



02144 /02436

DE

Gebrauchsanleitung

ab Seite 3

EN

Operating instructions

starting on page 16

FR

Mode d'emploi

à partir de la page 29

NL

Gebruiksaanwijzing

vanaf pagina 42



Inhalt

Bestimmungsgemäßer Gebrauch	4
Sicherheitshinweise	4
Lieferumfang	6
Geräteübersicht	7
Trainingsgerät zusammenbauen	8
Batterien in den Trainingscomputer einlegen	9
Benutzung	10
Nach dem Training	11
Reinigung und Aufbewahrung	12
Technische Daten	12
Entsorgung	13
Explosionszeichnung	14

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 Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie diese für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Gerätes.

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

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

www.dspro.de/kundenservice

Symbole



Gefahrenzeichen: Dieses Symbol zeigt Verletzungsgefahren an. Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam durchlesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Gebrauch lesen!



Gleichspannung

Signalwörter

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

WARNUNG – mittleres Risiko, kann schwere Verletzung oder Tod zur Folge haben

HINWEIS – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Dieses Trainingsgerät ist zum Fitness- und Konditionstraining bestimmt. Es ist ausschließlich für eine Benutzung im Sitzen geeignet.
- Mit dem Trainingsgerät darf jeweils nur eine Person trainieren.
- Das Trainingsgerät ist bis **maximal 100 kg** belastbar.
- Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das Trainingsgerät ist für eine Benutzung im Freien und in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (z. B. Badezimmer) **nicht** geeignet.
- Dieses Trainingsgerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
- Das Trainingsgerät ist für den privaten Hausgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Trainingsgerät nur wie in der Gebrauchsanleitung 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

Das Sicherheitsniveau des Trainingsgerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher im Interesse der eigenen Sicherheit das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf Beschädigungen (Risse, Löcher, lockere Schrauben usw.) überprüfen. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Trainingsgerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen. Bei Defekten darf das Trainingsgerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.

Das Trainingsgerät darf nicht mehr benutzt werden, wenn es beschädigt ist. In diesem Fall den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- Die Zubehörteile und das Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Schwangere sollten das Trainingsgerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Bei Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), nach längeren Sportpausen, bei Herz- / Kreislauf- oder orthopädischen Problemen in jedem Fall vor der Benutzung des Trainingsgerätes einen Arzt konsultieren. Gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.
- Das Trainingsgerät ist **kein** Spielzeug! Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes

und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.

- **WARNUNG** – Die größtmögliche Strecklänge der Expanderbänder beträgt 180 cm. Diese Strecklänge nicht überdehnen!

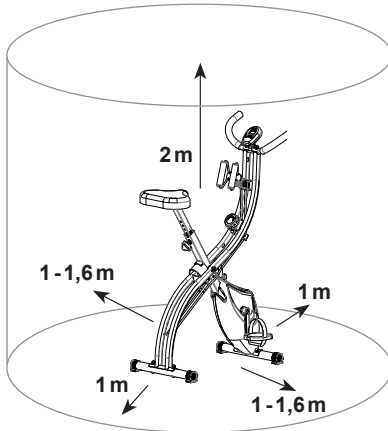


WARNUNG – Verätzungsgefahr durch Batteriesäure!

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

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Trainingsgerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit oder Nässe, direkter Sonneneinstrahlung oder Stößen aussetzen.
- Die Expanderbänder immer vor Sonneneinstrahlung schützen, um Verfärbungen und Schäden des Materials zu vermeiden.



- Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Trainingsgerätes (mindestens 1 Meter zu den Seiten, 2 Meter 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.

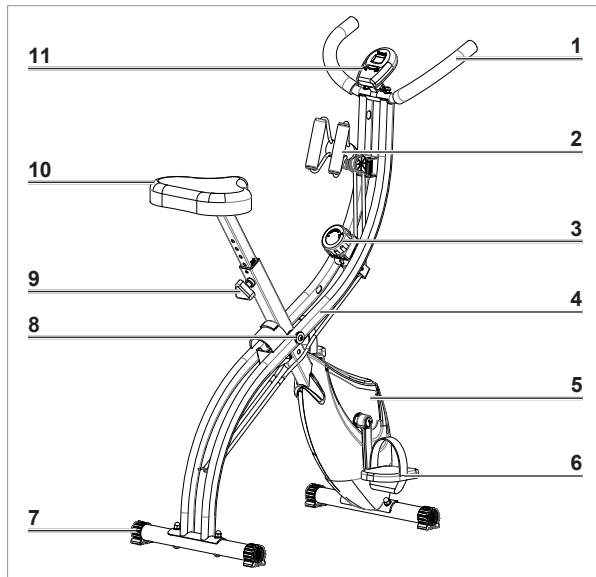
Lieferumfang

- 1 x Fahrradrahmen mit 2 x Expanderband
- 2 x Standfüße
- 1 x Sattel
- 1 x Sattelhalterung
- 1 x Handgriff
- 1 x Trainingscomputer
- 1 x Computerhalterung
- 2 x Pedal
- 2 x 1,5 V-Batterie, Typ AA
- 2 x Innensechskantschraube (M8)
- 4 x Vierkantschraube (M8)
- 1 x Kreuzschlitzschraube (M4)
- 6 x Unterlegscheibe, gebogen
- 3 x Unterlegscheibe, gerade
- 2 x Federring
- 3 x selbstsichernde Mutter
- 4 x Hutmutter
- 1 x Schraubenschlüssel (13–15)
- 1 x Inbusschlüssel (5 mm)
- 1 x Gebrauchsanleitung

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

Sämtliches Verpackungsmaterial sowie eventuell vorhandenen Transportschutz entfernen. **Niemals das Typenschild und eventuelle Warnhinweise entfernen!**

Geräteübersicht



- 1 Handgriff
- 2 Expanderbänder
- 3 Einstellknopf 1 – 8 (Drehwiderstand)
- 4 Fahrradrahmen
- 5 Hauptgerät
- 6 Pedale
- 7 Standfüße mit Schutzkappen
- 8 Sicherungsstift
- 9 Einstellknopf (Sattelhöhe)
- 10 Sattel
- 11 Trainingscomputer

Funktionen des Trainingscomputers

- Durch Drehen der Pedale oder Drücken der **MODE** Taste wird der Trainingscomputer eingeschaltet.
- Um zwischen den Anzeigen zu wechseln, die **MODE** Taste drücken.



TIME	Trainingszeit in Minuten und Sekunden
SPEED	Geschwindigkeit in km/h
DISTANCE	die gefahrene Strecke in km
CALORIES	die ca. verbrauchten Kalorien
SCAN	alle Daten werden nacheinander angezeigt
MODE	Menütaste zum Einstellen der gewünschten Anzeige
CLEAR	Taste zum Zurücksetzen der Einheiten

- Wenn die **CLEAR** Taste in einer Anzeige gedrückt wird, werden die jeweiligen Daten auf Null zurückgesetzt.
- Wenn ca. 3 Minuten lang keine Aktion erfolgt, schaltet sich der Computer automatisch aus.

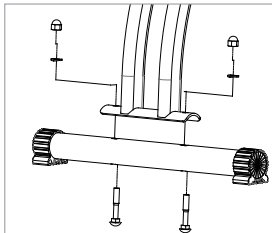
Trainingsgerät zusammenbauen



Vor dem Zusammenbau des Trainingsgerätes die Aufbauanleitung sorgfältig durchlesen. Die Reihenfolge der beschriebenen Arbeitsschritte ist genau einzuhalten.

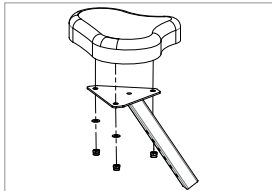
1. Das Trainingsgerät vorsichtig aufklappen, dafür ggf. den Sicherheitsstift lösen.
2. Alle Einzelteile vorsichtig auf einen ebenen Boden legen. Die Expanderbänder so legen, dass sie sich nicht verheddern oder eingeklemmt werden.

BEACHTEN: Den Boden, Teppich etc. mit einer Matte o.Ä. schützen, bevor die Bestandteile aus dem Karton entnommen werden und auch während des Aufbaus und Trainings.

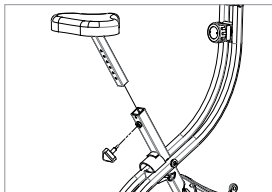


3. Die Standfüße an die Unterseite des Fahrradrahmens schrauben. Dazu die entsprechenden Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern verwenden.

Auf die richtige Position der Standfüße achten! Die Hutmuttern dürfen nicht von unten angebracht werden, da das Trainingsgerät sonst nicht fest auf dem Boden stehen kann. Hinweis: Die Schutzkappen lassen sich drehen, um das Trainingsgerät in eine standfeste Position zu bringen.

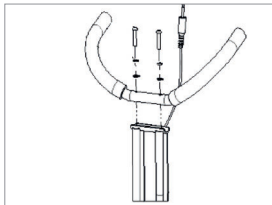


4. Den Sattel auf die Sattelhalterung setzen und mithilfe der Unterlegscheiben und der selbstsichernden Muttern festschrauben. Dabei darauf achten, dass diese nur mithilfe von Werkzeug fest- bzw. wieder abgedreht werden können.

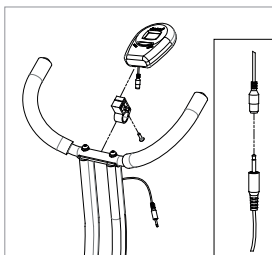


5. Die Sattelhalterung in die Aufnahme am Fahrradrahmen setzen. Mithilfe des Einstellknopfes befestigen: Die Löcher am Rahmen und der Halterung aneinander ausrichten und den Einstellknopf im Uhrzeigersinn festdrehen.

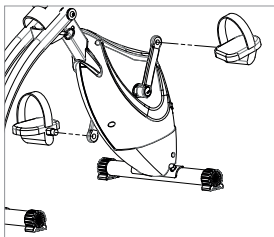
Hinweis: Die korrekte Sattelhöhe kann nach dem Aufbau eingestellt werden.



6. Den Handgriff an den Fahrradrahmen schrauben. Hierzu die entsprechenden Sechskantschrauben und Unterlegscheiben verwenden.



7. Die Computerhalterung am Handgriff befestigen, indem sie auf den Handgriff gesetzt und mit den entsprechenden Schrauben und Unterlegscheiben festgeschraubt werden.
8. Den Trainingscomputer auf die Computerhalterung schieben.



9. Den Klinkenstecker vom Fahrradrahmen in die Anschlussbuchse am Trainingscomputer stecken. Damit wird der Computersensor mit dem Tretwerk verbunden.
10. Die Pedale mithilfe des Schraubenschlüssels an den Pedalhalterungen festdrehen. Dabei darauf achten, dass die Markierungen **L** (links) und **R** (rechts) auf den Pedalen und Halterungen übereinstimmen.

BEACHTEN: Die Pedale müssen in Fahrtrichtung festgedreht werden. Das bedeutet:

- das rechte Pedal (Rechtsgewinde) wird im Uhrzeigersinn festgedreht,
- das linke Pedal (Linksgewinde) wird entgegengesetzt des Uhrzeigersinns festgedreht.

Batterien in den Trainingscomputer einlegen



BEACHTEN!

- Nur den in den „Technischen Daten“ angegebenen Batterietyp verwenden.
- Die Batterien aus dem Trainingscomputer herausnehmen, wenn diese verbraucht sind oder das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird. So werden Schäden durch Auslaufen vermieden.
- Ausgelaufene Batterien sofort aus dem Trainingscomputer entfernen.
- Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, ins Feuer geworfen, in Flüssigkeiten getaucht oder kurzgeschlossen werden.

Vor dem Einlegen der Batterien prüfen, ob die Kontakte im Trainingscomputer und an den Batterien sauber sind, und ggf. reinigen.

1. Den Trainingscomputer ggf. vorsichtig aus der Halterung herausziehen.
2. Die Rastnase am Batteriefachdeckel greifen und zusammendrücken. Den Deckel gleichzeitig aufklappen.
3. Die mitgelieferten oder neue Batterien in das Batteriefach einlegen. Auf die richtige Polarität (+/-) achten.

BEACHTEN! Immer alle Batterien ersetzen. Keine verschiedenen Batterietypen, -marken oder Batterien mit unterschiedlicher Kapazität benutzen.

4. Das Batteriefach schließen. Dabei darauf achten, dass die Rastnasen in den dafür vorgesehenen Aussparungen sitzen. Der Batteriefachdeckel muss hörbar einrasten.
5. Den Trainingscomputer wieder in die Halterung einsetzen.

Sollte der Trainingscomputer nicht mehr funktionieren, muss die Batterie ausgewechselt werden.

Benutzung



BEACHTEN!

- Bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen.
 - Vor Gebrauch des Trainingsgerätes ausreichend aufwärmen.
 - Niemals auf das Trainingsgerät stellen.
 - Das Trainingsgerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
 - Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Trainingsgerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.
-
1. Das Trainingsgerät aufklappen und auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund stellen. Vergewissern, dass ausreichend Freiraum um das Trainingsgerät besteht, so dass man beim Training nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen kann.
 2. Darauf achten, dass das Trainingsgerät gerade steht. Die Standfestigkeit kann mithilfe der Schutzkappen an den Standfüßen leicht variiert werden.
 3. Vergewissern, dass alle Teile gut am Trainingsgerät befestigt sind.
 4. Die korrekte Sitzhöhe mithilfe des Einstellknopfes einstellen.
 5. Auf das Trainingsgerät setzen und die Füße auf die Pedale stellen. Gegebenenfalls die Fußschlaufen auf die korrekte Größe einstellen.
 6. Sobald die Pedale bewegt werden, schaltet sich der Trainingscomputer ein. Die gewünschte Anzeige einstellen (siehe Kapitel „Geräteübersicht“ – „Funktionen des Trainingscomputers“).
 7. Der Drehwiderstand ist in 8 Stufen mit dem Einstellknopf einstellbar: Das Training nach einer Aufwärmphase langsam bei einem geringen Drehwiderstand beginnen und erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und noch beherrschbaren Leistungsstufe steigern.
 8. Das Training mit einem geringen Tempo und Drehwiderstand ausklingen lassen. Zum Schluss einige Dehnübungen machen.

Training mit den Expanderbändern

In diesem Kapitel sind einige grundlegende Übungen beschrieben, die mit den Expanderbändern durchgeführt werden können. Auch bei diesem Training empfiehlt sich ein langsames Steigern der Trainingsintensität.

Das Fahrradfahren kann während des Trainings mit Expanderbändern zur Intensitätssteigerung ebenfalls durchgeführt werden.

Bizeps



Aufrecht hinsetzen, die Handgriffe der Expanderbänder mit beiden Händen greifen, die Arme anspannen und die Arme nach oben anwinkeln. Dabei den ganzen Körper spannen. Die Arme wieder nach unten nehmen, locker lassen und wiederholen.

Schultern, Arme, Brust



Aufrecht hinsetzen, die Handgriffe der Expanderbänder mit beiden Händen greifen, die Arme seitlich halten und anspannen. Die Arme leicht gebeugt seitlich nach oben ziehen. Dabei den ganzen Körper anspannen.

Die Arme wieder nach unten nehmen, locker lassen und wiederholen.

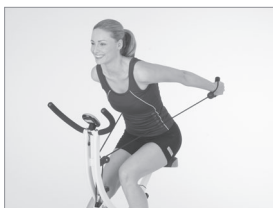
Schultern, Rücken, Arme



Aufrecht hinsetzen, die Handgriffe der Expanderbänder mit beiden Händen greifen, die Arme anspannen und die Arme seitlich nach vorne strecken. Den Ellenbogen nicht durchdrücken und die Arme nur bis zur Schulterhöhe hochziehen. Dabei den ganzen Körper spannen.

Die Arme wieder nach unten nehmen, locker lassen und wiederholen.

Arme, Rücken, Brust



Aufrecht hinsetzen, die Handgriffe der Expanderbänder mit beiden Händen greifen, die Arme anspannen, die Arme nach hinten ziehen und dabei gleichzeitig den Oberkörper nach vorne beugen. Dabei den ganzen Körper spannen.

Die Arme wieder nach vorne nehmen, locker lassen und wiederholen.

Nach dem Training

Um den Kreislauf wieder langsam auf normales Niveau zu bringen, empfehlen wir, immer ein paar Dehnübungen zu machen:

Oberkörper: Aufrecht hinstellen, Arme über dem Kopf verschränken und mit der rechten Hand den linken Ellbogen nach rechts ziehen. Oberkörper geht leicht mit. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

Waden: Hinstellen. Das rechte Bein nach vorne und etwas anwinkeln, während das linke Bein gestreckt bleibt. Die linke Ferse auf den Boden drücken. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

Oberschenkel: Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln und mit der Hand den Fuß umfassen. Zum Gesäß ziehen und ca. 5 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel. Auf den Boden setzen, Knie nach Außen, Fußsohlen zusammenlegen und zum Körper ziehen. Hände um die Fußgelenke legen und die Knie mit den Ellbogen leicht zum Boden drücken. Den Rücken durchstrecken. Ca. 5 – 20 Sekunden lang halten.

Rücken: Flach auf den Rücken legen, rechtes Bein anwinkeln und über das linke Bein legen, Hüfte dreht sich, beide Schultern bleiben auf dem Boden. Ca. 5 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

Schultern / Rücken: Schneidersitz, gerader Rücken, Hände falten / umfassen und Arme über dem Kopf ausstrecken. Rücken strecken. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten.

Reinigung und Aufbewahrung



BEACHTEN!

- Das Trainingsgerät nach jedem Gebrauch so lagern, dass Kinder es nicht benutzen können.
 - Zum Reinigen des Trainingsgerätes keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel oder -pads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
-
- Das Trainingsgerät nur mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. mildem Reinigungsmittel reinigen. Anschließend alle Teile mit einem trockenen, weichen Tuch nachtrocknen.
 - Das Trainingsgerät für Kinder und Tiere unzugänglich an einem sauberen, trockenen, frostfreien und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.



Zur besseren Lagerung lässt sich das Trainingsgerät zusammenklappen. Das Trainingsgerät dazu am Sattel und am Handgriff nach oben ziehen. Zudem den Sicherheitsstift nutzen, um Verletzungen und Beschädigungen zu vermeiden.

Technische Daten

Artikelnummer:	02144 (schwarz/rot) 02436 (weiß/limegreen)
Modellnummer:	JTF-718E-2
Modell Computer:	XT-1027
Spannungsversorgung:	3 V (2x 1,5 V-Batterie, AA)
Klasse:	HC (Verwendung im Heimbereich, Trainingsdaten mit geringer Genauigkeit)
Strecklänge:	80 – 180 cm
Kraft:	45 N ± 5 N (bei Strecklänge von 180 cm)
Max. Belastbarkeit:	100 kg
Standfläche:	0,3 m ² Standfläche
Gewicht:	14,2 kg
ID Anleitung:	Z 02144_02436 M DS V5 0321 mh
Entspricht den Normen:	EN ISO 20957, DIN 32935 und DIN EN 60335-1



Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.



Batterien sind vor der Entsorgung des Gerätes zu entnehmen und getrennt vom Gerät an entsprechenden Sammelstellen zu entsorgen.



Dieses Gerät unterliegt der europäischen Richtlinie 2012/19/EU für Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE). Dieses Gerät nicht als normalen Hausmüll, sondern umweltgerecht über einen behördlich zugelassenen Entsorgungsbetrieb entsorgen.

Alle Rechte vorbehalten.

Teilleiste

Teilnr.	Bezeichnung	Anzahl	Abmessungen
1	Handgriff	1	
2	Unterlegscheibe, gebogen	2	Ø 20 x 1,5 mm
3	Federring	2	Ø 8,1 x 4,2 mm
4	Innensechskantschraube	2	M8 x 35 mm
5	Computerhalterung	1	
6	Trainingscomputer	1	
7	Kreuzschlitzschraube	1	M4 x 25 mm
8	Klinkenstecker	1	
9	Fahrradrahmen mit Expanderbändern	1	
10	rechtes Pedal	1	
11	Hutmutter	4	M8
12	Unterlegscheibe, gebogen	4	Ø 20 x 1,5 mm
13	Standfuß	2	
14	Vierkantschraube	4	M8 x 50 mm
15	linkes Pedal	1	
16	Einstellknopf	1	
17	Sitzhalterung	1	
18	selbstsichernde Mutter	3	M8
19	Unterlegscheibe, gerade	3	Ø 18 x 1,5 mm
20	Sitz	1	
21	Sicherungsstift	1	
22	Anschlusskabel	1	

Contents

Intended Use _____	17
Safety Instructions _____	17
Items Supplied _____	19
Device Overview _____	20
Assembling the Training Device _____	21
Inserting the Batteries into the Training Computer _____	22
Use _____	23
After Training _____	24
Cleaning and Storage _____	25
Technical Data _____	25
Disposal _____	26
Exploded Drawing _____	27

Dear Customer,

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

Before using the device for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the device.

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, please contact the customer service department via our website:

www.dspro.de/kundenservice

Symbols



Danger symbols: This symbol indicates dangers of injury. Read through the associated safety notices carefully and follow them.



Supplementary information



Read operating instructions before use!



DC voltage

Signal Words

Signal words indicate hazards if the associated notices are not followed.

WARNING – medium risk, may result in serious injury or death

NOTICE – may result in risk of damage to material

Intended Use

- This training device is intended to be used for fitness training and a workout. It is suitable exclusively for use while sitting down.
- Only one person may train on the training device at any one time.
- The training device is able to withstand a **maximum weight of 100 kg**.
- This training device is designed exclusively for use at home.
- The training device is **not** suitable for use outdoors and in rooms with a high atmospheric humidity (e.g. bathrooms).
- This training device is **not** suitable for therapeutic purposes.
- The training device is for personal domestic use only and is not intended for commercial applications.
- The training device should only be used as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

Safety Instructions

The safety level of the training device can only be maintained if it is regularly checked for damage. Therefore, in the interest of your own safety, inspect the training device for damage each time before you use it (look for cracks, holes, loose screws etc.). If while using the training device you hear unusual noises from the device, stop training immediately. If there are any defects, the training device may no longer be used until it has been repaired.

The training device must no longer be used if it is damaged. In this case, contact the customer service department or a specialist workshop.



WARNING – Danger of Injury

- Keep the accessories and the packaging material away from children and animals. There is a danger of suffocation.
- This device should not be used by people (including children) with impaired sensory or mental faculties or who do not have adequate experience and/or knowledge of such devices, unless they are supervised by a person responsible for their safety, or have received instructions from such a person on how to use the device.
- Pregnant women should not use the training device or should use it only after consultation with their doctor.
- If you have any health concerns (risk group), after not doing any sport for a long time, or if you have any cardiovascular or orthopaedic problems, always consult a doctor before using the training device. Agree the training programme with the doctor if necessary.
- The training device is **not** a toy! Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training device is not constructed.
- **WARNING** – the maximum possible stretch length of the expander bands is 180 cm. Do not over-extend this stretch length!

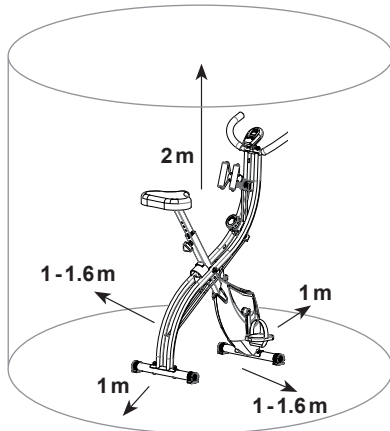


WARNING – Danger of Burns from Battery Acid!

- 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.
- If the battery has leaked, do not allow your skin, eyes and mucous membranes to come into contact with the battery acid. Wear protective gloves if necessary. If you touch battery acid, rinse the affected area with abundant fresh water immediately and contact a doctor as soon as possible.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Do not expose the training device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, persistent moisture or wet conditions, direct sunlight or impacts.
- Always protect the expander bands from sunlight in order to avoid discolouration and damage to the material.



- Depending on your body size, leave plenty of space on all sides of the training device (at least 1 metre to the sides, 2 metres 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.

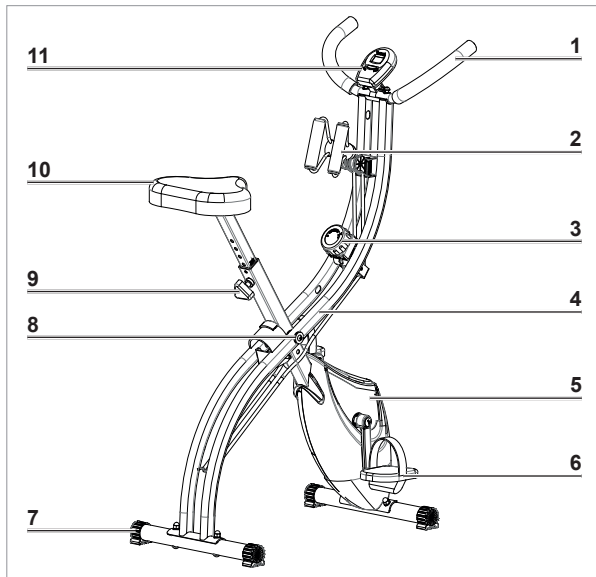
Items Supplied

- 1 x bicycle frame with 2 x expander band
- 2 x feet
- 1 x saddle
- 1 x saddle holder
- 1 x handlebar
- 1 x training computer
- 1 x computer holder
- 2 x pedal
- 2 x 1.5 V battery, AA type
- 2 x hexagon socket bolt (M8)
- 4 x square-head bolt (M8)
- 1 x cross-head bolt (M4)
- 6 x washer, curved
- 3 x washer, straight
- 2 x spring washer
- 3 x self-locking nut
- 4 x cap nut
- 1 x spanner (13–15)
- 1 x hex key (5 mm)
- 1 x operating instructions

Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. If you find any damage, do not use the device but contact our customer service department.

Remove all packaging materials and any possible protection during transportation. **Never remove the rating plate and any possible warnings!**

Device Overview



- 1 Handlebar
- 2 Expander bands
- 3 Adjusting knob 1 – 8 (torque resistance)
- 4 Bicycle frame
- 5 Main device
- 6 Pedals
- 7 Feet with protective caps
- 8 Locking pin
- 9 Adjusting knob (saddle height)
- 10 Saddle
- 11 Training computer

Functions of the Training Computer

- The training computer is switched on by turning the pedals or pressing the **MODE** button.
- To switch between the displays, press the **MODE** button.



TIME	Training time in minutes and seconds
SPEED	Speed in km/h
DISTANCE	The distance covered in km
CALORIES	The rough number of calories used up
SCAN	All data is displayed in succession
MODE	Menu button for setting the desired display
CLEAR	Button for resetting the units

- When the **CLEAR** button is pressed on a display, the respective data is reset to zero.
- If no action takes place for around 3 minutes, the computer switches off automatically.

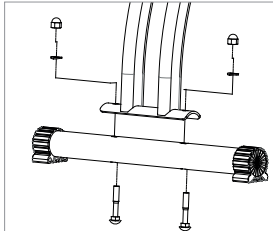
Assembling the Training Device



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

1. Carefully open up the training device, and release the locking pin to do this if necessary.
2. Lay out all individual parts carefully on a flat floor. Place down the expander bands so that they do not become entangled or trapped.

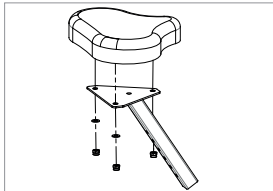
PLEASE NOTE: Protect the floor, carpet etc. with a mat or something similar before the component parts are removed from the box and also during set-up and training.



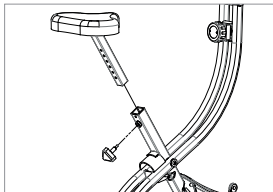
3. Screw the feet onto the bottom of the bicycle frame. Use the corresponding bolts, washers and nuts to do this.

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

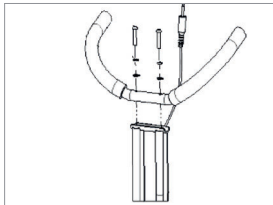
Notice: The protective caps can be turned so that you can adjust the training device to a stable position.



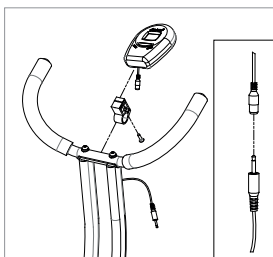
4. Place the saddle onto the saddle holder and screw it on tight using the washers and the self-locking nuts. When you do this, make sure that they can only be tightened and undone again using a tool.



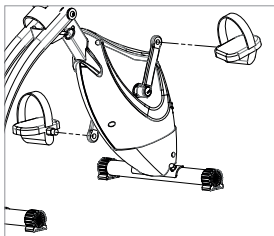
5. Place the saddle holder into the receiving socket on the bicycle frame. Secure it in place using the adjusting knob: Align the holes on the frame and the holder with one another and turn the adjusting knob clockwise to tighten it.
- Notice: The saddle can be adjusted to the correct height after assembly.



6. Screw the handlebar onto the bicycle frame. Use the corresponding hexagon bolts and washers to do this.



7. Secure the computer holder to the handlebar by placing it on the handlebar and securing it on tight with the corresponding bolts and washers.
8. Slide the training computer onto the computer holder.
9. Insert the jack plug from the bicycle frame into the connecting socket on the training computer. This connects the computer sensor to the pedals.



10. Turn the pedals tight on the pedal mounts using the spanner. Make sure that the markings **L** (left) and **R** (right) on the pedals and mounts match.

PLEASE NOTE: The pedals must be tightened in the direction of travel. This means:

- the right pedal (right-hand thread) is tightened in the clockwise direction,
- the left pedal (left-hand thread) is tightened in the anticlockwise direction.

Inserting the Batteries into the Training Computer



PLEASE NOTE!

- Use only the battery type specified in the “Technical Data”.
- Take the batteries out of the training computer when they are dead or if you will not be using the device for a prolonged period. This avoids damage from leaking.
- Remove dead batteries from the training computer immediately.
- Non-rechargeable batteries must not be recharged or reactivated by other means, dismantled, thrown into a fire, immersed in fluids, or short-circuited.

Before inserting the batteries, check whether the contacts in the training computer and on the batteries are clean, and clean them if necessary.

1. Pull the training computer carefully out of the holder if necessary.
2. Grip and press down the locking lug on the battery compartment cover. Flip open the cover at the same time.
3. Insert the supplied batteries or new batteries into the battery compartment. Pay attention to the correct polarity (+/–).

PLEASE NOTE!! Always replace all batteries together. Do not use batteries of different types or brands, or batteries with different capacities.

4. Close the battery compartment. When you do this, make sure that the locking lugs sit in the recesses which are provided for them. The battery compartment cover must be heard to engage in place.
5. Insert the training computer back into the holder.

If the training computer stops working, the battery needs to be replaced.

Use



PLEASE NOTE!

- When doing the exercises, wear loose, comfortable clothing and non-slip trainers.
 - Ensure that you are properly warmed up before you use the training device.
 - Never stand on the training device.
 - Do not leave the training device unsupervised in the presence of children and animals.
 - We explicitly point out that improper use of the training device and excessive training can be detrimental to your health.
-
1. Fold open the training device and place it on a solid, even and non-slip surface. Make sure that there is sufficient clearance around the training device so that you cannot bump into walls, furniture, etc. during training.
 2. Make sure that the training device is upright. The stability can be varied slightly using the protective caps on the feet.
 3. Make sure that all parts are properly secured to the training device.
 4. Adjust the seat to the correct height using the adjusting knob.
 5. Sit on the training device and place your feet on the pedals. Adjust the foot loops to the correct size if necessary.
 6. As soon as the pedals are moved, the training computer switches on. Adjust the display to the setting you want (see the “Device Overview” chapter – “Functions of the Training Computer”).
 7. The torque resistance can be adjusted to 8 levels using the adjusting knob: Begin the training slowly with a low torque resistance after a warm-up phase and increase the intensity gradually until you reach the desired performance level that you are still capable of maintaining.
 8. Allow the training to fade out with a slow pace and low torque resistance. Finish off with a few stretching exercises.

Training with the Expander Bands

This chapter describes a number of basic exercises that can be performed with the expander bands. With this training it is also advisable to slowly increase the intensity of the training.

Cycling can also be performed during training with expander bands to increase the level of intensity.

Biceps



Sit down upright, hold the handles of the expander bands with both hands, tense the arms and bend the arms upwards. Tense your whole body as you do this.

Drop your arms back down, loosen up and repeat.

Shoulders, arms, chest

Sit down upright, hold the handles of the expander bands with both hands, hold your arms at the side and tense them. Pull the arms up at the side, slightly bent. Tense your whole body as you do this.

Drop your arms back down, loosen up and repeat.

Shoulders, back, arms

Sit down upright, hold the handles of the expander bands with both hands, tense the arms and stretch the arms forwards to the side. Do not push through the elbow and only raise your arms up to shoulder height. Tense your whole body as you do this.

Drop your arms back down, loosen up and repeat.

Arms, back, chest

Sit down upright, hold the handles of the expander bands with both hands, tense the arms, pull the arms backwards and bend your upper body forwards at the same time. Tense your whole body as you do this.

Drop your arms forwards again, loosen up and repeat.

After Training

We recommend always performing a few stretching exercises in order to slowly restore your circulation to a normal level:

Upper body: Stand upright, cross your arms over your head and pull your left elbow to the right with your right hand. The upper body moves gently as you do this. Stay in this position for around 15 – 20 seconds. Change sides.

Calves: Stand up. Place your right leg in front of you and bend it slightly while your left leg remains stretched. Push your left heel down onto the floor. Stay in this position for around 15 – 20 seconds. Change sides.

Thighs: Stand on one leg, bend the other one and grab your foot with your hand. Pull it up to your buttocks and hold this position for approx. 5 – 20 seconds. Change sides.

Sit down on the floor, turn your knees to face outwards, place the soles of your feet together and pull towards your body. Place your hands around your ankles and press your knees gently down to the floor with your elbows. Keep your back straight. Maintain for approx. 5 – 20 seconds.

Back: Lie down flat on your back, bend your right leg and place it over your left leg, your hip twists but both shoulders remain on the floor. Maintain for approx. 5 – 20 seconds. Change sides.

Shoulders / back: Sit down cross-legged with a straight back, fold / clasp together your hands and stretch your arms out above your head. Stretch your back. Stay in this position for around 15 – 20 seconds.

Cleaning and Storage



PLEASE NOTE!!

- After each use, store the training device in a place where children cannot use it.
 - Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or pads to clean the training device. These may damage the surfaces.
-
- Only clean the training device with a damp, soft cloth and mild detergent if necessary. Then dry all parts with a dry, soft cloth.
 - Keep the training device out of the reach of children and animals in a clean, dry, frost-free place which is protected from direct sunlight.



The training device can be folded up to make it easier to store. To do this, pull the training device up by the saddle and handlebar. In addition, use the locking pin to prevent any injuries or damage.

Technical Data

Article number:	02144 (black/red) 02436 (white/limegreen)
Model number:	JTF-718E-2
Computer model:	XT-1027
Power supply:	3 V (2x 1.5 V batteries, AA)
Class:	HC (Use at home, training data with low level of accuracy)
Stretch length:	80 – 180 cm
Force:	45 N ± 5 N (with a stretch length of 180 cm)
Max. loading capacity:	100 kg
Base area:	0.3m ² base area
Weight:	14.2 kg
ID of instructions:	Z 02144_02436 M DS V5 0321 mh
Complies with the standards:	EN ISO 20957, DIN 32935 and DIN EN 60335-1



Disposal



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.



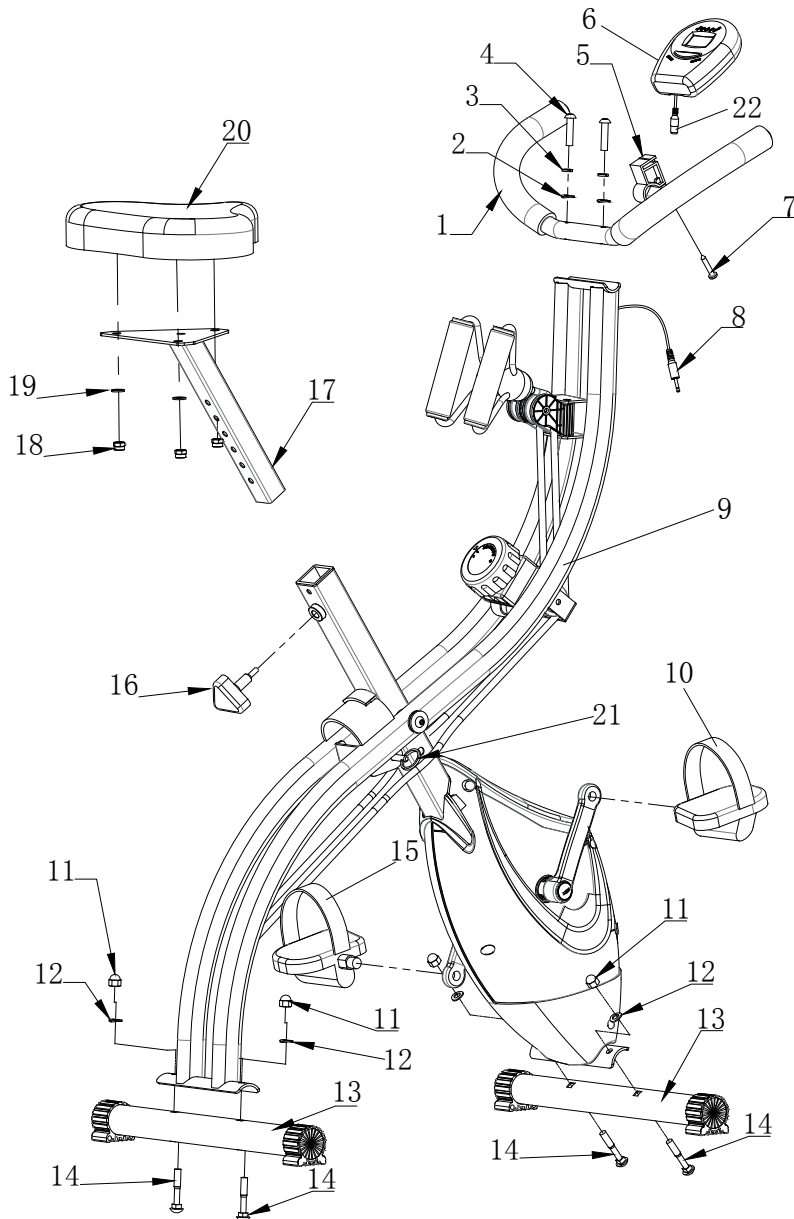
Batteries should be removed before disposing of the device and disposed of separately from the device at suitable collection points.



This device is governed by the European Directive 2012/19/EU on waste electrical and electronic equipment (WEEE). Do not dispose of this device as normal domestic waste, but rather in an environmentally friendly manner via an officially approved waste disposal company.

All rights reserved.

Exploded Drawing



Not shown:
2 x tool

Parts List

Part No.	Description	Number	Dimensions
1	Handlebar	1	
2	Washer, curved	2	Ø 20 x 1.5 mm
3	Spring washer	2	Ø 8.1 x 4.2 mm
4	Hexagon socket bolt	2	M8 x 35 mm
5	Computer holder	1	
6	Training computer	1	
7	Cross-head bolt	1	M4 x 25 mm
8	Jack plug	1	
9	Bicycle frame with expander bands	1	
10	Right pedal	1	
11	Cap nut	4	M8
12	Washer, curved	4	Ø 20 x 1.5 mm
13	Foot	2	
14	Square-head bolt	4	M8 x 50 mm
15	Left pedal	1	
16	Adjusting knob	1	
17	Seat holder	1	
18	Self-locking nut	3	M8
19	Washer, straight	3	Ø 18 x 1.5 mm
20	Seat	1	
21	Locking pin	1	
22	Connecting cable	1	

Contenu

Utilisation conforme _____	30
Consignes de sécurité _____	30
Composition _____	32
Vue générale de l'appareil _____	33
Assemblage de l'appareil d'entraînement _____	34
Insertion des piles dans l'ordinateur d'entraînement _____	35
Utilisation _____	36
Après l'entraînement _____	37
Nettoyage et rangement _____	38
Caractéristiques techniques _____	38
Mise au rebut _____	39
Dessin éclaté _____	40

Chère cliente, cher client,

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

Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil.

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.dspro.de/kundenservice

Symboles



Mention de danger : ce symbole indique les risques de blessures. Lisez et observez attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Informations complémentaires



Consultez le mode d'emploi avant utilisation !



Courant continu

Mentions d'avertissement

Les mentions d'avertissement désignent les risques qu'implique le non respect des consignes correspondantes.

AVERTISSEMENT – Risque moyen pouvant induire des blessures graves, voire mortelles

AVIS – Risque de dégâts matériels

Utilisation conforme

- Cet appareil d'entraînement est destiné à l'exercice de la condition physique. Uniquement réservé à une utilisation en position assise.
- Une seule personne à la fois peut utiliser l'appareil d'entraînement.
- L'appareil d'entraînement peut supporter une charge **maximale de 100 kg**.
- Cet appareil d'entraînement est exclusivement conçu pour une utilisation domestique.
- L'appareil d'entraînement n'est **pas** adapté à une utilisation à l'extérieur ni dans des pièces présentant un fort taux d'humidité (par exemple dans une salle de bains).
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- Cet appareil d'entraînement est conçu pour un usage domestique, non professionnel.
- Il doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le 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

Le niveau de sécurité de l'appareil d'entraînement ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Pour votre propre sécurité, vous devez donc contrôler cet appareil d'entraînement avant chaque mise en service et vous assurer qu'il ne présente aucun endommagement (fissures, trous, vis desserrées, etc.). Si l'appareil d'entraînement produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompez immédiatement l'entraînement. En cas de dommage, l'appareil d'entraînement ne doit plus être utilisé jusqu'à ce qu'il soit réparé.

N'utilisez plus l'appareil d'entraînement s'il est endommagé. Dans un tel cas, contactez le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.



AVERTISSEMENT – Risque de blessures

- Tenez les accessoires et l'emballage hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil d'entraînement, sauf accord préalable de leur médecin.
- En cas de doute quant à la santé (groupe à risque), après une période prolongée d'absence d'activité sportive, en cas de problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques, consultez impérativement un médecin avant d'utiliser cet appareil d'entraînement. Le cas échéant, établissez avec lui un programme d'entraînement.
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** un jouet. Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer

et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu.

- **AVERTISSEMENT** – Les bandes extensibles ne s'étirent pas à plus de 180 cm. Ne pas dépasser cette longueur d'étirement.

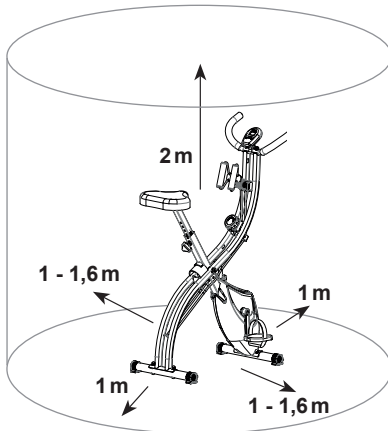


AVERTISSEMENT – Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles !

- L'ingestion de piles peut être mortelle. Conservez l'appareil et les piles hors de portée des enfants et des animaux. En cas d'ingestion d'une pile, faites immédiatement appel aux secours médicaux.
- Si une pile fuit, évitez tout contact de la peau, des yeux ou des muqueuses avec l'électrolyte. Le cas échéant, portez des gants de protection. En cas de contact avec l'électrolyte, rincez immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis consultez un médecin sans attendre.

AVIS – Pour éviter tout risque de dégâts matériels

- N'exposez pas l'appareil d'entraînement à des températures extrêmes, à de fortes variations de températures, à l'humidité prolongée, à l'eau ou au rayonnement direct du soleil et veillez à ce qu'il ne soit pas soumis à des chocs.
- Toujours protéger les bandes extensibles contre les rayonnements du soleil afin d'éviter des décolorations et des endommagements du matériau.



- En fonction de votre taille, laissez suffisamment d'espace autour de l'appareil d'entraînement (au moins 1 mètre sur les côtés, 2 mètres 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 à proximité immédiate, ils peuvent partager un espace disponible.

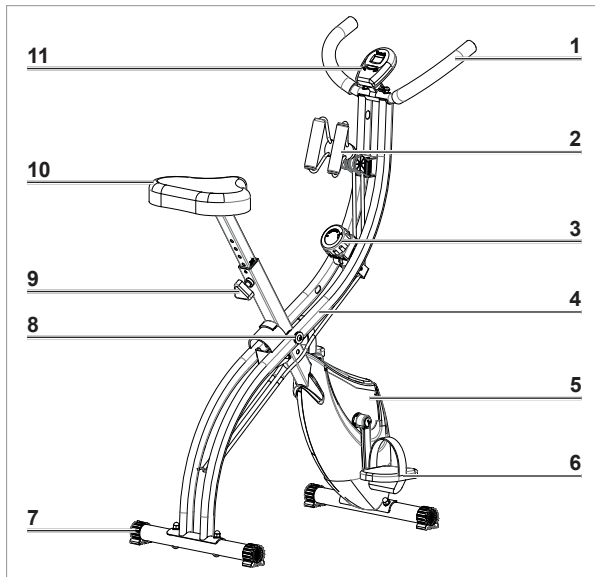
Composition

- 1 x cadre de vélo avec 2 bandes extensibles
- 2 x pieds d'appui
- 1 x selle
- 1 x support de selle
- 1 x guidon
- 1 x ordinateur d'entraînement
- 1 x support d'ordinateur
- 2 x pédales
- 2 x piles de 1,5 V, type AA
- 2 x vis à six pans creux (M8)
- 4 x boulons à tête carrée (M8)
- 1 x vis cruciforme (M4)
- 6 x rondelles, bombées
- 3 x rondelles, droites
- 2 x bagues élastiques
- 3 x écrous autobloquants
- 4 x écrous borgnes
- 1 x clé plate (de 13 à 15)
- 1 x clé Allen (5 mm)
- 1 x mode d'emploi

Assurez-vous que l'ensemble livré est complet et que ses composants ne présentent pas de dommages imputables au transport. En cas de dommages, n'utilisez pas l'appareil et contactez le service après-vente.

Retirez tous les emballages et les éventuelles protections pour le transport qui se trouvent sur l'appareil. **N'ôtez jamais la plaque signalétique de l'appareil ni les éventuelles mises en garde apposées.**

Vue générale de l'appareil



- 1 Guidon
- 2 Bandes extensibles
- 3 Molette de réglage 1–8 (résistance de rotation)
- 4 Cadre de vélo
- 5 Corps de l'appareil
- 6 Pédales
- 7 Pieds d'appui avec capuchons de protection
- 8 Goupille de sécurité
- 9 Molette de réglage (hauteur de selle)
- 10 Selle
- 11 Ordinateur d'entraînement

Fonctions de l'ordinateur d'entraînement

- Une rotation de la pédale ou une pression sur la touche **MODE** entraîne la mise en marche de l'ordinateur d'entraînement.
- Appuyez sur la touche **MODE** pour changer d'affichage.



TIME	Temps d'entraînement en minutes et en secondes
SPEED	Vitesse en km/h
DISTANCE	Trajet parcouru en km
CALORIES	Nombre approximatif de calories dépensées
SCAN	Affichage de toutes les données les unes après les autres
MODE	Touche de menu pour régler l'affichage souhaité
CLEAR	Touche pour réinitialiser les unités

- Lorsque vous appuyez sur la touche **CLEAR** dans un affichage, toutes les données sont remises à zéro.
- En l'absence d'action pendant 3 minutes, l'ordinateur d'entraînement se met automatiquement à l'arrêt.

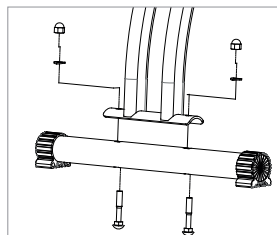
Assemblage de l'appareil d'entraînement



Avant d'assembler l'appareil d'entraînement, veuillez lire attentivement la notice de montage. L'ordre des étapes de travail à réaliser doit être impérativement respecté.

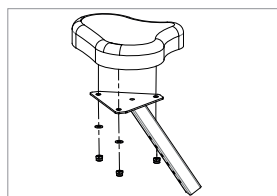
1. Déployez délicatement l'appareil d'entraînement en enlevant le cas échéant la goupille de sécurité.
2. Placez soigneusement toutes les pièces sur une surface plane. Étalez les bandes extensibles de façon à ce qu'elles ne s'emmêlent pas et ne se coincent pas.

À NOTER : protégez le sol, les moquettes, etc. avec un tapis par exemple avant de sortir les composants du carton ainsi que pendant le montage et l'entraînement.

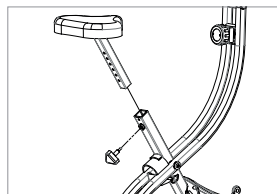


3. Vissez les pieds d'appui sur la face intérieure du cadre du vélo. Utilisez pour ce faire les vis, rondelles et écrous fournis.

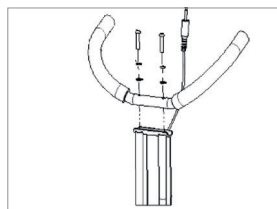
Veillez à positionner correctement les pieds d'appui !
Les écrous borgnes ne doivent pas être fixés par le bas sans quoi l'appareil d'entraînement ne serait pas stable sur le sol.
Avis : les capuchons de protection se tournent de sorte à pouvoir assurer une assise stable de l'appareil d'entraînement.



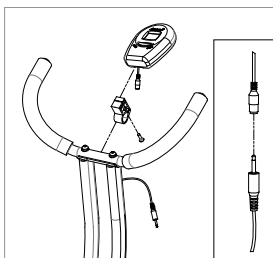
4. Placez la selle sur le support de selle et vissez-la à l'aide des rondelles et écrous autobloquants. Veillez à ce que ceux-ci ne puissent être vissés / dévissés qu'au seul moyen d'un outil.



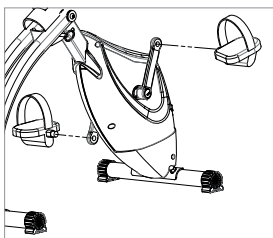
5. Placez le support de selle dans son logement sur le cadre de vélo. Pour la fixation, servez-vous de la molette de réglage : positionnez les trous du cadre et du support pour qu'ils correspondent et vissez la molette de réglage à fond dans le sens des aiguilles d'une montre.
Avis : il est possible de régler la hauteur de selle requise après le montage.



6. Vissez le guidon sur le cadre de vélo. Utilisez pour ce faire les vis à six pans et les rondelles correspondantes.



7. Fixez le support d'ordinateur sur le guidon en le plaçant sur le guidon et en vissant les vis et les rondelles correspondantes.
8. Logez l'ordinateur d'entraînement dans son support.
9. Introduisez la fiche jack du cadre du vélo dans la douille de raccordement de l'ordinateur d'entraînement. Le capteur de l'ordinateur est ainsi relié aux pédales.



10. Fixez les pédales sur les supports de pédale à l'aide de la clé plate. Assurez-vous que les marquages **L** (gauche) et **R** (droite) des pédales et des supports correspondent bien.

À NOTER : les pédales doivent être serrées dans le sens de la marche. Cela signifie que :

- la pédale de droite (filetage à droite) se serre dans le sens des aiguilles d'une montre ;
- la pédale de gauche (filetage à gauche) se serre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Insertion des piles dans l'ordinateur d'entraînement



À OBSERVER !

- Utilisez uniquement le type de pile indiqué dans les « Caractéristiques techniques ».
- Retirez les piles de l'ordinateur d'entraînement lorsqu'elles sont usagées ou que vous n'allez plus utiliser l'appareil pendant une assez longue période. Vous éviterez ainsi les dommages dus à d'éventuelles fuites des piles.
- Retirez immédiatement de l'ordinateur d'entraînement toute pile qui fuit.
- Les piles non rechargeables ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, démontées, jetées au feu, plongées dans des liquides ou court-circuitées.

Avant de mettre les piles en place, vérifiez si les contacts dans l'ordinateur d'entraînement et sur les piles sont propres ; nettoyez-les le cas échéant.

1. Extrayez délicatement l'ordinateur d'entraînement de son support.
2. Saisissez le cran d'arrêt sur le cache du compartiment à piles et pressez-le tout en relevant le cache.
3. Insérez les piles fournies ou des piles neuves dans le compartiment à piles. Respectez la bonne polarité (+/-) !

À OBSERVER ! Remplacez toujours toutes les piles en même temps. N'utilisez pas de piles de types, marques ou capacités différents.

4. Refermez le compartiment à piles. Veillez à ce que les crans d'arrêt viennent se loger dans les évidements prévus à cet effet. Le cache du compartiment à piles doit produire un déclic audible à la fermeture.
5. Remplacez l'ordinateur d'entraînement dans son support.

Si l'ordinateur d'entraînement ne fonctionne plus, les piles doivent être remplacées.

Utilisation



À OBSERVER !

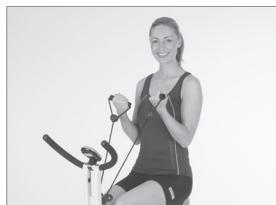
- Pour réaliser les exercices, portez des vêtements confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes.
 - Échauffez-vous suffisamment avant d'utiliser l'appareil d'entraînement.
 - Ne vous tenez jamais debout sur l'appareil d'entraînement.
 - Ne laissez pas l'appareil d'entraînement sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
 - Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil d'entraînement et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.
1. Déployez l'appareil d'entraînement sur une surface stable, plane et antidérapante. Assurez-vous d'avoir assez d'espace libre autour de l'appareil d'entraînement de sorte à ne pas vous cogner aux murs, meubles, etc. durant l'entraînement.
 2. Veillez à ce que l'appareil d'entraînement soit plan. Sa stabilité peut être légèrement corrigée à l'aide des capuchons de protection situés sur les pieds d'appui.
 3. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement fixées à l'appareil d'entraînement.
 4. La hauteur d'assise correcte se règle à l'aide de la molette de réglage.
 5. Installez-vous sur l'appareil d'entraînement et posez les pieds sur les pédales. Le cas échéant, ajustez les cale-pieds à la dimension correcte.
 6. L'ordinateur d'entraînement se met en marche dès que les pédales entrent en mouvement. Sélectionnez l'affichage souhaité (voir paragraphe « Vue générale de l'appareil » – « Fonctions de l'ordinateur d'entraînement »).
 7. La résistance de rotation se règle sur 8 niveaux à l'aide de la molette de réglage : commencez l'entraînement lentement après une phase d'échauffement puis augmentez progressivement l'intensité jusqu'au niveau de puissance souhaité que vous êtes en mesure de maîtriser.
 8. Terminez l'entraînement à un rythme faible et avec une faible résistance de rotation. Pour finir, faites quelques étirements.

Entraînement avec les bandes extensibles

Ce paragraphe décrit quelques exercices de base réalisables avec les bandes extensibles. Ces exercices exigent aussi une augmentation progressive de l'intensité d'entraînement.

Pour intensifier l'entraînement avec les bandes extensibles, il est également possible de faire du vélo en même temps.

Biceps



Asseyez-vous bien droit sur la selle, saisissez des deux mains les poignées des bandes extensibles, tendez les bras puis ramenez-les vers le haut en pliant les coudes au corps tout en contractant tout le corps.

Baissez les bras, relâchez puis recommencez.

Épaules, bras et poitrine



Asseyez-vous bien droit sur la selle, saisissez des deux mains les poignées des bandes extensibles, tendez les bras sur les côtés et gainez le corps. Relevez les bras légèrement fléchis sur les côtés tout en contractant tout le corps. Baissez les bras, relâchez puis recommencez.

Épaules, dos, bras



Asseyez-vous bien droit sur la selle, saisissez des deux mains les poignées des bandes extensibles, tendez les bras puis écartez-les sur les côtés. Gardez les coudes légèrement fléchis et levez les bras à hauteur des épaules seulement en contractant tout le corps.

Baissez les bras, relâchez puis recommencez.

Bras, dos, poitrine



Asseyez-vous bien droit sur la selle, saisissez des deux mains les poignées des bandes extensibles, tendez les bras vers l'arrière tout en inclinant le buste vers l'avant et en contractant tout le corps.

Ramenez les bras vers l'avant, relâchez puis recommencez.

Après l'entraînement

Pour ramener doucement votre pouls au niveau normal, nous recommandons de toujours effectuer quelques étirements :

Torse : tenez-vous debout, levez les bras au-dessus de la tête et tirez de la main droite le coude gauche vers la droite. Le torse suit légèrement le mouvement. Maintenez la position environ 15 à 20 secondes. Changez de côté.

Mollets : appuyez-vous contre un support. Avancez la jambe droite légèrement fléchie en gardant la jambe gauche tendue. Appuyez le talon gauche au sol. Maintenez la position environ 15 à 20 secondes. Changez de côté.

Cuisses : debout sur une jambe, fléchissez l'autre et saisissez le pied d'une main en la plaquant contre la fesse, maintenez la position environ 5 à 20 secondes. Changez de côté. Asseyez-vous au sol, genoux pointés vers l'extérieur, plantes des pieds l'une contre l'autre et pieds ramenés vers le torse. Mains aux chevilles, appuyez légèrement des coudes sur les genoux. Gardez le dos bien droit. Maintenez la position environ 5 à 20 secondes.

Dos : allongez-vous à plat sur le dos. Pliez la jambe droite et croisez-la par dessus la jambe gauche. La hanche suit le mouvement tandis que les épaules restent plaquées au sol. Maintenez la position environ 5 à 20 secondes. Changez de côté.

Épaules / dos : asseyez-vous en tailleur, dos droit. Tenez-vous les mains, bras tendus au-dessus de la tête. Étirez votre dos. Maintenez la position environ 15 à 20 secondes.

Nettoyage et rangement



À OBSERVER !

- Entreposez l'appareil d'entraînement après chaque utilisation de sorte qu'il ne puisse pas être utilisé par des enfants.
 - Pour nettoyer l'appareil d'entraînement, n'utilisez ni produits ni tampons de nettoyage corrosifs ou abrasifs, ceux-ci risquant d'endommager les surfaces.
-
- Nettoyez l'appareil d'entraînement uniquement avec un chiffon doux et humide avec éventuellement un détergent doux. Essuyez ensuite toutes les pièces avec un chiffon doux sec.
 - Rangez l'appareil d'entraînement hors de portée des enfants et des animaux dans un endroit propre, sec, à l'abri du gel et des rayonnements solaires.



Pour faciliter son stockage, l'appareil peut être replié. Pour ce faire, soulevez l'appareil d'entraînement par la selle et le guidon. Utilisez également la goupille de sécurité afin d'éviter toute blessure ou endommagement.

Caractéristiques techniques

Référence article :	02144 (noir/rouge) 02436 (blanc/vert lime)
Numéro de modèle :	JTF-718E-2
Modèle d'ordinateur :	XT-1027
Tension d'alimentation :	3 V (2 piles de 1,5 V, AA)
Classe :	HC (utilisation domestique, données d'entraînement de faible précision)
Longueur d'étirement :	80 à 180 cm
Force :	45 N ± 5 N (en cas de longueur d'étirement de 180 cm)
Capacité de charge max. :	100 kg
Surface d'appui :	surface d'appui de 0,3 m ²
Poids :	14,2 kg
Identifiant mode d'emploi :	Z 02144_02436 M DS V5 0321 mh
Répond aux normes :	EN ISO 20957, DIN 32935 et DIN EN 60335-1



Mise au rebut



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



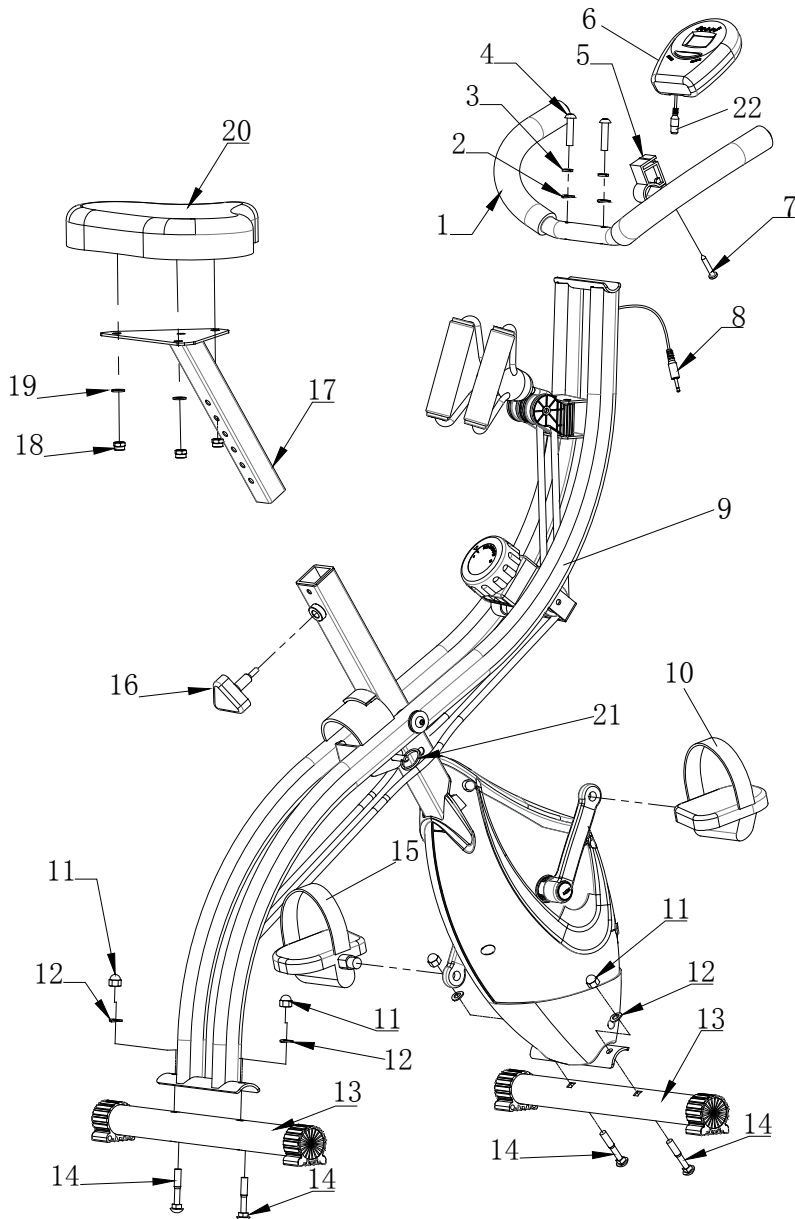
Avant la mise au rebut de l'appareil, il faut en retirer les piles et remettre séparément l'appareil et les piles aux points de collecte appropriés.



Cet appareil est assujéti à la directive européenne 2012/19/UE applicable aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Cet appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères et doit être mis au rebut dans le respect de l'environnement par une entreprise de recyclage agréée.

Tous droits réservés.

Dessin éclaté



Sans illustration :
2 x outils

Liste des pièces

Réf. pièce	Désignation	Quantité	Dimensions
1	Guidon	1	
2	Rondelle, bombée	2	Ø 20 x 1,5 mm
3	Bague élastique	2	Ø 8,1 x 4,2 mm
4	Vis à six pans creux	2	M8 x 35 mm
5	Support d'ordinateur	1	
6	Ordinateur d'entraînement	1	
7	Vis cruciforme	1	M4 x 25 mm
8	Fiche jack	1	
9	Cadre du vélo avec bandes extensibles	1	
10	Pédale de droite	1	
11	Écrous borgnes	4	M8
12	Rondelle, bombée	4	Ø 20 x 1,5 mm
13	Pied d'appui	2	
14	Boulon à tête carrée	4	M8 x 50 mm
15	Pédale de gauche	1	
16	Molette de réglage	1	
17	Support de selle	1	
18	Écrou autobloquant	3	M8
19	Rondelle, droite	3	Ø 18 x 1,5 mm
20	Selle	1	
21	Goupille de sécurité	1	
22	Cordon de raccordement	1	

Inhoud

Doelmatig gebruik _____	43
Veiligheidsaanwijzingen _____	43
Leveringsomvang _____	45
Apparaatoverzicht _____	46
Trainingsapparaat monteren _____	47
Batterijen in de trainingscomputer plaatsen _____	48
Gebruik _____	49
Na de training _____	50
Reinigen en opbergen _____	51
Technische gegevens _____	51
Verwijdering _____	52
Explosietekening _____	53

Geachte klant,

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

Lees vóór het eerste gebruik van het apparaat deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en bewaar deze voor latere vragen en andere gebruikers. Deze is een bestanddeel van het apparaat.

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

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

www.dspro.de/kundenservice

Symbolen



Gevarensymbolen: dit symbool wijst op verwondingsgevaar. De bijbehorende veiligheidsaanwijzingen aandachtig doorlezen en opvolgen.



Aanvullende informatie



Gebruiksaanwijzing vóór gebruik lezen!



Gelijkspanning

Signaalwoorden

Signaalwoorden duiden op gevaren die ontstaan als de bijhorende instructies niet in acht worden genomen.

WAARSCHUWING – gemiddeld risico, kan ernstige verwonding of de dood tot gevolg hebben

LET OP – kan risico van materiële schade tot gevolg hebben

Doelmatig gebruik

- Dit trainingsapparaat is bedoeld voor fitness- en conditietraining. Het is uitsluitend geschikt voor gebruik in een zittende houding.
- Op het trainingsapparaat mag telkens slechts één persoon trainen.
- Het trainingsapparaat is belastbaar tot **maximaal 100 kg**.
- Dit trainingsapparaat is uitsluitend bedoeld om particulier te worden gebruikt.
- Het trainingsapparaat is voor gebruik buitenshuis en in ruimten met een hoge luchtvochtigheid (bijv. badkamers) **niet** geschikt.
- Dit trainingsapparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Het trainingsapparaat is bedoeld voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Gebruik het trainingsapparaat uitsluitend zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. 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

Het veiligheidsniveau van het trainingsapparaat kan alleen dan worden gegarandeerd, wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op schade. Controleer het trainingsapparaat daarom in het belang van uw eigen veiligheid vóór elk gebruik op beschadigingen (scheuren, gaten, losse schroeven etc.). Mocht u tijdens het gebruik ongewone geluiden van het trainingsapparaat waarnemen, staak dan direct de training. Bij defecten mag het trainingsapparaat niet meer worden gebruikt tot het is gerepareerd.

Het trainingsapparaat mag niet meer worden gebruikt, wanneer het is beschadigd. Neem in dit geval contact op met de klantenservice of een gespecialiseerde werkplaats.



WAAARSCHUWING – Gevaar voor letsel

- Houd de toebehoren en het verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen en dieren. Er bestaat Verstikkingsgevaar.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte sensorische of geestelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en/of gebrek aan kennis, tenzij een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid, toezicht op hen houdt of hen instructies heeft gegeven over hoe het apparaat moet worden gebruikt.
- Zwangere vrouwen mogen het trainingsapparaat niet resp. alleen na overleg met hun arts gebruiken.
- Wanneer u onzeker bent wat betreft de gezondheid (risicogroep), wanneer u langere tijd niets aan sport hebt gedaan, bij hart- / circulatie- of orthopedische problemen in elk geval vóór gebruik van het trainingsapparaat een arts raadplegen. Eventueel het trainingsprogramma met hem bespreken.
- Het trainingsapparaat is **geen** speelgoed! Ouders en andere personen die toezicht uitoefenen moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid, omdat wegens een natuurlijke speeldrang en het plezier om te experimenteren bij kinderen moet

worden gerekend met situaties en gedragingen, waarvoor het trainingsapparaat niet is gemaakt.

- **WAARSCHUWING** – De grootst mogelijke rek lengte van de expanderbanden bedraagt 180 cm. Deze rek lengte niet overschrijden!

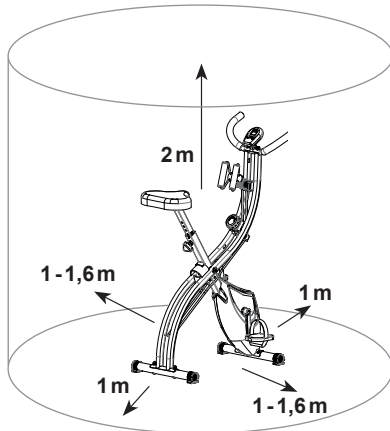


WAARSCHUWING – Gevaar voor verwondingen door etsende werking door batterijzuur!

- 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.
- Als een batterij heeft gelekt, dient u te voorkomen dat huid, ogen en slijmvliezen in contact komen met het batterijzuur. Draag eventueel veiligheidshandschoenen. Bij contact met batterijzuur moet u de desbetreffende plaatsen direct met veel schoon water spoelen en onmiddellijk een arts raadplegen.

LET OP – Risico op materiële schade

- Stel het trainingsapparaat niet bloot aan extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, lang aanhoudend vocht of natheid, direct zonlicht of schokken.
- De expanderbanden altijd beschermen tegen invallend zonlicht, om verkleuringen en schade aan het materiaal te vermijden.



- Afhankelijk van de lichaamslengte, voldoende ruimte naar alle kanten van het trainingsapparaat (minimaal 1 meter naar de zijkanten, 2 meter 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 oefen gedeelte. 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.

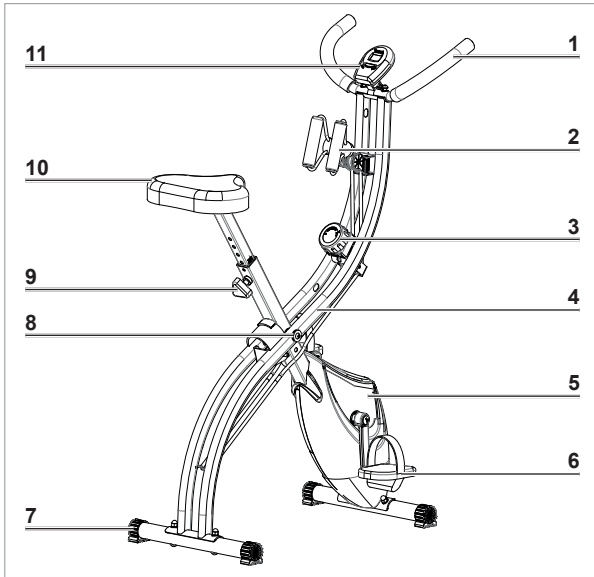
Leveringsomvang

- 1 x fietsframe met 2 x expanderband
- 2 x standvoeten
- 1 x zadel
- 1 x zadelhouder
- 1 x handgreep
- 1 x trainingscomputer
- 1 x computerhouder
- 2 x pedaal
- 2 x 1,5 V-batterij, type AA
- 2 x binnenzeskantbout (M8)
- 4 x vierkantbout (M8)
- 1 x kruiskopschroef (M4)
- 6 x vulring, gebogen
- 3 x vulring, recht
- 2 x veerring
- 3 x zelfborgende moer
- 4 x dopmoer
- 1 x schroefsleutel (13–15)
- 1 x inbussleutel (5 mm)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Controleer of de levering volledig is en of de onderdelen geen transportschade hebben opgelopen. Bij beschadiging niet gebruiken maar contact opnemen met de klantenservice.

Al het verpakkingsmateriaal en eventueel aanwezige transportbeveiliging verwijderen.
Verwijder nooit het typeplaatje en eventuele waarschuwingen!

Apparaatoverzicht



- 1 Handgreep
- 2 Expanderbanden
- 3 Instelknop 1 – 8 (draaiweerstand)
- 4 Fietsframe
- 5 Hoofdapparaat
- 6 Pedalen
- 7 Standvoeten met beschermkappen
- 8 Borgpen
- 9 Instelknop (zadelhoogte)
- 10 Zadel
- 11 Trainingscomputer

Functies van de trainingscomputer

- Door het draaien van de pedalen of het indrukken van de **MODE (modus)**-knop wordt de trainingscomputer ingeschakeld.
- Om tussen de weergaven te wisselen, drukt u op de **MODE (modus)**-knop.



TIME	Trainingstijd in minuten en seconden
SPEED	Snelheid in km/h
DISTANCE	De afgelegde afstand in km
CALORIES	De ca. verbruikte calorieën
SCAN	Alle gegevens worden achtereenvolgens weergegeven
MODE	Menuknop voor het instellen van de gewenste weergave
CLEAR	Knop voor het resetten van de eenheden

- Wanneer u op de **CLEAR** (resetten)-knop in een weergave drukt, worden de desbetreffende gegevens op nul teruggezet.
- Wanneer er 3 minuten lang geen actie volgt, wordt de computer automatisch uitgeschakeld.

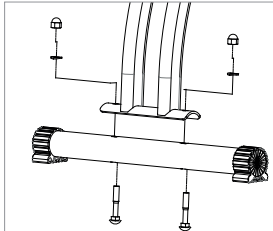
Trainingsapparaat monteren



Lees voor het in elkaar zetten van het trainingsapparaat zorgvuldig de montage in de gebruiksaanwijzing. De volgorde van de beschreven werkstappen moet precies worden aangehouden.

1. Het trainingsapparaat voorzichtig openklappen, ertoe eventueel de borgpen losmaken.
2. Leg alle losse onderdelen voorzichtig op een vlakke ondergrond. De expanderbanden zo leggen dat ze niet verward raken of ingeklemd worden.

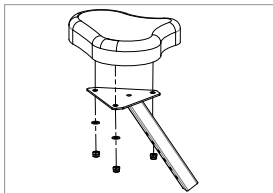
LET OP: bescherm de vloer, het tapijt etc. met een mat of iets dergelijks voordat u de onderdelen uit de kartonnen doos neemt en ook tijdens de opbouw en training.



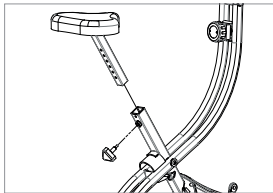
3. Schroef de standvoeten aan de onderzijde van het fietsframe. Gebruik daartoe de desbetreffende schroeven, vulringen en moeren.

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

Let op: de beschermkappen laten zich draaien zodat u het trainingsapparaat in een stabiele positie kunt brengen.

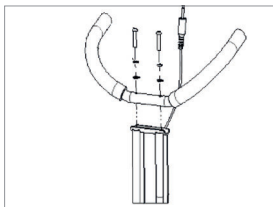


4. Plaats het zadel op de zadelhouder en schroef hem vast met behulp van de vulringen en de zelfborgende moeren. Let erop dat deze alleen met behulp van gereedschap vast resp. weer eraf kunnen worden gedraaid.

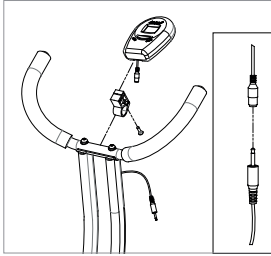


5. Plaats de zadelhouder in de uitsparing van het fietsframe. Met behulp van de instelknop vastmaken: breng de gaten op het frame en de houder in een rechte lijn op elkaar aan en draai de instelknop met de wijzers van de klok mee vast.

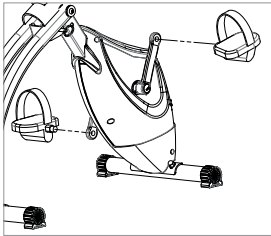
Let op: de correcte zadelhoogte kunt u na het plaatsen instellen.



6. Schroef de handgreep op het fietsframe. Gebruik hiertoe de overeenkomstige zeskantbouten en vulringen.



7. Bevestig de computerhouder op de handgreep door deze op de handgreep te plaatsen en vast te schroeven met behulp van de desbetreffende schroeven en vulringen.
8. Schuif de trainingscomputer op de computerhouder.
9. Steek de jackplug van het fietsframe in de aansluitbus van de trainingscomputer. Daarmee wordt de trainingscomputer verbonden met de pedalen.



10. Draai de pedalen met behulp van de schroef sleutel vast aan de pedaalhouders. Let er daarbij op dat de markeringen **L** (links) en **R** (rechts) op de pedalen en houders overeenkomen.

LET OP: de pedalen moeten in de rijrichting worden aangedraaid. Dat betekent:

- de rechter pedaal (rechter schroefdraad) wordt met de wijzers van de klok mee vastgedraaid,
- de linker pedaal (linker schroefdraad) wordt tegen de wijzers van de klok in vastgedraaid.

Batterijen in de trainingscomputer plaatsen



OPGELET!

- Gebruik uitsluitend het batterijtype dat vermeld staat in de 'Technische gegevens'.
- De batterijen uit de trainingscomputer nemen wanneer deze leeg zijn of wanneer het apparaat langere tijd niet wordt gebruikt. Zo voorkomt u schade door lekken.
- Verwijder lekkende batterijen direct uit de trainingscomputer.
- De batterijen mogen niet opgeladen of met andere middelen gereactiveerd worden en ze mogen niet uit elkaar gehaald, in vuur geworpen, in vloeistoffen ondergedompeld of kortgesloten worden.

Controleer vóór het plaatsen van de batterijen, of de contacten in de trainingscomputer en op de batterijen schoon zijn en reinig deze indien nodig.

1. De trainingscomputer eventueel voorzichtig uit de houder trekken.
2. Het nokje op de batterijvakdeksel beetpakken en samendrukken. De deksel gelijktijdig openklappen.
3. De meegeleverde of nieuwe batterijen in het batterijvak plaatsen. Let op de juiste polariteit (+/-).

LET OP! Vervang altijd alle batterijen. Gebruik geen verschillende typen of merken batterijen of batterijen met een verschillende capaciteit.

4. Sluit het batterijvak. Let daarbij op dat de nokjes in de daarvoor bedoelde gleuven zitten. De batterijvakdeksel moet hoorbaar vastklikken.
5. De trainingscomputer weer in de houder plaatsen.

Mocht de trainingscomputer niet meer werken, moet de batterij worden vervangen.

Gebruik



OPGELET!

- Bij de oefeningen losse, prettige kleding en antislip-sportschoenen dragen.
 - Vóór gebruik van het apparaat voldoende opwarmen.
 - Nooit op het trainingapparaat gaan staan.
 - Laat het trainingsapparaat niet zonder toezicht in de aanwezigheid van kinderen en dieren.
 - Wij maken u er uitdrukkelijk op attent, dat gezondheidsschade mogelijk is wanneer het apparaat ondeskundig wordt gebruikt en in geval van overmatige training.
-
1. Zet het trainingsapparaat op een stevige, vlakke en stroeve ondergrond. Zorg ervoor dat er voldoende vrije ruimte om het trainingsapparaat is, zodat u tijdens de training niet kunt stoten tegen muren, meubelen etc.
 2. Let erop dat het trainingsapparaat recht staat. De standvastigheid kan met behulp van de beschermkappen aan de standvoeten licht worden gevarieerd.
 3. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed aan het trainingsapparaat zijn bevestigd.
 4. De correcte zithoogte instellen met behulp van de instelknop.
 5. Op het trainingsapparaat gaan zitten en de voeten op de pedalen zetten. Eventueel de voellussen op de correcte maat instellen.
 6. Zodra de pedalen worden bewogen, wordt de trainingscomputer ingeschakeld. Stel de gewenste weergave in (zie hoofdstuk 'Apparaatoverzicht' – 'Functies van de trainingscomputer').
 7. De draaiweerstand is in 8 standen instelbaar met de instelknop: de training na een warming-up langzaam beginnen op een geringe draaiweerstand en pas geleidelijk de intensiteit verhogen tot aan het gewenste en nog beheersbare prestatieniveau.
 8. De training langzaam eindigen met een gering tempo en geringe draaiweerstand. Tot slot enkele strekoefeningen doen.

Training met de expanderbanden

In dit hoofdstuk worden enkele basisoefeningen beschreven die met de expanderbanden kunnen worden gedaan. Ook bij deze training wordt aanbevolen de trainingsintensiteit langzaam te verhogen.

Het fietsen kan tijdens de training met expanderbanden voor de verhoging van de intensiteit eveneens worden uitgevoerd.

Biceps



Rechttop gaan zitten, de handgrepen van de expanderbanden met beide handen grijpen, de armen aanspannen en de armen omhoog in een hoek brengen. Daarbij het hele lichaam aanspannen.

De armen weer naar onderen brengen, losjes laten en herhalen.

Schouders, armen, borst

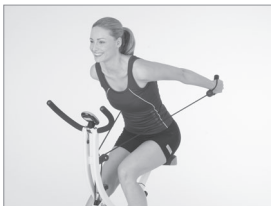
Rechtop gaan zitten, de handgrepen van de expanderbanden met beide handen grijpen, de armen zijdelings houden en aanspannen. De armen licht gebogen zijdelings omhoogtrekken. Daarbij het hele lichaam aanspannen.

De armen weer naar onderen brengen, losjes laten en herhalen.

Schouders, rug, armen

Rechtop gaan zitten, de handgrepen van de expanderbanden met beide handen grijpen, de armen aanspannen en de armen zijdelings naar voren strekken. De elleboog niet doordrukken en de armen slechts tot schouderhoogte omhoogtrekken. Daarbij het hele lichaam aanspannen.

De armen weer naar onderen brengen, losjes laten en herhalen.

Armen, rug, borst

Rechtop gaan zitten, de handgrepen van de expanderbanden met beide handen grijpen, de armen aanspannen, de armen naar achteren trekken en daarbij gelijktijdig het bovenlichaam naar voren strekken. Daarbij het hele lichaam aanspannen.

De armen weer naar voren brengen, losjes laten en herhalen.

Na de training

Om de bloedsomloop weer langzaam op een normaal niveau te brengen, adviseren wij altijd een paar strekoefeningen te doen:

Bovenlichaam: rechtop gaan staan, armen kruiselings boven het hoofd leggen en met de rechterhand de linker elleboog naar rechts trekken. Bovenlichaam gaat mee. Ca. 15 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.

Kuiten: gaan staan. Het rechterbeen naar voren plaatsen en licht in een hoek plaatsen terwijl het linkerbeen gestrekt blijft. De linker hiel op de grond drukken. Ca. 15 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.

Dijbenen: op één been gaan staan, het andere in een hoek brengen en met de hand de voet beetpakken. Naar uw billen trekken en ca. 5 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.

Op de grond gaan zitten, knieën naar buiten, voetzolen samenbrengen en naar het lichaam trekken. Handen om de enkels leggen en de knieën met de ellebogen iets naar de grond drukken. De rug doorstrekken. Ca. 5 – 20 seconden lang aanhouden.

Rug: plat op de rug gaan liggen, rechterbeen in een hoek brengen en over het linkerbeen leggen, heup gaat draaien, beide schouders blijven op de grond. Ca. 5 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.

Schouders / rug: kleermakerszit, rechte rug, handen vouwen / omsluiten en armen over het hoofd uitstrekken. Rug strekken. Ca. 15 – 20 seconden lang aanhouden.

Reinigen en opbergen



OPGELET!

- Berg het trainingsapparaat na elk gebruik zo op, dat kinderen het niet kunnen gebruiken.
 - Gebruik voor het reinigen van het trainingsapparaat geen schurende of bijtende reinigingsmiddelen of -pads. Deze zouden de oppervlakken kunnen beschadigen.
-
- Reinig het trainingsapparaat slechts met een vochtige, zachte doek en eventueel een mild reinigingsmiddel. Wrijf vervolgens alle onderdelen na met een droge, zachte doek.
 - Bewaar het trainingsapparaat voor kinderen en dieren ontoegankelijk op een schone, droge, vorstvrije en tegen direct zonlicht beschermde plaats op.



Voor een betere opslag kan het trainingsapparaat worden samengeklapt. Trek het trainingsapparaat daartoe aan het zadel en aan de handgreep omhoog. Bovendien de borgpen gebruiken om verwondingen en beschadigingen te voorkomen.

Technische gegevens

Artikelnummer:	02144 (zwaart/rood) 02436 (wit/limegroen)
Modelnummer:	JTF-718E-2
Model computer:	XT-1027
Spanningvoorziening:	3 V (2x 1,5 V-batterij, AA)
Klasse:	HC (voor particulier gebruik, trainingsgegevens met geringe nauwkeurigheid)
Reklengte:	80 – 180 cm
Kracht:	45 N ± 5 N (bij reklengte van 180 cm)
Max. belastbaarheid:	100 kg
Standvlak:	0,3 m ² ondergrond
Gewicht:	14,2 kg
ID gebruiksaanwijzing:	Z 02144_02436 M DS V5 0321 mh
Voldoet aan de normen:	EN ISO 20957, DIN 32935 en DIN EN 60335-1



Verwijdering



Verwijder het verpakkingsmateriaal milieuvriendelijk en breng het naar een recyclepunt.



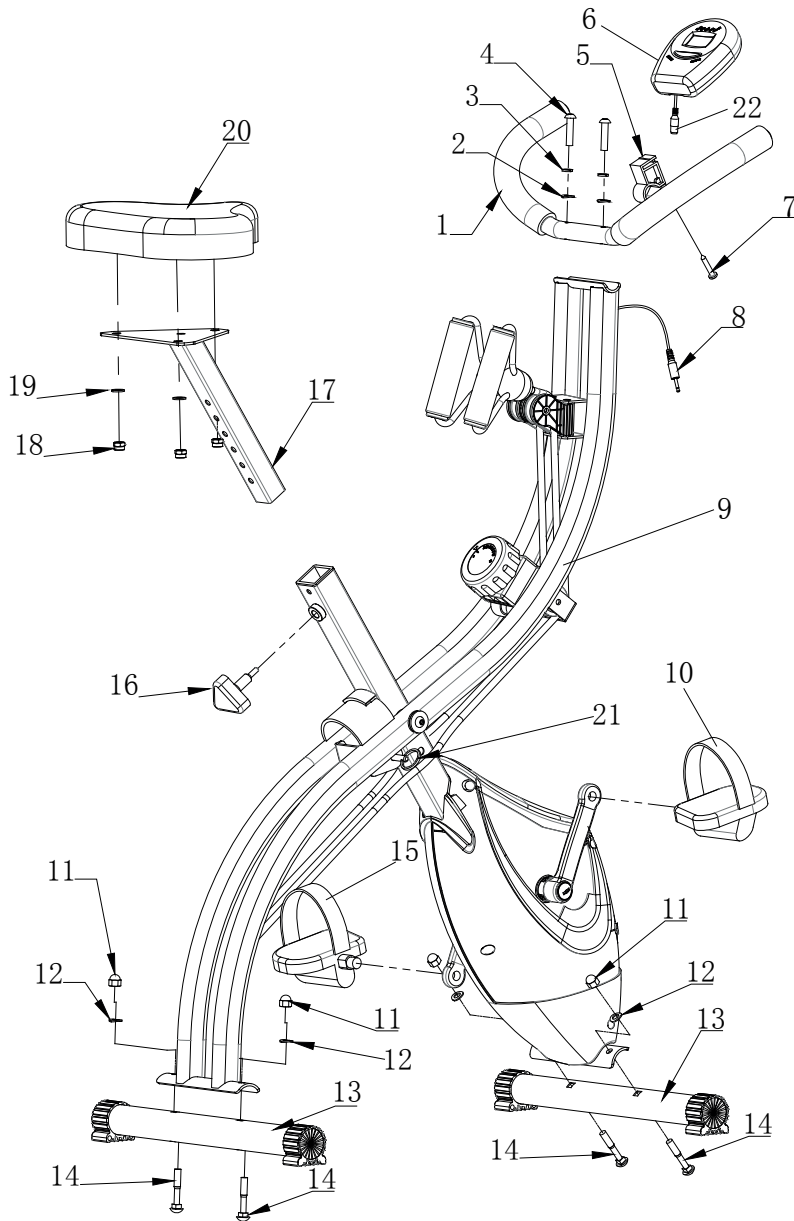
Batterijen moeten vóór de afvoer van het apparaat eruit worden genomen en gescheiden van het apparaat op de desbetreffende inzamelpunten worden ingeleverd.



Dit apparaat valt onder de Europese richtlijn 2012/19/EU voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (Waste Electrical and Electronical Equipment - WEEE). Dit apparaat mag niet bij het normale huisafval worden gedaan, maar moet milieuvriendelijk worden verwerkt door een officieel erkend afvalverwerkingsbedrijf.

Alle rechten voorbehouden.

Explosietekening



Niet afgebeeld:
2 x gereedschap

Onderdelenlijst

Onder-deelnr.	Omschrijving	Aantal	Afmetingen
1	Handgreep	1	
2	Vulring, gebogen	2	Ø 20 x 1,5 mm
3	Veerring	2	Ø 8,1 x 4,2 mm
4	Binnenzeskantbout	2	M8 x 35 mm
5	Computerhouder	1	
6	Trainingscomputer	1	
7	Kruiskopschroef	1	M4 x 25 mm
8	Jackplug	1	
9	Fietsframe met expanderbanden	1	
10	Rechter pedaal	1	
11	Dopmoer	4	M8
12	Vulring, gebogen	4	Ø 20 x 1,5 mm
13	Standvoet	2	
14	Vierkantbout	4	M8 x 50 mm
15	Linker pedaal	1	
16	Instelknop	1	
17	Onderstel van de zitting	1	
18	Zelfborgende moer	3	M8
19	Vulring, recht	3	Ø 18 x 1,5 mm
20	Zitting	1	
21	Borgpen	1	
22	Aansluitnoer	1	





DE

KUNDENSERVICE IMPORTEUR

DS Produkte GmbH • Am Heisterbusch 1 • 19258 Gallin • Deutschland

☎ +49 38851 314650*

* Anruf in das deutsche Festnetz zum Tarif Ihres Anbieters.

EN

CUSTOMER SERVICE IMPORTER

DS Produkte GmbH • Am Heisterbusch 1 • 19258 Gallin • Germany

☎ +49 38851 314650*

* Calls to German landlines are subject to your provider's charges.



FR

SERVICE APRÈS-VENTE IMPORTATEUR

DS Produkte GmbH • Am Heisterbusch 1 • 19258 Gallin • Allemagne

☎ +49 38851 314650*

* Prix d'un appel vers le réseau fixe allemand au tarif de votre fournisseur.

NL

KLANTENSERVICE IMPORTEUR

DS Produkte GmbH • Am Heisterbusch 1 • 19258 Gallin • Duitsland

☎ +49 38851 314650*

* Bellen naar het Duitse vaste netwerk tegen het tarief van uw provider.