Træningsmaskinen er beregnet til indendørs brug i private husholdninger.

Brug

Træd op på maskinens fodpedaler, derefter er du klar til at træne.

Brug af computeren

Funktionsknop



Tryk på knappen for at vælge en funktion, eller hold knappen inde for at nulstille computeren.

STOP: Når du stopper med at træde på pedalerne, vises teksten STOP på LCD-displayet.

REPS/MIN: Viser antal trin pr. minut

SCAN: Scan gennem funktionerne en efter en

TIME: Registrer varigheden af en træningssession

CALORIES: Viser antallet af forbrændte kalorier.

COUNT: Viser det samlede antal trin i løbet af en træningssession

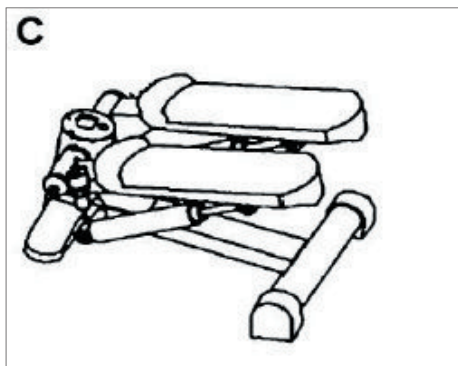
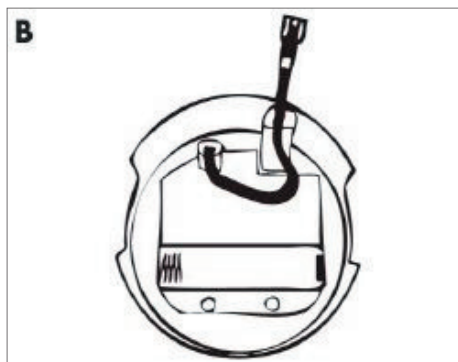
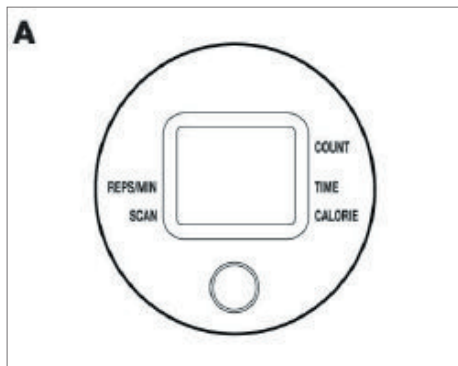
BEMÆRK!

1. Hvis der ikke er noget signal i en periode på 4 minutter, slukkes LCD-displayet automatisk, og alle tidligere træningsværdier nulstilles.
2. Når der modtages et signal, tændes displayet.
3. Hvis displayet bliver utydeligt, skal batteriet udskiftes.

Udskiftning af batteri

1. Træk computeren af maskinen, og anbring 1 nyt AAA-batteri i batterirummet på bagsiden af displayet (se billederne nedenfor).
2. Kontrollér, at batteriet vender korrekt, og at batterifederkontakterne er i god kontakt med batteriets poler.
3. Sæt derefter computeren tilbage på maskinen, og kontrollér, at den sidder korrekt.
4. Batteriet kan holde i ca. 1 år ved normal brug.

5. Hvis displayet bliver utydeligt, eller hvis kun en del af segmenterne vises, skal du tage batteriet ud og vente 15 sek., før du sætter det i igen.
6. Hvis du tager batteriet ud, sletter du computerens hukommelse.



Rengøring og vedligehold

Tør regelmæssigt ministepperen af med en hårdt opvredet klud.

Kontrollér jævnligt ministepperens stand og efterspænd om nødvendigt ministepperens bolte, skruer og møtrikker.

Tag batteriet ud af computeren, hvis ministepperen ikke skal bruges i en længere periode.

Servicecenter

Bemærk: Produktets modelnummer skal altid oplyses i forbindelse med din henvendelse.

Modelnummeret fremgår af forsiden på denne brugsanvisning og af produktets typeskilt.

Når det gælder:

- Reklamationer
- Reservedele
- Returvarer
- Garantivarer
- www.schou.com

Miljøoplysninger



Elektrisk og elektronisk udstyr (EEE) indeholder materialer, komponenter og stoffer, der kan være farlige og skadelige for menneskers sundhed og for miljøet, når affaldet af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE) ikke bortskaffes korrekt. Produkter, der er mærket med en "overkrydset skraldespand", er elektrisk og elektronisk udstyr. Den overkrydsede skraldespand symboliserer, at affald af elektrisk og elektronisk udstyr ikke må bortskaffes sammen med usorteret husholdningsaffald, men skal indsamles særskilt.

Produceret i P.R.C.

Fabrikant:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

Alle rettigheder forbeholdes. Indholdet i denne vejledning må ikke gengives, hverken helt eller delvist, på nogen måde ved hjælp af elektroniske eller mekaniske hjælpemidler, f.eks. fotokopiering eller optagelse, oversættes eller gemmes i et informationslagrings- og -hentningssystem uden skriftlig tilladelse fra Schou Company A/S.

DK

MINISTEPPER

Innledning

For at du skal få mest mulig glede av din nye ministepper, bør du lese denne bruksanvisningen før du tar ministepperen i bruk. Vi anbefaler også at du tar vare på bruksanvisningen hvis du skulle få behov for å lese informasjonen om ministepperens funksjoner om igjen senere.

Tekniske spesifikasjoner

Brukervekt: maks. 100 kg

Mål: 41,5×29,5×20,5 cm

Batteri: 1× AAA

Computerfunksjoner: trinn per minutt, skanning, teller, trinn i alt og kaloriforbruk

Klassifisering HC: Dette treningsapparatet er klassifisert som brukerklasse H

(Home) til hjemmebruk og presisjons-/nøyaktighetsklasse C for lav nøyaktighet.

Generelle sikkerhetsanvisninger

Konsulter alltid lege før du begynner å trene.

Legg eventuelt opp et treningsprogram i samråd med lege, fysioterapeut eller treningsveileder.

Lytt til kroppen når du trener. Husk å varme opp, og ikke press deg selv for hardt, særlig i begynnelsen av treningsøkten. Feil eller for hard trening kan være helseskadelig.

Husk at det tar tid å komme i god form, og at det krever vedvarende trening.

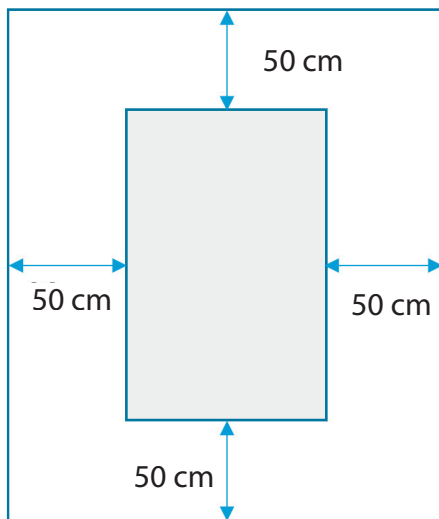
Varm opp i 2-5 minutter før du begynner å bruke treningsapparatet, og strekk ut i 2-5 minutter etter hver gang.

Tren ikke umiddelbart før eller etter et måltid.

Bruk alltid passende treningstøy og -sko.

Hold hender og føtter unna bevegelige deler der de kan komme i klem.

Plasser alltid treningsapparatet på et flatt og fast underlag, gjerne på en matte beregnet til treningsapparater. Det må være en fri avstand på minst 50 cm på alle sidene av treningsapparatet.



Treningsapparatet kan brukes av barn over 8 år og personer med nedsatt følsomhet, fysiske eller mentale handikap, forutsatt at de er under tilsyn eller har fått opplæring i bruken av apparatet på en sikker måte og dermed forstår risikoen bruken innebærer. Barn skal ikke leke med treningsapparatet. Barn skal bare utføre rengjøring og vedlikehold når de er under oppsyn.

Når treningsapparatet er i bruk, bør det holdes under konstant oppsyn. Når treningsapparatet er i bruk, må du holde øye med barn som oppholder seg i nærheten. Dette er ikke et leketøy.

Husk å kontrollere treningsapparatet regelmessig. Ettorekk alle skruer, bolter og mutre på treningsapparatet. Se over treningsapparatet, og skift ut eventuelle slitte deler. Bruk ikke treningsapparatet dersom det har mangler.

Bruk riktig løfteteknikk dersom du skal flytte treningsapparatet.

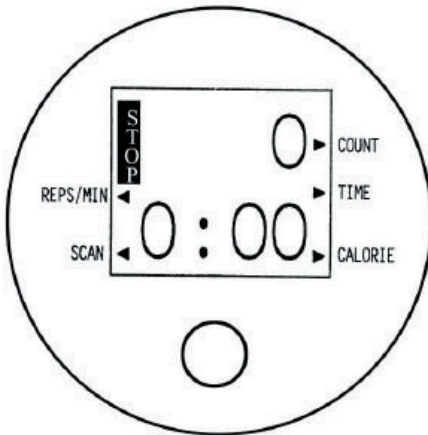
Treningsapparatet er bare beregnet på bruk i private husholdninger.

Bruk

Gå opp på fotpedalene på apparatet. Nå er du klar til trening.

Bruk av computeren

Funksjonsknapp



Trykk på knappen for å velge en funksjon, eller hold knappen inne for å nullstille computeren.

STOP: Når du slutter å trå på pedalene, vises teksten STOP på LCD-displayet.

REPS/MIN: Viser antall trinn per minutt

SCAN: Blar gjennom funksjonene én etter én

TIME: Registrerer varigheten til en treningsøkt

CALORIES: Viser antall forbrukte kalorier.

COUNT: Viser samlet antall trinn i løpet av en treningsøkt

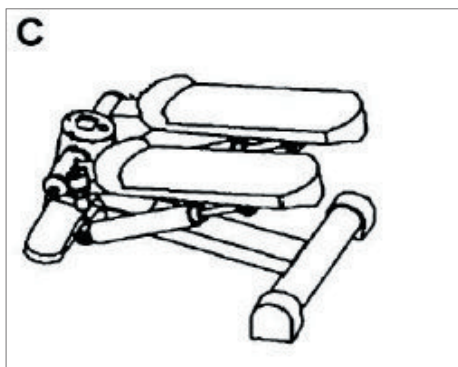
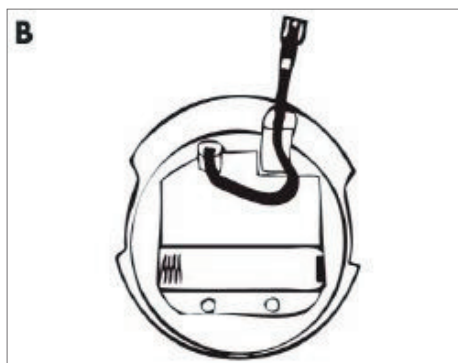
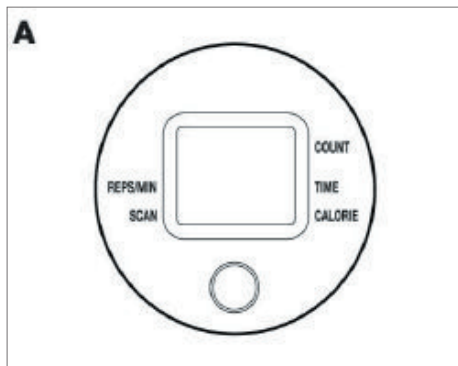
MERK!

1. Hvis det ikke er noe signal i løpet av 4 minutter, slukner LCD-displayet automatisk, og alle tidligere treningsverdier nullstilles.
2. Når et signal mottas, tennes displayet.
3. Hvis displayet begynner å bli utydelig, må du skifte batteri.

Utskifting av batteri

1. Trekk computeren av apparatet, og sett 1 nytt AAA-batteri i batterirommet på baksiden av displayet (se bildene nedenfor).
2. Kontroller at batteriet ligger riktig vei, og at batteriets fjærkontakter har god kontakt med batteripolene.
3. Sett deretter computeren tilbake på treningsapparatet, og kontroller at den sitter riktig.
4. Batteriet varer i ca. 1 år ved normal bruk.

5. Hvis displayet blir utydelig eller bare en del av segmentene vises, må du ta ut batteriet, vente i 15 sekunder og deretter sette batteriet tilbake på plass.
6. Når du tar ut batteriet, sletter du computerens minne.



Rengjøring og vedlikehold

Tørk regelmessig av ministepperen med en godt oppvridd klut.

Kontroller jevnlig ministepperens tilstand, og ettertrekk om nødvendig ministepperens bolter, skruer og mutre.

Ta batteriet ut av computeren hvis ministepperen ikke skal brukes på en god stund.

Servicesenter

Merk: Ved henvendelser om produktet, skal modellnummeret alltid oppgis.


Modellnummeret står på fremsiden av denne bruksanvisningen og på produktets typeskilt.

Når det gjelder:

- Reklamasjoner
- Reservedeler
- Returvarer
- Garantivarer
- www.schou.com

Miljøinformasjon



Elektrisk og elektronisk utstyr (EEE) inneholder materialer, komponenter og stoffer som  kan være farlige og skadelige

for menneskers helse og for miljøet hvis elektronisk og elektrisk avfall (WEEE) ikke avhendes riktig. Produkter som er merket med en søppeldunk med kryss over, er elektrisk og elektronisk utstyr. Søppeldunken med kryss over symboliserer at avfall av elektrisk og elektronisk utstyr ikke må kastes i det usorterte husholdningsavfallet, men behandles som spesialavfall.

Produsert i Kina

Produsent:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

Alle rettigheter forbeholdes. Innholdet i denne bruksanvisningen må ikke gjengis, verken helt eller delvis, på noen måte ved hjelp av elektroniske eller mekaniske hjelpemidler, inkludert fotokopiering eller opptak, oversettes eller lagres i et informasjonslagrings- og informasjonshentingssystem uten skriftlig tillatelse fra Schou Company A/S.

NO

MINI-STEPMASKIN

Inledning

För att du ska få så stor glädje som möjligt av din nya mini-stepmaskin rekommenderar vi att du läser denna bruksanvisning innan du börjar använda den. Vi rekommenderar dessutom att du sparar bruksanvisningen ifall du behöver läsa informationen om de olika funktionerna igen.

Tekniska data

Användarvikt: max. 100 kg

Mått: 41,5×29,5×20,5 cm

Batteri: 1× AAA

Datorfunktioner: steg per min, scan, räknare, steg totalt och kaloriförbrukning

Klassifikation HC: Denna träningsmaskin är klassificerad som användarklass H (Home) för hemmabruk och precisions- och noggrannhetsklass C för låg noggrannhet.

Allmänna säkerhetsföreskrifter

Rådfråga alltid din läkare innan du börjar träna.

Planera eventuellt ett träningsprogram för dig i samråd med en läkare, sjukgymnast eller fitnessinstruktör.

Lyssna på din kropp när du tränar. Kom ihåg att värma upp och att inte pressa dig för hårt, särskilt inte i början av träningspasset. Felaktig eller för hård träning kan leda till skador.

Kom ihåg att ta dig tid med uppvärmningen och att det krävs kontinuerlig träning.

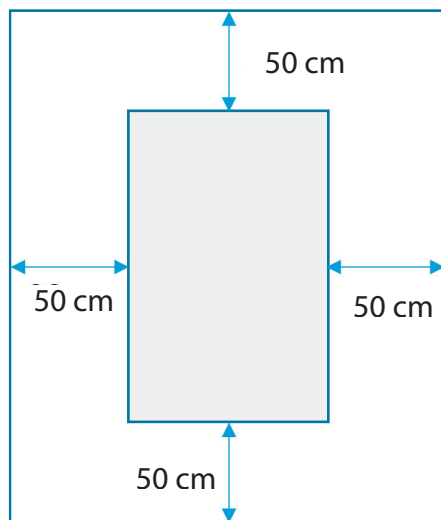
Värm upp i 2–5 minuter innan du börjar använda träningsmaskinen och stretcha i 2–5 minuter efter varje användning.

Undvik att träna precis före eller efter måltid.

Ha alltid på dig lämpliga träningskläder och -skor.

Håll händer och fötter borta från rörliga delar, då de kan komma i kläm.

Placera alltid träningsmaskinen på ett plant och fast underlag, gärna på en matta som är avsedd för träningsmaskiner. Det ska finnas ett fritt utrymme på minst 50 cm runt alla träningsmaskinens fyra sidor.



Träningsmaskinen får användas av barn över 8 år och personer med nedsatt känslighet, fysiska eller mentala funktionshinder under förutsättning att de övervakas eller instrueras för användning av träningsmaskinen på ett säkert sätt och därmed förstår riskerna som är förknippade med den. Barn får inte leka med träningsmaskinen. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.

När träningsmaskinen används bör den hållas under konstant uppsyn. När träningsmaskinen används måste du hålla uppsikt över barn som befinner sig i närheten. Träningsmaskinen är ingen leksak.

Kom ihåg att kontrollera din träningsmaskin regelbundet. Dra åt samtliga skruvar, bultar och muttrar på träningsmaskinen. Inspektera träningsmaskinen och byt ut eventuella slitna delar. Använd inte träningsmaskinen om den är defekt.

Om du ska flytta träningsmaskinen måste du använda en korrekt lyftteknik.

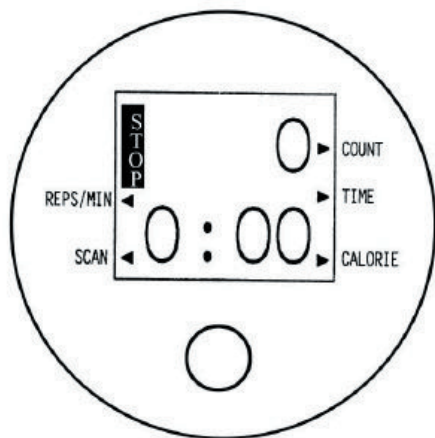
Träningsmaskinen är endast avsedd att användas i privata hushåll.

Användning

Kliv upp på maskinens fotpedaler och du kan börja träna.

Användning av datorn

Funktionsknapp



Tryck på knappen för att välja en funktion eller håll inne knappen för att nollställa datorn.

STOP: När du slutar trampa på pedalerna visas texten STOP på LCD-displayen.

REPS/MIN: Visar antal steg per minut

SCAN: Skanna genom funktionerna en efter en

TIME: Registrerar en träningssessions varaktighet

CALORIES: Visar antalet förbrukade kalorier.

COUNT: Visar det totala antalet steg under en träningssession

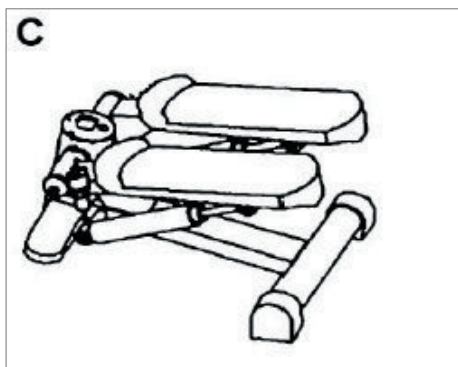
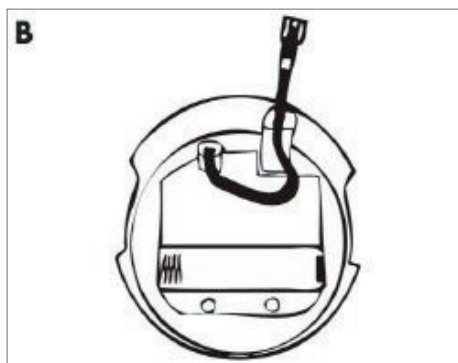
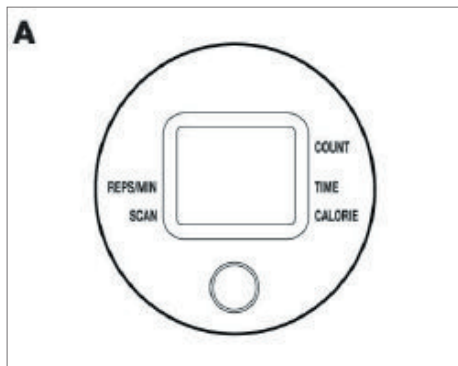
OBS!

1. Om det inte är någon signal i en period på 4 minuter slocknar LCD-displayen automatiskt och alla tidigare träningsvärden nollställs.
2. När en signal tas emot tänds displayen.
3. Om displayen blir otydlig ska batteriet bytas.

Byte av batteri

1. Dra av datorn från maskinen och placera 1 nytt AAA-batteri i batterifacket på baksidan av displayen (se bilderna nedan).
2. Se till att batteriets poler är rätt vända och att batterifjäderkontaktarna har god kontakt med batteriets poler.
3. Sätt sedan tillbaka datorn på maskinen och kontrollera att den sitter korrekt.
4. Batteriet kan hålla i ca 1 år vid normal användning.

- Om displayen blir otydlig eller om endast en del av segmenten visas ska du ta ut batteriet och vänta 15 sekunder innan du sätter i det igen.
- Om du tar ut batteriet raderas datorns minne.



Rengöring och underhåll

Torka regelbundet av mini-stepmaskinen med en väl urvriden trasa.

Kontrollera regelbundet mini-stepmaskinens skick och dra åt dess bultar, skruvar och muttrar vid behov.

Ta ut batteriet ur datorn om mini-stepmaskinen inte ska användas under en längre tid.

Servicecenter

OBS! Produktens modellnummer ska alltid uppges vid kontakt med återförsäljaren.

Modellnumret finns på framsidan i denna bruksanvisning och på produktens märkplåt.

När det gäller:

- Reklamationer
- Reservdelar
- Returvaror
- Garantivaror
- www.schou.com

Miljöinformation



Elektriska och elektroniska produkter (EEE) innehåller material, komponenter och ämnen som  kan vara farliga och skadliga för människors hälsa och för miljön om avfallet av elektriska och elektroniska produkter (WEEE) inte bortscaffas korrekt. Produkter som är markerade med en "överkryssad sophink" är elektriska och elektroniska produkter. Den överkryssade sophinken symboliserar att avfall av elektriska och elektroniska produkter inte får bortscaffas tillsammans med osorterat hushållsavfall, utan de ska samlas in separat.

Tillverkad i Folkrepubliken Kina (PRC)

Tillverkare:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

Alla rättigheter förbehålles. Innehållet i denna bruksanvisning får inte på några villkor, varken i sin helhet eller delvis, återges med hjälp av elektroniska eller mekaniska hjälpmedel, t.ex. genom fotokopiering eller fotografering, ej heller översättas eller sparas i ett informationslagrings- och informationshämtningssystem, utan skriftligt medgivande från Schou Company A/S.

SE

MINI STEPPER

Introduction

To get the most out of your new mini stepper, please read through these instructions before use. Please also save the instructions in case you need to refer to them at a later date.

Technical Data

User weight: max. 100 kg

Dimensions: 41.5×29.5×20.5 cm

Battery: 1× AAA

Computer functions: reps/min, scan, count, time and calorie

Classification HC: This exercise equipment has been classified as user class H (Home) for domestic use and precision class C for low precision.

General safety instructions

Always consult your doctor before starting any new exercise programme.

If appropriate, plan a personal exercise programme in consultation with your doctor, physiotherapist or fitness instructor.

Listen to your body when exercising. Remember to warm up, and don't push yourself too hard, particularly at the start of any exercise programme. The wrong type of training or training too hard may be damaging to your health.

Remember that it takes time and sustained effort to get in shape.

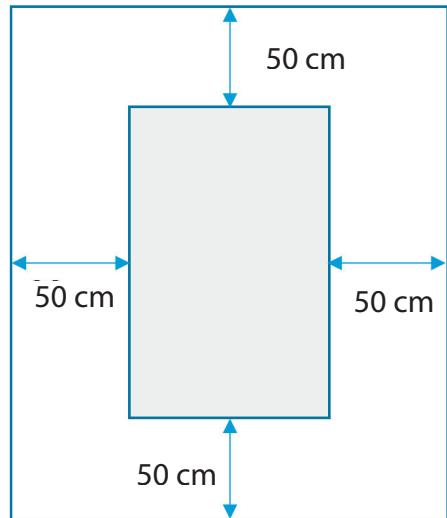
Warm up for 2-5 minutes before starting to use the equipment and stretch for 2-5 minutes after each use.

Avoid exercising immediately before or after eating.

Always wear suitable clothing and footwear.

Keep your hands and feet clear of moving parts where they could become trapped.

Always place the equipment on a firm, flat surface, preferably on a mat designed for exercise equipment. There must be at least 50 cm of free space on all four sides of the equipment.



The equipment may be used by children over 8 years old and people with reduced sensitivity, or a physical or mental disability, as long as they are supervised or have been instructed in use of the equipment in a safe manner and have thus understood the associated risks. Children must not play with the equipment. Cleaning and maintenance must not be carried out by children unless they are supervised.

When the equipment is in use, it should be monitored continuously. When the equipment is in use, any children near it must not be left unattended. The equipment is not a toy.

Remember to check your equipment regularly. Tighten all screws, bolts and nuts on the equipment as required. Inspect the equipment and replace any worn parts. Do not use the equipment if it is defective.

When moving the equipment, employ the correct lifting technique.

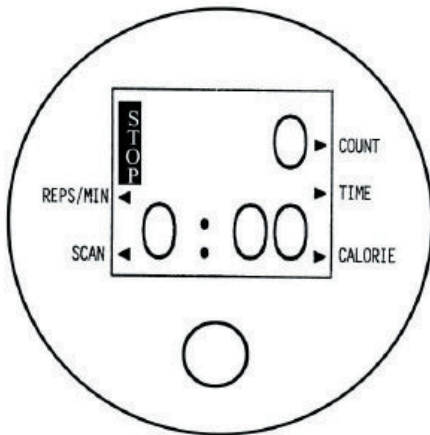
The equipment is only intended for indoor use in private households.

Use

Place your feet on the pedals and start your workout.

Using the computer

Function button



Press the button to select function, or hold the button to reset the computer.

STOP: When you stop pedalling, STOP displays on the LCD display.

REPS/MIN: Displays the number of strides per minute

SCAN: Scans each function in sequence

TIME: Determines the length of workout session

CALORIES: Shows the calories burned.

COUNT: Counts up the number of strides during the workout session.

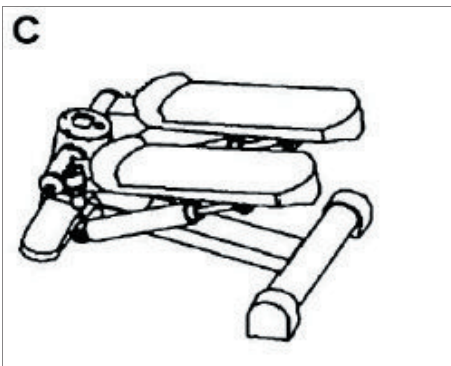
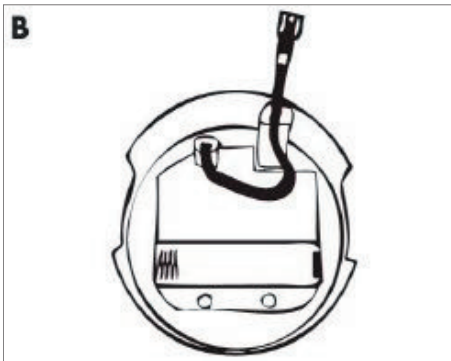
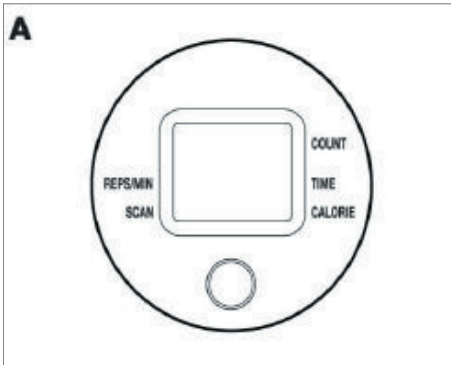
NOTE

1. In the absence of any signal for a period of 4 minutes, the LCD display will shut off automatically, and all previous working values will be reset.
2. As soon as there is a signal, the monitor powers on automatically.
3. If the display on the monitor is faulty, replace the battery.

How to remove battery

1. Pull out the computer from the equipment and insert 1 x AAA battery in the battery compartment on the rear of the monitor. Please refer to the illustrations below.
2. Ensure the battery is correctly positioned and the battery springs are in proper contact with the battery.
3. Then replace the computer and make sure it is securely in place.
4. Battery life is approx. 1 year under normal usage.

5. If the display is illegible or only partial segments appear, remove the battery and wait 15 sec. before reinstalling.
6. Removing the battery will erase computer memory.



Cleaning and Maintenance

Wipe the mini stepper down regularly with a well-wrung cloth.

Check the condition of the mini stepper regularly and tighten any bolts, screws and nuts as necessary.

Remove the battery from the computer if the mini stepper is not going to be used for a prolonged period.

Service centre

Note: Please quote the product model number in connection with all inquiries.

The model number is shown on the front of this manual and on the product rating plate.

For:

- Complaints
- Replacements parts
- Returns
- Guarantee issues
- www.schou.com

Environmental information



Electrical and electronic equipment (EEE) contains materials, components and substances that may be hazardous and harmful to

human health and the environment if waste electrical and electronic equipment (WEEE) is not disposed of correctly. Products marked with a crossed-out wheeled bin are electrical and electronic equipment. The crossed-out wheeled bin indicates that waste electrical and electronic equipment must not be disposed of with unsorted household waste, but must be collected separately.

Manufactured in P.R.C.

Manufacturer:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

All rights reserved. The content of this manual may not be reproduced, either in full or in part, in any way by electronic or mechanical means, e.g. photocopying or publication, translated or saved in an information storage and retrieval system without written permission from Schou Company A/S.

GB