



07025

DE

Bedienungsanleitung

ab Seite 3

EN

Instruction manual

starting on page 14

FR

Mode d'emploi

à partir de la page 25

NL

Handleiding

vanaf pagina 36

Inhalt

Sicherheitshinweise	4
Lieferumfang und Geräteübersicht	6
Montage	7
Batterie einlegen / wechseln	9
Benutzung	9
Reinigung und Aufbewahrung	11
Technische Daten	11
Entsorgung	11
Explosionszeichnung	12

Erklärung der Symbole



Sicherheitshinweise:
Sicherheitshinweise aufmerksam durchlesen und an diese halten, um Personenschäden zu vermeiden.



Schaltzeichen für Gleichstrom



Ergänzende Informationen



Bedienungsanleitung vor Gebrauch lesen!

Erklärung der Signalwörter

GEFAHR

warnt vor schweren Verletzungen und Lebensgefahr

WARNUNG

warnt vor **möglichen** schweren Verletzungen und Lebensgefahr

VORSICHT

warnt vor leichten bis mittelschweren Verletzungen

HINWEIS

warnt vor Sachschäden

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für dieses **Trainingsgerät** entschieden haben.

Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf.

Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Bedienungsanleitung nicht beachtet werden.

Sollten Sie Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz-/Zubehörteilen haben, kontaktieren Sie den Kundenservice über unsere Webseite:

www.service-shopping.de

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Dieses Gerät ist zum Fitness- und Konditionstraining bestimmt. Es ist ausschließlich für eine Benutzung im Stehen geeignet.
- Mit dem Gerät darf jeweils nur eine Person trainieren.
- Bei Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), in jedem Fall vor der Benutzung des Gerätes einen Arzt konsultieren. Gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.
- Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Das Gerät ist bis **maximal 100 kg** belastbar.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien und in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (z. B. Badezimmern) **nicht** geeignet.
- Dieses Gerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
- Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Gerät nur wie in der Bedienungsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise



WARNUNG – Verletzungsgefahr

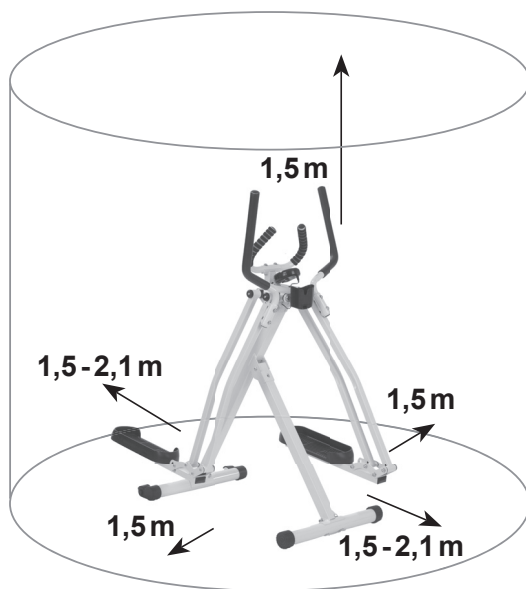
- **WARNUNG – Verätzungsgefahr durch Batteriesäure!** Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Batterie und Gerät für Kinder und Tiere unerreikbaar aufbewahren. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- **VORSICHT – Verätzungsgefahr durch Batteriesäure!** Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, den Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure vermeiden. Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend einen Arzt aufsuchen.

HINWEIS – Der richtige Umgang mit Batterien

- Vor dem Einlegen der Batterie prüfen, ob die Kontakte im Gerät und an der Batterie sauber sind und ggf. reinigen.
- Nur den in den „Technischen Daten“ angegebenen Batterietyp verwenden.
- Beim Batterietausch auf die Polarität (+/–) achten.
- Die Batterie aus dem Gerät herausnehmen, wenn diese verbraucht ist oder das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird. So werden Schäden durch Auslaufen vermieden.
- Die Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, ins Feuer geworfen, in Flüssigkeiten getaucht oder kurzgeschlossen werden.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Vor dem Zusammenbau des Gerätes die Montageanleitung sorgfältig durchlesen. Die Reihenfolge der beschriebenen Arbeitsschritte ist genau einzuhalten.
- Im Interesse der eigenen Sicherheit das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, etc.) überprüfen. Bei Defekten darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden. In Schadensfällen den Kundenservice kontaktieren.
- Den Boden, Teppich etc. mit einer Matte o.Ä. schützen, bevor das Gerät zusammengebaut, aufgestellt und / oder verwendet wird.
- Sicherstellen, dass der Trainingscomputer nicht mit Wasser in Berührung kommen kann!
- Das Gerät vor Stößen, Hitze, direkter Sonneneinstrahlung, Minustemperaturen und lang anhaltender Feuchtigkeit schützen.



- Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Gerätes (mindestens 1,5 Meter) und nach oben lassen, damit beim Training genügend Spielraum vorhanden ist. Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

Lieferumfang und Geräteübersicht

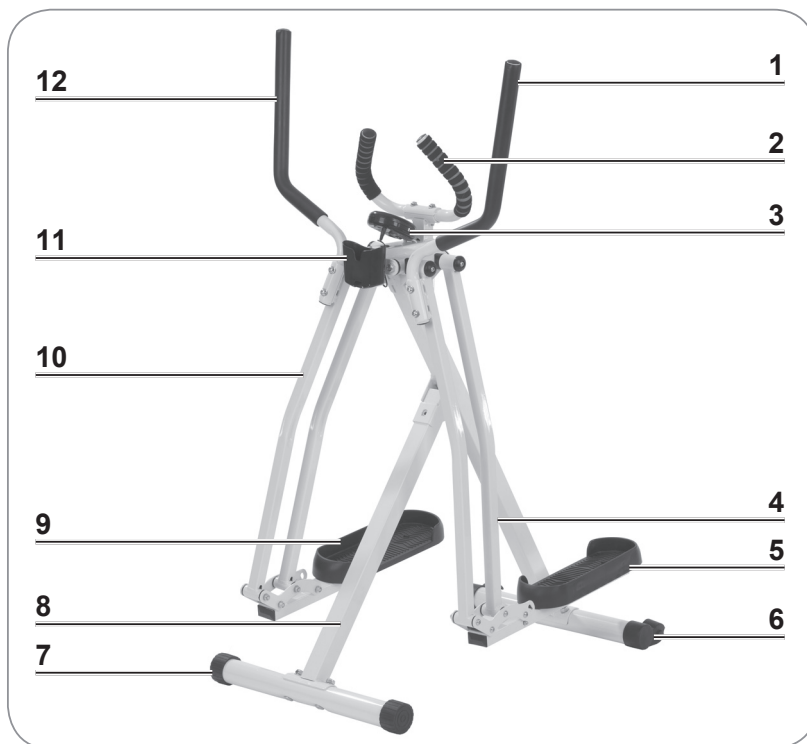


BEACHTEN!

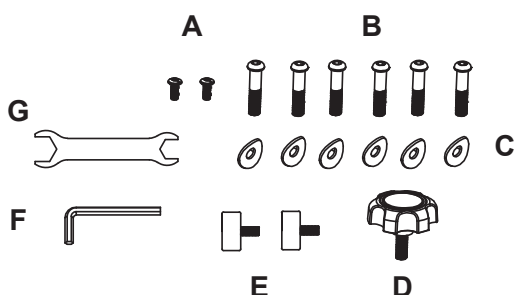
- **WARNUNG – Erstickungsgefahr!** Die Zubehörteile und das Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten.

Alle Teile aus der Verpackung nehmen und vorsichtig auf einen ebenen Boden legen. Vorsichtshalber eine Schutzfolie unterlegen, um evtl. Beschädigungen an empfindlichen Untergründen zu vermeiden.

Alle Verpackungsmaterialien vom Gerät und aus dem Arbeitsbereich entfernen. Das Verpackungsmaterial erst entsorgen, wenn alle Teile auf Vollständigkeit und Transportschäden untersucht wurden und die Montage abgeschlossen ist. Sollte ein Transportschaden vorliegen, das Gerät nicht (!) montieren und / oder verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.



- 1 Handgriff, links
- 2 Haltestange
- 3 Trainingscomputer
- 4 Pedalgestänge, links
- 5 Fußpedal, links
- 6 hinterer Standfuß
- 7 vorderer Standfuß
- 8 Rahmen
- 9 Fußpedal, rechts
- 10 Pedalgestänge, rechts
- 11 Ablagekorb
- 12 Handgriff, rechts



- A 2 x Kreuzschlitzschraube (M4)
- B 6 x Innensechskantschraube (M8)
- C 6 x Unterlegscheibe (Ø 8 mm), gebogen
- D 1 x Sicherungsknopf
- E 2 x Stoßschutz-Schraube
- F 1 x Innensechskantschlüssel
- G 1 x Schraubenschlüssel

Nicht abgebildet:

- 4 x Unterlegscheibe (Ø 10 mm), gebogen
- 4 x Flachrundkopfschraube (M10)
- 4 x selbstsichernde Mutter (M10)
- 2 x 1,5 V-Batterie, Typ AAA

Funktionen des Trainingscomputers

- Durch Hin- und Herbewegen der Fußpedale (**5 + 9**) oder Drücken der **MODE** Taste wird der Trainingscomputer (**3**) eingeschaltet.
- Mehrmals die **MODE** Taste drücken, um zwischen den Anzeigen zu wechseln.

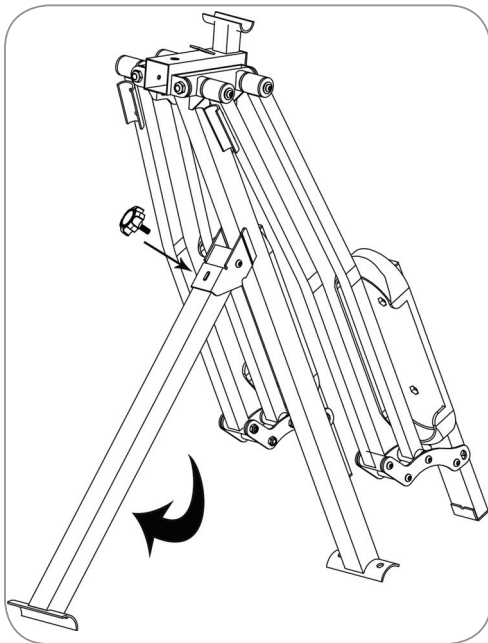


COUNT	die Anzahl der bewegten Schritte
TIME	Trainingszeit in Minuten und Sekunden
CAL	die ca. verbrauchten Kalorien
STRD/ MIN	die mögliche Anzahl der Schritte pro Minute (wenn man die Geschwindigkeit hält)
SCAN	alle Daten werden nacheinander angezeigt
MODE	Menütaste zum Einstellen der gewünschten Anzeige
RESET	Taste zum Zurücksetzen der Einheiten

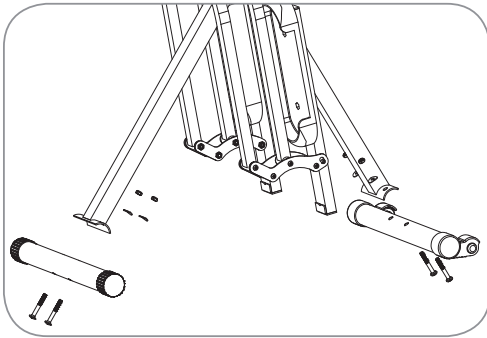
- Wenn die **RESET** Taste gedrückt wird, werden alle Daten auf Null zurückgesetzt.
- Wenn ca. 4 Minuten lang keine Aktion erfolgt, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

Montage

Dieser Montageanleitung Schritt für Schritt folgen, um Fehler beim Aufbau und der späteren Anwendung zu vermeiden:

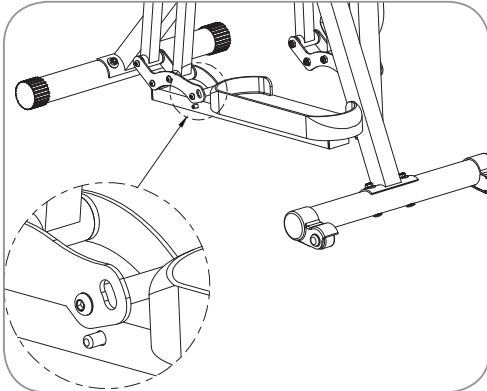


1. Den hinteren Teil des Rahmens (**8**) auseinanderklappen. Und mit dem Sicherungsknopf (**D**) fixieren.

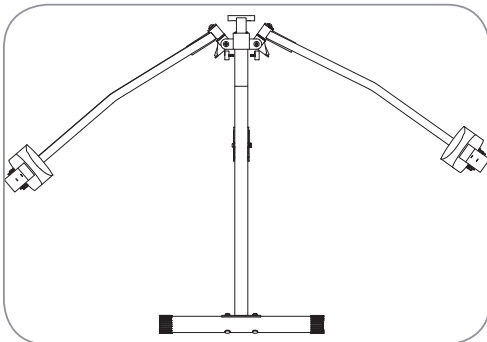


2. Die Standfüße (**6 + 7**) an die Unterseite des Rahmens schrauben. Dazu die entsprechenden Schrauben (je 2 x Flachrundkopfschraube M10), Unterlegscheiben (je 2 x Ø 10mm) und selbstsichernde Muttern (je 2 x M10) verwenden.

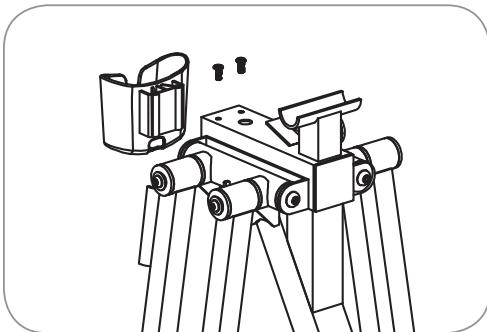
Auf die richtige Position der Standfüße achten! Die selbstsichernden Muttern dürfen nicht von unten angebracht werden, da das Gerät sonst nicht fest auf dem Boden stehen kann.



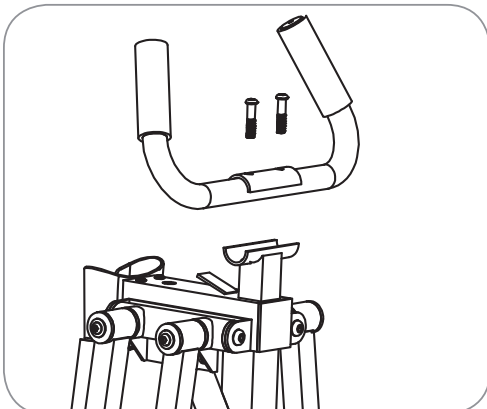
3. Die Fußpedale (**5 + 9**) ausklappen. Sie müssen hör- und spürbar einrasten. Der Sicherungsstift muss aus der Aussparung herausrutschen und unter dem Gelenk sitzen (siehe Bild).



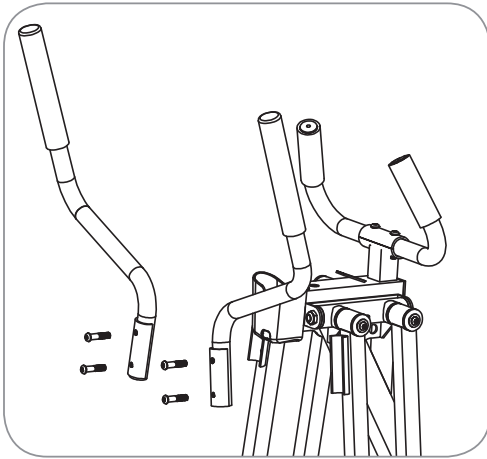
4. Das rechte Pedalgestänge (**9**) hochklappen und die Stoßschutz-Schraube (**E**) in den Rahmen schrauben. Anschließend das linke Pedalgestänge (**4**) ebenfalls hochklappen und auch auf der anderen Seite des Rahmens die Stoßschutz-Schraube einsetzen und festschrauben.



5. Den Ablagekorb (**11**) hinten an den Rahmen ansetzen und festschrauben. Hierfür 2 x die Kreuzschlitzschraube M4 (**A**) verwenden.

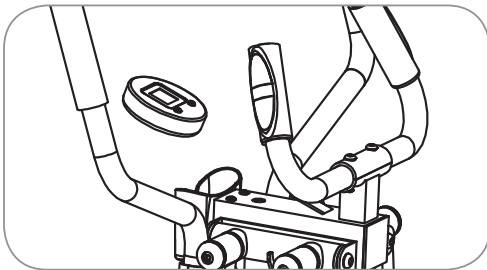


6. Die Haltestange (**2**) oben auf den Rahmen setzen und mit 2 x Innensechskantschraube M8 (**B**) und 2 x Ø 8 mm Unterlegscheiben (**C**) festschrauben.



7. Den linken Handgriff (1) am linken Pedalgestänge festschrauben. Hierfür 2 x Innensechskantschraube M8 und 2 x Ø 8 mm Unterlegscheiben verwenden.

Den rechten Handgriff (12) am rechten Pedalgestänge auf dieselbe Weise anbringen.



8. Den Klinkenstecker vom Rahmen in die Anschlussbuchse am Trainingscomputer (3) stecken. Damit wird der Computersensor mit dem Tretwerk verbunden.

Den Trainingscomputer auf die dafür vorgesehene Halterung schieben.

Batterie einlegen / wechseln



Zum Öffnen des Batteriefachs muss der Trainingscomputer (3) vom Gerät abgenommen werden:

- Den Trainingscomputer von der Halterung abziehen.
- Den Klinkenstecker aus dem Trainingscomputer ziehen.

1. Zum Öffnen des Batteriefachs die Verriegelung zum Batteriefachdeckel hin drücken und diesen abnehmen.
2. Gegebenenfalls die verbrauchte Batterie entnehmen und eine neue Batterie (1,5 V, Typ AAA) ins Batteriefach einlegen. Dabei auf die Polarität achten (+ / –).
3. Den Batteriefachdeckel wieder einsetzen und zuklappen. Dabei darauf achten, dass die Rastnasen korrekt in den dafür vorgesehenen Aussparungen sitzen. Der Batteriefachdeckel muss hör- und spürbar einrasten.
4. Den Klinkenstecker wieder am Trainingscomputer anschließen und auf die Halterung schieben.

Wenn die Leistung der Trainingscomputers nachlässt, sollte die Batterie ersetzt werden.

Benutzung



BEACHTEN!

- Bei den Übungen gut sitzende, lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen. Darauf achten, dass sich nichts in den beweglichen Teilen des Gerätes verfangen kann.

- **ACHTUNG!** Das Training sofort unterbrechen, wenn Schwächegefühl, Schwindel o. Ä. auftritt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort an einen Arzt wenden.
 - Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.
-



Tipps für ein gesundes Training:

- Nie mit vollem Magen trainieren. Etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.
 - Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.
 - Immer daran denken, dass der Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit braucht.
1. Das Gerät auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund stellen.
 2. Vergewissern, dass alle Teile gut am Gerät befestigt sind, bevor das Gerät benutzt wird.
 3. Mit beiden Händen die Haltestange (2) greifen.
 4. Vorsichtig einen Fuß nach dem anderen auf die Fußpedale (5 + 9) stellen.
 5. Sobald die Fußpedale bewegt werden oder die Taste **MODE** gedrückt wird, schaltet sich der Trainingscomputer (3) ein. Die gewünschte Anzeige einstellen (siehe Kapitel „Lieferumfang und Geräteübersicht“ | „Funktionen des Trainingscomputers“).
 6. Das Training nach einer Aufwärmphase langsam beginnen und allmählich die Intensität bis zur gewünschten und noch beherrschbaren Leistungsstufe steigern.

Vertikal-Training

In gleichmäßigen Bewegungen die Füße auf den Fußpedalen abwechselnd nach vorne und hinten drücken. Hierbei werden die Oberschenkel, das Gesäß und die Waden aber auch die Baumuskulatur trainiert.

Für ein effektiveres Training auch die Arme an die Handgriffe (1 + 12) legen und gleichmäßig mitbewegen. Hierbei werden zusätzlich die Oberarme, der Schultergürtel und der Rücken trainiert

Horizontal-Training

In gleichmäßigen Bewegungen die Füße auf den Fußpedalen nach außen und wieder nach innen bewegen. Diese Bewegung langsam ausführen! Hierbei werden vor allem die Innenseite der Oberschenkel sowie die oberen Gesäßmuskeln trainiert.

Auch hier für ein effektiveres Training die Arme an die Handgriffe legen und gleichmäßig mitbewegen.

7. Das Training mit einem eher geringen Tempo ausklingen lassen.
8. Zum Schluss einige Dehnübungen machen.

Reinigung und Aufbewahrung



BEACHTEN!

- Zum Reinigen keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel verwenden. Diese können die Oberfläche beschädigen.
- Das Gerät nur mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. mildem Reinigungsmittel reinigen. Anschließend vollständig mit einem trockenen, weichen Tuch nachtrocknen.
- Das Gerät für Kinder und Tiere unzugänglich an einem sauberen, trockenen, frostfreien und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.



Zur besseren Lagerung lässt sich das Gerät zusammenklappen:

- Die Fußpedale (**5 + 9**) wieder einklappen. Der Sicherungsstift muss in die Aussparung hineinrutschen.
- Den Sicherungsknopf (**D**) herausschrauben und den Rahmen (**8**) zusammenklappen.

Technische Daten

Artikelnummer:	07025
Modellnummer:	JS-028
Modell Computer:	ZT-JP008
Spannungsversorgung:	1,5 V (1 x 1,5 V-Batterie, Typ AAA)
Max. Belastbarkeit:	100 kg



Das Gerät entspricht EN ISO 20957-1:2013 und
EN 957-5: 2009
Klasse H (Heimgebrauch)

Kundenservice/

Importeur:

DS Produkte GmbH,
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin
Deutschland
Tel.: +49 38851 314650

(0 – 30 Ct./Min. in das dt.
Festnetz. Kosten variieren je
nach Anbieter.)

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.

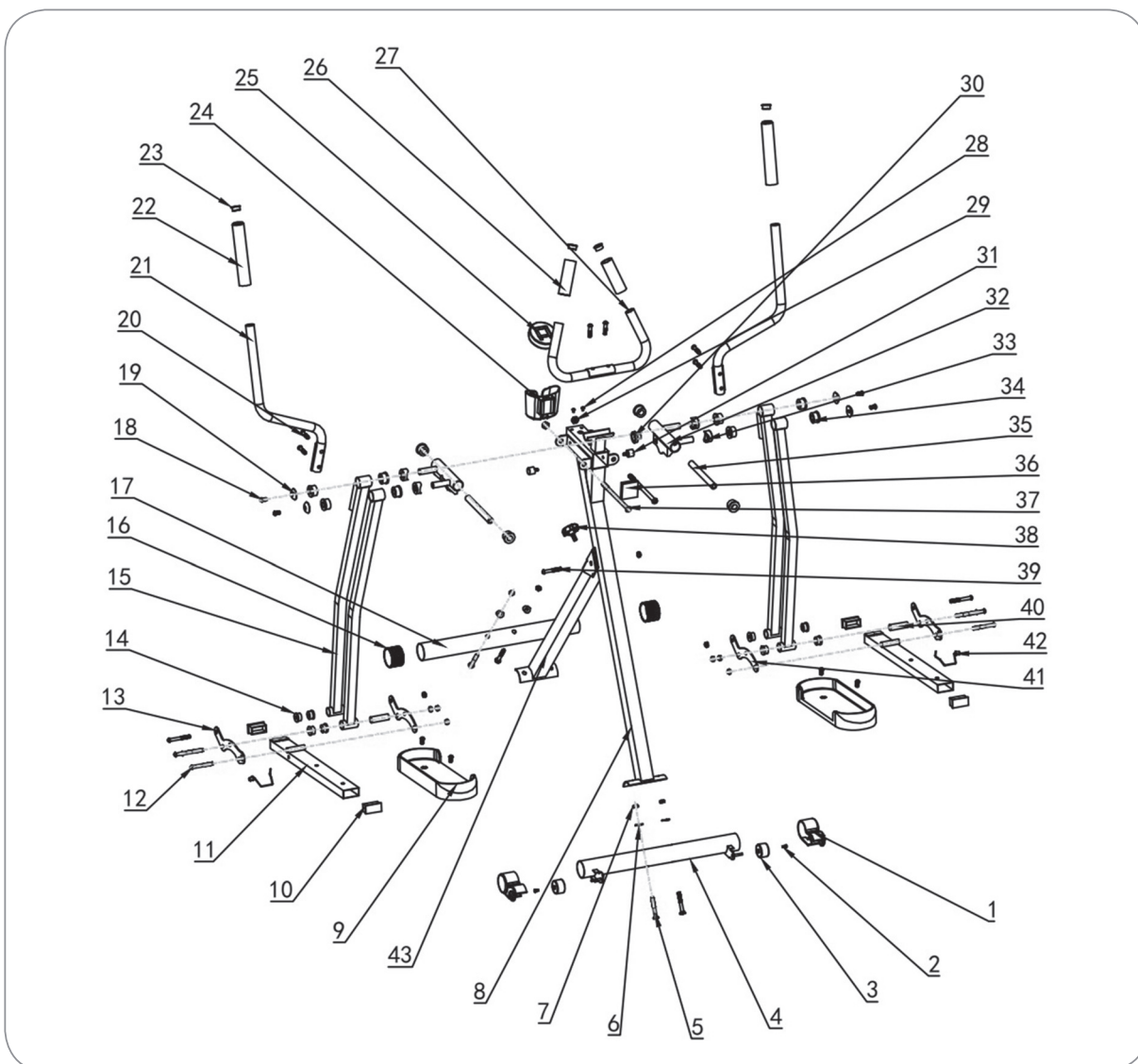


Das Gerät umweltgerecht an einem Recyclinghof für elektrische und elektronische Altgeräte entsorgen. Nähere Informationen bei der örtlichen Gemeindeverwaltung verfügbar.



Die Batterie ist vor der Entsorgung der Gerätes zu entnehmen und getrennt vom Gerät zu entsorgen. Im Sinne des Umweltschutzes dürfen Batterien und Akkus nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen an Sammelstellen abgegeben werden. Außerdem die geltenden gesetzlichen Regelungen zur Batterieentsorgung beachten.

Explosionszeichnung



Nicht abgebildet:
2 x Werkzeug

Teileliste

Teilenr.	Bezeichnung	Anzahl	Abmessungen
1	Schutzkappe Standfuß, hinten	2	Ø 50 mm
2	Kreuzschlitzschraube	2	M4
3	Rad	2	
4	Standfuß hinten	1	
5	Flachrundkopfschraube	4	M8
6	Unterlegscheibe, gebogen	4	M8 x 16 x 1,5 mm
7	Selbstsichernde Mutter	12	M8
8	Rahmen, vorne	1	

9	Fußpedal	2	
10	Endkappe	4	25 x 40 mm
11	Pedalgestänge	2	
12	Innensechskantschraube	8	M8 x 70 mm
13	Verbindungsplatte	2	
14	Kunststoff-Unterlegscheibe	8	Ø 25 mm
15	Griffstangenhebel	4	
16	Schutzkappe Standfuß, vorne	2	Ø 50 mm
17	Standfuß, vorne	1	
18	Innensechskantschraube	8	M8 x 15 mm
19	Kunststoff-Unterlegscheibe	4	
20	Innensechskantschraube	6	M8 x 38 mm
21	Griffstange	2	
22	Griffüberzug, lang	2	
23	Endkappe	4	Ø 25 mm
24	Ablagekorb	1	
25	Trainingscomputer	1	
26	Griffüberzug, kurz	2	
27	Haltestange	1	
28	Kreuzschlitzschraube	2	M4 x 80 mm
29	Selbstsichernde Mutter	3	M10
30	Magnet	1	
31	Stoßschutz-Schraube	2	
32	Verbindungsrohr	2	
33	Kunststoff-Unterlegscheibe, gebogen	4	Ø 32 mm
34	Kunststoff-Unterlegscheibe	4	Ø 32 mm
35	Bolzen	2	
36	Endkappe	1	50 x 50 mm
37	Verschlussschraube	2	M10 x 170 mm
38	Sicherungsknopf	1	M8
39	Innensechskantschraube	1	M10 x 60 mm
40	Stopper-Hülse	2	Ø 16 mm
41	Verbindungsplatte	2	
42	Sicherungsbügel	2	
43	Rahmen, hinten	1	

Contents

Safety Instructions	15
Items Supplied and Device Overview	17
Assembly	18
Inserting / Changing the Battery	20
Use	21
Cleaning and Storage	22
Technical Data	22
Disposal	22
Exploded Drawing	23

Explanation of the Symbols



Safety instructions:
Read through the safety instructions carefully and follow them to prevent personal injury.



Circuit symbol for direct current



Supplementary information



Read operating instructions before use!

Explanation of the Signal Words

DANGER warns of serious injuries and danger to life

WARNING warns of **possible** serious injuries and danger to life

CAUTION warns of slight to moderate injuries

NOTE warns of damage to property

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen this **training device**.

Before using the device for the first time, please read through the operating instructions carefully and keep them for future reference and other users.

The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

If you have any questions about the device and about spare parts/accessories, contact the customer service department via our website:

www.service-shopping.de

Intended Use

- This device is intended to be used for fitness training and a workout. It is suitable exclusively for use while standing.
- Only one person may train on the device at any one time.
- If you have any health concerns (risk group), always consult a doctor before using the device. Agree the training programme with the doctor if necessary.
- Pregnant women should not use the device or should use it only after consultation with their doctor.
- The device is able to withstand a **maximum weight of 100 kg**.
- This device is designed exclusively for use at home.
- The device is **not** suitable for use outdoors and in rooms with a high atmospheric humidity (e.g. bathrooms).
- This device is **not** suitable for therapeutic purposes.
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- The device should only be used as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The following are excluded from the warranty: all defects caused by improper handling, damage or unauthorised attempts at repair. This also applies to normal wear and tear.

Safety Instructions



WARNING – Danger of Injury

- **WARNING – Danger of Burns from Battery Acid!** Batteries can be deadly if swallowed. Keep the battery and the device out of the reach of children and animals. If a battery is swallowed, seek medical assistance immediately.
- **CAUTION – Danger of Burns from Battery Acid!** If a battery has leaked, do not allow your skin, eyes and mucous membranes to come into contact with the battery acid. If you touch battery acid, rinse the affected area with abundant fresh water immediately and contact a doctor as soon as possible.

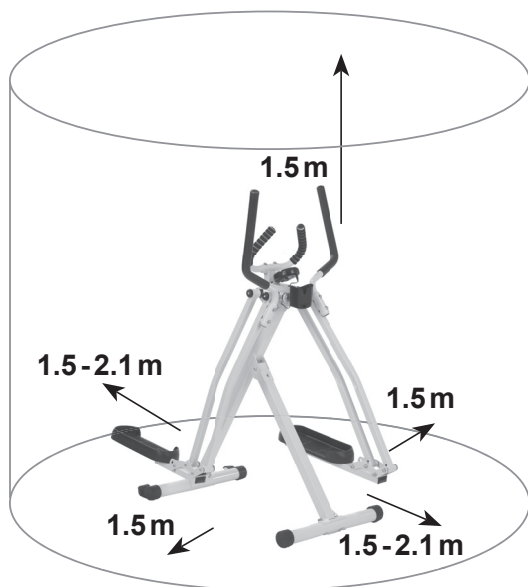
NOTE – The Proper Handling of Batteries

- Before inserting the battery, check whether the contacts in the device and on the battery are clean, and clean them if necessary.
- Use only the battery type specified in the “Technical Data”.
- When replacing batteries, ensure the correct polarity (+ / –).
- Take the battery out of the device when they are dead or if you will not be using the device for a prolonged period. This will prevent any damage if a battery leaks.
- The batteries must not be charged or reactivated in any way, disassembled, thrown into a fire, immersed in liquids or short-circuited.

NOTE – Risk of Damage to Material and Property

- Read through the assembly instructions carefully before assembling the device. The sequence of working steps described must be followed exactly.

- In the interests of your own safety, inspect the device for any signs of damage every time before using it (loose bolts, worn parts, etc.). If there are any defects, the device may no longer be used until it has been repaired. In the event of any damage, please contact our customer service department.
- Protect the floor, carpet etc. with a mat or similar item before the device is assembled, set up and / or used.
- Ensure that the training computer cannot come into contact with water!
- Protect the device from impacts, heat, direct sunlight, sub-zero temperatures and persistent moisture.



- Depending on your body size, leave plenty of space on all sides of the device (at least 1.5 metres) and above so that you have enough room to move about in during a workout. Furthermore, the free area in the direction from which you access the training device must be at least 0.6 m greater than the exercise area. The free area must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one free area.

Items Supplied and Device Overview

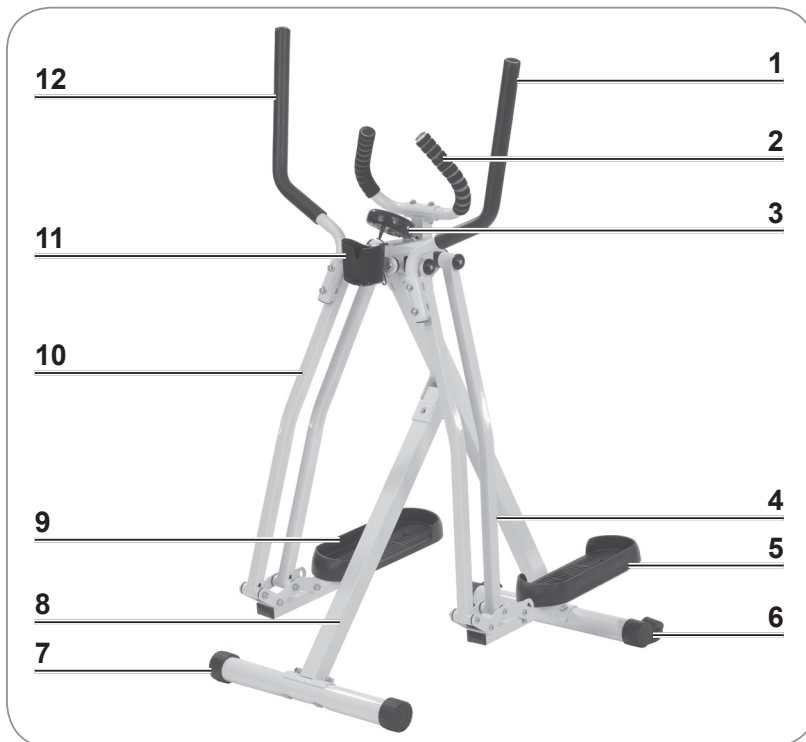


PLEASE NOTE!

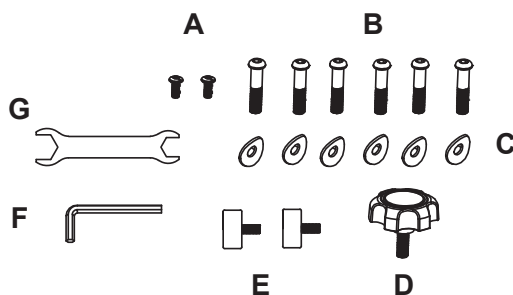
- **WARNING – Danger of Suffocation!** Keep the accessories and the packaging material away from children and animals.

Take all parts out of the packaging and place them carefully on a level surface. To be on the safe side, place a protective film underneath the parts to prevent any damage to delicate surfaces.

Remove all packaging materials from the device and from the working area. Only dispose of the packaging material once all parts have been examined for completeness and transport damage and the assembly process has been completed. If you should find any transport damage, do not assemble and / or use the device (!), but contact the customer service department.



- 1 Handle, left
- 2 Holding bar
- 3 Training computer
- 4 Pedal linkage, left
- 5 Foot pedal, left
- 6 Rear base
- 7 Front base
- 8 Frame
- 9 Foot pedal, right
- 10 Pedal linkage, right
- 11 Storage basket
- 12 Handle, right



- A 2 x cross-head bolt (M4)
- B 6 x hexagon socket bolt (M8)
- C 6 x washer (Ø 8 mm), curved
- D 1 x securing button
- E 2 x impact protection bolt
- F 1 x hex key
- G 1 x spanner

Not shown:

- 4 x washer (Ø 10 mm), curved
- 4 x truss head bolt (M10)
- 4 x self-locking nut (M10)
- 2x 1.5 V battery, AAA type

Functions of the Training Computer

- The training computer (3) is switched on by moving the foot pedals (5 + 9) back and forth or pressing the **MODE** button.
- Press the **MODE** button several times to switch between the displays.



COUNT The number of moved strides

TIME Training time in minutes and seconds

CAL The rough number of calories used up

STRD/

MIN The possible number of strides per minute (if you maintain the speed)

SCAN All data is displayed in succession

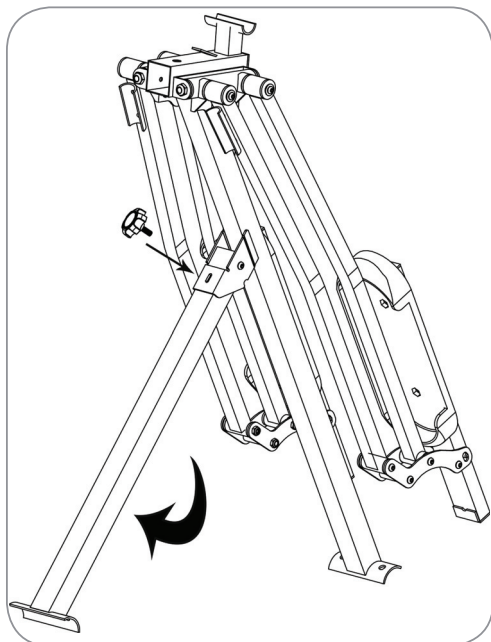
MODE Menu button for setting the desired display

RESET Button for resetting the units

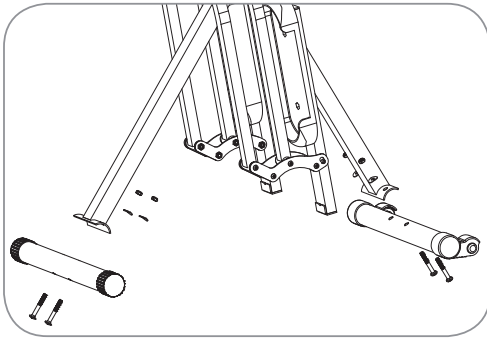
- When the **RESET** button is pressed, all data is reset to zero.
- If no action takes place for around 4 minutes, the training computer switches off automatically.

Assembly

Following these assembly instructions step by step to prevent any errors during set-up and subsequent use:

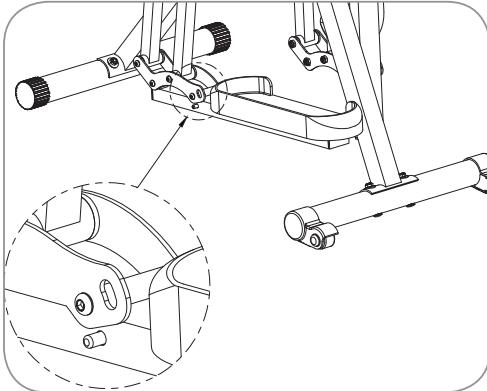


1. Unfold the rear part of the frame (8). And fix it with the securing button (D).

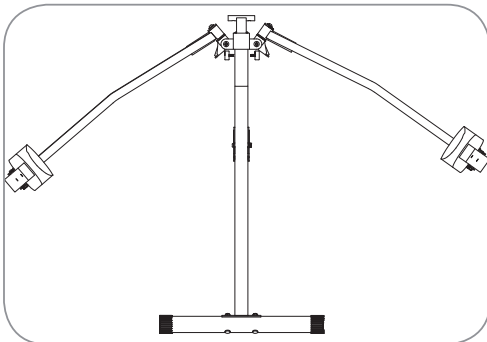


2. Screw the feet (**6 + 7**) onto the bottom of the frame. Do this by using the corresponding bolts (in each case 2 x truss head bolt M10), washers (2 x Ø 10mm in each case) and self-locking nuts (2 x M10 in each case).

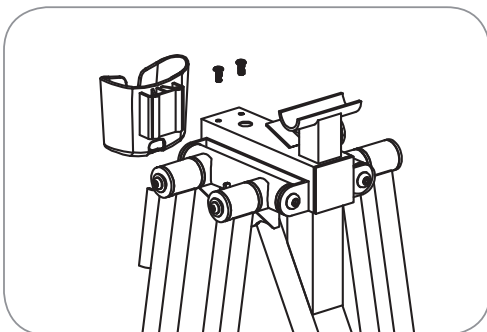
Make sure that the feet are placed in the correct position! The self-locking nuts must not be attached from below as otherwise the device is not able to stand securely on the floor.



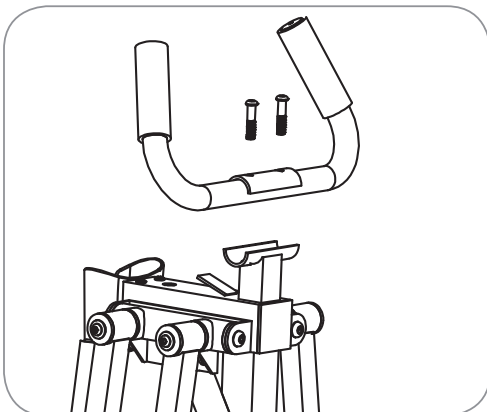
3. Fold out the foot pedals (**5 + 9**). You should feel and hear them click into place. The locking pin must protrude out of the recess and sit below the joint (see picture).



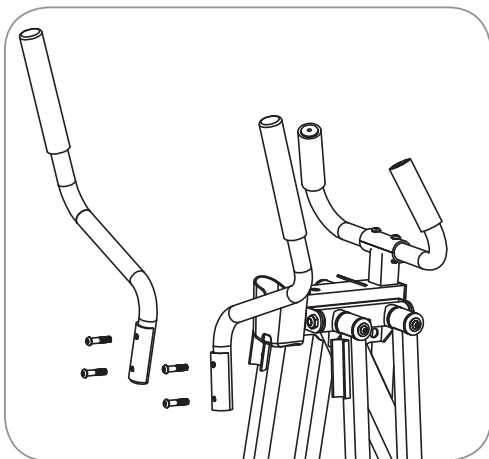
4. Fold up the right pedal linkage (**9**) and screw the impact protection bolt (**E**) into the frame. Then also fold up the left pedal linkage (**4**) and also insert and tighten the impact protection bolt on the other side of the frame.



5. Place the storage basket (**11**) on the rear of the frame and screw it on tight. Do this using 2 x cross-head bolts M4 (**A**).

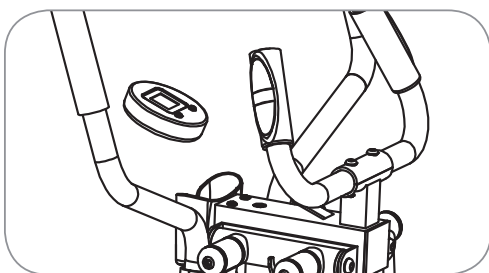


6. Place the holding bar (**2**) on the top of the frame and screw it tight using 2 x hexagon socket bolts M8 (**B**) and 2 x Ø 8 mm washers (**C**).



7. Screw the left handle (1) tight on the left pedal linkage. Do this using 2 x hexagon socket bolts M8 and 2 x Ø 8 mm washers.

Attach the right handle (12) on the right pedal linkage in the same way.



8. Insert the jack plug from the frame into the connecting socket on the training computer (3). This connects the computer sensor to the pedals. Slide the training computer onto the holder which is provided for it.

Inserting / Changing the Battery



The training computer (3) must be detached from the device to open the battery compartment:

- Remove the training computer from the holder.
- Pull the jack plug out of the training computer.

1. To open the battery compartment, press the locking catch on the battery compartment cover and remove it.
2. Remove the used battery if necessary and insert a new battery (1.5 V, AAA type) into the battery compartment. Ensure the correct polarity (+ / –).
3. Reinsert the battery compartment cover and flip it shut. When you do this, make sure that the locking lugs sit correctly in the recesses which are provided for them. You must hear and feel the battery compartment cover engage.
4. Connect the jack plug to the training computer again and slide it onto the holder.

If the performance of the training computer diminishes, the battery should be replaced.

Use



PLEASE NOTE!

- When doing the exercises, wear well-fitting, loose, comfortable clothing and non-slip trainers. Make sure that nothing can get caught in the moving parts of the device.
- **CAUTION!** Stop the training immediately if you start to feel weak, dizzy or unwell in some other way. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heart-beat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- We explicitly point out that improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.



Tips for healthy training:

- Never train on a full stomach. Do not eat anything for approx. one hour before and after training.
 - Do not train if you are feeling tired or exhausted.
 - Always remember that the body needs a lot of fluid during sporting activity.
1. Place the device on a solid, even and non-slip surface.
 2. Make sure that all parts are firmly attached to the device before using the device.
 3. Grip the holding bar (2) with both hands.
 4. Carefully place one foot after the other on the foot pedals (5 + 9).
 5. As soon as the foot pedals are moved or the **MODE** button is pressed, the training computer (3) switches on. Adjust the display to the setting you want (see the “Items Supplied and Device Overview” chapter | “Functions of the Training Computer”).
 6. Begin the training slowly after a warm-up phase and increase the intensity gradually until you reach the desired performance level that you are still capable of maintaining.

Vertical Training

In even movements, press the feet on the foot pedals alternately forwards and backwards. This trains the thighs, the buttocks and the calves but also the abdominal muscles.

For a more effective workout, also place the arms on the handles (1 + 12) and move them evenly at the same time. This also trains the upper arms, the shoulder girdle and the back.

Horizontal Training

In even movements, move the feet on the foot pedals outwards and then inwards again. Perform this movement slowly! This trains in particular the inside of the thighs and the upper buttock muscles.

For a more effective workout, here too you should place the arms on the handles and move them evenly at the same time.

7. Allow the training to fade out at a fairly slow pace.
8. Finish off with a few stretching exercises.

Cleaning and Storage



PLEASE NOTE!

- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents for cleaning. These can damage the surface.
- Only clean the device with a damp, soft cloth and mild detergent if necessary. Then dry it fully with a dry, soft cloth.
- Keep the device out of the reach of children and animals in a clean, dry, frost-free place which is protected from direct sunlight.



The device can be folded up to make it easier to store:

- Fold in the foot pedals (**5 + 9**) again. The locking pin must slide into the recess.
- Unscrew the securing button (**D**) and fold up the frame (**8**).

Technical Data

Article number:	07025
Model number:	JS-028
Computer model:	ZT-JP008
Voltage supply:	1.5 V (1 x 1.5 V battery, AAA type)
Max. loading capacity:	100 kg



The device conforms to EN ISO 20957-1:2013 and EN 957-5: 2009
Class H (home use)

Customer Service /

Importer:

DS Produkte GmbH,
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin
Germany
Tel.: +49 38851 314650

(Calls to German landlines are subject to charges. The cost varies depending on the service provider.)

Disposal



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner and take it to a recycling centre.

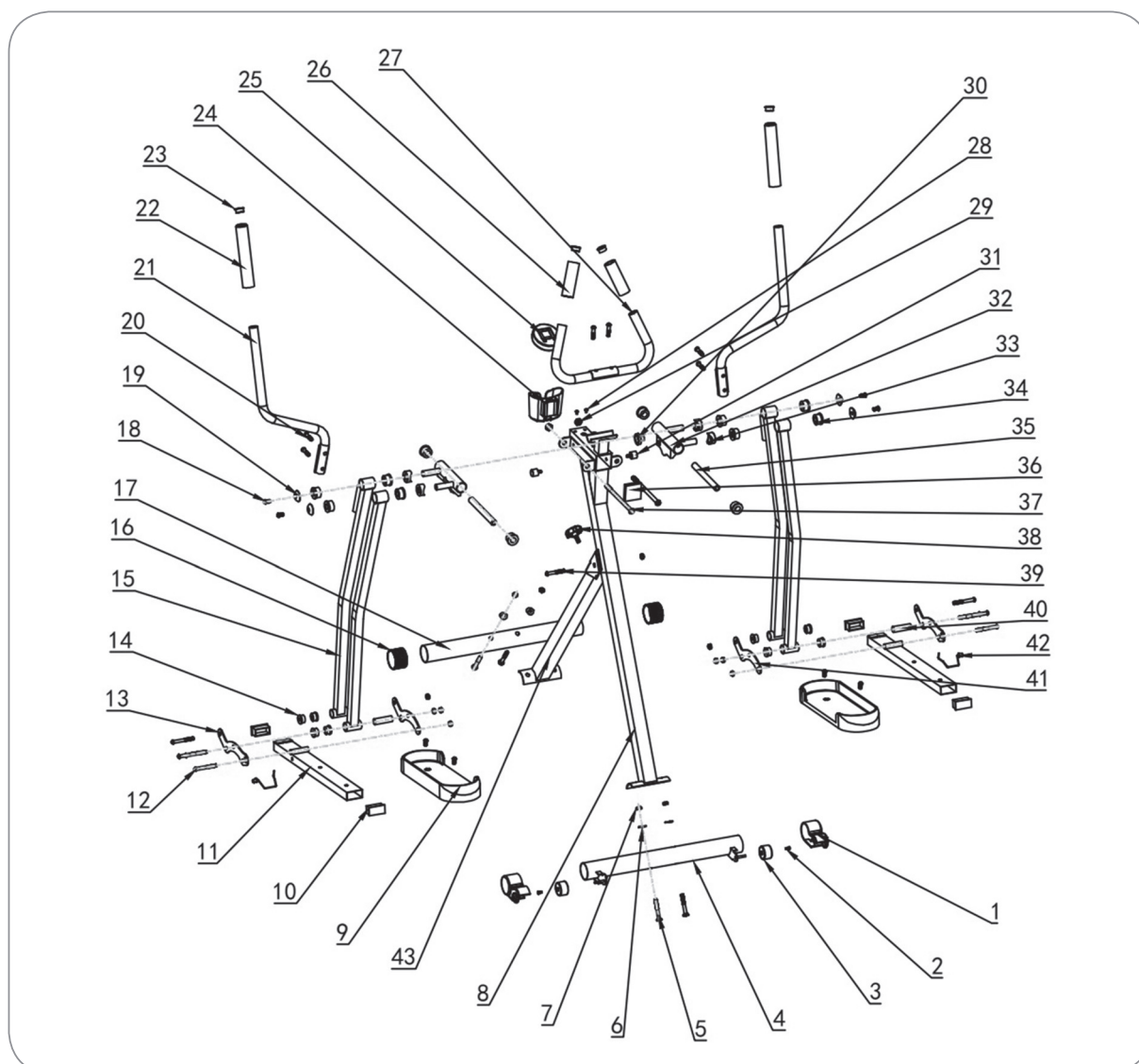


Dispose of the device in an environmentally friendly manner at a recycling centre for used electrical and electronic devices. More information is available from your local authorities.



The battery should be removed prior to disposal of the device and disposed of separately from the device. To protect the environment, non-rechargeable and rechargeable batteries must not be disposed of with normal household waste, but must be taken to collection points. Also note the relevant statutory regulations governing the disposal of batteries.

Exploded Drawing



Not shown:

2 x tool

Parts List

Part No.	Description	Number	Dimensions
1	Protective cap for base, rear	2	Ø 50 mm
2	Cross-head bolt	2	M4
3	Wheel	2	
4	Base, rear	1	
5	Truss head bolt	4	M8
6	Washer, curved	4	M8 x 16 x 1.5 mm
7	Self-locking nut	12	M8

8	Frame, front	1	
9	Foot pedal	2	
10	End cap	4	25 x 40 mm
11	Pedal linkage	2	
12	Hexagon socket bolt	8	M8 x 70 mm
13	Connecting plate	2	
14	Plastic washer	8	Ø 25 mm
15	Handle rod lever	4	
16	Protective cap for base, front	2	Ø 50 mm
17	Base, front	1	
18	Hexagon socket bolt	8	M8 x 15 mm
19	Plastic washer	4	
20	Hexagon socket bolt	6	M8 x 38 mm
21	Handle rod	2	
22	Handle cover, long	2	
23	End cap	4	Ø 25 mm
24	Storage basket	1	
25	Training computer	1	
26	Handle cover, short	2	
27	Holding bar	1	
28	Cross-head bolt	2	M4 x 80 mm
29	Self-locking nut	3	M10
30	Magnet	1	
31	Impact protection bolt	2	
32	Connecting tube	2	
33	Plastic washer, curved	4	Ø 32 mm
34	Plastic washer	4	Ø 32 mm
35	Bolt	2	
36	End cap	1	50 x 50 mm
37	Locking screw	2	M10 x 170 mm
38	Securing button	1	M8
39	Hexagon socket bolt	1	M10 x 60 mm
40	Stopper sleeve	2	Ø 16 mm
41	Connecting plate	2	
42	Safety bar	2	
43	Frame, rear	1	

Contenu

Consignes de sécurité	26
Composition et vue générale de l'appareil	28
Montage	29
Mise en place / remplacement de la pile	31
Utilisation	31
Nettoyage et rangement	33
Caractéristiques techniques	33
Mise au rebut	33
Dessin éclaté	34

Explication des symboles



Consignes de sécurité :
lisez et observez attentivement
les consignes de sécurité afin de
prévenir tout risque de blessure.



Signe de commutation pour le
courant continu



Informations complémentaires



Veuillez lire le mode d'emploi
avant l'utilisation !

Explication des mentions d'avertissement

DANGER

Vous alerte devant le
risque de blessures
graves et mortelles

MISE EN GARDE

Vous alerte devant le
risque potentiel de
blessures graves et
mortelles

ATTENTION

Vous alerte devant le
risque de blessures
bénignes ou de
moyenne gravité

REMARQUE

Vous alerte devant
le risque de dégâts
matériels

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de cet **appareil d'entraînement**.

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et conservez-le précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs.

Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions qu'il contient.

Pour toute question concernant l'appareil et ses pièces de rechange et accessoires, vous pouvez contacter le service après-vente à partir de notre site Internet :

www.service-shopping.de

Utilisation conforme

- L'appareil est destiné à l'entraînement de la condition physique. Uniquement réservé à une utilisation en position debout.
- Une seule personne à la fois peut s'entraîner avec l'appareil.
- En cas de doute quant à la santé (groupe à risque), consultez impérativement un médecin avant d'utiliser cet appareil. Le cas échéant, établissez avec lui un programme d'entraînement.
- Les femmes enceintes sont censées ne pas utiliser cet appareil, ou du moins pas sans l'accord préalable de leur médecin.
- L'appareil peut supporter une charge **maximale de 100 kg**.
- L'appareil est exclusivement conçu pour être utilisé à l'intérieur.
- L'appareil n'est **pas** adapté à une utilisation en extérieur et dans des pièces présentant une forte humidité.
- Cet appareil n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- L'appareil est conçu pour un usage exclusivement domestique, non professionnel.
- L'appareil doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité



MISE EN GARDE – Risque de blessures

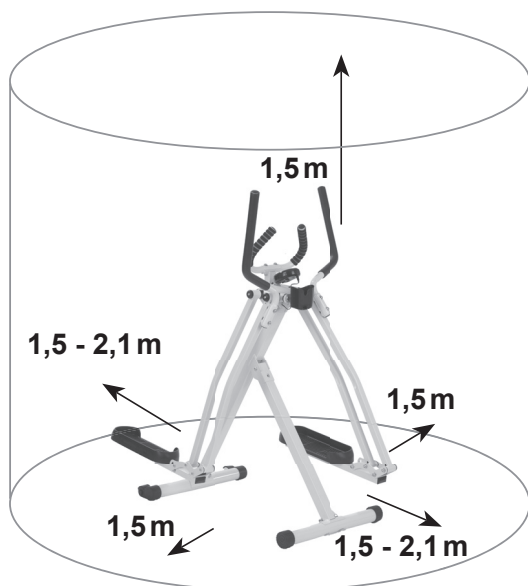
- **MISE EN GARDE – Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles !** L'ingestion des piles peut être mortelle. Conservez l'appareil et la pile hors de portée des enfants et des animaux. En cas d'ingestion d'une pile, faites immédiatement appel aux secours médicaux.
- **ATTENTION – Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles !** Si une pile fuit, évitez tout contact de la peau, des yeux ou des muqueuses avec l'électrolyte. En cas de contact avec l'électrolyte, rincez immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis consultez un médecin sans attendre.

REMARQUE – Manipulation appropriée des piles

- Avant de mettre la pile en place, vérifiez si les contacts dans l'appareil et sur la pile sont propres ; nettoyez-les le cas échéant.
- Utilisez uniquement le type de pile indiqué dans les « Caractéristiques techniques ».
- Au remplacement de la pile, respectez la polarité (+/-).
- Retirez la pile de l'appareil lorsqu'elle est usagée ou que vous n'utilisez plus l'appareil pendant une assez longue période. Vous éviterez ainsi les dommages dus à d'éventuelles fuites des piles.
- Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, démontées, jetées au feu, plongées dans des liquides ou court-circuitées.

REMARQUE – Pour éviter tout risque de dégâts matériels

- Avant d'assembler l'appareil, veuillez lire attentivement la notice de montage. L'ordre des étapes de travail à réaliser doit être impérativement respecté.
- Pour votre propre sécurité, contrôlez l'appareil avant chaque mise en marche et assurez-vous qu'il ne présente aucun dommage (vis desserrées, pièces usées, etc.). En cas de dommage, l'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à ce qu'il soit réparé. En cas de dysfonctionnement, contactez le service après-vente.
- Protégez le sol, la moquette, etc. en étalant un tapis ou tout autre protection avant d'assembler l'appareil, de le poser et/ou de l'utiliser.
- Assurez-vous que le cardiofréquencemètre n'entre pas en contact avec de l'eau.
- N'exposez pas l'appareil à la chaleur, aux rayons directs du soleil, aux températures négatives, ni à l'humidité prolongée ou à des chocs.



- En fonction de votre taille, laissez suffisamment d'espace autour de l'appareil (au moins 1,5 mètre) et au-dessus de sorte à disposer de suffisamment d'espace pour votre entraînement. En outre, l'espace disponible dans la direction depuis laquelle vous accédez à l'appareil d'entraînement doit être au moins supérieur de 0,6 m à la zone d'exercice. L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés en proximité immédiate, ils peuvent partager un espace disponible.

Composition et vue générale de l'appareil



À OBSERVER !

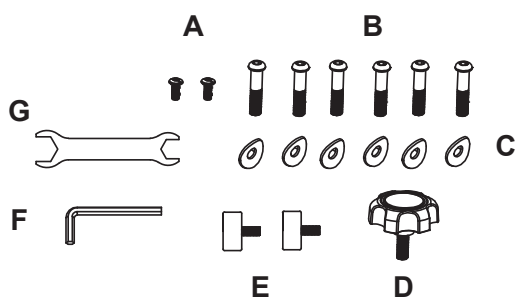
- **MISE EN GARDE – Risque de suffocation !** Tenez les accessoires et l'emballage hors de portée des enfants et des animaux.

Sortez toutes les pièces de l'emballage et étalez-les avec précaution sur un sol plat. Disposez par mesure de précaution une feuille de protection sous les pièces pour ne pas risquer d'endommager les surfaces fragiles.

Ôtez de l'appareil tous les matériaux d'emballage et dégagez la zone de travail. Ne jetez l'emballage qu'après avoir vérifié que toutes les pièces sont présentes et n'ont pas subi de dommage au cours du transport et lorsque vous avez terminé le montage. En cas de dommages subis au cours du transport, n'assemblez pas et/ou n'utilisez pas l'appareil et contactez le service après-vente.



- 1 Poignée, gauche
- 2 Barre de maintien
- 3 Cardiofréquencemètre
- 4 Bielle de pédale, gauche
- 5 Pédale, gauche
- 6 Pied d'appui arrière
- 7 Pied d'appui avant
- 8 Cadre
- 9 Pédale, droite
- 10 Bielle de pédale, droite
- 11 Corbeille
- 12 Poignée, gauche



- A 2 x vis cruciformes (M4)
- B 6 x vis à six pans creux (M8)
- C 6 x rondelles (Ø 8 mm), bombées
- D 1 x bouton de sécurité
- E 2 x vis de protection de butée
- F 1 x clé à six pans creux
- G 1 x clé plate

Non illustrés :

- 4 x rondelles (Ø 10 mm), bombées
- 4 x boulons à tête bombée (M10)
- 4 x écrous autobloquants (M10)
- 2 x piles de 1,5 V, type AAA

Fonctions du cardiofréquencemètre

- L'actionnement des pédales (**5 + 9**) ou un clic sur la touche **MODE** (mode) entraîne la mise en marche du cardiofréquencemètre (**3**).
- Appuyez à plusieurs reprises sur la touche **MODE** (mode) pour passer d'un affichage à un autre.

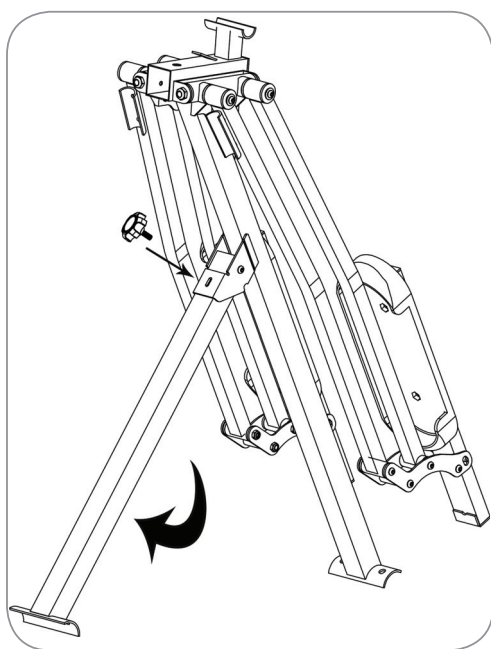


COUNT	(compteur) Nombre de pas effectués
TIME	(temps) Temps d'entraînement en minutes et en secondes
CAL	(calories) Nombre approximatif de calories dépensées
STRD/ MIN	(foulées/minute) Nombre possible de pas par minute (lorsque l'on tient la cadence)
SCAN	(aperçu) Affichage de toutes les données les unes après les autres
MODE	(mode) Touche de menu pour régler l'affichage souhaité
RESET	(réinitialisation) Touche pour réinitialiser les unités

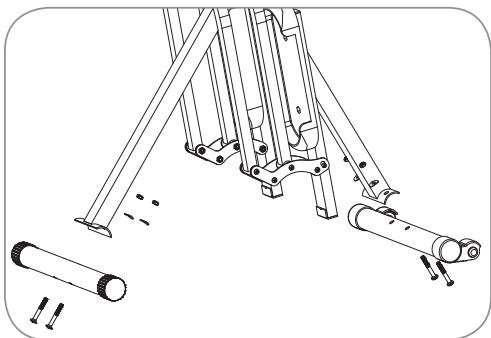
- Une pression sur la touche **RESET** (réinitialisation) permet de réinitialiser à zéro toutes les données.
- En l'absence d'action pendant 4 minutes, le cardiofréquencemètre se met automatiquement à l'arrêt.

Montage

Suivez pas à pas toutes les étapes de la notice de montage afin d'éviter les erreurs d'assemblage et de manipulation ultérieurement :

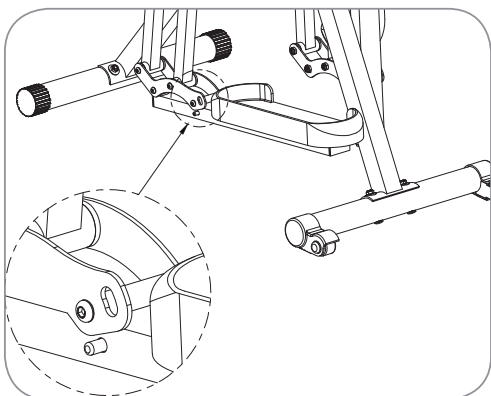


1. Déployez la partie arrière du cadre (**8**). Fixez-le à l'aide du bouton de sécurité (**D**).

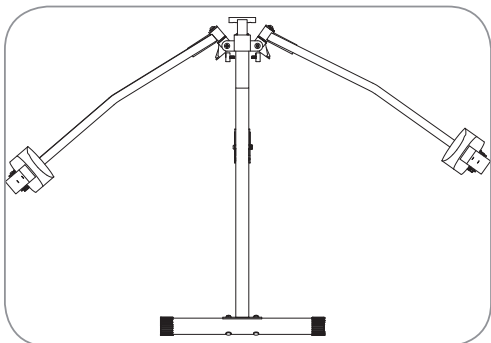


2. Vissez les pieds d'appui (**6 + 7**) en face inférieure du cadre. Utilisez à cet effet les vis (2 x boulons à tête bombée M10 pour chacun), les rondelles (2 x Ø 10 mm pour chacun) et les écrous autobloquants (2 x M10 pour chacun) correspondants.

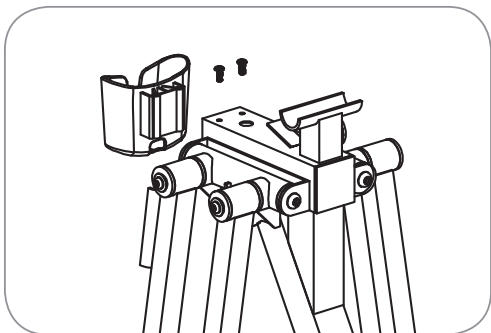
Veillez à positionner correctement les pieds d'appui ! Les écrous autobloquants ne peuvent être fixés par le bas sans quoi l'appareil ne serait pas stable sur le sol.



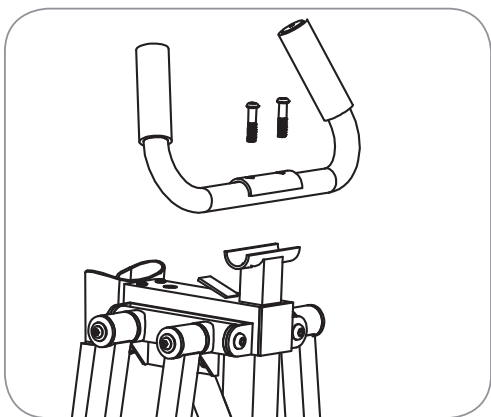
3. Déployez les pédales (**5 + 9**). Leur enclenchement doit produire un déclic clairement audible. La goupille de sécurité doit s'extraire de l'évidement et se loger sous l'articulation (voir illustration).



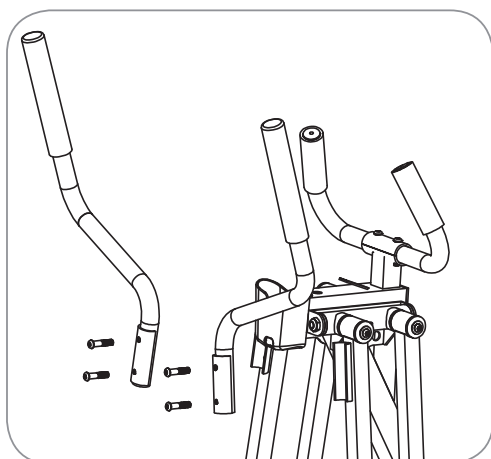
4. Relevez la biellette de pédale droite (**9**) et vissez dans le cadre la vis de protection de butée (**E**). Relevez ensuite la biellette de pédale gauche (**4**) pour mettre de l'autre côté du cadre aussi la vis de protection de butée à bien serrer.



5. Placez la corbeille (**11**) à l'arrière sur le cadre et vissez-la. Utilisez à cet effet 2 x vis cruciformes M4 (**A**).

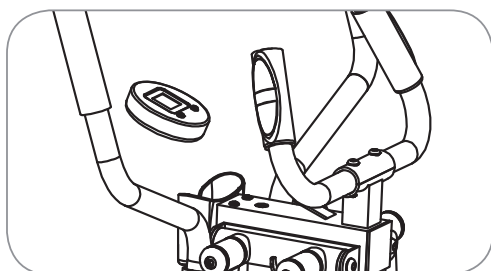


6. Placez la barre de maintien (**2**) en haut sur le cadre et fixez-la à l'aide de 2 x vis à six pans creux M8 (**B**) et de 2 x rondelles Ø 8 mm (**C**).



7. Vissez la poignée gauche (1) sur la bielle de pédale gauche. Utilisez à cet effet 2 x vis à six pans creux M8 et 2 x rondelles Ø 8 mm.

Fixez la poignée droite (12) sur la bielle de pédale droite de la même façon.



8. Introduisez la fiche jack du cadre dans la prise du cardiofréquencemètre (3). Le capteur de l'ordinateur est ainsi relié aux pédales.

Placez le cardiofréquencemètre sur le support prévu à cet effet.

Mise en place / remplacement de la pile



Pour ouvrir le compartiment à pile, il faut retirer le cardiofréquencemètre (3) de l'appareil :

- retirez le cardiofréquencemètre de son support ;
- débranchez la fiche jack du cardiofréquencemètre.

1. Poussez le verrou en direction du couvercle du compartiment à pile et enlevez le couvercle pour ouvrir le compartiment à pile.
2. Le cas échéant, ôtez la pile usagée et insérez une pile neuve (1,5 V, type AAA) dans le compartiment à pile. Veuillez respecter la polarité (+/–).
3. Faites glisser le couvercle du compartiment à pile à sa place pour le refermer. Veillez à ce que les crans d'arrêt viennent se loger correctement dans les évidements prévus à cet effet. Le cache du compartiment à pile doit s'encliqueter de façon audible et palpable.
4. Rebranchez la fiche jack sur le cardiofréquencemètre et repositionnez ce dernier sur son support.

Lorsque le cardiofréquencemètre perd de sa puissance, il faut changer la pile.

Utilisation



À OBSERVER !

- Pour réaliser les exercices, portez des vêtements ajustés, confortables et souples avec des chaussures de sport à semelle antidérapante. Veillez à ce que rien ne puisse se prendre dans les parties en mouvement de l'appareil.

- **ATTENTION !** Interrompez immédiatement l'entraînement en cas d'affaiblissement, de vertiges ou de symptômes similaires. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.



Conseils pour réaliser un entraînement sain :

- Ne vous entraînez jamais avec l'estomac plein. Ne mangez pas dans l'heure précédant l'entraînement ni l'heure d'après.
 - Ne vous entraînez pas en cas de fatigue ou d'épuisement.
 - N'oubliez pas que votre corps a besoin de beaucoup d'eau en cas d'effort physique.
1. Placez l'appareil sur une surface stable, plane et antidérapante.
 2. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien fixées sur l'appareil avant d'utiliser ce dernier.
 3. Saisissez la barre de maintien (2) à deux mains.
 4. Placez prudemment un pied après l'autre sur les pédales (5 + 9).
 5. Dès que les pédales sont actionnées ou que la touche **MODE** (mode) est activée, le cardiofréquencemètre (3) s'enclenche. Sélectionnez l'affichage souhaité (voir paragraphe « Composition et vue générale de l'appareil » | « Fonctions du cardiofréquencemètre »).
 6. Commencez l'entraînement lentement après une phase d'échauffement en augmentant progressivement l'intensité jusqu'au niveau de puissance souhaité que vous êtes en mesure de maîtriser.

Entraînement vertical

Appuyez les pieds sur les pédales en effectuant des mouvements réguliers vers l'avant et vers l'arrière en alternance. Ceci renforce les cuisses, les fessiers et les mollets mais aussi les abdominaux.

Pour un entraînement encore plus efficace, posez également les bras sur les poignées (1 + 12) en décrivant des mouvements réguliers. Ceci permet de développer également les bras, la ceinture scapulaire et le dos.

Entraînement horizontal

Déplacez les pieds sur les pédales vers l'extérieur puis vers l'intérieur en effectuant des mouvements réguliers. Exécutez ce mouvement dans la lenteur ! Vous travaillez ici principalement l'intérieur des cuisses ainsi que les muscles fessiers supérieurs.

Pour un entraînement encore plus efficace ici aussi, posez également les bras sur les poignées en décrivant des mouvements réguliers.

7. Terminez l'entraînement à un rythme un peu plus faible.
8. Pour finir, faites quelques étirements.

Nettoyage et rangement



À OBSERVER !

- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de produits nettoyants corrosifs ou abrasifs car ceux-ci risquent d'endommager la surface de l'appareil.
- Nettoyez l'appareil uniquement avec un linge doux légèrement humide et éventuellement un peu de détergent doux. Ensuite, essuyez-le intégralement avec un chiffon doux sec.
- Rangez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux dans un endroit propre, sec, à l'abri du gel et des rayons directs du soleil.



Pour faciliter son stockage, l'appareil peut être replié :

- Repliez les pédales (**5 + 9**). La goupille de sécurité doit s'insérer dans l'évidement.
- Dévissez le bouton de sécurité (**D**) et repliez le cadre (**8**).

Caractéristiques techniques

Référence article : 07025
 N° de modèle : JS-028
 Référence d'ordinateur : ZT-JP008
 Tension d'alimentation : 1,5 V
 (1 pile de 1,5 V, type AAA)
 Capacité de charge max. : 100 kg



L'appareil est conforme aux normes
 EN ISO 20957-1:2013 et EN 957-5: 2009
 Catégorie H (utilisation domestique)

Service après-vente/ Importateur :

DS Produkte GmbH,
 Am Heisterbusch 1
 19258 Gallin
 Allemagne
 Tél. : +49 38851 314650

(Prix d'un appel vers le réseau
 fixe allemand. Coût variable
 selon le prestataire.)

Mise au rebut



Débarrassez-vous des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet.

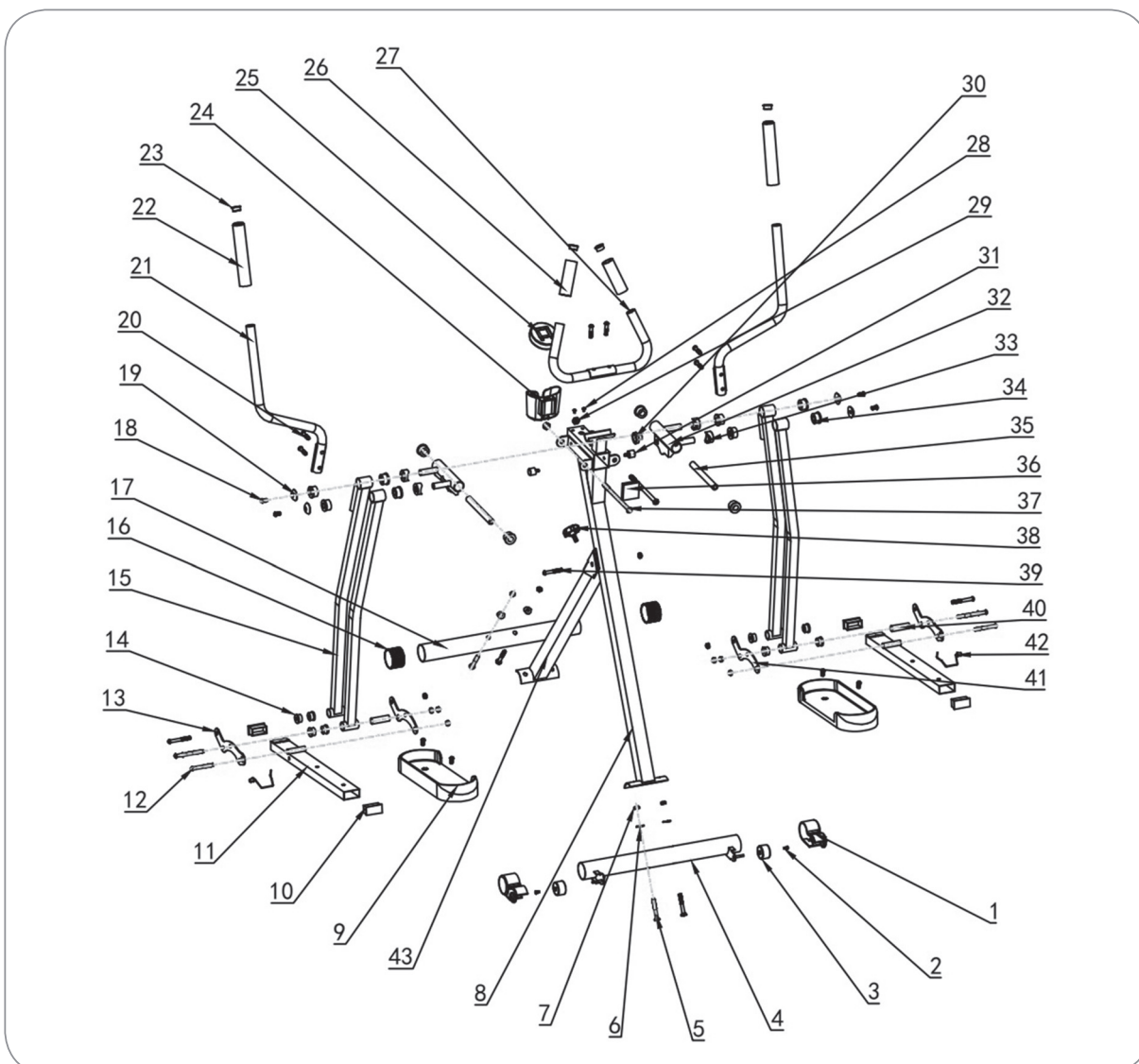


Débarrassez-vous de l'appareil dans le respect de l'environnement en le déposant à une station de collecte et de recyclage d'appareils électriques et électroniques usagés. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, veuillez vous adresser aux services municipaux compétents.



Avant la mise au rebut de l'appareil, la pile doit en être retirée et recyclée séparément. Au sens de la protection de l'environnement, les piles et les accus ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Ils doivent être remis à un point de collecte. Respectez par ailleurs la réglementation légale en vigueur applicable à la mise au rebut des piles.

Dessin éclaté



Non illustrés :

2 x outils

Liste des pièces

Réf. pièce	Désignation	Quantité	Dimensions
1	Capuchon de protection du pied d'appui, arrière	2	Ø 50 mm
2	Vis cruciforme	2	M4
3	Roue	2	
4	Pied d'appui arrière	1	
5	Boulon à tête bombée	4	M8
6	Rondelle, bombée	4	M8 x 16 x 1,5 mm
7	Écrou autobloquant	12	M8

8	Cadre, avant	1	
9	Pédale	2	
10	Capuchon de terminaison	4	25 x 40 mm
11	Biellette de pédale	2	
12	Vis à six pans creux	8	M8 x 70 mm
13	Plaque de liaison	2	
14	Rondelle en plastique	8	Ø 25 mm
15	Levier de la barre de préhension	4	
16	Capuchon de protection du pied d'appui, avant	2	Ø 50 mm
17	Pied d'appui, avant	1	
18	Vis à six pans creux	8	M8 x 15 mm
19	Rondelle en plastique	4	
20	Vis à six pans creux	6	M8 x 38 mm
21	Barre de préhension	2	
22	Revêtement de poignée, long	2	
23	Capuchon de terminaison	4	Ø 25 mm
24	Corbeille	1	
25	Cardiofréquencemètre	1	
26	Revêtement de poignée, court	2	
27	Barre de maintien	1	
28	Vis cruciforme	2	M4 x 80 mm
29	Écrou autobloquant	3	M10
30	Aimant	1	
31	Vis de protection de butée	2	
32	Tube de jonction	2	
33	Rondelle en plastique, bombée	4	Ø 32 mm
34	Rondelle en plastique	4	Ø 32 mm
35	Boulon	2	
36	Capuchon de terminaison	1	50 x 50 mm
37	Bouchon à visser	2	M10 x 170 mm
38	Bouton de sécurité	1	M8
39	Vis à six pans creux	1	M10 x 60 mm
40	Douille d'arrêt	2	Ø 16 mm
41	Plaque de liaison	2	
42	Étrier de sécurité	2	
43	Cadre, arrière	1	

Inhoud

Veiligheidsaanwijzingen	37
Leveringsomvang en apparaatoverzicht	39
Montage	40
Batterij plaatsen / vervangen	42
Gebruik	43
Reinigen en opbergen	44
Technische gegevens	44
Afvoeren	44
Explosietekening	45

Uitleg van de symbolen



Veiligheidsaanwijzingen:
Veiligheidsaanwijzingen aandachtig doorlezen en deze opvolgen, om persoonlijk letsel te voorkomen.



Symbool voor gelijkspanning



Aanvullende informatie



Bedieningshandleiding vóór gebruik lezen!

Uitleg van de signaalwoorden

GEVAAR waarschuwt voor ernstig letsel en levensgevaar

WAAR-SCHUWING waarschuwt voor **mogelijk** ernstig letsel en levensgevaar

VOORZICHTIG waarschuwt voor licht tot gemiddeld letsel

AANWIJ-ZING waarschuwt voor materiële schade

Geachte klant,

Wij danken u dat u hebt gekozen voor de aankoop van dit **trainingsapparaat**.

Lees vóór het eerste gebruik van het apparaat de bedieningshandleiding zorgvuldig door en bewaar deze voor latere vragen en andere gebruikers.

Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid wanneer de informatie in deze bedieningshandleiding niet in acht wordt genomen.

Neem bij vragen over het apparaat en over reserveonderdelen / toebehoren via onze website contact op met de klantenservice:

www.service-shopping.de

Doelmatig gebruik

- Dit apparaat is bedoeld voor fitness- en conditietraining. Het is uitsluitend geschikt voor gebruik in een staande houding.
- Met het apparaat mag telkens slechts één persoon trainen.
- Wanneer u onzeker bent wat betreft de gezondheid (risicogroep), beslist vóór gebruik van het apparaat een arts raadplegen. Eventueel het trainingsprogramma met hem bespreken.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. alleen gebruiken na overleg met hun arts.
- Het apparaat is belastbaar tot **maximaal 100 kg**.
- Dit apparaat is uitsluitend bedoeld om binnenshuis te worden gebruikt.
- Het apparaat is voor gebruik buitenshuis en in ruimten met een hoge luchtvochtigheid (bijv. badkamers) **niet** geschikt.
- Dit apparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de bedieningshandleiding. Elk ander gebruik geldt als ondoelmatig.
- Alle gebreken die zijn ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen, zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Veiligheidsaanwijzingen



WAARSCHUWING – Gevaar voor letsel

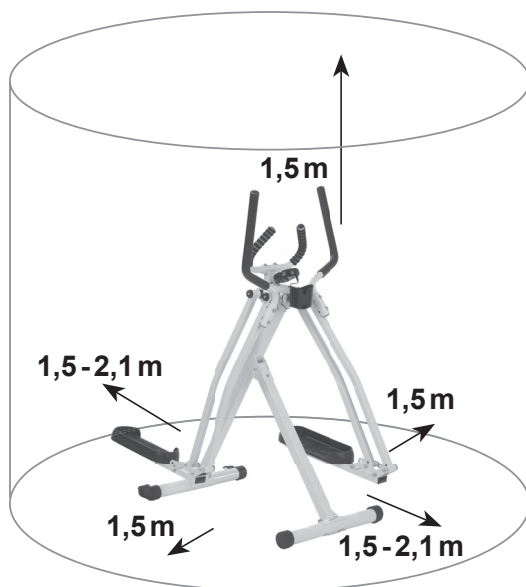
- **WAARSCHUWING – Gevaar voor verwondingen door etsende werking door batterijzuur!** Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn wanneer ze worden ingeslikt. Batterij en apparaat op een plaats bewaren buiten bereik van kinderen en dieren. Roep meteen medische hulp in wanneer een batterij werd ingeslikt.
- **WAARSCHUWING – Gevaar voor verwondingen door etsende werking door batterijzuur!** Als een batterij heeft gelekt, dient u te voorkomen dat huid, ogen en slijmvlies in contact komen met het batterijzuur. Bij contact met batterijzuur moet u de desbetreffende plaatsen direct met veel schoon water spoelen en onmiddellijk een arts raadplegen.

AANWIJZING – De juiste omgang met batterijen

- Controleer vóór het plaatsen van de batterij, of de contacten in het apparaat en op de batterij schoon zijn en reinig deze indien nodig.
- Gebruik uitsluitend het batterijtype dat vermeld staat in de 'Technische gegevens'.
- Let bij het vervangen van de batterij op de polariteit (+/–).
- De batterij uit het apparaat nemen wanneer deze leeg is of wanneer het apparaat langere tijd niet wordt gebruikt. Zo voorkomt u schade die kan ontstaan door uitlopen.
- De batterijen mogen niet worden opgeladen of met andere middelen worden gereactiveerd, niet uit elkaar worden gehaald, in vuur worden geworpen, in vloeistoffen worden gedompeld of worden kortgesloten.

AANWIJZING – Gevaar voor materiële schade

- Lees vóór het in elkaar zetten van het apparaat zorgvuldig de montagehandleiding door. De volgorde van de beschreven werkstappen moet precies worden aangehouden.
- Controleer het apparaat in het belang van uw eigen veiligheid vóór elke ingebruikname op beschadigingen (losse schroeven, versleten onderdelen etc.). Bij defecten mag het apparaat niet meer worden gebruikt tot het is gerepareerd. Neem in geval van schade contact op met de klantenservice.
- De vloer, het tapijt etc. met een mat e.d. beschermen, vóórdat het apparaat in elkaar wordt gezet, geplaatst en / of wordt gebruikt.
- Zorg ervoor dat de trainingscomputer niet met water in aanraking kan komen!
- Het apparaat beschermen tegen schokken, hitte, direct zonlicht, temperaturen onder nul en lang aanhoudend vocht.



- Afhankelijk van de lichaamslengte, voldoende ruimte naar alle kanten van het apparaat (minimaal 1,5 meter) en naar boven laten, zodat tijdens de training voldoende speelruimte beschikbaar is. Verder moet het vrije gedeelte in de richting van waaruit de toegang tot het trainingsapparaat plaatsvindt, minimaal 0,6 m groter zijn dan het oefengedeelte. Het vrije gedeelte moet het gedeelte omvatten om in noodgevallen van het apparaat af te kunnen stappen. Mochten trainingsapparaten dicht naast elkaar zijn opgesteld, kunnen ze een vrij gedeelte delen.

Leveringsomvang en apparaatoverzicht

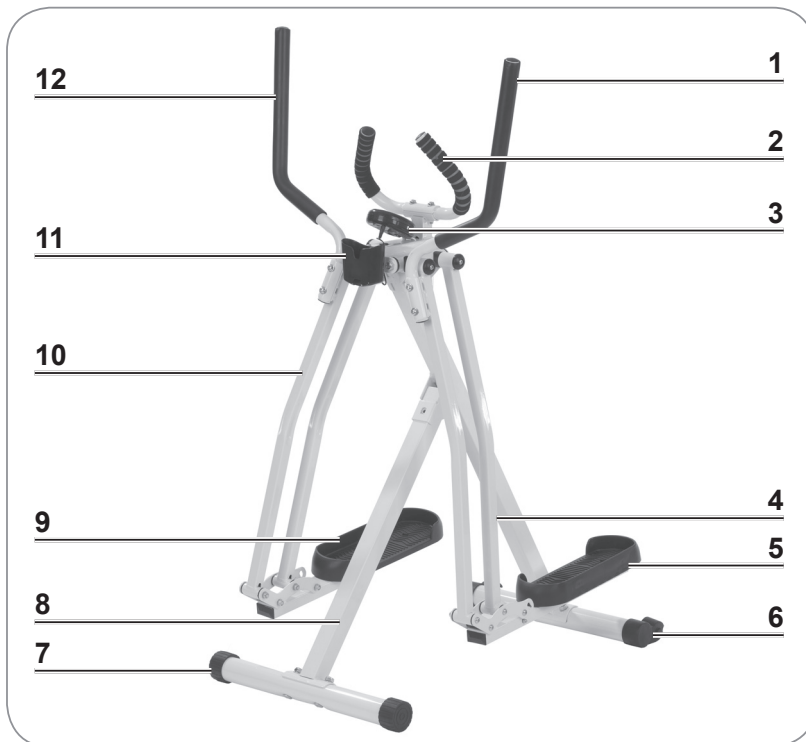


LET OP!

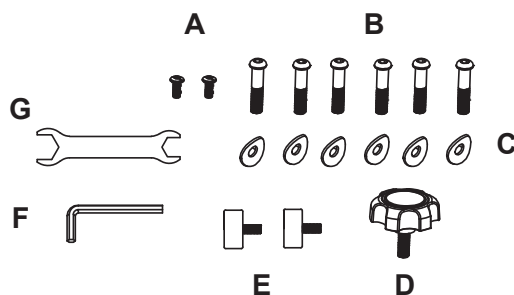
- **OPGELET – Verstikkingsgevaar!** Houd de toebehoren en het verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen en dieren.

Neem alle onderdelen uit de verpakking en leg ze voorzichtig op een vlakke vloer. Leg er voorzichtigshalve een beschermende folie onder, om eventuele beschadigingen aan kwetsbare ondergronden te voorkomen.

Alle verpakkingsmaterialen van het apparaat en uit het werkgebied verwijderen. Het verpakkingsmateriaal pas afdanken, wanneer alle onderdelen op volledigheid en transportschade werden onderzocht en de montage is voltooid. Wanneer transportschade is ontstaan, monteer en / of gebruik het apparaat dan niet (!), maar wendt u zich onmiddellijk tot de klantenservice.



- 1 Handgreep, links
- 2 Steunstang
- 3 Trainingscomputer
- 4 Pedaalstang, links
- 5 Voetpedaal, links
- 6 Achterste standvoet
- 7 Voorste standvoet
- 8 Frame
- 9 Voetpedaal, rechts
- 10 Pedaalstang, rechts
- 11 Bidonhouder
- 12 Handgreep, rechts



- A 2 x kruiskopschroef (M4)
- B 6 x inbusbout (M8)
- C 6 x vulring (Ø 8 mm), gebogen
- D 1 x blokkeerknop
- E 2 x stootbeveiligingsschroef
- F 1 x inbusssleutel
- G 1 x schroefsleutel

Niet afgebeeld:

- 4 x vulring (Ø 10 mm), gebogen
- 4 x platbolkopschroef (M0)
- 4 x zelfborgende moer (M10)
- 2 x 1,5 V-batterij, type AAA

Functies van de trainingscomputer

- Door het heen- en weer bewegen van de voetpedalen (**5 + 9**) of het indrukken van de **MODE (modus)**-knop wordt de trainingscomputer (**3**) ingeschakeld.
- Druk meerdere keren op de **MODE (modus)**-knop, om te wisselen tussen de weergaven.



COUNT (tellen) Het aantal van de bewogen stappen

TIME (tijd) Trainingstijd in minuten en seconden

CAL De ca. verbruikte calorieën

STRD/MIN (stappen/min)

Het mogelijke aantal van de stappen per minuut (indien de snelheid wordt aangehouden)

SCAN Alle gegevens worden achtereenvolgens weer gegeven

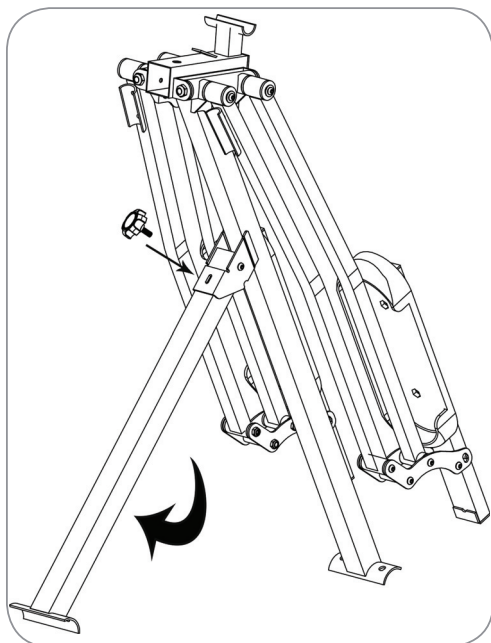
MODE (modus) Menuknop voor het instellen van de gewenste weergave

RESET (resetten) Knop voor het resetten van de eenheden

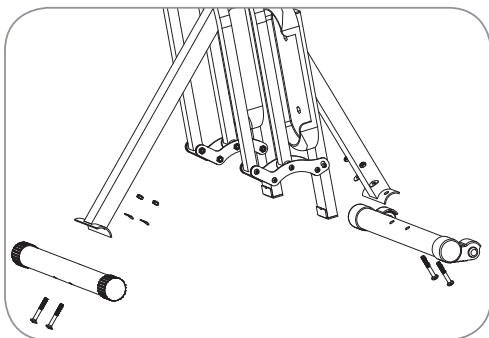
- Wanneer de **RESET (resetten)**-knop wordt ingedrukt, worden alle gegevens teruggezet op nul.
- Wanneer er ca. 4 minuten lang geen actie volgt, wordt de trainingscomputer automatisch uitgeschakeld.

Montage

Deze montagehandleiding stap voor stap volgen, om fouten bij het opbouwen en het latere gebruik te vermijden:

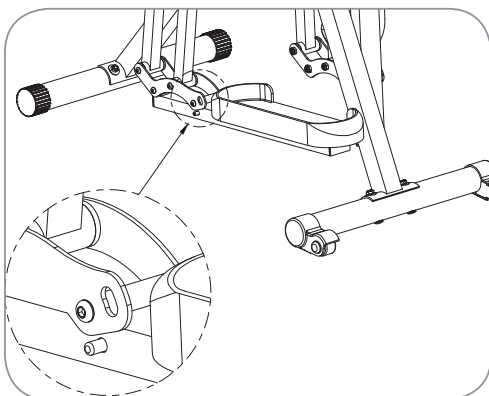


1. Het achterste deel van het frame (**8**) uit elkaar klappen. En met de blokkeerknop (**D**) vastmaken.

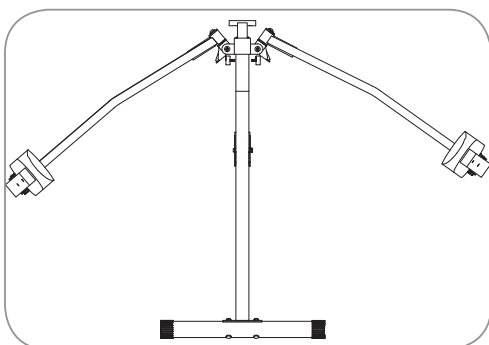


2. De standvoeten (**6 + 7**) aan de onderzijde van het frame schroeven. Daartoe de desbetreffende schroeven (telkens 2 x platbolkopschroeven M10), vulringen (telkens 2 x Ø 10mm) en zelfborgende moeren (telkens 2 x M10) gebruiken.

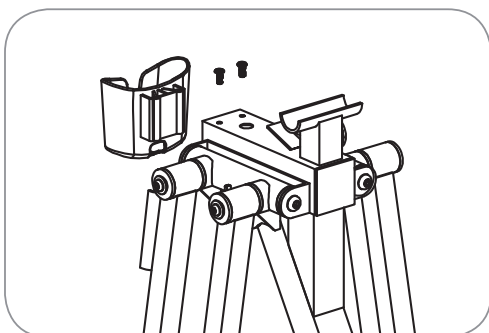
Let daarbij op de juiste positie van de standvoeten! De zelfborgende moeren mogen niet vanaf onderen worden aangebracht aangezien het apparaat anders niet stevig op de grond kan staan.



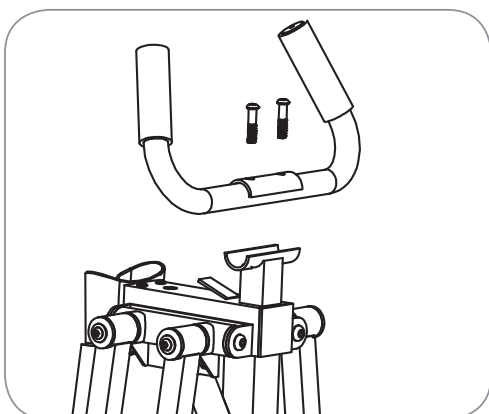
3. De voetpedalen (**5 + 9**) uitklappen. Deze moeten hoor- en voelbaar vastklikken. De borgpen moet uit de uitsparing glijden en onder het scharnier zitten (zie afbeelding).



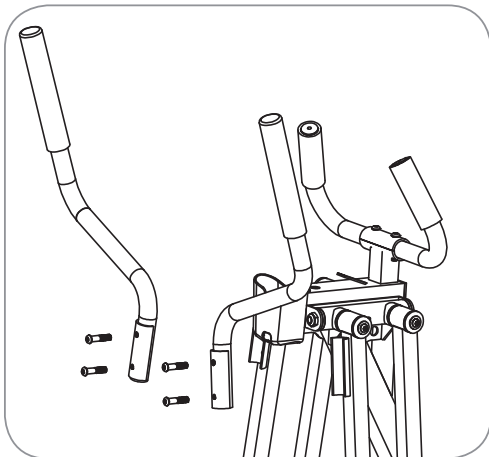
4. De rechter pedaalstang (**9**) omhoog klappen en de stootbeveiligingsschroef (**E**) in het frame schroeven. Vervolgens de linker pedaalstang (**4**) eveneens omhoog klappen en ook op de andere kant van het frame de stootbeveiligingsschroef inbrengen en vastschroeven.



5. De bidonhouder (**11**) achter tegen het frame plaatsen en vastschroeven. Hiervoor 2 x de kruiskopschroeven M4 (**A**) gebruiken.

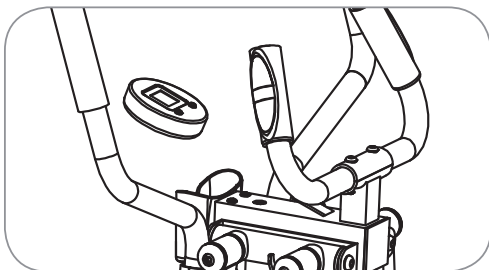


6. De steunstang (**2**) boven op het frame plaatsen en met 2 x inbusbout M8 (**B**) en 2 x Ø 8 mm vulringen (**C**) vastschroeven.



7. De linker handgreep (1) aan de linker pedaalstang vastschroeven. Hiertoe 2 x inbusbout M8 en 2 x Ø 8 mm vulringen gebruiken.

De rechter handgreep (12) aan de rechter pedaalstang op dezelfde manier aanbrengen.



8. Steek de jackplug van het frame in de aansluitbus van de trainingscomputer (3). Daarmee wordt de trainingscomputer verbonden met de pedalen.

De trainingscomputer op de daarvoor bedoelde houder schuiven.

Batterij plaatsen / vervangen



Voor het openen van het batterijvak moet de trainingscomputer (3) van het apparaat worden genomen:

- De trainingscomputer van de houder aftrekken.
- De jackplug uit de trainingscomputer trekken.

1. Om het batterijvak te openen op de vergrendeling van het batterijvakdeksel drukken en deze afnemen.
2. Eventueel de lege batterij verwijderen en een nieuwe batterij (1,5 V, type AAA) in het batterijvak plaatsen. Let daarbij op de polariteit (+ / –).
3. Het batterijvakdeksel weer plaatsen en dichtklappen. Let daarbij op dat de nokjes correct in de daarvoor bedoelde gleuven zitten. Het batterijvakdeksel moet hoor- en voelbaar vastklikken.
4. De jackplug weer op de trainingscomputer aansluiten en op de houder schuiven.

Wanneer de prestatie van de trainingscomputer minder wordt, moet de batterij worden vervangen.

Gebruik



LET OP!

- Bij de oefeningen goed zittende, losse, prettige kleding en antislip-sportschoenen dragen. Erop letten, dat niets verstrikt kan raken in de bewegende onderdelen van het apparaat.
- **OPGELET!** De training direct staken, wanneer er een gevoel van zwakte, duizeligheid e.d. optreedt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen direct een arts raadplegen.
- Wij maken u er uitdrukkelijk op attent, dat gezondheidsschade mogelijk is wanneer het apparaat ondeskundig wordt gebruikt en in geval van overmatige training.



Tips voor een gezonde training:

- Nooit met volle maag trainen. Neem ongeveer één uur vóór en ná de training geen maaltijden tot u.
 - Bij vermoeidheid en uitputting niet trainen.
 - Denk er altijd aan, dat het lichaam bij een sportieve inspanning veel vocht nodig heeft.
1. Zet het apparaat op een stevige, vlakke en stroeve ondergrond.
 2. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed aan het apparaat zijn bevestigd voordat het apparaat wordt gebruikt.
 3. Met beide handen de steunstang (2) beetpakken.
 4. Voorzichtig de ene voet na de andere op de voetpedalen (5 + 9) plaatsen.
 5. Zodra de voetpedalen worden bewogen of de knop **MODE (modus)** wordt ingedrukt, wordt de trainingscomputer (3) ingeschakeld. Stel de gewenste weergave in (zie hoofdstuk 'Leveringsomvang en apparaatoverzicht' | 'Functies van de trainingscomputer').
 6. De training na een warming-up langzaam beginnen en geleidelijk de intensiteit verhogen tot aan het gewenste en nog beheersbare prestatieniveau.

Verticale training

Met gelijkmatige bewegingen de voeten op de voetpedalen afwisselend naar voren en naar achteren drukken. Hierbij worden de dijbenen, de billen en de kuiten maar ook de buikspieren getraind.

Voor een effectievere training ook de armen tegen de handgrepen (1 + 12) plaatsen en gelijktijdig meebewegen. Hierbij worden ook de bovenarmen, de schoudergordel en de rug getraind.

Horizontale training

Met gelijkmatige bewegingen de voeten op de voetpedalen naar buiten en weer naar binnen bewegen. Deze beweging langzaam uitvoeren! Hierbij worden vooral de binnenzijde van de dijbenen alsook de bovenste bilspier getraind.

Ook hier voor een effectievere training de armen tegen de handgrepen plaatsen en gelijktijdig meebewegen.

7. De training met een tamelijk rustig tempo eindigen.
8. Tot slot enkele strekoefeningen doen.

Reinigen en opbergen



LET OP!

- Gebruik voor het reinigen geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Deze kunnen het oppervlak beschadigen.
- Reinig het apparaat slechts met een vochtige, zachte doek en eventueel een mild reinigingsmiddel. Wrijf het vervolgens helemaal na met een droge, zachte doek.
- Bewaar het apparaat voor kinderen en dieren ontoegankelijk op een schone, droge, vorstvrije en tegen direct zonlicht beschermde plaats.



Voor een betere opslag kan het apparaat worden ingeklapt:

- De voetpedalen (**5 + 9**) weer inklappen. De borgpen moet in de uitsparing glijden.
- De blokkeerknop (**D**) eruit schroeven en het frame (**8**) inklappen.

Technische gegevens

Artikelnummer:	07025
Modelnummer:	JS-028
Model computer:	ZT-JP008
Spanningsvoorziening:	1,5 V (1 x 1,5 V-batterij, type AAA)
Max. belasting:	100 kg



Het apparaat is overeenkomstig
EN ISO 20957-1:2013 en EN 957-5: 2009
Klasse H (thuisgebruik)

Klantenservice /

importeur:

DS Produkte GmbH,
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin
Duitsland
Tel.: +49 38851 314650

(Bellen naar Duitse vaste
lijnen is niet gratis. Kosten
variëren per aanbieder.)

Afvoeren



Verwijder het verpakkingsmateriaal op milieuvriendelijke wijze en breng dit naar een recyclepunt.

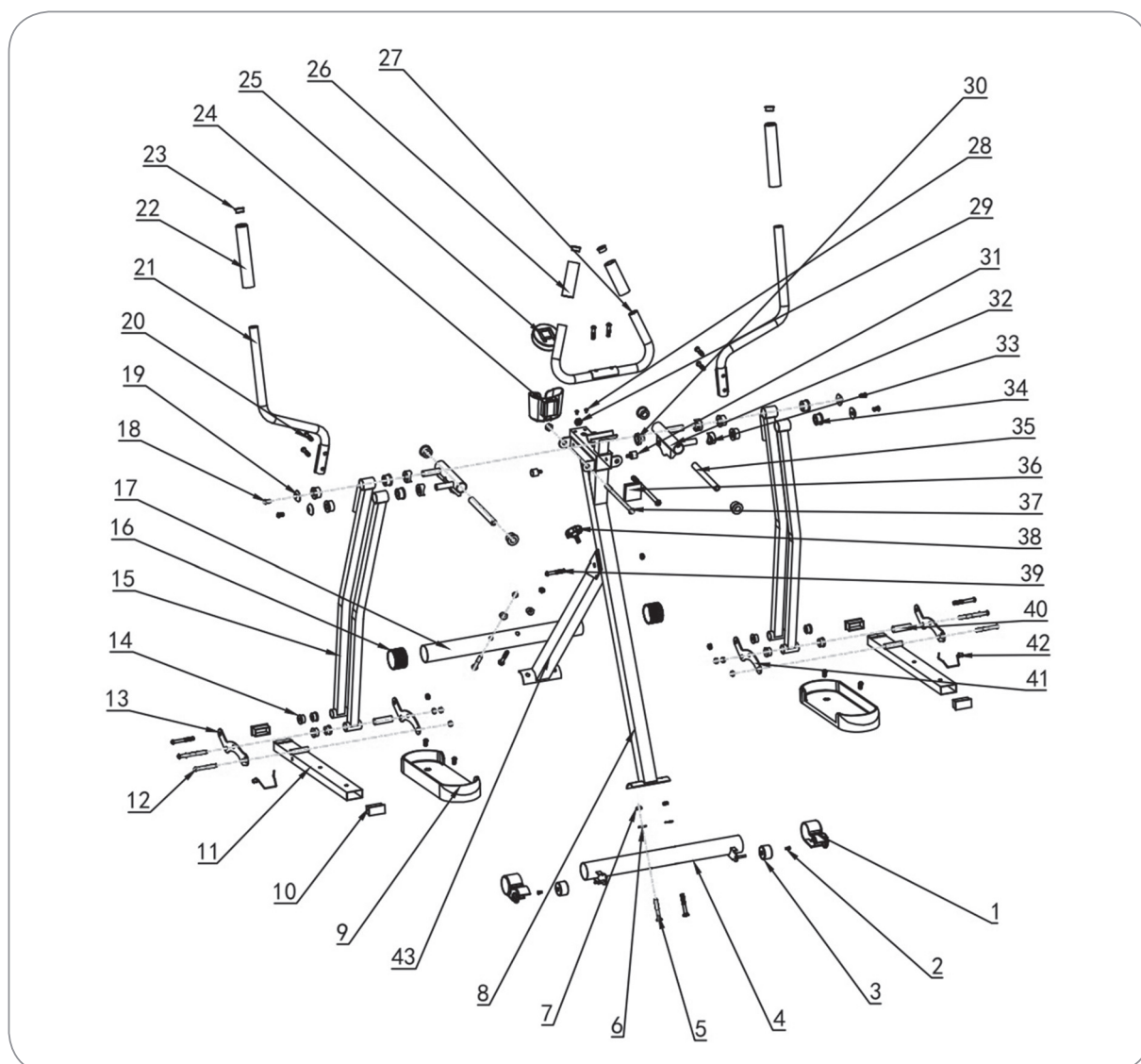


Breng het apparaat naar een recyclingbedrijf voor oude elektrische en elektronische apparaten. Meer informatie is verkrijgbaar bij uw plaatselijke gemeenteadministratie.



De batterij moet vóór het afvoeren van het apparaat worden verwijderd en moet gescheiden van het apparaat worden afgedankt. Binnen het kader van de milieubescherming mogen batterijen en accu's niet met het normale huisvuil worden afgevoerd, maar moeten op inzamelpunten worden afgegeven. Houd bovendien rekening met de geldende wettelijke regelingen voor het afdanken van batterijen.

Explosietekening



Niet afgebeeld:
2 x gereedschap

Onderdelenlijst

Onder-deelnr.	Omschrijving	Aantal	Afmetingen
1	Beschermkap standvoet, achter	2	Ø 50 mm
2	Kruiskopschroef	2	M4
3	Wiel	2	
4	Standvoet, achter	1	
5	Platkopschroef	4	M8
6	Vulring, gebogen	4	M8 x 16 x 1,5 mm
7	Zelfborgende moer	12	M8

8	Frame, voor	1	
9	Voetpedaal	2	
10	Einddopje	4	25 x 40 mm
11	Pedaalstang	2	
12	Inbusbout	8	M8 x 70 mm
13	Verbindingsplaat	2	
14	Kunststof-vulring	8	Ø 25 mm
15	Handgreepstanghendel	4	
16	Beschermkap standvoet, voor	2	Ø 50 mm
17	Standvoet, voor	1	
18	Inbusbout	8	M8 x 15 mm
19	Kunststof-vulring	4	
20	Inbusbout	6	M8 x 38 mm
21	Handgreepstang	2	
22	Bekleding handgreep, lang	2	
23	Einddopje	4	Ø 25 mm
24	Bidonhouder	1	
25	Trainingscomputer	1	
26	Bekleding handgreep, kort	2	
27	Steunstang	1	
28	Kruiskopschroef	2	M4 x 80 mm
29	Zelfborgende moer	3	M10
30	Magneet	1	
31	Stootbeveiligingsschroef	2	
32	Verbindingsbuis	2	
33	Kunststof-vulring, gebogen	4	Ø 32 mm
34	Kunststof-vulring	4	Ø 32 mm
35	Bout	2	
36	Einddopje	1	50 x 50 mm
37	Afsluitschroef	2	M10 x 170 mm
38	Blokkeerknop	1	M8
39	Inbusbout	1	M10 x 60 mm
40	Stopper-huls	2	Ø 16 mm
41	Verbindingsplaat	2	
42	Zekeringsbeugel	2	
43	Frame, achter	1	

