



NL	Gebruikshandleiding	1 - 7
DE	Benutzerhandbuch	8 - 14
FR	Manuel de l'utilisateur	15 - 21



Verstelbare stepper met weerstandskabels

Verstellbarer Stepper mit Widerstandskabeln
Stepper réglable avec câbles de résistance

Lees eerst deze gebruikshandleiding en volg de instructies nauw op voordat u het product gaat gebruiken.

Deze handleiding is in het Nederlands opgesteld en geldt als officiële versie. Vertalingen zijn ter ondersteuning; bij verschillen prevaleert de Nederlandse tekst. Raadpleeg bij twijfel de Nederlandse versie.

Inhoudsopgave

Algemene informatie	1
Introductie	
Veiligheid	1-2
Waarschuwingen	
Productinformatie	2-4
Product details	
Het display	
Installatie	
Overige informatie	4-6
Onderhoud	
Probleemoplossing	
Technische specificaties	
Technische tekening	
Onderdelen lijst	
Garantie & service	7

Algemene informatie

Introductie

Bedankt voor het aanschaffen van de stepper van Hulser®.

De Hulser® stepper met weerstandskabels is ontworpen om sporters te helpen bij het verbeteren van de algehele conditie, terwijl tegelijkertijd de spieren worden versterkt.

Deze gebruikshandleiding biedt instructies voor het gebruik van de Hulser® stepper. Zorg ervoor dat u deze gebruikshandleiding zorgvuldig leest voordat u de stepper gebruikt om ervoor te zorgen dat u het maximale uit uw training haalt en de stepper op de juiste manier gebruikt.

We adviseren u beleeft om voorafgaand aan het gebruik van deze stepper uw spieren op te warmen om letsel te voorkomen. Het opwarmen van de spieren is een belangrijk onderdeel van een veilige en effectieve training en kan helpen om blessures te voorkomen.

We wensen u veel succes en plezier bij het gebruik van de Hulser® stepper.

Veiligheid

Waarschuwingen

- Controleer het product voordat u deze gebruikt op eventuele beschadigingen, loszittende onderdelen of defecten en vervang de uitrusting indien nodig.
- Bedien of gebruik het product niet als het beschadigd is of niet naar behoren functioneert.
- Raadpleeg een deskundige voordat u begint met het gebruik van het product om het trainingsniveau te bepalen dat voor u geschikt is.
- Gebruik het product alleen voor de beoogde sportactiviteiten.
- Dit product is voor thuisgebruik. Vermijd het gebruik ervan op gladde of oneffen ondergronden.

- Draag geschikte kleding en schoenen die passen bij de sportactiviteit die u beoefent en vermijd het dragen van sieraden die in de uitrusting kunnen blijven hangen.
- Gebruik het product alleen als u volwassen en in goede fysieke conditie bent.
- Stop de training en raadpleeg onmiddellijk een arts als u zich niet goed voelt.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van dit product.
- Let op de directe omgeving bij het uitvoeren van oefeningen. Verwijder eventuele obstakels in uw nabijheid en voorkom gevaarlijke situaties.
- Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van de stepper.
- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Steek geen lichaamsdelen of voorwerpen in openingen van het product.
- Voorkom overmatige spanning op de weerstandskabels.
- Leg altijd de meegeleverde antislip mat onder de stepper tijdens uw trainingen.
- Overschrijd het maximale gebruikersgewicht van 120 kg niet.
- Houd het plastic verpakkingsmateriaal uit de buurt van baby's en kinderen om verstikkingsgevaar te voorkomen.
- Zorg dat de gebruikshandleiding –of een kopie ervan– in bezit is van de eindgebruiker.

Wees u bewust van de risico's die gepaard gaan met sportactiviteiten. Het gebruik van dit product is op eigen risico van de gebruiker en Needs Retail aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor persoonlijk schade of letsel veroorzaakt door gebruik van dit product.

Om veiligheidsrisico's te minimaliseren is het van belang de instructies op te volgen zoals die in deze gebruikshandleiding worden vermeld. Raadpleeg een arts voordat u begint met trainen. Vooral als u een voorgeschiedenis heeft met gezondheidsproblemen.

Dit product is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

Productinformatie

Product details



1. Display

Het display geeft uw training weer op verschillende manieren: snelheid, stappen, verstreken tijd en verbrande calorieën.

2. Voetpedaal

De voetpedalen zijn voorzien van antislip ABS-materiaal. Dit biedt comfort en extra veiligheid. Ook maakt dit ze slijtvaster.

3. Weerstandskabels

Vergoot de intensiteit en variëteit van de training door middel van de weerstandskabels. Eenvoudig te bevestigen aan de bevestigingsogen. De weerstandskabels hebben een weerstand van ca. 10 kg.

4. Weerstandscilinder

Regelt de weerstand en zorgt zo voor de juiste spanning en beweging van de stepper.

Het display

Het display van de stepper laat informatie zien over de voortgang en prestaties tijdens het gebruik van de stepper. Het display geeft de tijd, hoeveelheid stappen, calorieverbranding* en snelheid weer. Dit kan helpen bij het bijhouden van de voortgang. In onderstaande tabel staan de af te lezen trainingswaarde en hun betekenis:

Trainingswaarde	Betekenis
TIME	Verstreken tijd van 0 tot 99:59
REPS/MIN	Aantal stappen per minuut
COUNT	Aantal totale stappen
CALORIE	Aantal verbrande calorieën*
SCAN	Automatische afwisseling tussen weergave van bovenstaande waarden
Rode knop	Weergave wijzigen op display / reset

**Opmerking: Het is belangrijk op te merken dat de calorieënberekening een schatting is en daarom kan afwijken van de werkelijke waarden.*

Het display

De getallen die worden weergegeven op het display zijn voor betekenis van de trainingswaarde waar op dat moment het pijlsymbool naartoe wijst.

Het pijl symbool: ►

Op het moment dat de stepper voor een aantal seconden niet wordt gebruikt, zal er een stop symbool weergegeven worden en de voortgang op het display worden gepauzeerd.



Het stop symbool:

De voortgang op het display zal vervolgens worden hervat op het moment dat de stepper weer een volledige stap detecteert.

Wanneer u stopt met het gebruik van de stepper zal het display na ca. 4 minuten in stand-by modus gaan.

Om de trainingswaarden op het display te resetten dient u de rode knop voor ca. 4 seconden ingedrukt te houden.

Installatie

Om de stepper met weerstandskabels volledig te kunnen gebruiken dient u het display te activeren en de weerstandskabels te bevestigen.

Gebruiksaanwijzing display

Stap 1: Trek het display voorzichtig naar boven uit de metalen cilinder van de stepper. Aan de zijde van de voetpedalen zit een inkeping in het display. Hier kunt u eventueel gebruik van maken.

Let op: er zitten enkele draden bevestigd aan het display. Trek het display er dus rustig uit om lostrekken van de draden te voorkomen.

Stap 2: Verwijder het batterijlipje uit het batterijcompartiment om het display te activeren.

Stap 3: Plaats het display in de juiste richting weer terug in de metalen cilinder van de stepper.

Gebruiksaanwijzing weerstandskabels

De weerstandskabels kunnen eenvoudig met de karabijnhaak bevestigd worden aan de daarvoor bestemde bevestigingsogen. Deze bevinden zich aan de voorzijde van de voetpedalen.

Weerstand aanpassen

Verander de weerstand door aan de draaiknop onder het rechterpedaal te draaien. Draai naar rechts om de weerstand te verhogen (+) en naar links om de weerstand te verlagen (-). Let op: Zorg ervoor dat je niet op de stepper staat tijdens het aanpassen van de weerstand.

Extra demping

Het is mogelijk extra demping te creëren door de bijgeleverde vilten op de ronde stoppers aan de onderkant van het voetpedaal van de stepper te plaatsen.

Overige informatie

Onderhoud

Het onderhoud van een stepper met weerstandskabels is relatief eenvoudig en vereist geen speciale vaardigheden. Hieronder volgen enkele aanwijzingen:

- Maak de stepper en weerstandskabels na elk gebruik schoon met een licht vochtige doek om zweet en vuil te verwijderen. Zorg ervoor dat u de stepper en weerstandskabels goed droogt voordat u ze opbergt.
- Bewaar de stepper en de weerstandskabels op een droge, goed geventileerde plaats. Voorkom dat de stepper en weerstandskabels worden blootgesteld aan direct zonlicht, hoge temperaturen of vochtige omstandigheden.
- Siliconenspray kan worden gebruikt om eventueel kraken en piepen van uw stepper te verhelpen. Breng het aan op de gemarkeerde plekken zoals afgebeeld op de afbeelding. Doe dit aan beide zijden om uw stepper soepel te houden.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen bij het schoonmaken van de stepper en de weerstandskabels.



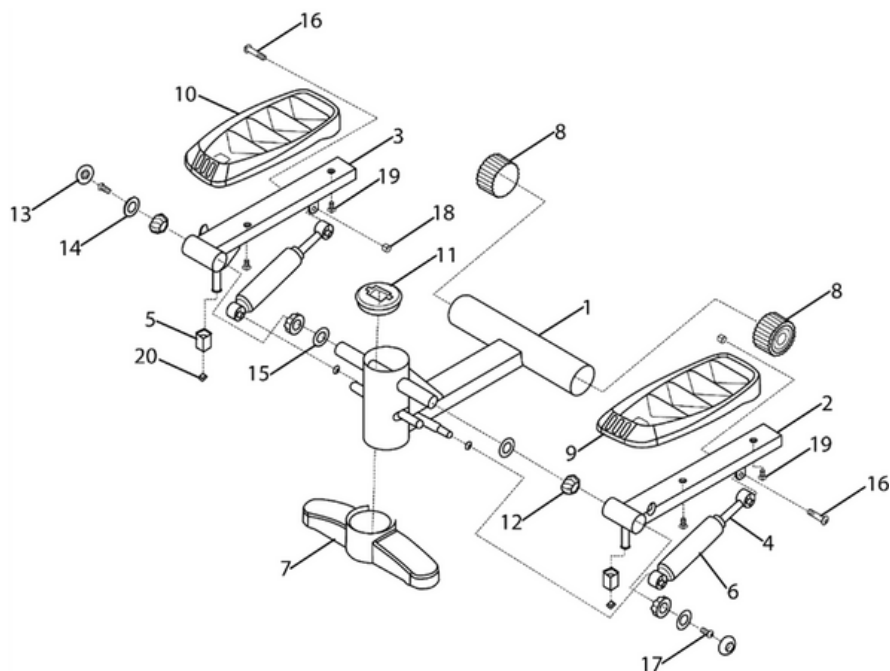
Technische specificaties

Specificatie	Waarde
Voeding display	AAA-batterij 1.5V
Gewicht - stepper	6.2 kg
Maximale gebruikersgewicht	120 kg
Weerstand type & niveau stepper	Type: Hydraulisch Niveau: Verstelbaar
Weerstandniveau - weerstandskabels	Ca. 10 kg
Waarde display	TIME, REPS/MIN, COUNT, CALORIE & SCAN
Garantie	1 jaar

Probleemoplossing

Probleem	Oplossing
Het display geeft geen waarden weer.	1. Plaats de polen van de batterij in de juiste richting. 2. Vervang de batterij zoals beschreven op pagina 9 van deze handleiding. 3. Controleer of de connectiekabel goed vastzit in het display.
De stepper piept of kraakt.	Smeer de groen gemarkeerde plekken (afgebeeld op pagina 21) aan beide zijden in met siliconenspray

Technische tekening



Onderdelen lijst

#	Omschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Pedaalframe (L)	1
3	Pedaalframe (R)	1
4	Weerstandszuiger	2
6	Weerstandscilinder	2
7	Framestandaard	1
8	Framestandaard	2
9	Pedaal (L)	1
10	Pedaal (R)	1

#	Omschrijving	Aantal
11	Display	1
12	Busring	4
13	Afdekkap	2
14	Sluitering	1
15	Cilinderkop	1
16	Cilinderschroef 8 x 35 mm	1
17	Cilinderschroef 4 x 10 mm	1
18	Cilindermoer 8 mm	1
19	Cilinderschroef 6 x 20 mm	1
20	Beugel	1

Garantie & service

Garantie

De stepper met weerstandskabels van Hulser® wordt geleverd met een garantieperiode van 1 jaar vanaf de aankoopdatum. Tijdens deze periode zullen we, bij normaal gebruik, eventuele gebreken of defecten door productiefouten kosteloos repareren of vervangen. Deze garantie dekt echter geen slijtage door normaal gebruik of misbruik van de stepper en weerstandskabels.

Wij raden ten zeerste af om het product zelf te repareren in geval van defecten. Neem in plaats daarvan contact op met onze klantenservice om professionele ondersteuning te krijgen en eventuele garantievoorwaarden te behouden.

Om gebruik te maken van de garantie, dient u contact op te nemen met onze klantenservice en uw aankoopbewijs te tonen. Onze klantenservice zal u verder helpen met de procedure en het reparatieproces.

Service

We begrijpen dat uw stepper met weerstandskabels een belangrijk onderdeel is van uw fitnessroutine en dat eventuele problemen zo snel mogelijk moeten worden opgelost. Daarom bieden wij een uitgebreide service aan. Onze klantenservice is beschikbaar om uw vragen te beantwoorden en eventuele problemen op te lossen. U kunt contact met ons opnemen via ons mailadres: info@hulser.nl.

Onze medewerkers staan klaar om u te helpen.

Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und befolgen Sie die Anweisungen genau, bevor Sie das Produkt verwenden.

Diese Anleitung ist in niederländischer Sprache verfasst und gilt als offizielle Version. Übersetzungen dienen zur Unterstützung; bei Abweichungen hat der niederländische Text Vorrang. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte die niederländische Version.

Inhaltsübersicht

Allgemeine Informationen	8
Einführung	
Sicherheit	8-9
Warnungen	
Produktinformation	9-11
Produktdetails	
Das Display	
Installation	
Weitere Informationen	11-13
Wartung	
Fehlerbehebung	
Technische Zeichnung	
Teileliste	
Garantie & service	14

Allgemeine Informationen

Einführung

Vielen Dank für den Kauf des Hulser® Steppers.

Der Hulser® Stepper mit Widerstandskabeln wurde entwickelt, um Sportlern zu helfen, ihre allgemeine Fitness zu verbessern und gleichzeitig die Muskulatur zu stärken.

Dieses Benutzerhandbuch enthält Anweisungen für die Verwendung des Hulser® Steppers. Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie den Stepper verwenden, um sicherzustellen, dass Sie das Beste aus Ihrem Training herausholen und den Stepper korrekt nutzen.

Wir empfehlen Ihnen höflich, Ihre Muskeln vor der Benutzung des Steppers aufzuwärmen, um Verletzungen zu vermeiden. Das Aufwärmen der Muskeln ist ein wichtiger Bestandteil eines sicheren und effektiven Trainings und kann helfen, Verletzungen vorzubeugen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude bei der Verwendung des Hulser® Steppers.

Sicherheit

Warnungen

- Überprüfen Sie das Produkt vor der Verwendung auf mögliche Beschädigungen, lose Teile oder Defekte und ersetzen Sie die Ausrüstung bei Bedarf.
- Bedienen oder verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist oder nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung des Produkts einen Fachmann, um das für Sie geeignete Trainingsniveau zu bestimmen.
- Verwenden Sie das Produkt ausschließlich für die vorgesehenen Sportaktivitäten.
- Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch vorgesehen. Vermeiden Sie die Verwendung auf glatten oder unebenen Untergründen.

- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe, die zur ausgeübten sportlichen Aktivität passen, und vermeiden Sie das Tragen von Schmuck, der sich in der Ausrüstung verfangen könnte.

- Verwenden Sie das Produkt nur, wenn Sie erwachsen und in guter körperlicher Verfassung sind.

- Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt, wenn Sie sich unwohl fühlen.

- Personen mit Behinderung müssen eine medizinische Genehmigung haben und beim Gebrauch dieses Produkts betreut werden.

- Achten Sie auf Ihre unmittelbare Umgebung während der Übungen. Entfernen Sie mögliche Hindernisse in Ihrer Nähe und vermeiden Sie gefährliche Situationen.

- Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von dem Stepper fern.

- Dieses Produkt darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.

- Stecken Sie keine Körperteile oder Gegenstände in die Öffnungen des Produkts.

- Vermeiden Sie übermäßige Spannung auf den Widerstandskabeln.

- Legen Sie bei Ihren Trainings immer die mitgelieferte rutschfeste Matte unter den Stepper.

- Überschreiten Sie nicht das maximale Benutzergewicht von 120 kg.

- Halten Sie das Kunststoffverpackungsmaterial von Babys und Kindern fern, um Erstickungsgefahr zu vermeiden.

- Stellen Sie sicher, dass das Benutzerhandbuch – oder eine Kopie davon – dem Endbenutzer zur Verfügung steht.

Seien Sie sich der Risiken bewusst, die mit sportlichen Aktivitäten verbunden sind. Die Verwendung dieses Produkts erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers, und Needs Retail übernimmt keinerlei Haftung für Personenschäden oder Verletzungen, die durch die Nutzung dieses Produkts entstehen.

Um Sicherheitsrisiken zu minimieren, ist es wichtig, die in diesem Benutzerhandbuch angegebenen Anweisungen zu befolgen. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, insbesondere wenn Sie in der Vergangenheit gesundheitliche Probleme hatten.

Dieses Produkt ist nicht für die Vermietung oder für die Nutzung in einer kommerziellen oder institutionellen Umgebung geeignet.

Produktinformation

Produktdetails



1. Display

Das Display zeigt Ihr Training auf verschiedene Weise an: Geschwindigkeit, Schritte, verstrichene Zeit und verbrannte Kalorien.

2. Fußpedal

Die Fußpedale sind mit rutschfestem ABS-Material ausgestattet. Dies bietet Komfort und zusätzliche Sicherheit. Außerdem macht es sie widerstandsfähiger gegen Abnutzung.

3. Widerstandskabel

Erhöhen Sie die Intensität und Vielfalt des Trainings mit den Widerstandskabeln. Einfach an den Befestigungsösen anzubringen. Die Widerstandskabel haben eine Zugkraft von ca. 10 kg.

4. Widerstandszyylinder

Reguliert den Widerstand und sorgt so für die richtige Spannung und Bewegung des Steppers.

Das Display

Das Display des Steppers zeigt Informationen über den Fortschritt und die Leistung während der Nutzung des Steppers an. Es zeigt die Zeit, die Anzahl der Schritte, den Kalorienverbrauch* und die Geschwindigkeit an. Dies kann helfen, den Fortschritt zu verfolgen. In der folgenden Tabelle sind die angezeigten Trainingswerte und ihre Bedeutung aufgeführt:

Trainingswert	Bedeutung
TIME	Verstrichene Zeit von 0 bis 99:59
REPS/MIN	Anzahl Schritte pro Minute
COUNT	Gesamte Schrittzahl
CALORIE	Anzahl der verbrannten Kalorien*
SCAN	Automatischer Wechsel zwischen der Anzeige der oben genannten Werte
Rote Taste	Anzeige ändern oder Display zurücksetzen

*Hinweis: Es ist wichtig zu beachten, dass die Kalorienberechnung eine Schätzung ist und daher von den tatsächlichen Werten abweichen kann.

Das Display

Die auf dem Display angezeigten Zahlen beziehen sich auf den Trainingswert, auf den das Pfeilsymbol in diesem Moment zeigt.

Das Pfeilsymbol: ►

Wenn der Stepper für einige Sekunden nicht verwendet wird, wird ein Stoppsymbol angezeigt und der Fortschritt auf dem Display pausiert.

Das Stoppsymbol:



Der Fortschritt auf dem Display wird fortgesetzt, sobald der Stepper wieder einen vollständigen Schritt erkennt.

Wenn Sie aufhören, den Stepper zu benutzen, wechselt das Display nach ca. 4 Minuten in den Standby-Modus.

Um die Trainingswerte auf dem Display zurückzusetzen, halten Sie die rote Taste ca. 4 Sekunden lang gedrückt.

Installation

Um den Stepper mit Widerstandskabeln vollständig nutzen zu können, müssen Sie das Display aktivieren und die Widerstandskabel befestigen.

Benutzeranleitung Display

Schritt 1: Ziehen Sie das Display vorsichtig nach oben aus dem Metallzylinder des Steppers. An der Seite der Fußpedale befindet sich eine Aussparung im Display, die Sie gegebenenfalls nutzen können.

Achtung: Es sind einige Drähte am Display befestigt. Ziehen Sie das Display daher vorsichtig heraus, um ein Abreißen der Drähte zu vermeiden.

Schritt 2: Entfernen Sie den Batteriestreifen aus dem Batteriefach, um das Display zu aktivieren.

Schritt 3: Setzen Sie das Display in die richtige Richtung zurück in den Metallzylinder des Steppers.

Benutzeranleitung Widerstandskabel

Die Widerstandskabel können einfach mit dem Karabinerhaken an den dafür vorgesehenen Befestigungsösen angebracht werden. Diese befinden sich an der Vorderseite der Fußpedale.

Widerstand anpassen

Ändern Sie den Widerstand, indem Sie den Drehknopf unter dem rechten Pedal drehen. Drehen Sie nach rechts, um den Widerstand zu erhöhen (+), und nach links, um den Widerstand zu verringern (-).

Achtung: Stellen Sie sicher, dass Sie nicht auf dem Stepper stehen, während Sie den Widerstand anpassen.

Zusätzliche Dämpfung

Es ist möglich, zusätzliche Dämpfung zu erzeugen, indem Sie die mitgelieferten Filzstücke auf die runden Stopper an der Unterseite des Fußpedals des Steppers legen.

Weitere Informationen

Wartung

Die Wartung eines Steppers mit Widerstandskabeln ist relativ einfach und erfordert keine speziellen Fähigkeiten. Im Folgenden finden Sie einige Hinweise:

- Reinigen Sie den Stepper und die Widerstandskabel nach jeder Benutzung mit einem leicht feuchten Tuch, um Schweiß und Schmutz zu entfernen. Stellen Sie sicher, dass der Stepper und die Widerstandskabel vollständig getrocknet sind, bevor Sie sie verstauen.
- Bewahren Sie den Stepper und die Widerstandskabel an einem trockenen, gut belüfteten Ort auf. Vermeiden Sie es, den Stepper und die Widerstandskabel direktem Sonnenlicht, hohen Temperaturen oder feuchten Bedingungen auszusetzen.
- Silikonspray kann verwendet werden, um eventuelles Knarren und Quietschen Ihres Steppers zu beheben. Tragen Sie es an den markierten Stellen auf, wie in der Abbildung gezeigt. Tun Sie dies auf beiden Seiten, um den Stepper geschmeidig zu halten.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel zur Reinigung des Steppers und der Widerstandskabel.



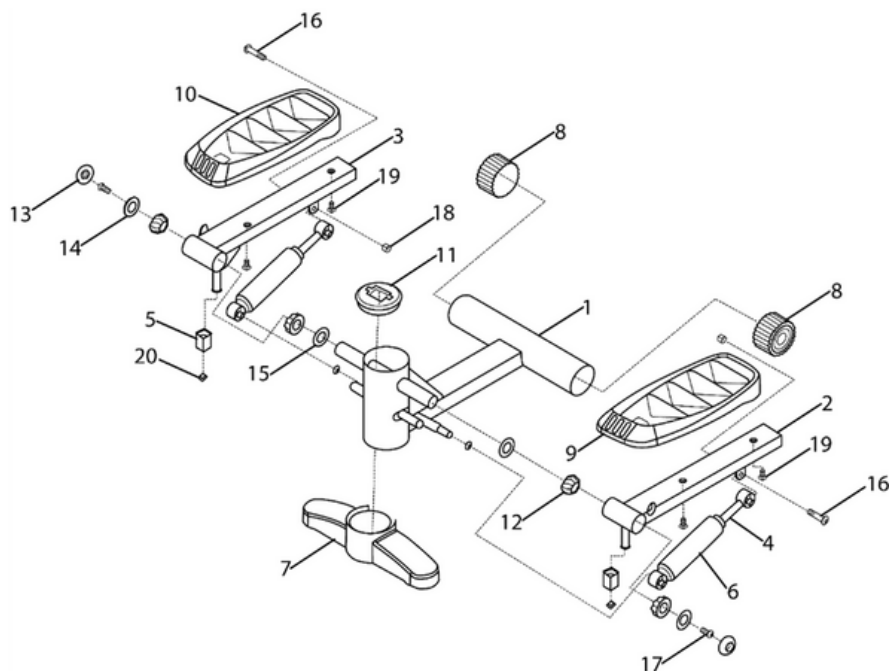
Fehlerbehebung

Problem	Lösung
Das Display zeigt keine Werte an.	1. Setzen Sie die Pole der Batterie in die richtige Richtung. 2. Ersetzen Sie die Batterie, wie auf Seite 9 dieses Handbuchs beschrieben. 3. Überprüfen Sie, ob das Verbindungskabel fest im Display sitzt.
Der Stepper piept oder quietscht.	Fetten Sie die grün markierten Stellen (siehe Abbildung auf Seite 21) auf beiden Seiten mit Silikonspray ein.

Technische Spezifikationen

Spezifikation	Wert
Stromversorgung Display	AAA-Batterie 1,5V
Gewicht - stepper	6.2 kg
Maximales Benutzergewicht	120 kg
Widerstandstyp & niveau Stepper	Typ: Hydraulisch Niveau: verstellbar
Widerstandsniveau - Widerstandskabel	Ca. 10 kg
Anzeigenwerte Display	TIME, REPS/MIN, COUNT, CALORIE & SCAN
Garantie	1 Jahr

Technische Zeichnung



Teilleiste

#	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Pedalrahmen (L)	1
3	Pedalrahmen (R)	1
4	Widerstandskolben	2
5		
6	Widerstandszylinder	2
7	Rahmenständer	1
8	Rahmenständer	2
9	Pedal (L)	1
10	Pedal (R)	1

#	Beschreibung	Anzahl
11	Display	1
12	Buchsenring	4
13	Abdeckkappe	2
14	Sicherungsring	1
15	Zylinderkopf	1
16	Zylinderschraube 8 x 35 mm	1
17	Zylinderschraube 4 x 10 mm	1
18	Zylindermutter 8 mm	1
19	Zylinderschraube 6 x 20 mm	1
20	Bügel	1

Garantie & service

Garantie

Die Stepper mit Widerstandskabeln von Hulser® wird mit einer Garantiezeit von 1 Jahr ab Kaufdatum geliefert. Während dieses Zeitraums reparieren oder ersetzen wir bei normalem Gebrauch kostenlos eventuelle Mängel oder Defekte aufgrund von Produktionsfehlern. Diese Garantie deckt jedoch keine Abnutzung durch normalen Gebrauch oder unsachgemäßen Gebrauch des Steppers und der Widerstandskabel ab.

Wir raten dringend davon ab, das Produkt im Falle von Defekten selbst zu reparieren. Wenden Sie sich stattdessen an unseren Kundenservice, um professionelle Unterstützung zu erhalten und die Garantiebedingungen aufrechtzuerhalten.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, müssen Sie sich an unseren Kundenservice wenden und Ihren Kaufbeleg vorlegen. Unser Kundenservice wird Ihnen bei der weiteren Vorgehensweise und dem Reparaturprozess behilflich sein.

Service

Wir verstehen, dass Ihr Stepper mit Widerstandskabeln ein wichtiger Bestandteil Ihrer Fitnessroutine ist und mögliche Probleme so schnell wie möglich gelöst werden müssen. Deshalb bieten wir einen umfassenden Service an. Unser Kundenservice steht Ihnen zur Verfügung, um Ihre Fragen zu beantworten und eventuelle Probleme zu lösen. Sie können uns unter folgender E-Mail-Adresse kontaktieren: info@hulser.nl.

Unsere Mitarbeiter stehen bereit, um Ihnen zu helfen.

Lisez d'abord ce manuel d'utilisation et suivez attentivement les instructions avant d'utiliser le produit.

Ce manuel est rédigé en néerlandais et constitue la version officielle. Les traductions sont fournies à titre d'assistance ; en cas de divergence, le texte néerlandais prévaut. En cas de doute, veuillez vous référer à la version néerlandaise.

Table des matières

Informations générales	15
Introduction	
Sécurité	15-16
Avertissements	
Informations sur le produit	16-18
Données du produit	
L'écran	
Installation	
Informations supplémentaires	18-20
Entretien	
Dépannage	
Schéma technique	
Liste des pièces	
Garantie & service	21

Informations générales

Introduction

Merci d'avoir acheté le stepper de Hulser®.

Le stepper Hulser® avec câbles de résistance est conçu pour aider les sportifs à améliorer leur condition physique globale tout en renforçant leurs muscles.

Ce manuel d'utilisation fournit des instructions pour l'utilisation du stepper Hulser®. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le stepper afin de tirer le meilleur parti de votre entraînement et d'utiliser le stepper correctement.

Nous vous conseillons poliment de vous échauffer avant d'utiliser ce stepper afin d'éviter les blessures. L'échauffement des muscles est une partie essentielle d'un entraînement sûr et efficace et peut aider à prévenir les blessures.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès et de plaisir avec le stepper Hulser®.

Sécurité

Avertissements

- Vérifiez le produit avant de l'utiliser pour détecter d'éventuels dommages, pièces desserrées ou défauts, et remplacez l'équipement si nécessaire.
- Ne manipulez ni n'utilisez le produit s'il est endommagé ou ne fonctionne pas correctement.
- Consultez un expert avant de commencer à utiliser le produit afin de déterminer le niveau d'entraînement qui vous convient.
- N'utilisez le produit que pour les activités sportives prévues.
- Ce produit est destiné à un usage domestique. Évitez de l'utiliser sur des surfaces glissantes ou inégales.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'activité sportive que vous pratiquez et évitez de porter des bijoux qui pourraient s'accrocher à l'équipement.

- N'utilisez le produit que si vous êtes adulte et en bonne condition physique.

- Arrêtez l'entraînement et consultez immédiatement un médecin si vous ne vous sentez pas bien.

- Les personnes en situation de handicap doivent avoir une autorisation médicale et être accompagnées lors de l'utilisation de ce produit.

- Faites attention à l'environnement immédiat lorsque vous effectuez des exercices. Retirez tout obstacle à proximité et évitez les situations dangereuses.

- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart du stepper en tout temps.

- Ce produit ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

- Ne mettez pas de parties du corps ou d'objets dans les ouvertures du produit.

- Évitez une tension excessive sur les câbles de résistance.

- Placez toujours le tapis antidérapant fourni sous le stepper pendant vos entraînements.

- Ne dépassez pas le poids maximal autorisé de 120 kg.

- Gardez le matériel d'emballage en plastique hors de portée des bébés et des enfants pour éviter tout risque d'étouffement.

- Assurez-vous que le manuel d'utilisation – ou une copie de celui-ci – soit en possession de l'utilisateur final.

Soyez conscient des risques associés aux activités sportives. L'utilisation de ce produit se fait aux risques et périls de l'utilisateur, et Needs Retail décline toute responsabilité en cas de dommage personnel ou de blessure causé par l'utilisation de ce produit.

Pour minimiser les risques de sécurité, il est important de suivre les instructions mentionnées dans ce manuel d'utilisation. Consultez un médecin avant de commencer à vous entraîner, surtout si vous avez des antécédents de problèmes de santé.

Ce produit n'est pas destiné à la location ni à une utilisation dans un environnement commercial ou institutionnel.

Informations sur le produit

Données du produit



1. Écran

L'écran affiche votre entraînement de différentes manières : vitesse, nombre de pas, temps écoulé et calories brûlées.

2. Pédale

Les pédales sont équipées de matériel ABS antidérapant. Cela offre confort et sécurité supplémentaires, et les rend également plus résistantes à l'usure.

3. Câbles de résistance

Augmentez l'intensité et la variété de l'entraînement grâce aux câbles de résistance. Faciles à fixer aux œillets de fixation. Les câbles de résistance ont une résistance d'environ 10 kg.

4. Cylindre de résistance

Régule la résistance et assure la tension et le mouvement appropriés du stepper.

L'écran

L'écran du stepper affiche des informations sur la progression et les performances pendant l'utilisation du stepper. Il affiche le temps, le nombre de pas, la dépense calorique* et la vitesse. Cela peut aider à suivre les progrès. Le tableau ci-dessous présente les valeurs d'entraînement à lire et leur signification :

Valeur d'entraînement	Signification
TIME	Temps écoulé de 0 à 99:59
REPS/MIN	Nombre de pas par minute
COUNT	Nombre total de pas
CALORIE	Nombre de calories brûlées*
SCAN	Changement automatique entre l'affichage des valeurs ci-dessus
Bouton rouge	Changer l'affichage sur l'écran / réinitialiser

**Remarque: Il est important de noter que le calcul des calories est une estimation et peut donc différer des valeurs réelles.*

L'écran

Les chiffres affichés sur l'écran correspondent à la valeur d'entraînement vers laquelle pointe le symbole de la flèche à ce moment-là.

Le symbole de la flèche: ►

Lorsque le stepper n'est pas utilisé pendant quelques secondes, un symbole d'arrêt s'affichera et la progression sur l'écran sera mise en pause.



Le symbole d'arrêt :

La progression sur l'écran reprendra lorsque le stepper détectera à nouveau un pas complet.

Lorsque vous arrêtez d'utiliser le stepper, l'écran passera en mode veille après environ 4 minutes.

Pour réinitialiser les valeurs d'entraînement sur l'écran, maintenez le bouton rouge enfoncé pendant environ 4 secondes.

Installation

Pour utiliser pleinement le stepper avec câbles de résistance, vous devez activer l'écran et fixer les câbles de résistance.

Instructions d'utilisation de l'écran

Étape 1 : Tirez doucement l'écran vers le haut à partir du cylindre métallique du stepper. Du côté des pédales, il y a une encoche sur l'écran. Vous pouvez éventuellement l'utiliser.

Attention: Il y a quelques fils fixés à l'écran. Veuillez donc retirer l'écran lentement pour éviter de déconnecter les fils.

Étape 2: Retirez la languette de la pile du compartiment de la batterie pour activer l'écran.

Étape 3: Remplacez l'écran dans la bonne direction dans le cylindre métallique du stepper.

Instructions d'utilisation des câbles de résistance

Les câbles de résistance peuvent être facilement fixés à l'aide du mousqueton aux œillets de fixation prévus à cet effet, situés à l'avant des pédales.

Ajuster la résistance

Modifiez la résistance en tournant le bouton situé sous la pédale droite. Tournez vers la droite pour augmenter la résistance (+) et vers la gauche pour la diminuer (-). Attention : Assurez-vous de ne pas être sur le stepper lors de l'ajustement de la résistance.

Amortissement supplémentaire

Il est possible de créer un amortissement supplémentaire en plaçant les feutres fournis sur les butées rondes sous les pédales du stepper.

- Nettoyez le stepper et les câbles de résistance après chaque utilisation avec un chiffon légèrement humide pour éliminer la sueur et la saleté. Assurez-vous de bien sécher le stepper et les câbles de résistance avant de les ranger.

- Rangez le stepper et les câbles de résistance dans un endroit sec et bien ventilé. Évitez d'exposer le stepper et les câbles de résistance à la lumière directe du soleil, à des températures élevées ou à des conditions humides.

- Un spray silicone peut être utilisé pour éliminer les craquements et les grincements de votre stepper. Appliquez-le sur les zones marquées comme indiqué sur l'image. Faites-le des deux côtés pour maintenir votre stepper en douceur.

- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs pour nettoyer le stepper et les câbles de résistance.



Informations supplémentaires

Entretien

L'entretien d'un stepper avec câbles de résistance est relativement simple et ne nécessite pas de compétences particulières. Voici quelques instructions :

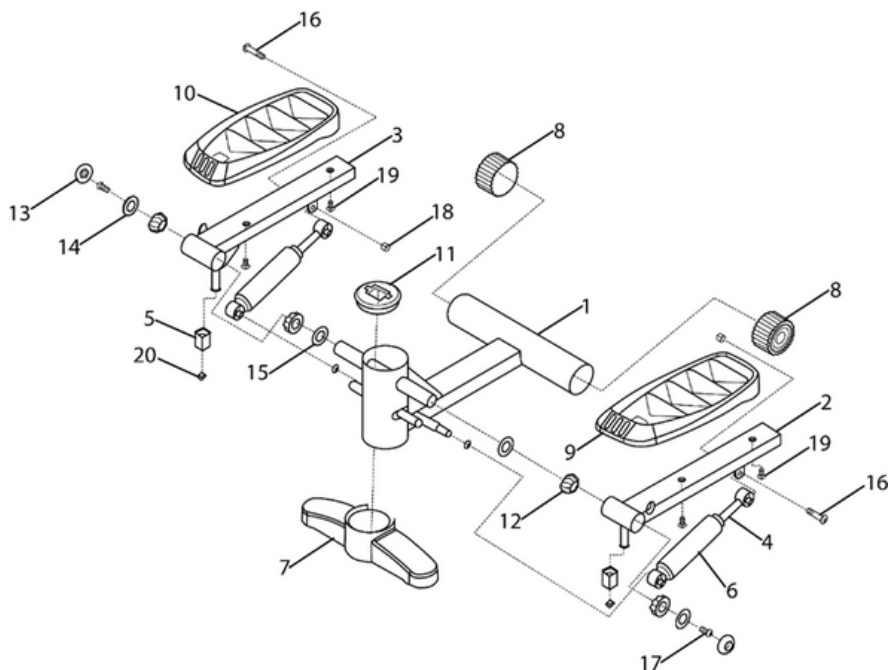
Dépannage

Problème	Solution
L'écran ne montre pas de valeurs.	1. Placez les pôles de la batterie dans la bonne direction. 2. Remplacez la batterie comme indiqué à la page 9 de ce manuel. 3. Vérifiez si le câble de connexion est correctement fixé à l'écran.
Le stepper émet des bips ou des craquements.	Lubrifiez les zones marquées en vert (illustrées à la page 21) des deux côtés avec un spray silicone.

Schéma technique

Spécifications	Valeur
Alimentation de l'affichage	Pile AAA 1.5V
Poids - stepper	6.2 kg
Poids maximal de l'utilisateur	120 kg
Type de résistance & niveau stepper	Type: Hydraulique Niveau: réglable
Niveau de résistance - câbles de résistance	Environ 10 kg
Valeur de l'affichage	TIME, REPS/MIN, COUNT, CALORIE & SCAN
Garantie	1 an

Schéma technique



Liste des pièces

#	Description	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Cadre de pédale (G)	1
3	Cadre de pédale (D)	1
4	Vérin de résistance	2
5		
6	Cylindre de résistance	2
7	Support de cadre	1
8	Support de cadre	2
9	Pédale (G)	1
10	Pédale (D)	1

#	Description	Quantité
11	Écran	1
12	Bague d'entretoise	4
13	Capuchon de protection	2
14	Rondelle de serrage	1
15	Tête de cylindre	1
16	Vis cylindrique 8 x 35 mm	1
17	Vis cylindrique 4 x 10 mm	1
18	Écrou cylindrique 8 mm	1
19	Vis cylindrique 6 x 20 mm	1
20	Étrier	1

Garantie & service

Garantie

La steppeur avec câbles de résistance de Hulser® est accompagné d'une garantie de 1 an à compter de la date d'achat. Pendant cette période, nous réparerons ou remplacerons gratuitement tout défaut ou problème lié à des erreurs de fabrication, dans des conditions d'utilisation normales. Cependant, cette garantie ne couvre pas l'usure due à une utilisation normale ou une mauvaise utilisation du steppeur et des câbles de résistance.

Nous déconseillons fortement de réparer le produit vous-même en cas de défaut. Veuillez plutôt contacter notre service client pour obtenir une assistance professionnelle et préserver les conditions de garantie.

Pour bénéficier de la garantie, vous devez contacter notre service client et fournir une preuve d'achat. Notre service client vous guidera dans la procédure et le processus de réparation.

Service

Nous comprenons que votre steppeur avec câbles de résistance est un élément essentiel de votre routine de fitness et que tout problème doit être résolu le plus rapidement possible. C'est pourquoi nous offrons un service complet. Notre service client est disponible pour répondre à vos questions et résoudre d'éventuels problèmes. Vous pouvez nous contacter par e-mail à l'adresse suivante : info@hulser.nl.

Nos collaborateurs sont à votre disposition pour vous aider.

Copyright Hulser©

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorgaande schriftelijke toestemming van Needs Retail.

Hulser® - Merk van Needs Retail
Westwal 43, 5211DC
's-Hertogenbosch
Nederland
Info@hulser.nl



NL	Gebruikshandleiding	1 - 5
DE	Benutzerhandbuch	6 - 10
FR	Manuel de l'utilisateur	11 - 16

Oefeningengids / Übungsanleitung / Guide d'exercices: 16 - 20



Weerstandstubes set

Widerstandstubes-Set

Ensemble de tubes de résistance

Lees eerst deze gebruikshandleiding en volg de instructies nauw op voordat u het product gaat gebruiken.

Deze handleiding is in het Nederlands opgesteld en geldt als officiële versie. Vertalingen zijn ter ondersteuning; bij verschillen prevaleert de Nederlandse tekst. Raadpleeg bij twijfel de Nederlandse versie.

Inhoudsopgave

Algemene informatie	1
Introductie	
Veiligheid	1-2
Waarschuwingen	
Productinformatie	3-4
Product details	
Gebruik	
Installatie	
Overige informatie	4
Onderhoud	
Garantie & service	5
Oefeningengids	16

Algemene informatie

Introductie

Bedankt voor het aanschaffen van de weerstandstubes van Hulser®.

De Hulser® weerstandstubes zijn ontworpen om sporters te helpen bij het verbeteren van kracht.

Met deze veelzijdige trainingsaccessoire kunt u verschillende spiergroepen effectief versterken.

Deze gebruikshandleiding biedt instructies voor het correcte en veilige gebruik van de Hulser® weerstandstubes, zowel onze TPE- (SKU: HUL-RT120-SET-TPE) als de latex variant (SKU: HUL-RT120-SET-LTX). Beide varianten werken op dezelfde manier en kunnen volgens de richtlijnen in deze gebruikshandleiding worden gebruikt. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de weerstandstubes gebruikt om het product veilig te gebruiken. We raden aan om uw spieren voor gebruik van dit artikel goed op te warmen voor een veilige en effectieve workout.

Veel succes en plezier met uw training!

LET OP: De latex variant (SKU: HUL-RT120-SET-LTX) bevat natuurlijk latex en kan een allergische reactie veroorzaken. Vermijd gebruik als u allergisch bent voor latex.

Veiligheid

Waarschuwingen

- Controleer het product voordat u deze gebruikt op eventuele beschadigingen, tekenen van uitdroging, loszittende onderdelen of defecten en vervang de uitrusting indien nodig.

- Bedien of gebruik het product niet als er tekenen van slijtage zijn of het product niet naar behoren functioneert.

- Personen met blessures, gewrichtsproblemen of andere medische aandoeningen moeten eerst een arts of fysiotherapeut raadplegen voordat ze het product gebruiken.

- Gebruik het product alleen voor de beoogde sportactiviteiten.

- Zorg voor de juiste bevestiging van karabijnhaken, handgrepen, enkelbanden en het deuranker. Sluit de deur altijd met een slot bij gebruik van het deuranker.

- Vermijd contact met scherpe voorwerpen en overmatige spanning op de weerstandstubes.

- **HUL-RT120-SET-TPE (TPE):** Rek ze maximaal tot 3 keer hun oorspronkelijke lengte.

- **HUL-RT120-SET-LTX (LATEX):** Rek ze maximaal tot 5 keer hun oorspronkelijke lengte.

- Vermijd het gebruik van het product op gladde of oneffen ondergronden.

- Vermijd het staan op de weerstandstubes met scherpe of ruwe schoenen.

- Draag geschikte kleding en schoenen die passen bij de sportactiviteit die u beoefent en vermijd het dragen van sieraden die in de uitrusting kunnen blijven hangen

- Let op de directe omgeving bij het uitvoeren van oefeningen.

- Verwijder eventuele obstakels in uw nabijheid en voorkom gevaarlijke situaties.

- Bewaar de weerstandstubes op een droge plaats, uit de buurt van direct zonlicht en extreme temperaturen.

- Laat het product nooit onbeheerd achter in de buurt van kinderen en huisdieren. Verkeerd gebruik van het product kan leiden tot ernstig letsel.

- Gebruik het product alleen als u volwassen en in goede fysieke conditie bent.

- Stop de training en raadpleeg onmiddellijk een arts als u zich niet goed voelt.

- Zorg dat de gebruikshandleiding –of een kopie ervan– in bezit is van de eindgebruiker.

LET OP: Wees u bewust van de risico's die gepaard gaan met sportactiviteiten. Het gebruik van dit product is op eigen risico van de gebruiker en Needs Retail aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor persoonlijk schade of letsel veroorzaakt door gebruik van dit product. Om veiligheidsrisico's te minimaliseren is het van belang de instructies op te volgen zoals die in deze gebruikshandleiding worden vermeld. Raadpleeg een arts voordat u begint met trainen. Vooral als u een voorgeschiedenis heeft met gezondheidsproblemen. Dit product is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

Productinformatie

Product details

De Hulser® weerstandstubes set bestaat uit vijf weerstandstubes met verschillende weerstanden, die u individueel of samen kunt gebruiken om de intensiteit aan te passen aan jouw trainingsniveau.

Dankzij de meegeleverde handgrepen, enkelbanden en een deuranker kunt u talloze oefeningen uitvoeren. De veelzijdige weerstandstubes kunnen eenvoudig worden bevestigd, waardoor ze geschikt zijn voor zowel beginners als gevorderde sporters.

TPE (HUL-RT120-SET-TPE):

Kleur	Weerstand
Geel	± 4,6 kg
Groen	± 9,0 kg
Rood	± 13,6 kg
Blauw	± 18,2 kg
Zwart	± 22,7 kg

LATEX (HUL-RT120-SET-LTX):

Kleur	Weerstand
Geel	± 4,6 kg
Blauw	± 9,0 kg
Groen	± 13,6 kg
Zwart	± 18,2 kg
Rood	± 22,7 kg

Gebruik

Vorbereiding

Inspecteer voor gebruik of alle artikelen in deze set geen tekenen van slijtage of beschadigingen vertonen. Gebruik het product alleen als het in goede staat verkeert. Zorg daarnaast voor een stabiele, antislip ondergrond om de oefeningen veilig uit te voeren.

Op de pagina's 16 tot en met 20 vindt u de oefeningengids met inspiratie en trainingsideeën.

Installatie

Het is belangrijk om alle onderdelen in deze set correct te installeren en te gebruiken volgens de installatie chainstructies.

Handgrepen

Bevestig de handgreep door de karabijnhaak van de weerstandstube aan de metalen D-ring van de handgrepen te klikken. Zorg ervoor dat de karabijnhaken goed zijn gesloten.

Enkelbanden

Open de klittenbandsluiting en plaats de enkelband rond uw enkel. Haal vervolgens het losse uiteinde door de metalen D-ring en trek de band aan. Sluit de klittenband stevig, zodat de enkelband strak zit maar niet knelt. Bevestig daarna de weerstandstubes door de karabijnhaken van de weerstandstubes aan de metalen D-ring van de enkelband te klikken. Zorg ervoor dat alle karabijnhaken goed zijn gesloten.

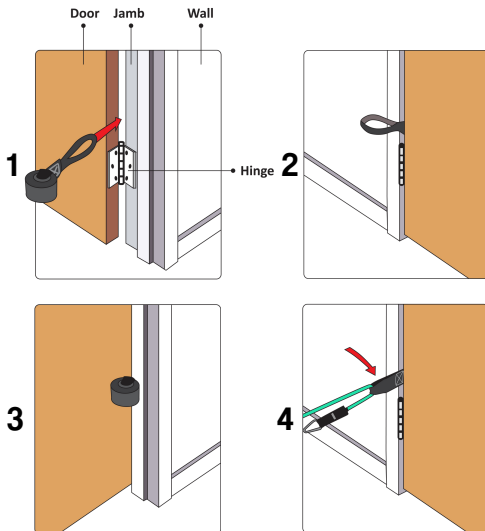
Deuranker

(Afbeelding 1) Open de deur en trek het uiteinde van het deuranker met de grote open lus door de opening tussen 2 scharnieren aan de scharnierzijde van de deur.

(Afbeelding 2) Trek de lus goed door vanaf de andere kant en sluit de deur volledig.

(Afbeelding 3) Zorg ervoor dat het uiteinde met de foam-verdikking strak tegen de gesloten deur aan zit. Draai de deur op slot om te voorkomen dat deze tijdens het trainen opent.

(Afbeelding 4) Bevestig nu de weerstandstube door deze door de grote open lus te halen. Zorg ervoor dat de weerstandstube aan beide kanten voor 50% van zijn lengte voorbij de lus reikt voor een gelijkmatige belasting.



Overige informatie

Onderhoud

Het onderhoud van de weerstandstubes set is relatief eenvoudig en vereist geen speciale vaardigheden. Hieronder volgen enkele aanwijzingen:

- Maak de gebruikte artikelen schoon met een licht vochtige doek om zweet en vuil te verwijderen. Zorg ervoor dat u alle artikelen met een doek droogt voordat u ze opbergt.
- Berg alle artikelen op in de bijbehorende draagzak om ze te beschermen.
- Bewaar het product op een droge en schone plaats, uit de buurt van vocht, extreme hitte en direct zonlicht.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen bij het schoonmaken van het product.

Garantie & service

Garantie

De weerstandstubes set van Hulser® worden geleverd met een garantieperiode van 1 jaar vanaf de aankoopdatum. Tijdens deze periode zullen we, bij normaal gebruik, eventuele gebreken of defecten door productiefouten kosteloos repareren of vervangen. Deze garantie dekt echter geen slijtage door normaal gebruik of misbruik van de weerstandstubes set. Wij raden ten eerste af om het product zelf te repareren in geval van defecten. Neem in plaats daarvan contact op met onze klantenservice om professionele ondersteuning te krijgen en eventuele garantievoorwaarden te behouden.

Om gebruik te maken van de garantie, dient u contact op te nemen met onze klantenservice en uw aankoopbewijs te tonen. Onze klantenservice zal u verder helpen met de procedure en het reparatieproces.

Service

We begrijpen dat uw push-up bord een belangrijk onderdeel is van uw fitnessroutine en dat eventuele problemen zo snel mogelijk moeten worden opgelost. Daarom bieden wij een uitgebreide service aan. Onze klantenservice is beschikbaar om uw vragen te beantwoorden en eventuele problemen op te lossen. U kunt contact met ons opnemen via ons mailadres: info@hulser.nl.

Onze medewerkers staan klaar om u te helpen.

Bitte lesen Sie zuerst diese Gebrauchsanleitung und befolgen Sie die Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Produkt verwenden.

Diese Anleitung wurde auf Niederländisch verfasst und gilt als offizielle Version. Übersetzungen dienen zur Unterstützung; bei Abweichungen hat der niederländische Text Vorrang. Im Zweifelsfall ist die niederländische Version zu konsultieren.

Inhaltsübersicht

Allgemeine Auskünfte	6
Einführung	
Sicherheit	7-8
Warnungen	
Produktinformation	8-9
Produktdetails	
Verwendung	
Installation	
Weitere Informationen	10
Pflege	
Garantie & service	10
Übungsguide	16

Allgemeine Auskünfte

Einführung

Vielen Dank, dass Sie sich für die Widerstandstubes von Hulser® entschieden haben.

Die Hulser® Widerstandstubes wurden entwickelt, um Sportler bei der Kraftsteigerung zu unterstützen.

Mit diesem vielseitigen Trainingszubehör können Sie verschiedene Muskelgruppen effektiv stärken.

Diese Gebrauchsanweisung enthält Anweisungen für die korrekte und sichere Nutzung der Hulser® Widerstandstubes, sowohl für die TPE-Variante (SKU: HUL-RT120-SET-TPE) als auch für die Latex-Variante (SKU: HUL-RT120-SET-LTX). Beide Varianten funktionieren auf die gleiche Weise und können gemäß den Richtlinien in dieser Anleitung verwendet werden. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie die Widerstandsbänder verwenden, um das Produkt sicher zu nutzen. Wir empfehlen, Ihre Muskeln vor dem Training gründlich aufzuwärmen, um eine sichere und effektive Trainingseinheit zu gewährleisten.

Viel Erfolg und Freude beim Training!

ACHTUNG: Die Latex-Variante (SKU: HUL-RT120-SET-LTX) enthält natürliches Latex und kann allergische Reaktionen hervorrufen. Vermeiden Sie die Verwendung, wenn Sie gegen Latex allergisch sind.

Sicherheit

Warnungen

- Überprüfen Sie das Produkt vor der Verwendung auf Beschädigungen, Anzeichen von Austrocknung, lose Teile oder Defekte. Ersetzen Sie die Ausrüstung bei Bedarf.
- Verwenden oder bedienen Sie das Produkt nicht, wenn es Abnutzungserscheinungen aufweist oder nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Personen mit Verletzungen, Gelenkproblemen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden sollten vor der Nutzung einen Arzt oder Physiotherapeuten konsultieren.
- Verwenden Sie das Produkt nur für die vorgesehenen sportlichen Aktivitäten.
- Stellen Sie sicher, dass Karabinerhaken, Griffe, Fußschlaufen und der Türanker ordnungsgemäß befestigt sind. Schließen Sie die Tür immer mit einem Schloss, wenn Sie den Türanker verwenden.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfen Gegenständen und eine übermäßige Dehnung der Widerstandstubes.
 - **HUL-RT120-SET-TPE (TPE):** Dehnen Sie sie maximal auf das Dreifache ihrer ursprünglichen Länge.
 - **HUL-RT120-SET-LTX (LATEX):** Dehnen Sie sie maximal auf das Fünffache ihrer ursprünglichen Länge.
- Verwenden Sie das Produkt nicht auf rutschigen oder unebenen Oberflächen.
- Vermeiden Sie das Betreten der Widerstandstubes mit scharfen oder rauen Schuhsohlen.
- Tragen Sie geeignete Sportkleidung und -schuhe. Vermeiden Sie Schmuck, der sich in der Ausrüstung verfangen könnte.
- Achten Sie auf Ihre Umgebung während des Trainings. Entfernen Sie potenzielle Hindernisse, um gefährliche Situationen zu vermeiden.
- Lagern Sie die Widerstandstubes an einem trockenen Ort, fern von direkter Sonneneinstrahlung und extremen Temperaturen.
- Lassen Sie das Produkt niemals unbeaufsichtigt in der Nähe von Kindern oder Haustieren. Eine unsachgemäße Verwendung kann zu schweren Verletzungen führen.
- Verwenden Sie das Produkt nur, wenn Sie volljährig und in guter körperlicher Verfassung sind.
- Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt, wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Stellen Sie sicher, dass die Gebrauchsanweisung – oder eine Kopie davon – dem Endnutzer vorliegt

ZUSÄTZLICHER HINWEIS: Seien Sie sich der Risiken bewusst, die mit sportlichen Aktivitäten verbunden sind. Die Nutzung dieses Produkts erfolgt auf eigene Gefahr. Needs Retail übernimmt keine Haftung für Personenschäden oder Verletzungen, die durch die Verwendung dieses Produkts entstehen. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, befolgen Sie bitte die Anweisungen in dieser Gebrauchsanweisung. Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt, insbesondere wenn Sie gesundheitliche Vorerkrankungen haben. Dieses Produkt ist nicht für die Vermietung oder den kommerziellen bzw. institutionellen Gebrauch geeignet.

Produktinformation

Produktdetails

Das Hulser® Widerstandstubes-Set besteht aus fünf Widerstandstubes mit unterschiedlichen Widerstandsstufen. Sie können einzeln oder zusammen verwendet werden, um die Intensität an Ihr Trainingsniveau anzupassen.

Dank der mitgelieferten Griffe, Fußschlaufen und einem Türanker können zahlreiche Übungen durchgeführt werden. Die vielseitigen Widerstandstubes lassen sich einfach befestigen, wodurch sie sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Sportler geeignet sind.

TPE (HUL-RT120-SET-TPE):

Farbe	Widerstand
Gelb	± 4,6 kg
Grün	± 9,0 kg
Rot	± 13,6 kg
Blau	± 18,2 kg
Schwarz	± 22,7 kg

LATEX (HUL-RT120-SET-LTX):

Farbe	Widerstand
Gelb	± 4,6 kg
Blau	± 9,0 kg
Grün	± 13,6 kg
Schwarz	± 18,2 kg
Rot	± 22,7 kg

Verwendung

Vorbereitung

Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob alle Komponenten des Sets keine Abnutzungs- oder Beschädigungserscheinungen aufweisen. Verwenden Sie das Produkt nur, wenn es sich in einwandfreiem Zustand befindet. Sorgen Sie außerdem für einen stabilen, rutschfesten Untergrund, um die Übungen sicher auszuführen.

Auf den Seiten 16 bis 20 finden Sie den Übungsanleitung mit Inspiration und Trainingsideen.

Installation

Es ist wichtig, alle Teile dieses Sets korrekt zu montieren und gemäß den folgenden Anweisungen zu verwenden.

Griffe

Befestigen Sie den Griff, indem Sie den Karabinerhaken der Widerstandstube in den Metall-D-Ring der Griffe einhaken.

Stellen Sie sicher, dass die Karabinerhaken sicher verschlossen sind.

Fußschlaufen

Öffne den Klettverschluss und lege die Fußschleife um dein Fußgelenk. Führe dann das lose Ende durch den Metall-D-Ring und ziehe die Schleife fest. Schließe den Klettverschluss sicher, sodass die Fußschleife fest sitzt, aber nicht einschneidet. Befestige anschließend die Widerstandstube, indem du die Karabinerhaken der Widerstandstubes am Metall-D-Ring der Fußschleife einhakst. Achte darauf, dass alle Karabinerhaken sicher geschlossen sind.

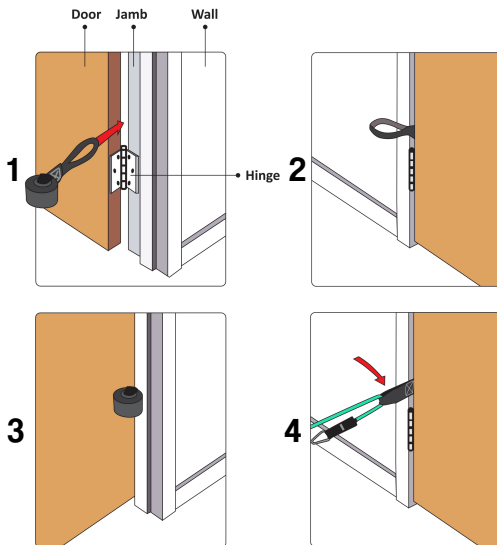
Türanker

(Bild 1) Öffne die Tür und ziehe das Ende des Türankers mit der großen offenen Schleife durch die Öffnung zwischen zwei Scharnieren auf der Scharnierseite der Tür.

(Bild 2) Ziehen Sie die Schleife von der anderen Seite fest durch und schließen Sie die Tür vollständig.

(Bild 3) Achten Sie darauf, dass das Ende mit der Schaumstoffverstärkung fest an der geschlossenen Tür anliegt. Verriegeln Sie die Tür, um zu verhindern, dass sie sich während des Trainings öffnet.

(Bild 4) Befestigen Sie nun die Widerstandstube, indem Sie sie durch die große offene Schleife führen. Achten Sie darauf, dass die Widerstandstube auf beiden Seiten gleichmäßig verteilt ist (jeweils ca. 50 % der Länge über die Schleife hinaus), um eine gleichmäßige Belastung zu gewährleisten.



Weitere Informationen

Pflege

Die Pflege des Widerstandstubes-Sets ist relativ einfach und erfordert keine besonderen Kenntnisse.

Befolgen Sie die folgenden Anweisungen:

- Reinigen Sie die verwendeten Artikel mit einem leicht feuchten Tuch, um Schweiß und Schmutz zu entfernen.

Trocknen Sie alle Teile gründlich mit einem Tuch, bevor Sie sie verstauen.

- Bewahren Sie alle Artikel in der mitgelieferten Tragetasche auf, um sie zu schützen.

- Lagern Sie das Produkt an einem trockenen und sauberen Ort, fern von Feuchtigkeit, extremer Hitze und direkter Sonneneinstrahlung.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel zur Reinigung des Produkts.

Garantie & service

Garantie

Das Hulser® Widerstandstubes-Set wird mit einer 1-jährigen Garantie ab Kaufdatum geliefert.

Während dieser Zeit werden wir bei normalem Gebrauch etwaige Mängel oder Defekte aufgrund von Produktionsfehlern kostenlos reparieren oder ersetzen.

Diese Garantie deckt jedoch keine Abnutzung durch normalen Gebrauch oder unsachgemäße Handhabung des Produkts ab.

Wir raten dringend davon ab, das Produkt selbst zu reparieren. Bitte wenden Sie sich stattdessen an unseren Kundenservice, um professionelle Unterstützung zu erhalten und Ihre Garantiebedingungen nicht zu gefährden.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice und legen Sie Ihren Kaufbeleg vor. Unser Team wird Sie durch den Garantieprozess begleiten.

Service

Wir wissen, dass das Widerstandstubes-Set ein wichtiger Bestandteil Ihrer Fitnessroutine ist und dass mögliche Probleme schnell gelöst werden müssen. Daher bieten wir Ihnen einen umfassenden Kundenservice.

Unser Kundensupport steht Ihnen zur Verfügung, um Ihre Fragen zu beantworten und eventuelle Probleme zu lösen.

Sie können uns jederzeit per E-Mail kontaktieren: info@hulser.nl

Unser Team hilft Ihnen gerne weiter!

Lisez d'abord ce manuel d'utilisation et suivez attentivement les instructions avant d'utiliser le produit.

Cette notice est rédigée en néerlandais et fait office de version officielle. Les traductions sont fournies à titre d'aide ; en cas de divergences, le texte néerlandais prévaut. En cas de doute, veuillez vous référer à la version néerlandaise.

Table des matières

Informations générales	11
Introduction	
Sécurité	11-12
Avertissements	
Informations sur le produit	13-14
Détails du produit	
Utilisation	
Installation	
Informations supplémentaires	14
Entretien	
Garantie & service	15
Guide des exercices	16

Informations générales

Introduction

Merci d'avoir choisi les tubes de résistance Hulser®.

Les tubes de résistance Hulser® ont été conçus pour aider les sportifs à améliorer leur force. Cet accessoire d'entraînement polyvalent permet de renforcer efficacement différents groupes musculaires.

Ce manuel d'utilisation fournit des instructions pour une utilisation correcte et sécurisée des tubes de résistance Hulser®, aussi bien pour la version en TPE (SKU : HUL-RT120-SET-TPE) que pour la version en latex (SKU : HUL-RT120-SET-LTX). Les deux variantes fonctionnent de la même manière et peuvent être utilisées selon les directives de ce manuel. Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser les tubes de résistance afin de garantir une utilisation en toute sécurité. Nous recommandons de bien échauffer vos muscles avant l'utilisation pour garantir un entraînement sûr et efficace.

Nous vous souhaitons un bon entraînement et beaucoup de succès !

Attention : La version en latex (SKU : HUL-RT120-SET-LTX) contient du latex naturel et peut provoquer des réactions allergiques. Ne l'utilisez pas si vous êtes allergique au latex.

Sécurité

Avertissements

- Vérifiez le produit avant chaque utilisation pour détecter d'éventuels dommages, signes de dessèchement, pièces détachées ou défauts. Remplacez l'équipement si nécessaire.
- N'utilisez pas le produit s'il présente des signes d'usure ou s'il ne fonctionne pas correctement.

- Les personnes souffrant de blessures, de problèmes articulaires ou d'autres conditions médicales doivent consulter un médecin ou un kinésithérapeute avant d'utiliser ce produit.

- Utilisez le produit uniquement pour les activités sportives prévues.

- Assurez-vous que les mousquetons, poignées, sangles de cheville et l'ancrage de porte sont correctement fixés. Toujours fermer la porte à clé lors de l'utilisation de l'ancrage de porte.

- Évitez tout contact avec des objets tranchants et une tension excessive sur les tubes de résistance.

- **HUL-RT120-SET-TPE (TPE):** Ne les étirez pas à plus de trois fois leur longueur initiale.

- **HUL-RT120-SET-LTX (LATEX):** Ne les étirez pas à plus de cinq fois leur longueur initiale.

- Ne pas utiliser le produit sur des surfaces glissantes ou irrégulières.

- Évitez de marcher sur les tubes de résistance avec des chaussures à semelles rugueuses ou pointues.

- Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'activité physique pratiquée et évitez de porter des bijoux pouvant s'accrocher à l'équipement.

- Faites attention à votre environnement lors des exercices. Retirez tout obstacle à proximité pour éviter les accidents.

- Rangez les tubes de résistance dans un endroit sec, à l'abri de la lumière directe du soleil et des températures extrêmes.

- Ne laissez jamais le produit sans surveillance à proximité des enfants ou des animaux domestiques. Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures graves.

- N'utilisez ce produit que si vous êtes adulte et en bonne condition physique.

- Arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ne vous sentez pas bien.

- Assurez-vous que le manuel d'utilisation – ou une copie – est accessible à l'utilisateur final.

REMARQUE SUPPLÉMENTAIRE: Soyez conscient des risques associés aux activités sportives. L'utilisation de ce produit se fait aux risques et périls de l'utilisateur. Needs Retail décline toute responsabilité en cas de blessure ou de dommage résultant de l'utilisation de ce produit. Pour minimiser les risques, suivez attentivement les instructions de ce manuel. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement, en particulier si vous avez des antécédents médicaux. Ce produit n'est pas destiné à la location ni à une utilisation commerciale ou institutionnelle.

Informations sur le produit

Détails du produit

Le set de tubes de résistance Hulser® comprend cinq tubes de résistance avec différentes intensités, que vous pouvez utiliser individuellement ou ensemble pour ajuster l'intensité à votre niveau d'entraînement.

Grâce aux poignées, sangles de cheville et ancrage de porte fournis, vous pouvez réaliser une grande variété d'exercices.

Les tubes de résistance sont faciles à fixer et conviennent aussi bien aux débutants qu'aux sportifs confirmés.

TPE (HUL-RT120-SET-TPE):

Couleur	Résistance
Jaune	± 4,6 kg
Vert	± 9,0 kg
Rouge	± 13,6 kg
Bleu	± 18,2 kg
Noir	± 22,7 kg

LATEX (HUL-RT120-SET-LTX):

Couleur	Résistance
Jaune	± 4,6 kg
Bleu	± 9,0 kg
Vert	± 13,6 kg
Noir	± 18,2 kg
Rouge	± 22,7 kg

Utilisation

Préparation

Avant chaque utilisation, vérifiez que tous les composants de ce set ne présentent aucun signe d'usure ou de dommage.

N'utilisez le produit que s'il est en bon état.

Assurez-vous également d'avoir une surface stable et antidérapante pour réaliser les exercices en toute sécurité.

Aux pages 16 à 20, vous trouverez le guide des exercices avec de l'inspiration et des idées d'entraînement.

Installation

Il est essentiel d'installer et d'utiliser correctement tous les éléments de ce set selon les instructions suivantes.

Poignées

Fixez la poignée en attachant le mousqueton du tube de résistance à l'anneau en D en métal de la poignée. Assurez-vous que les mousquetons sont bien fermés.

Sangles de cheville

Ouvrez la fermeture velcro et placez la sangle de cheville autour de votre cheville. Passez ensuite l'extrémité libre à travers l'anneau en D en métal et serrez la sangle. Fermez bien le velcro afin que la sangle de cheville soit bien ajustée sans serrer excessivement. Fixez ensuite les tubes de résistance en accrochant les mousquetons des tubes de résistance à l'anneau en D en métal de la sangle de cheville. Assurez-vous que tous les mousquetons sont bien fermés.

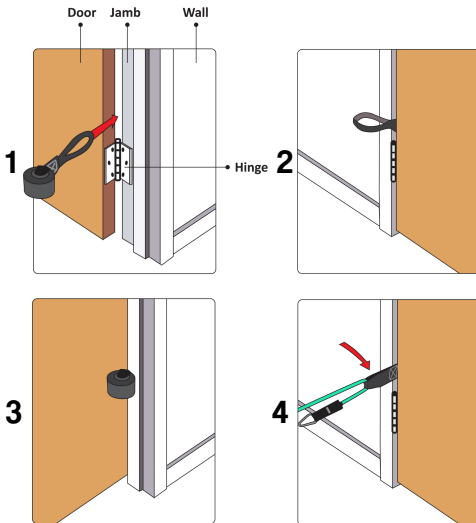
Ancrage de porte

(Image 1) Ouvrez la porte et faites passer l'ancre de porte avec la grande boucle à travers l'ouverture entre deux charnières.

(Image 2) Tirez bien la boucle de l'autre côté et fermez la porte complètement.

(Image 3) Vérifiez que l'extrémité avec l'épaisseur en mousse est bien serrée contre la porte fermée. Verrouillez la porte pour éviter qu'elle ne s'ouvre pendant l'entraînement.

(Image 4) Fixez maintenant le tube de résistance en le passant à travers la grande boucle ouverte. Assurez-vous que le tube de résistance est uniformément réparti des deux côtés (environ 50 % de la longueur de chaque côté de la boucle) pour un équilibre optimal.



Informations supplémentaires

Entretien

L'entretien du set de tubes de résistance est relativement simple et ne nécessite aucune compétence particulière.

Voici quelques recommandations :

- Nettoyez les articles utilisés avec un chiffon légèrement humide pour enlever la transpiration et la saleté.

Séchez soigneusement tous les articles avec un chiffon avant de les ranger.

- Rangez tous les articles dans le sac de transport fourni pour les protéger.

- Conservez le produit dans un endroit sec et propre, à l'abri de l'humidité, des températures extrêmes et de la lumière directe du soleil.

- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs pour entretenir l'équipement.

Garantie & service

Garantie

Le set de tubes de résistance Hulser® est garanti 1 an à compter de la date d'achat.

Pendant cette période, nous réparerons ou remplacerons gratuitement tout défaut ou problème causé par un défaut de fabrication, à condition que le produit ait été utilisé normalement.

Cependant, cette garantie ne couvre pas l'usure normale due à une utilisation régulière ou à une mauvaise manipulation du produit.

Nous déconseillons vivement de tenter de réparer le produit vous-même en cas de défaut.

Veuillez plutôt contacter notre service client pour obtenir une assistance professionnelle et conserver vos droits à la garantie.

Pour faire valoir la garantie, contactez notre service client et fournissez votre preuve d'achat. Notre équipe vous guidera à travers le processus de réparation ou de remplacement.

Service

Nous comprenons que votre set de tubes de résistance est un élément essentiel de votre routine sportive et qu'un problème doit être résolu rapidement.

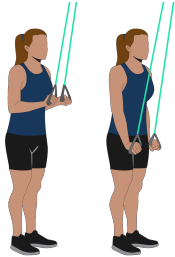
C'est pourquoi nous proposons un service client réactif.

Notre équipe est disponible pour répondre à vos questions et résoudre d'éventuels problèmes.

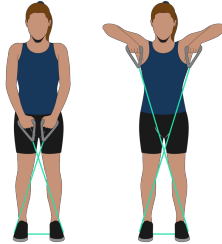
Vous pouvez nous contacter par e-mail à l'adresse suivante : info@hulser.nl

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider !

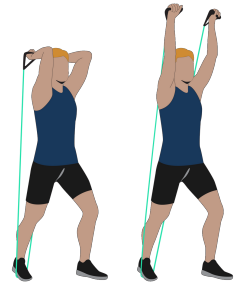
Upper body



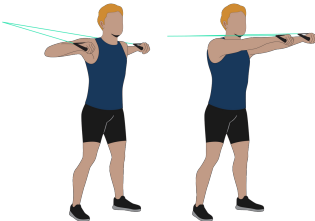
Tricep pushdown



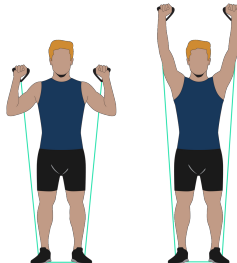
Upright row



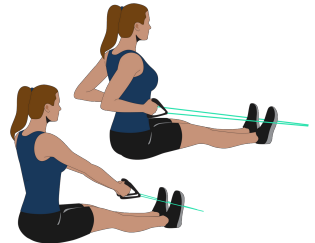
Tricep extension



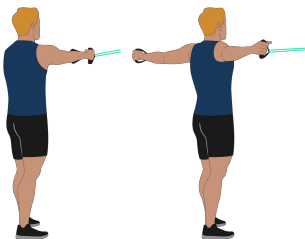
Standing chest press



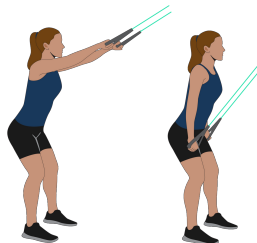
Shoulder press



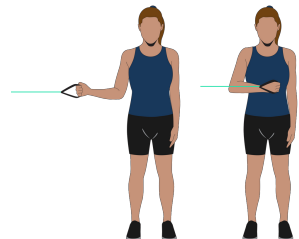
Row



Reverse fly

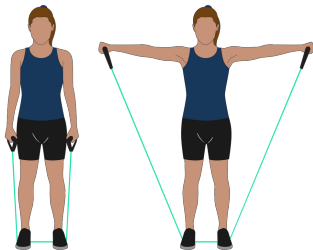


Pull down

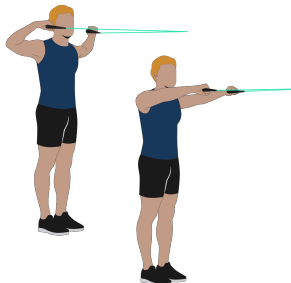


Internal extension

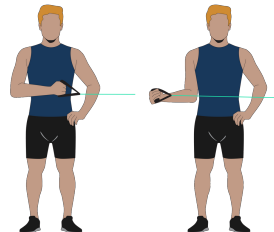
Upper body



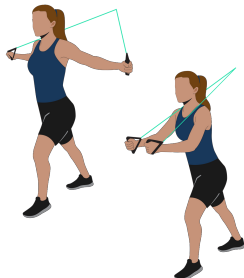
Lateral raise



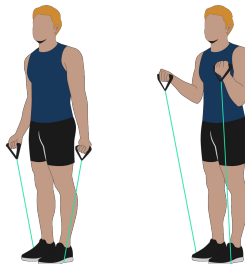
Face pull



External extension

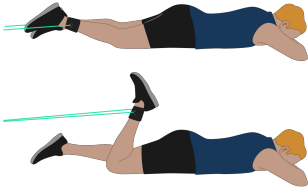


Chest fly

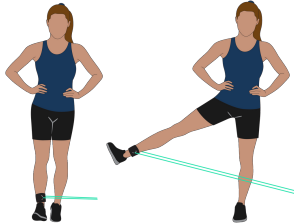


Bicep curl

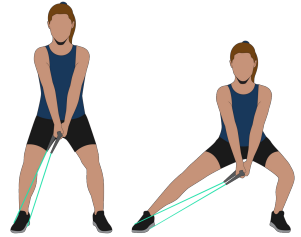
Lower body



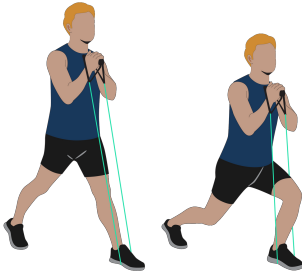
Hamstring curl



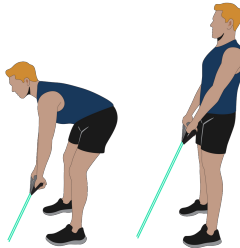
Hip abduction



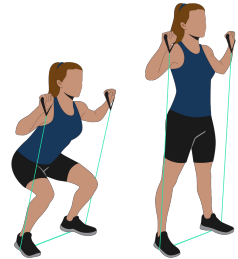
Lateral Lunge



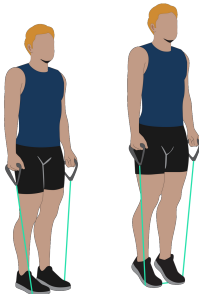
Lunge



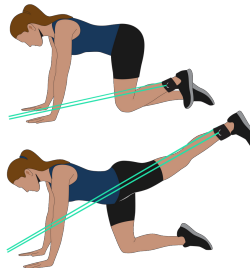
Romanian deadlift



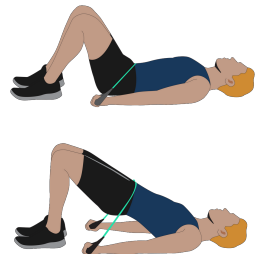
Squat



Calf raises

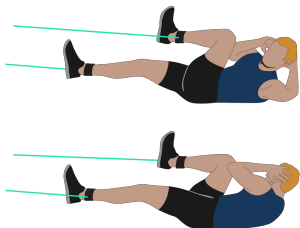


Donkey kick

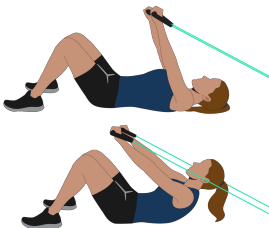


Glute bridge

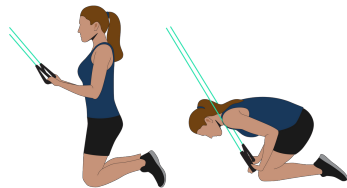
Core



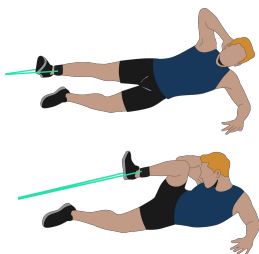
Bicycle crunch



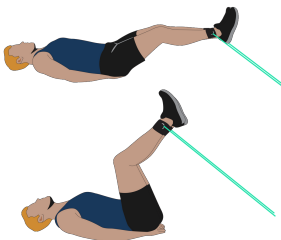
Crunch



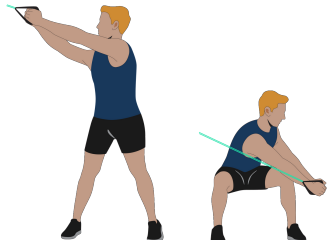
Kneeling crunch



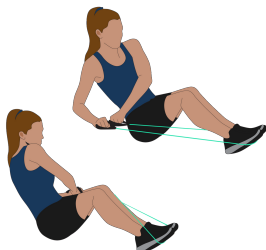
Lying oblique crunch



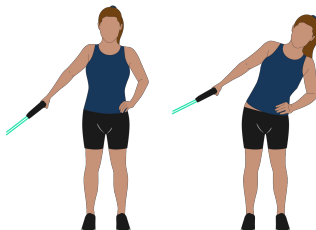
Reverse crunch



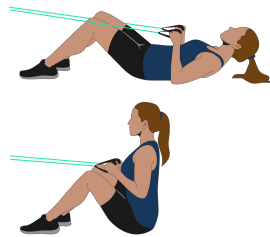
Reverse woodchop



Russian twist

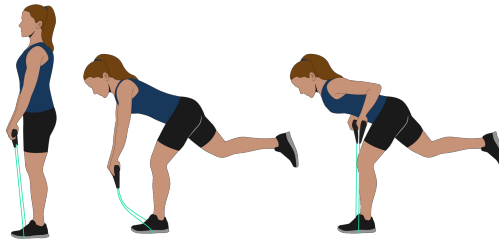


Side bend

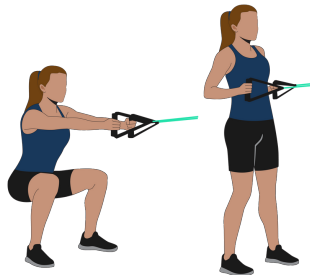


Sit ups

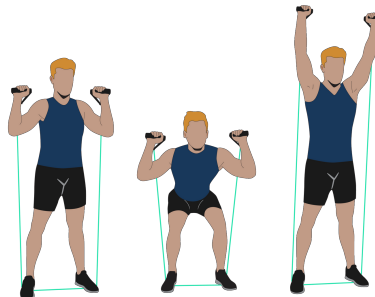
Full body



One leg RDL to row



Squat row



Thruster



Copyright Hulser©

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorgaande schriftelijke toestemming van Needs Retail.

Hulser® - Merk van Needs Retail
Westwal 43, 5211DC
's-Hertogenbosch
Nederland
Info@hulser.nl