

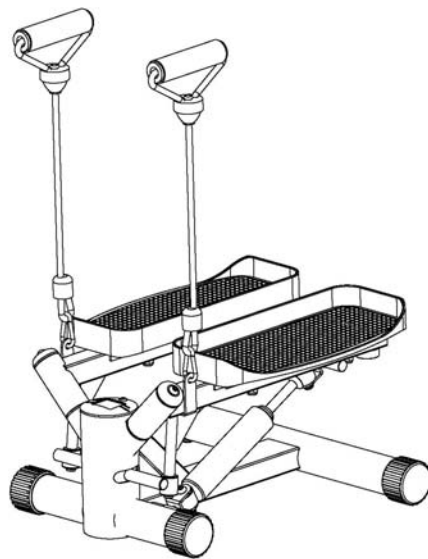
**2006/2**

---

**DK Betjeningsvejledning  
SE Bruksanvisning**

**Stepmaskine  
Model "TWIST" (ST0404)**

**Stegmaskin  
Modell "TWIST" (ST0404)**



## 1. Indholdsfortegnelse

---

2. Sikkerhedsforskrifter .....	3
3. Opsamling.....	4
4. Brug af maskinen.....	4
5. Træning .....	5
6. Display .....	6
7. Vedligeholdelse .....	6

### Registrering af produkt / Reservedele

Registrer dit produkt online på Mit Texas. Mit Texas findes på **www.texas.dk**  
Efter registrering kan Texas give dig en endnu bedre service.

Når du har registreret dit produkt, sørger Texas for at tilknytte relevant information til produktet såsom reservedelstegning, manual, fejlfinding m.m. Derudover kan Texas kontakte dig med relevant information vedrørende dit produkt.

Reservedelstegning over alle Texas' produkter findes på vores hjemmeside [www.texas.dk](http://www.texas.dk). Finder du selv varenumre, giver det en hurtigere ekspedition.

Reservedele kan købes online på [www.texas.dk](http://www.texas.dk) eller kontakt din nærmeste forhandler. Du finder forhandlerliste på [www.texas.dk](http://www.texas.dk)

## 2. Sikkerhedsforskrifter

---

- Læs denne betjeningsvejledning grundigt så du forstår og kan følge alle sikkerhedsforskrifter og betjeningsfunktioner fuldstændigt, før du går i gang med at arbejde med maskinen.
- Børn må ikke bruge maskinen.
- Hvis du føler dig syg, træt, eller har indtaget alkohol eller medicin, må du ikke arbejde med maskinen. Hvis du føler dig svimmel, får kvalme, brystsmerter eller andre unormale symptomer, skal du straks holde op med at bruge maskinen og søge læge.
- Maskinen skal placeres på en jævn overflade. Den må ikke benyttes nær vand eller udendørs.
- Hold hænderne borte fra alle bevægelige dele.
- Maskinen må kun lånes ud til personer, som er fortrolige med betjening af maskinen.
- Betjeningsvejledningen skal under alle omstændigheder følge med.
- Brug aldrig maskinen hvis den er fejlbehæftet. Kontakt din forhandler.
- Maskinen må kun anvendes til privat brug.
- Max vægt for brugeren er 100 kg.
- Sørg altid for at gøre strækkeøvelser og lav god opvarmning inden brug af maskinen.
- Inden du påbegynder træningsprogrammer af enhver art, bør du konsultere din læge for at få undersøgt evt. helbredsproblemer.

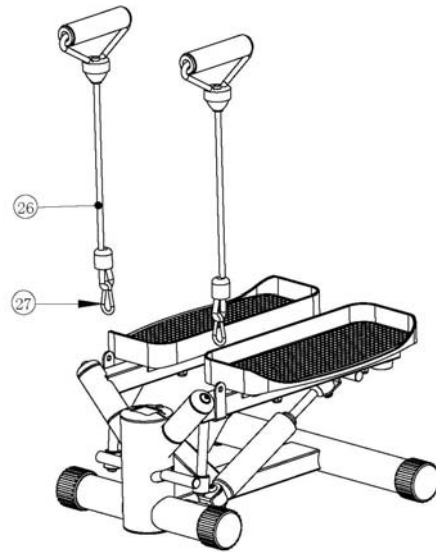
Bortskaffelse af elektriske produkter må ikke ske sammen med almindeligt husholdningsaffald. Elektriske produkter skal medbringes til det lokale genbrugscenter og bortskaffes på korrekt vis der.



### 3. Opsamling

---

Maskinen leveres samlet.  
Dog skal håndtagene monteres ved hjælp af karabinhagerne til beslagene på stellet.



Før brug skal du altid tjekke at alle bolte og møtrikker er fastspændt.

Maskinen skal være placeret på en jævn flade med 2 x 1 m plads omkring. Det tilrådes at ligge et ekstra underlag ud, f.eks. et tæppe, så trykmærker og ridser på gulvet undgås

Sørg for at du ikke læner dig længere baglæns, mens du bruger maskinen, end at du kan holde balancen. Indtil du føler dig tryk ved brug af maskinen, kan du med fordel placere den, således at du har et møbel inden for rækkevidde til at støtte dig til, hvis du skulle miste balancen.

Bær tætsiddende tøj, der ikke kan hænge fast i maskinens bevægelige dele.

Bær solide sko, fx kondisko ved brug.

### 4. Brug af maskinen

---

1. Træd langsomt op på maskinen og find balancen, inden du går i gang med at træde. Øg tempoet langsomt.
2. Lav et træningsprogram, hvor du langsomt øger den tid, du arbejder på maskinen. Start med 5 min. om dagen.

## 5. Træning

---

1. Placer fødderne helt i bund på trædefelterne. Start med at træne med rolige bevægelser som svarer til dit normale spadseretempo.  
*Det er vigtigt, at du ikke træder pedalerne helt i bund, da dette vil bremse de flydende bevægelser, der gør træningen på din stepper så enestående.*  
Ved denne øvelse styrker du hele kroppen som ved almindelig gang, dog trænes læggene mere intenst end ved almindelig gang.
2. Når du har vænnet dig til bevægelserne, kan du gradvist øge tempoet, men ikke til et højere tempo end at det stadig føles behageligt.
3. Bøj ned i knæ dog uden at knæene når længere ud end tæerne. Lav øvelsen i et behageligt tempo. Du kan læne overkroppen let forover, dog uden at dette anstrenge eller spænder i ryggen, og på den måde intensiverer træningen omkring både lår, hofte, balder og lægge.  
Læner du overkroppen let bagover styrkes især lår, hofte og balder.  
Ved lige stående overkrop styrkes især træning af lægge.
4. Stå med strakte ben og let foroverbøjet overkrop, og skub pedalerne nedad med hoften. Dette gøres idet du vrikker hoften fra side til side og presser benet nedad. Ved denne øvelse styrkes balder, lår, hofte og især talje.
5. Få armene med. Når du træner med armene, er det vigtigt, at du træner armene i samme tempo som benene, da dette giver den mest bekvemme og flydende træning og forøger din udholdenhed.
6. Grib fat i håndgrebene så håndryggen vender opad. Hold overarmene langs siden og bøj i albuen. Ved at trække håndgrebene ind mod dig selv, så håndryggene næsten når brystet trænes overarmene. Denne øvelse kan gøres med begge arme samtidig eller skiftevis, så du følger benenes bevægelser med armene.
7. Hold fast i håndgrebene med håndfladen opad så tommelfingrene vender ud af. Hold overarmene langs siden, og træk hænderne op til skuldrene. Vær opmærksom på at du ikke løfter skuldrene, da dette giver en forkert spænding. Som øvelse 6 kan denne øvelse både gøres synkront eller med skiftevis højre og venstre arm. Ved denne øvelse trænes såvel under- som overarm.
8. Stræk de let bøjede arme ud til siden, og løft dem samtidig op i luften så de flugter så albuen flugter med skulderen. Vær igen opmærksom på at du ikke løfter skuldrene op om halsen. Dette styrker hele armen samt skuldrene.
9. Hold armen langs siden med bøjede albuer, og sving armene frem og tilbage så det indpasser den rytme du bruger i benene. Hånden skal ikke nå længere op end til skulderhøjde.
10. Endeligt er det vigtigt, at du varierer dine øvelser. Lav øvelse 3-9 i behagelige mængder og vend med jævne mellemrum tilbage til den første spadserøvelse så ben og arme ikke bliver overanstrengte.

11. Husk: I forbindelse med al form for træning er hurtig træning lig med hurtig fedtforbrænding, og du bruger overflademuskler, øger pulsen og forbedrer din kondition. Ved langsommere træning træner du ved lange, seje træk de dybere muskler, og i længden giver dette de pæneste, mest holdbare og dybdeligende muskler.

**Husk altid at lytte til din krop, når du træner. Stands straks træningen, hvis du føler dig utilpas.**

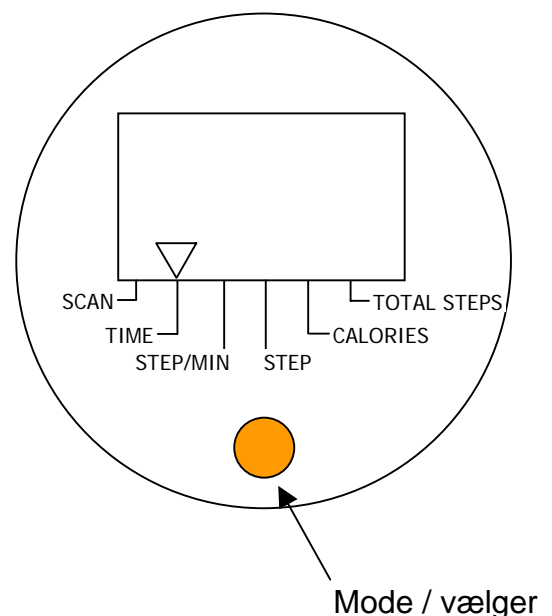
Sørg for god afspænding efter hver gang træning.

## 6. Display

---

Displayet på stepmaskinen har flere funktioner:

- 1. Scan.**  
Hvis pilen står på scan, skifter displayet mellem de resterende 5 funktioner.
- 2. Time.**  
Viser den tid, maskinen er blevet brugt.
- 3. Step/min.**  
Viser antal step pr. min.
- 4. Step.**  
Viser antal step for sessionen.
- 5. Calories.**  
Viser antal kalorier, der er blevet forbrændt for sessionen.
- 6. Total Steps.**  
Viser total antal step.



Skift mellem funktionerne ved at trykke på "mode".  
Nulstil alle funktionerne ved at holde "mode" nede.

## 7. Vedligeholdelse

---

Tør jævnligt maskinen over med en hårdt opvredet klud, evt. med lidt sæbe, hvis du har svedt meget og den er blevet klistret.

Hvis trædefunktionen går trægt efter en tid, kan du smøre de bevægelige dele. Sørg for at fjerne al overskydende olie, således at det ikke pletter dine gulve.

Kontroller altid før brug, at alle skruer og møtrikker er fastspændt.

### Udskiftning af batteri:

Batteriet er monteret under displayet. Vip displayet forsigtigt op ved hjælp af en bred skruetrækker. Skift batteri og monter displayet igen.

## 1. Innehållsförteckning

---

2. Säkerhetsföreskrifter.....	8
3. Montering.....	9
4. Använda maskinen .....	9
5. Träning.....	10
6. Display .....	11
7. Underhåll .....	11

### Registrering av produkt/reservedelar

Registrera din produkt online på Mit Texas. Mit Texas finns på **www.texas.dk**  
Efter registreringen kan Texas ge dig ännu bättre service.  
När du har registrerat din produkt kan Texas lättare knyta relevant information till den, som t.ex. reservdelsförteckning, manual, felsökning m.m. Dessutom kan Texas kontakta dig med relevant information om din produkt.

Reservdelsförteckning över Texas produkter finns på **www.texas.dk**  
Om du själv tar reda på varunumret går expeditionen snabbare.

Om du vill köpa reservdelar, kontakta din närmaste återförsäljare.  
Du hittar en lista över återförsäljare på Texas hemsida.

## 2. Säkerhetsföreskrifter

---

- Läs noggrant igenom denna bruksanvisning, så att du fullständigt förstår och kan följa alla säkerhetsanvisningar och funktioner innan du börjar träna med maskinen.
- Barn får inte använda maskinen.
- Om du känner dig sjuk, trött eller har intagit alkohol eller medicin, får du inte arbeta med maskinen. Om du känner dig yr, drabbas av illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symptom, ska du genast avbryta användningen av maskinen och uppsöka läkare.
- Placera maskinen på en plan yta. Maskinen får inte användas nära vatten eller utomhus.
- Håll händerna borta från alla rörliga delar.
- Maskinen får endast lånas ut till personer som är bekanta med hur den ska användas.
- Bruksanvisningen måste alltid följa med.
- Använd aldrig maskinen om det är fel på den. Kontakta din återförsäljare.
- Maskinen får endast användas för privat bruk.
- Max. vikt för användaren är 100 kg.
- Var noga med att alltid utföra stretchövningar och värm upp ordentligt innan du börjar använda maskinen.
- Innan du inleder någon form av träningsprogram bör du rådfråga din läkare för att undersöka eventuella hälsoproblem.

Elektriska produkter får inte slängas tillsammans med vanligt hushållsavfall. Elektriska produkter ska tas med till en återvinningscentral och tas om hand på ett korrekt sätt där.

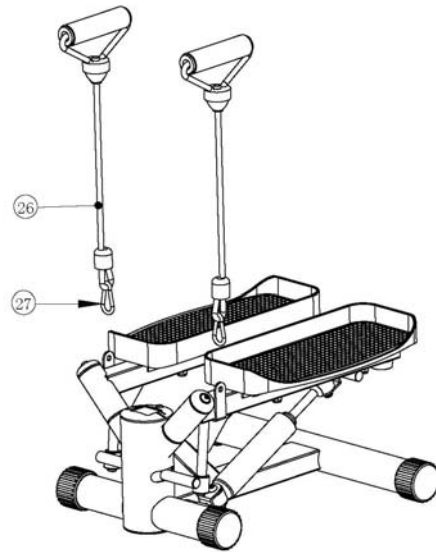




### 3. Montering

---

Maskinen levereras monterad.  
Handtagen ska dock monteras med hjälp av karbinhakarna till beslagen på stativet.



Före användning ska du alltid kontrollera att alla bultar och muttrar är åtdragna.

Maskinen ska vara placerad på ett jämnt underlag med 2 x 1 m plats runt sig. Du rekommenderas att lägga ut ett extra underlag som t.ex. en matta, för att undvika tryckmärken och repor på golvet.

När du använder maskinen ska du inte luta dig längre bakåt än att du kan hålla balansen. Innan du känner dig trygg med att använda maskinen, kan du gärna placera den så att du har en möbel inom räckhåll som du kan ta stöd mot, ifall du skulle tappa balansen.

Bär åtsittande kläder som inte kan fastna i maskinens rörliga delar.

Bär ordentliga skor som t.ex. gymnastiskor under träningen.

### 4. Använda maskinen

---

1. Kliv långsamt upp på maskinen och hitta balansen innan du sätter igångmed att trampa. Öka tempot långsamt.
2. Gör upp ett träningsprogram i vilket du långsamt ökar den tid då du arbetar på maskinen. Börja med 5 min. om dagen.

## 5. Träning

---

1. Placera fötterna stadigt på trampsektorerna. Börja träningen med lugna rörelser som motsvarar din normala promenadtakt.  
*Det är viktigt att du inte trampar ner pedalerna helt eftersom det bromsar de flytande rörelser som gör träningen på din stegmaskin så enastående.*  
Med denna övning stärker du hela kroppen som när du promenerar vanligt, men vaderna tränas mer intensivt än vid vanlig gång.
2. När du har vant dig vid rörelserna kan du gradvis öka tempot, men inte till ett högre tempo än att det fortfarande känns behagligt.
3. Böj på knäna, men låt inte knäna nå längre ut än tårna. Utför övningen i ett behagligt tempo. Du kan luta överkroppen en smula framåt, men du ska inte anstränga eller spänna ryggen. På detta sätt intensifieras träningen omkring både lår, höfter, skinkor och vader.  
Om du lutar överkroppen en smula bakåt stärker du framför allt lår, höfter och skinkor. Med upprätt överkropp tränas framför allt vaderna.
4. Stå med raka ben och lätt framåtböjd överkropp, och tryck ner pedalerna med höften. Detta gör du genom att vrida höften från sida till sida och pressar benet neråt.  
Denna övning stärker skinkor, lår, höfter och framför allt midjan.
5. Få med armarna. När du tränar med armarna är det viktigt att du tränar armarna i samma tempo som benen, eftersom det ger den mest bekväma och flytande träningen och ökar din uthållighet.
6. Fatta tag i handgreppen med handryggarna vända uppåt. Håll överarmarna längs sidorna och böj armbågarna. När du drar in handgreppen mot dig själv, så att handryggarna nästan når bröstet, tränas överarmarna. Denna övning kan göras med båda armarna samtidigt eller växelvis, så att du följer benens rörelser med armarna.
7. Håll fast i handgreppen med handflatan uppåt, så att tummarna pekar utåt. Håll överarmarna längs sidorna, och dra upp händerna till skuldrorna. Se upp så att du inte lyfter skuldrorna, eftersom det orsakar fel spänning. På samma sätt som övning 6 kan denna övningen göras antingen synkront eller växelvis med höger och vänster arm. Denna övning tränar både under- och överarm.
8. Sträck ut de lätt böjda armarna åt sidan, och lyft dem samtidigt upp i luften tills armbågarna är i jämnhöjd med skuldrorna. Var återigen noga med att inte lyfta skuldrorna upp mot halsen. Denna övning stärker hela armen samt skuldrorna.
9. Håll armen längs sidorna med böjda armbågar, och sväng armarna fram och tillbaka i takt med benens rytm. Handen ska inte nå längre upp än till skulderhöjd.
10. Slutligen är det viktigt att du varierar dina övningar. Utför övning 3-9 i behagliga mängder och gå med jämna mellanrum tillbaka till den första promenadövningen så att ben och armar inte blir överansträngda.

11. Kom ihåg: Inom all form av träning är snabb träning samma sak som snabb fettförbränning, och du använder ytliga muskler, ökar pulsen och förbättrar din kondition. Med långsammare träning tränar du genom långa, sega drag de djupare musklerna, och i längden ger detta de snyggaste, mest hållbara och djupast liggande musklerna.

**Kom ihåg att alltid lyssna på din kropp när du tränar. Upphör genast med träningen om du inte mår bra.**

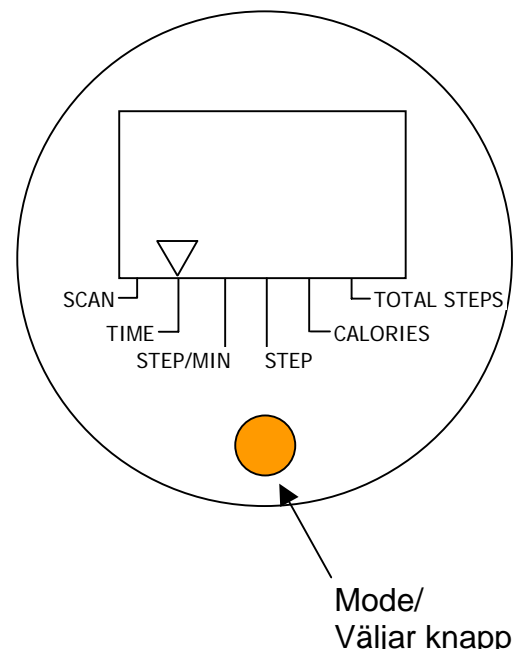
Var noga med att alltid varva ner ordentligt efter varje träningspass.

## 6. Display

---

Displayen på stegmaskinen har flera funktioner:

- 1. SCAN (sök).**  
Om pilen står på SCAN växlar displayen mellan de resterande 5 funktionerna.
- 2. TIME (tid).**  
Visar hur länge maskinen har använts.
- 3. STEP/MIN (steg/minut).**  
Visar antalet steg per minut.
- 4. STEP (steg).**  
Visar antalet steg under träningspasset.
- 5. CALORIES (kalorier).**  
Visar antalet kalorier som förbränts under träningspasset.
- 6. TOTAL STEPS (totalt antal steg).**  
Visar det totala antalet steg.



Växla mellan funktionerna genom att trycka på "lägesknappen".  
Nollställ alla funktionerna genom att hålla ner "lägesknappen".

## 7. Underhåll

---

Torka regelbundet av maskinen med en väl urkramad trasa, ev. med lite tvål, om du har svettats mycket och maskinen blivit klabbig.

Om trampfunktionen går trögt efter en tid, kan du smörja de rörliga delarna. Var noga med att avlägsna all överskottsolja, så att du inte får fläckar på ditt golv.

Kontrollera alltid att alla skruvar och muttrar är åtdragna före användning.

### Byta batteri:

Batteriet är monterat under displayen. Vippa försiktigt upp displayen med hjälp av en bred skruvmejsel. Byt batteri och sätt displayen på plats igen.