

INHALTSVERZEICHNIS

Lieferumfang	1
Auf einen Blick	1
Symbole	2
Signalwörter	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Sicherheitshinweise	3
Montage	4
Batterie in den Trainingscomputer einlegen / wechseln	4
Vor dem Training	5
Gerät aufstellen	5
Benutzung	5
Nach dem Training	7
Reinigung und Aufbewahrung	8
Entsorgung	8
Technische Daten	9
Hinweise zur Konformitätserklärung	9

LIEFERUMFANG

(Bild A)

- 1 Hinterer Standfuß (1 x)
- 2 Unterlegscheibe (4 x)
- 3 Schraube (4 x)
- 4 Haupteinheit mit Trainingscomputer (1 x)
- 5 Rechtes Pedal (1 x)
- 6 Vorderer Standfuß (1 x)
- 7 Sechskantschlüssel (1 x)
- 8 Maulschlüssel (1 x)
- 9 Linkes Pedal (1 x)
1,5 V-Batterie, AAA (1 x)
Gebrauchsanleitung (1 x)

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

Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz vom Gerät abnehmen.

Niemals das Typenschild und eventuelle Warnhinweise entfernen!

AUF EINEN BLICK

(Bild B)

- 10 Tragegriff
- 11 Einstellknopf (Drehwiderstand einstellen)
- 12 Trainingscomputer

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für den MAXXMEE Mini-Trainer entschieden hast.

Lies vor dem ersten Gebrauch des Gerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie 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.

Solltest du Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz- / Zubehörteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: www.ds-group.de/kundenservice

Wir wünschen dir viel Freude an deinem MAXXMEE Mini-Trainer.

SYMBOLE



Gefahrenzeichen: Dieses Symbol zeigt mögliche Gefahren an. Die dazugehörigen Sicherheits-hinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!



Schaltzeichen für Gleichstrom

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 stationäre Trainingsgerät ist zum Konditionstraining und zum Trainieren der Muskulatur bestimmt. Es ist ausschließlich für eine Benutzung im Sitzen vorgesehen. Nie mit den Füßen auf das Gerät stellen.

- Das Gerät ist **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke konzipiert.
- Das Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- **Achtung – die Trainingsdaten dieses Gerätes haben eine geringe Genauigkeit. Das Gerät ist nicht für präzise Messungen geeignet.**
- Das Gerät ist bis maximal 100 kg belastbar.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das Gerät ist für den privaten Gebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Gerät nur für den angegebenen Zweck und 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 Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, etc.) überprüfen. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Gerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen. Defekte Teile sofort austauschen lassen und das Gerät bis zur Instandsetzung nicht benutzen! In Schadensfällen den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigung und **Benutzer-Wartung** dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Das Gerät 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.
- Das Gerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.

- Bei Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), 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 Befestigungs- und Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Batterie und Gerät für junge Kinder und Tiere unerreichbar aufbewahren. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden. Es besteht 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 medizinische Hilfe holen. Es besteht Verätzungsgefahr durch Batteriesäure.
- Das Gerät auf einem standsicheren und waagerechten Untergrund aufstellen.
- Falls Stellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, können diese die Bewegung des Benutzers behindern.
- Vor jeder Benutzung alle Teile, besonders die Pedale, auf festen Sitz und Verschleiß prüfen.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp verwenden.
- Die Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, ins

- Feuer geworfen, in Flüssigkeiten getaucht oder kurzgeschlossen werden.
- Die Batterien immer herausnehmen, wenn diese verbraucht sind oder das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird. So werden Schäden durch Auslaufen vermieden.
 - Ausgelaufene Batterien sofort aus dem Gerät nehmen und die Kontakte im Gerät reinigen.
 - Sicherstellen, dass der Trainingscomputer nicht mit Wasser in Berührung kommen kann!
 - Das Gerät schützen vor: extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit, Nässe, direkter Sonneneinstrahlung und Stößen.
 - Zum Reinigen des Gerätes keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel oder -pads verwenden. Diese können die Oberfläche beschädigen.

MONTAGE

Diese Montageanleitung Schritt für Schritt folgen, um Fehler beim Aufbau und der späteren Anwendung zu vermeiden.

1. Alle Teile vorsichtig auf den Boden legen. Vorsichtshalber eine Schutzfolie oder Decke unterlegen, um evtl. Beschädigungen von empfindlichen Bodenbelägen zu vermeiden.
2. Die Standfüße (1, 6) an die Unterseite der Haupteinheit (4) schrauben. Dazu die mitgelieferten Unterlegscheiben (2) und Schrauben (3) sowie den Sechskantschlüssel (7) verwenden. (Bild D)
3. Die Pedale (5, 9) mithilfe des mitgelieferten Maulschlüssels (8) an den Pedalhalterungen festdrehen. Dabei darauf achten, dass die Markierungen L (links) und R (rechts) auf den

Pedalen und Halterungen übereinstimmen. (Bild E)

Das rechte Pedal (Rechtsgewinde) wird im Uhrzeigersinn festgedreht.

Das linke Pedal (Linksgewinde) wird gegen den Uhrzeigersinn festgedreht.

Pedalschlaufen einstellen

Die Schlaufengröße am Pedal kann verändert werden. Dazu die Schrauben an den Schlaufen lösen, die gewünschte Größe einstellen und die Schrauben wieder handfest eindrehen. (Bild F)

BATTERIE IN DEN TRAININGSCOMPUTER EINLEGEN / WECHSELN

1. Den Trainingscomputer (12) aus der Haupteinheit (4) herausziehen.
2. Eine 1,5 V-Batterie, Typ AAA in das Batteriefach auf der Rückseite des Trainingscomputers einlegen. Dabei auf die richtige Polarität (+/-) achten. (Bild G)



Vor dem Einlegen der Batterie prüfen, ob die Kontakte im Gerät und an der Batterie sauber sind und ggf. reinigen.

3. Den Trainingscomputer vorsichtig in die Haupteinheit einsetzen. Sollte der Trainingscomputer nicht mehr funktionieren, müssen die Batterien ausgetauscht werden.

VOR DEM TRAINING

Aufwärmen sollte grundsätzlich zu jeder sportlichen Tätigkeit gehören. Dadurch werden alle physischen und psychischen Komponenten der Leistungsfähigkeit angeregt und verbessert. Außerdem wird das Verletzungsrisiko minimiert.

Mit den folgenden Übungen werden große Muskelgruppen durch Bewegung erwärmt.

- **Joggen:** Einige Minuten locker am Platz oder durch den Raum laufen.
- **Kniebeugen:** Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten und die Knie beugen und wieder strecken. Ca. 5 – 10 Wiederholungen.
- **Oberkörper-Twist:** Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten, Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben und beugen, so dass die Hände vor der Brust sind. Den Oberkörper so weit wie möglich nach rechts und links drehen. Ca. 10 Wiederholungen.
- **Seitenbeuger:** Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten. Dann den Oberkörper langsam zu den Seiten neigen. Den Arm auf der gestreckten Körperseite dabei über den Kopf strecken. Ca. 10 Wiederholungen.
- **Armkreisen:** Aufrecht stehen, rechten Arm strecken und nach vorne kreisen. Nach 5 – 10 Kreiseln die Richtung wechseln. Anschließend mit dem linken Arm kreisen.

GERÄT AUFSTELLEN

Beachten!

- Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.
- Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindest 0,6 m größer sein als der Übungsbereich.

Das Gerät auf den Boden stellen. Empfindliche Oberflächen (Laminat, Parkett etc.) ggf. mit einer Schutzmatte vor Kratzern etc. schützen.

Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten lassen (**mindestens 0,6 Meter zu den Seiten und nach hinten, mind. 1 Meter nach vorne und 1,5 Meter nach oben**), damit beim Training genügend Spielraum vorhanden ist. (Bild H)

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



Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Nie mit vollem Magen trainieren. Etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.

Immer daran denken, dass der Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit braucht.

Es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren.

Es hängt von der jeweiligen physischen Verfassung ab, wie schnell Fortschritte erzielt werden. Man sollte langsam und mit kürzeren Einheiten beginnen und dem Körper Zeit geben, sich anzupassen. Je dauerhafter und regelmäßiger man trainiert, umso länger kann man die Einheiten gestalten. Wir empfehlen eine Trainingszeit von ca. 20 bis 30 Minuten am Gerät. Dabei mit einem geringen Drehwiderstand starten und allmählich die Intensität bis zur gewünschten und noch beherrschbaren Leistungsstufe steigern.

Das Training mit einem geringen Tempo und Drehwiderstand ausklingen lassen.

Drehwiderstand einstellen

Der Drehwiderstand wird mit dem Einstellknopf (11) eingestellt:

- Widerstand erhöhen: Schraube in Richtung + drehen
- Widerstand verringern: Schraube in Richtung - drehen

Training

Mit dem Gerät kann sowohl die Beine als auch die Armmuskulatur trainiert werden.

Beine (Bild I):

1. Das Gerät auf den Boden stellen.

2. Davor auf einen Stuhl oder in einen Sessel sitzen.
3. Die Füße in die Pedalschlaufen stecken und gleichmäßig treten.

Arme (Bild J):

1. Das Gerät auf einen Tisch stellen.
2. Davor auf einen Stuhl oder in einen Sessel sitzen.
3. Die Pedale mit den Händen festhalten und gleichmäßig drehen.

Sobald die Pedale bewegt werden, schaltet sich der Trainingscomputer (12) ein. Wenn die Pedale ca. 4 Minuten lang stillstehen, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

Funktionen des Trainingscomputers (Bild C)

Durch Drehen der Pedale oder Drücken der Taste auf dem Trainingscomputer (12) wird dieser eingeschaltet.

Auf dem Display werden je zwei Werte angezeigt: Oben steht (neben K) die Geschwindigkeit in km/h, darunter erscheinen nacheinander die folgenden Angaben:

- TIME** Trainingsdauer in Minuten und Sekunden
- ODO** Insgesamt zurückgelegte Strecke in km (HINWEIS: Durch Herausnehmen und Wiedereinlegen der Batterien wird die Anzeige auf Null zurückgesetzt.)
- DIST** Zurückgelegte Strecke der Trainingseinheit in km
- CAL** Verbrauchte Kalorien (ungefährer Wert)

- Nach dem Einschalten blinkt am Rand der unteren Zeile **SCAN** und die o. a. Werte laufen nacheinander durch. Um einen gerade angezeigten Wert dauerhaft auszuwählen, die Taste drücken. Zum Wechseln der

Anzeige die Taste erneut drücken und der Trainingscomputer kehrt in den SCAN-Modus zurück.

- Die Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, um alle Daten (bis auf die ODO-Anzeige) auf Null zurückzusetzen.
- Wenn ca. 4 Minuten lang keine Aktion erfolgt, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

NACH DEM TRAINING

Nach dem Training immer Dehnübungen durchführen, um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen. Im Folgenden ein paar Beispielübungen:



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



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



Vorderseite Oberschenkel: Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln und mit der Hand den Fuß umfassen. Zum Gesäß ziehen und 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

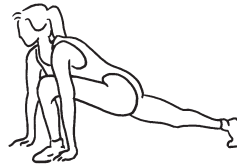


Rücken: Flach auf den Rücken legen. Das rechte Bein anwinkeln und über das ausgestreckte linke Bein legen. Hüfte dreht sich, beide Schultern müssen auf dem Boden bleiben. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Innenseite Oberschenkel:

Auf den Boden setzen, Knie nach außen drehen, Fußsohlen zusammenlegen und zum Körper ziehen. Hände um die Fußgelenke legen und die Knie mit den Ellbogen leicht zum Boden drücken. Den Rücken dabei durchstrecken. 15 – 20 Sekunden lang halten.



Gesamtes Bein: In die Hocke gehen, Hände neben den Füßen auf dem Boden abstützen und ein Bein nach hinten durchstrecken. Ober- und Unterschenkel des vorderen Beines bilden einen rechten Winkel, der Fuß liegt ganz auf dem Boden auf. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Schultern/Rücken: Im Schneidersitz mit geradem Rücken auf dem Boden sitzen. Hände falten/umfassen und Arme über dem Kopf ausstrecken. Rücken strecken. 15 – 20 Sekunden lang halten.

REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

Beachten!

- Es darf keine Flüssigkeit in den Trainingscomputer eindringen. Das Gerät niemals in Wasser tauchen!
 - Zum Reinigen keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel oder Reinigungspads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Das Gerät bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und ggf. einem milden Reinigungsmittel abwischen.
 - Das Gerät außer Reichweite von Kindern und Tieren an einem trockenen, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.

ENTSORGUNG



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.



Das nebenstehende Symbol (durchgestrichene Mülltonne mit Unterstrich) bedeutet, dass Altgeräte nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme gehören.

Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind und zerstörungsfrei entnommen werden können, aus dem Altgerät zu entnehmen und separat zu entsorgen (siehe auch Abschnitt zur Batterieentsorgung).

Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern und Vertreibern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben. Rücknahmepflichtig sind auch Geschäfte, die Elektro- und Elektronikgeräte auf dem Markt bereitstellen.



Batterien und Akkus dürfen nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden. Verbraucher sind gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus einer getrennten Sammlung zuzuführen.

Batterien und Akkus können unentgeltlich bei einer Sammelstelle der Gemeinde / des Stadtteils oder im Handel abgegeben werden, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung sowie einer Wiedergewinnung von wertvollen Rohstoffen zugeführt werden können. Bei einer unsachgemäßen Entsorgung können giftige Inhaltsstoffe in die Umwelt gelangen, die gesundheitsschädigende Wirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen haben.

Batterien und Akkus nur in entladenerem Zustand abgeben. Wenn möglich wiederaufladbare Batterien anstelle von Einwegbatterien verwenden.

Bei lithiumhaltigen Batterien und Akkus vor der Entsorgung die Pole abkleben, um einen Kurzschluss zu vermeiden. Ein Kurzschluss kann zu einem Brand oder einer Explosion führen.

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummern: 05032 (grau), 09705 (lila)

ID Gebrauchsanleitung: Z 05032_09705 M DS V5 0922 mh

Gerät

Modellnummer: JHK-20562

Klasse: HC (Verwendung im Heimbereich, Trainingsdaten mit geringer Genauigkeit)

Max. Belastbarkeit: 100 kg

Standfläche: 50 cm² Standfläche

Gewicht: 5 kg

Bremssystem: Geschwindigkeitsunabhängig

Entspricht den Normen: EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016

Trainingscomputer

Modellnummer: Ms001

Spannungsversorgung: 1,5V DC (1 x AAA-Batterie, 1,5V)

Alle Rechte vorbehalten.



HINWEISE ZUR KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Die Konformitätserklärung für dieses Gerät kann angefordert werden bei:
DS Produkte GmbH, Kundenservice
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin

LIST OF CONTENTS

Items Supplied	10
At A Glance	10
Symbols	11
Signal Words	11
Intended Use	11
Safety Notices	12
Assembly	13
Inserting / Changing the Battery in the Training Computer	13
Before Training	13
Setting Up the Device	14
Use	14
After Training	15
Cleaning and Storage	16
Disposal	17
Technical Data	18
Notes on the declaration of conformity	18

ITEMS SUPPLIED

(Picture A)

- 1 Rear foot (1 x)
- 2 Washer (4 x)
- 3 Screw (4 x)
- 4 Main unit with training computer (1 x)
- 5 Right pedal (1 x)
- 6 Front foot (1 x)
- 7 Hexagon key (1 x)
- 8 Spanner (1 x)
- 9 Left pedal (1 x)
 - 1.5 V battery, AAA (1 x)
 - Operating instructions (1 x)

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 any possible films, stickers or transport protection from the device.

Never remove the rating plate and any possible warnings!

AT A GLANCE

(Picture B)

- 10 Carrying handle
- 11 Adjusting knob (set torque resistance)
- 12 Training computer

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **MAXXMEE mini trainer**.

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, contact the customer service department via our website: www.ds-group.de/kundenservice

We hope you have a lot of fun with your **MAXXMEE mini trainer**.

SYMBOLS

Danger symbol: This symbol indicates possible dangers. Read the associated safety notices carefully and follow them.



Supplementary information



Read the operating instructions before use!



Symbol for direct current

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 fixed training device is intended to be used for fitness training and a workout of the muscles. It is intended to be used exclusively while sitting down. Never stand on the device.
- The device is **not** designed for medical or therapeutic purposes.
- The device must not be used by several people at the same time.
- **Caution – the training data of this device have a low level of accuracy. The device is not suitable for high accuracy purposes.**
- The device is designed for a maximum load of 100kg.
- This device is designed exclusively for use in the home.
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- Use the device only for the specified purpose and 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 NOTICES

- The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage. Each time before you use the device, it should therefore be inspected for any signs of damage (loose screws, worn parts, etc.). If you hear unusual noises from the device during use, stop exercising immediately. Have defective parts replaced immediately and do not use the device until it has been repaired! In the event of any damage, please contact the customer service department or a specialist workshop.



WARNING – Danger of Injury

- This device may be used by children aged 8 and over and by people with reduced physical, sensory or mental abilities or a lack of experience and / or knowledge if they are supervised or have received instruction on how to use the device safely and have understood the dangers resulting from failure to comply with the relevant safety precautions.
- Children must not play with the device.
- Cleaning and user maintenance must not be carried out by children, unless they are supervised.
- The 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.
- Do not leave the device unattended in the presence of children and animals.
- If you have any health concerns (risk group), consult a doctor before using the device. If necessary, coordinate

the training programme with your doctor.

- Pregnant women should not use the device or only after consulting their doctor.
- Keep the fastening and packaging materials away from children and animals. There is a danger of suffocation.
- Batteries can be deadly if swallowed. The battery and the device should be kept out of the reach of young children and animals. If a battery is swallowed, immediate medical attention must be sought. There is a danger of burns from battery acid.
- If a battery leaks, 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 areas with abundant clear water straight away and seek medical assistance immediately. There is a danger of burns from battery acid.
- Place the device down on a secure and horizontal surface.
- If adjusting devices are left protruding, they may impede the movement of the user.
- Before each use, check all parts, especially the pedals, for tightness and wear.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Use only the battery type specified in the technical data.
- The batteries must not be charged or reactivated in any way, disassembled, thrown into a fire, immersed in liquids or short-circuited.
- Always take the batteries out if they are dead or if you will not be using the device for a prolonged period. This will prevent any damage caused by leaks.

- Remove batteries that have leaked from the device immediately and clean the contacts in the device.
- Ensure that the training computer cannot come into contact with water!
- Protect the device from: extreme temperatures, strong temperature fluctuations, persistent moisture, wet conditions, direct sunlight and impacts.
- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or pads to clean the device. These may damage the surface.

ASSEMBLY

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

1. Place all parts carefully on the floor. To be on the safe side, place a protective film or blanket underneath the parts to prevent any damage to delicate floor coverings.
2. Screw the feet (1, 6) onto the bottom of the main unit (4). To do this, use the washers (2) and screws (3) as well as the hexagon key (7) supplied. (Picture D)
3. Turn the pedals (4, 9) tight on the pedal mounts using the spanner (8) which is supplied. Make sure that the markings L (left) and R (right) on the pedals and mounts match. (Picture E)
The right pedal (right-hand thread) is tightened in the clockwise direction.
The left pedal (left-hand thread) is tightened in the anticlockwise direction.

Adjusting the Pedal Straps

The size of the strap on the pedal can be changed. To do this, loosen the screws on the straps, adjust them to the size you want and then turn them hand-tight again. (Picture F)

INSERTING / CHANGING THE BATTERY IN THE TRAINING COMPUTER

1. Pull the training computer (13) out of the main unit (4).
2. Insert a 1.5 V battery, AAA type into the battery compartment on the back of the training computer. Pay attention to the correct polarity (+ / -). (Picture G)



Before inserting the battery, check whether the contacts in the device and on the battery are clean, and clean them if necessary.

3. Carefully insert the training computer into the main unit.

If the training computer stops working, the batteries need to be replaced.

BEFORE TRAINING

A warm-up is an essential part of any sporting activity. All physical and mental aspects of your performance are thereby stimulated and enhanced. It also greatly reduces the risk of injury.

The following exercises warm up large muscle groups through movement.

- **Jogging:** Jog slowly on the spot or around the room for a few minutes.
- **Knee bends:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight and bend and then stretch your knees. Repeat approx. 5 – 10 times.
- **Upper body twist:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight, raise your arms to shoulder height at the sides and bend so that your hands are in front of your chest. Twist your upper body as far as possible to the right and left. Repeat approx. 10 times.

- **Side bends:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight. Then slowly tilt your upper body to the sides. Stretch the arm on the stretched side of the body over your head as you do this. Repeat approx. 10 times.
- **Arm circles:** Stand upright, stretch out your right arm and swing it forwards. Change direction after 5 – 10 swings. Then swing with your left arm.

SETTING UP THE DEVICE

Please Note!

- 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.
- 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.

Place the device on the floor. Protect any delicate surfaces (laminated, parquet floor, etc.) from scratches etc. with a protective mat.

Depending on your body size, leave plenty of space on all sides (**at least 0.6 metres at the sides and rear, at least 1 metre at the front and 1.5 metre above**) so that you have enough room to move about in during a workout. (Picture H)

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 heartbeat 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



Do not train if you are feeling tired or exhausted. Never work out on a full stomach. Do not eat anything for approx. one hour before and after training. Always remember that the body needs a lot of fluid during sporting activity.

It is not about doing a few exercises quickly, but about training regularly over a long period of time.

How quickly progress is made depends on a person's particular physical condition. You should start slowly and start with shorter sessions and give the body time to adjust. The more consistently and regularly you train, the longer you can make the sessions. We recommend a training time of approx. 20 to 30 minutes on the device. Start with a low torque resistance and increase the intensity gradually until you reach the desired performance level that you are still capable of maintaining. Allow the training to fade out with a slow pace and low torque resistance.

Setting the Torque Resistance

The torque resistance is adjusted using the adjusting knob (11):

- Increase resistance: Turn screw towards +
- Reduce resistance: Turn screw towards -

Training

The device can be used to train both the leg muscles and the arm muscles.

Legs (Picture I):

1. Place the device on the floor.
2. Sit down in front of it on a chair or stool.
3. Place your feet in the pedal straps and pedal at an even pace.

Arms (Picture J):

1. Place the device on a table.
2. Sit down in front of it on a chair or stool.
3. Hold the pedals firmly with your hands and turn them at an even pace.

As soon as the pedals are moved, the training computer (12) switches on.

Functions of the Training Computer (Picture C)

By turning the pedals or pressing the button on the training computer (12), it is switched on.

Two values are shown on the display in each case: At the top (next to K) is the speed in km/h, with the following values displayed below one after the other:

TIME Training time in minutes and seconds

ODO Total distance covered in km (NOTICE: The display is reset to zero by taking out and reinserting the batteries.)

DIST Distance covered in the single workout in km

CAL Calories consumed (approximate value)

- After it is switched on, **SCAN** flashes at the edge of the bottom row and the values mentioned above are run through one after the other. To permanently select a value that has just been displayed, press the button. To change the display, press the button again and the training computer will revert to **SCAN** mode.
- Keep the button pressed down for a few seconds to reset all data to zero (apart from the **ODO** display).
- If there is no activity for approx. 4 minutes, the training computer will automatically switch off.

AFTER TRAINING

After training, you should always perform stretching exercises in order to slowly restore your circulation to a normal level. You will find a few example exercises below:



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 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 15 – 20 seconds. Change sides.



Front of 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 15 – 20 seconds Change sides.



Shoulders/back: Sit cross-legged on the floor 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 15 – 20 seconds.



Back: Lie down flat on your back. Bend your right leg and place it over your left leg which is still stretched out. Your hip twists but both shoulders must remain on the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Inside of thighs: 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 as you do this. Stay in this position for 15 – 20 seconds.



Whole leg: Squat down, rest your hands on the floor next to your feet and stretch one leg out behind you. The thigh and lower part of your front leg form a right angle, and the foot rests fully on the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.

CLEANING AND STORAGE

Please Note!

- No liquid must get into the training computer. Never immerse the device in water!
 - Do not use any sharp or abrasive cleaning agents or cleaning pads to clean the device. These may damage the surfaces.
-
- If necessary, wipe down the device with a damp cloth and mild cleaning agent if required.
 - Store the device in a dry place which is protected from direct sunlight and is out of the reach of children and animals.

DISPOSAL



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



The adjacent symbol (crossed-out bin underlined) means that used devices should not be disposed of in the domestic waste, but should instead be taken to special collection and return systems.

Owners of used devices must remove from the used device any used batteries or rechargeable batteries which are not encapsulated by the used device and can be removed in a non-destructive way and dispose of them separately (see also the section on battery disposal).

Owners of used devices from private households can take them free of charge to the collection points of the public waste disposal authorities or the disposal points which are set up by manufacturers and distributors under the Electrical Equipment Act. Businesses which market electrical and electronic devices are also obliged to take back used devices.



(Rechargeable) batteries must not be disposed of along with the household waste. Consumers are legally obliged to dispose of (rechargeable) batteries separately.

(Rechargeable) batteries can be handed in free of charge at a collection point of the local authority/district or in retailers so that they can be disposed of in an environmentally friendly way and valuable raw materials can be recovered. If they are not disposed of properly, toxic ingredients may escape into the environment and cause harm to the health of humans, animals and plants.

Only dispose of (rechargeable) batteries when they are discharged. If possible, use rechargeable batteries rather than single-use batteries.

In the case of (rechargeable) batteries containing lithium, tape over the poles before you dispose of them to prevent a short circuit. A short circuit may cause a fire or explosion.

TECHNICAL DATA

Article number: 05032 (grey), 09705 (purple)
ID of the operating instructions: Z 05032_09705 M DS V5 0922 mh

Device

Model number: JHK-20562
Class: HC (Use at home, training data with low level of accuracy)
Max. load capacity: 100 kg
Base area: 50 cm² base area
Weight: 5 kg
Complies with the standards: EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016
Brake system: speed independent

Training computer

Model number: Ms001
Voltage supply: 1.5 V DC (1 x 1.5 V battery, AAA)



All rights reserved.

NOTES ON THE DECLARATION OF CONFORMITY

The declaration of conformity for this device can be requested from:
DS Produkte GmbH, customer service
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin

SOMMAIRE

Composition	19
Aperçu général	19
Symboles	20
Mentions d'avertissement	20
Utilisation conforme	20
Consignes de sécurité	21
Montage	22
Mise en place / remplacement de la pile dans l'ordinateur d'entraînement	22
Avant l'entraînement	23
Mise en place de l'appareil	23
Utilisation	23
Après l'entraînement	25
Nettoyage et rangement	26
Mise au rebut	26
Caractéristiques techniques	27
Notes sur la déclaration de conformité	27

COMPOSITION

(Illustration A)

- 1 Pied d'appui arrière (1 x)
- 2 Rondelles (4 x)
- 3 Vis (4 x)
- 4 Corps de l'appareil avec ordinateur d'entraînement (1 x)
- 5 Pédale de droite (1 x)
- 6 Pied d'appui avant (1 x)
- 7 Clé à six pans creux (1 x)
- 8 Clé plate (1 x)
- 9 Pédale de gauche (1 x)
Pile de 1,5 V, AAA (1 x)
Mode d'emploi (1 x)

S'assurer que l'ensemble livré est complet et que ses composants ne présentent pas de dommages imputables au transport. En cas de dommages, ne pas utiliser et contacter le service après-vente.

Enlever de l'appareil les éventuels films protecteurs, adhésifs ou protections de transport. **Ne jamais ôter la plaque signalétique de l'appareil ni les éventuelles mises en garde apposées.**

APERÇU GÉNÉRAL

(Illustration B)

- 10 Poignée de transport
- 11 Molette de réglage (réglage de la résistance de rotation)
- 12 Ordinateur d'entraînement

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de l'appareil d'entraînement mini MAXXMEE.

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 consignées dans le mode d'emploi.

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

www.ds-group.de/kundenservice

Nous espérons que votre appareil d'entraînement mini MAXXMEE vous donnera entière satisfaction !

SYMBOLES



Symbole de danger : ce symbole signale des dangers possibles. Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !



Signe de commutation pour le 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 stationnaire est destiné à l'exercice de la condition physique et au travail des muscles. Il est exclusivement réservé à une utilisation en position assise. Ne posez jamais les pieds sur l'appareil.
- Cet appareil **n'est pas** conçu à des fins médicales ou thérapeutiques.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- **Attention – les données d'entraînement de cet appareil ont une faible précision. L'appareil n'est pas adapté pour des mesures précises.**
- L'appareil peut supporter une charge de **100kg maximum**.
- Cet appareil est conçu exclusivement pour une utilisation domestique.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique, non professionnel.
- Utiliser cet appareil uniquement dans le but indiqué et tel que stipulé 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

- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Par conséquent, vérifier avant chaque mise en service que l'appareil ne présente pas de dommages (vis desserrées, pièces usées etc.). Si l'appareil produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement. Remplacer immédiatement les pièces défectueuses et ne pas utiliser l'appareil tant qu'il n'aura pas été réparé. En cas de dommage, contacter le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.



AVERTISSEMENT – Risque de blessures

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans et les personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et / ou de connaissances lorsqu'elles sont sous surveillance ou qu'elles ont été instruites quant à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles ont compris les risques en découlant.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et l'entretien utilisateur ne doivent pas être réalisés par les enfants sans surveillance.
- L'appareil 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.
- Ne pas laisser l'appareil sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.

- En cas de doute quant à la santé (groupe à risque), consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Le cas échéant, établir avec lui un programme d'entraînement.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil, sauf accord préalable de leur médecin.
- Tenir le matériel de fixation et d'emballage hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation.
- L'ingestion de piles peut être mortelle. Conserver l'appareil et les piles hors de portée des enfants et des animaux. En cas d'ingestion d'une pile, faire immédiatement appel aux secours médicaux. Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles.
- Si une pile fuit, éviter tout contact de la peau, des yeux ou des muqueuses avec l'électrolyte. En cas de contact avec l'électrolyte, rincer immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis faire appel sans attendre aux secours médicaux. Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles.
- Poser l'appareil sur un support stable et horizontal.
- Des dispositifs de réglage laissés saillants peuvent entraver les mouvements de l'utilisateur.
- Avant chaque utilisation, vérifiez toutes les pièces, en particulier les pédales, pour le serrage et l'usure.

AVIS – Pour éviter tout risque de dégâts matériels

- Utiliser uniquement le type de pile indiqué dans les caractéristiques techniques.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ou réactivées par d'autres moyens, démontées, jetées au feu, plongées dans des liquides ou court-circuitées.

- Toujours retirer les piles lorsqu'elles sont usagées ou que l'appareil ne sera plus utilisé pendant une période prolongée. Ceci évite ainsi les dommages dus à d'éventuelles fuites des piles.
- Retirer immédiatement de l'appareil les piles qui fuient et nettoyer les contacts au sein de l'appareil.
- S'assurer que l'ordinateur d'entraînement ne puisse pas entrer en contact avec de l'eau.
- Protéger l'appareil contre : les températures extrêmes, les fortes fluctuations de températures, l'humidité prolongée, l'eau, le rayonnement direct du soleil et les chocs.
- Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de produits ni de tampons de nettoyage corrosifs ou abrasifs qui risqueraient d'endommager les surfaces.

MONTAGE

Suivre les instructions de cette notice de montage étape par étape pour éviter des erreurs de montage et des défauts dans l'utilisation ultérieure.

1. Poser précautionneusement toutes les pièces sur le sol. Par précaution, placer dessous un film de protection ou une couverture pour éviter d'éventuels endommagements de revêtements de sol sensibles.
2. Vissez les pieds d'appui (1, 6) sur la face intérieure du corps de l'appareil (4). Utilisez à cet effet les rondelles (2) et les vis (3) fournies ainsi que la clé à six pans creux (7). (Illustration D)
3. Fixez les pédales (4, 9) sur les supports de pédale à l'aide de la clé plate (8) fournie. Assurez-vous que les marquages L (gauche) et R (droite) des pédales et des supports correspondent bien. (Illustration E)

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.

Réglage des boucles des pédales

La dimension de la boucle se règle sur la pédale. Desserrez à cet effet les vis sur les boucles, réglez la dimension voulue puis resserrez les vis à la main. (Illustration F)

MISE EN PLACE / REMPACEMENT DE LA PILE DANS L'ORDINATEUR D'ENTRAÎNEMENT

1. Extrayez l'ordinateur d'entraînement (12) du corps de l'appareil de l'appareil (4).
2. Insérez une pile de 1,5 V, de type AAA dans le compartiment à pile placé au dos de l'ordinateur d'entraînement. Veuillez respecter la polarité (+/-). (Illustration G)



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.

3. Logez délicatement l'ordinateur d'entraînement dans le corps de l'appareil. Si l'ordinateur d'entraînement ne fonctionne plus, les piles doivent être remplacées.

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

L'échauffement doit toujours faire partie de toute activité sportive. Il stimule et améliore toutes les composantes physiques et psychiques de la performance. En outre, le risque de blessures est ainsi minimisé.

Les exercices suivants échauffent de grands groupes musculaires par le mouvement.

- **Course à petite intensité** : courir relâché quelques minutes sur place ou dans la pièce.
- **Flexions de jambes** : debout avec les pieds à largeur d'épaule, garder le buste droit, effectuer une flexion suivie d'une extension des jambes. Environ 5 à 10 répétitions.
- **Rotations de buste** : debout avec les pieds à largeur d'épaule, garder le buste droit, lever les bras latéralement à hauteur d'épaule et les plier jusqu'à ce que les mains se trouvent devant la poitrine. Tourner le buste autant que possible vers la droite et la gauche. Environ 10 répétitions.
- **Flexions latérales** : debout avec les pieds à largeur d'épaule, garder le buste droit. Ensuite pencher lentement le buste vers chacun des côtés. Étirer alors au-dessus de la tête le bras se trouvant sur le côté étiré du corps. Environ 10 répétitions.
- **Cercles de bras** : se tenir droit, étirer le bras droit et faire des cercles vers l'avant. Changer de direction après 5 à 10 cercles. Ensuite faire des cercles avec le bras gauche.

MISE EN PLACE DE L'APPAREIL

À observer !

- L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés directement côte à côte, ils peuvent se partager un espace disponible.
- La zone libre dans la direction depuis laquelle l'accès à l'appareil d'entraînement est assuré doit être au moins supérieur de 0,6 m à la zone d'exercice.

Placer l'appareil sur le sol. Le cas échéant, protéger les surfaces sensibles (stratifié, parquet etc.) avec un tapis de protection contre les rayures etc.

Laissez suffisamment de place de part et d'autre proportionnellement à votre taille corporelle (au moins 0,6 m sur les côtés et vers l'arrière, au moins 1 m vers l'avant et 1,5 m vers le haut) afin de disposer d'une liberté de mouvement suffisante lors de votre entraînement. (Illustration H)

UTILISATION

À observer !

- Pour réaliser les exercices, porter des vêtements bien ajustés, amples, confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes. Veiller à ce que rien ne puisse se prendre dans les pièces mobiles de l'appareil.
- **ATTENTION !** Arrêter immédiatement l'entraînement en cas de sensation de faiblesse, de vertige ou autre. En cas de nausées, de douleurs à la poitrine ou aux membres, de palpitations cardiaques ou autres symptômes, 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 un entraînement sain



Ne pas s'entraîner en cas de fatigue et d'épuisement. Ne jamais s'entraîner avec l'estomac plein. Ne prendre aucun repas pendant environ une heure avant et après l'entraînement. Toujours garder à l'esprit que le corps a besoin de beaucoup de liquides pendant l'exercice sportif.

Il ne s'agit pas de faire quelques exercices à la va-vite, mais de s'entraîner sur le long terme et régulièrement.

La rapidité des progrès réalisés dépend de l'état physique de chacun. Débuter lentement et avec des séances brèves pour donner au corps le temps de s'adapter. On pourra d'autant plus prolonger les séances que l'on s'entraînera durablement et régulièrement. Nous recommandons une durée d'entraînement d'environ 20 à 30 minutes sur l'appareil. Commencer avec une faible résistance de rotation et accroître l'intensité progressivement jusqu'à un degré de performances souhaité et encore maîtrisable. Terminer l'entraînement à vitesse basse et faible résistance de rotation.

Régler la résistance de rotation

La résistance de rotation est réglable avec le bouton de réglage (11) :

- Augmenter la résistance : tourner la vis dans la direction +
- Réduire la résistance : tourner la vis dans la direction -

Entraînement

L'appareil vous permet d'entraîner à la fois vos muscles des bras et des jambes.

Jambes (illustration I) :

1. Posez l'appareil au sol.
2. Asseyez-vous sur une chaise ou un fauteuil devant l'appareil.
3. Mettez vos pieds dans les boucles des pédales, puis pédalez régulièrement.

Bras (illustration J) :

1. Posez l'appareil sur une table.
2. Asseyez-vous sur une chaise ou un fauteuil devant l'appareil.
3. Empoignez les pédales avec les mains, puis faites-les tourner uniformément.

Dès la mise en mouvement des pédales, l'ordinateur d'entraînement (12) se met en marche.

Fonctions de l'ordinateur d'entraînement

(Illustration C)

L'ordinateur d'entraînement (12) se met en marche en mettant les pédales en mouvement ou en pressant sa touche. Deux valeurs s'affichent sur l'écran : on trouve en haut la vitesse en km/h (à côté de K), et les indications suivantes apparaissent successivement :

TIME	Durée de l'entraînement en minutes et secondes
ODO	Distance parcourue totale en km (AVIS : l'extraction et la remise en place des piles remet cet affichage à zéro.)
DIST	Distance parcourue en km pendant la séance d'entraînement
CAL	Calories consommées (valeur approximative)

- Après la mise en marche, SCAN (défilement) clignote sur le bord de la ligne inférieure et les valeurs ci-dessus défilent successivement. Presser la touche pour sélectionner durablement une valeur en cours d'affichage.

Pour changer l'affichage, presser de nouveau la touche et l'ordinateur d'entraînement retourne en mode SCAN (défilement).

- Maintenir enfoncée la touche pendant quelques secondes pour réinitialiser toutes les données à zéro (à l'exception de l'affichage ODO).
- En l'absence d'action pendant env. 4 minutes, l'ordinateur d'entraînement se met automatiquement à l'arrêt.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Après l'entraînement, toujours effectuer des exercices d'étirement afin de ramener progressivement la circulation sanguine à un niveau normal. Voici quelques exemples d'exercices :



Buste : se tenir droit, croiser les bras au-dessus de la tête et, avec la main droite, tirer le coude gauche vers la droite. Le buste est légèrement entraîné. Garder la posture pendant 15 à 20 secondes. Changement de côté.



Mollets : se tenir debout. Placer la jambe droite vers l'avant et la plier légèrement pendant que la jambe gauche reste étirée. Presser le talon gauche sur le sol. Garder la posture pendant 15 à 20 secondes. Changement de côté.



Face avant des cuisses : se tenir debout sur une jambe, plier l'autre et attraper le pied avec la main. Tirer en direction du fessier et garder la posture pendant 15 à 20 secondes. Changement de côté.



Dos : s'allonger à plat sur le dos. Plier la jambe de droite et la placer au-dessus de la jambe gauche tendue. La hanche effectue une rotation, les deux épaules doivent rester au sol. Garder la posture pendant 15 à 20 secondes. Changement de côté.



Face intérieure des cuisses : s'asseoir au sol, tourner les genoux vers l'extérieur, réunir les plantes des pieds et les ramener vers le corps. Mettre les mains autour des articulations des pieds et avec les coudes, presser légèrement les genoux vers le sol. Garder le dos étiré. Garder la posture pendant 15 à 20 secondes.



Ensemble de la jambe : s'accroupir, appuyer les mains sur le sol à côté des pieds et étirer une jambe vers l'arrière. La cuisse et le mollet de la jambe avant forment un angle droit, le pied repose entièrement sur le sol. Garder la posture pendant 15 à 20 secondes. Changement de côté.



Épaules / dos : s'asseoir en tailleur sur le sol avec le dos droit. Joindre / entourer les mains et étirer les bras au-dessous de la tête. Étirer le dos. Garder la posture pendant 15 à 20 secondes.

NETTOYAGE ET RANGEMENT

À observer !

- Aucun liquide ne doit pénétrer dans l'ordinateur d'entraînement. Ne jamais immerger l'appareil dans l'eau !
- Pour le nettoyage, n'utiliser ni agent caustique ou récurant, ni tampon de nettoyage qui pourraient endommager les surfaces.

- Si nécessaire, essuyer l'appareil avec un chiffon humide et éventuellement un détergent doux.
- Ranger l'appareil au sec, dans un lieu à l'abri des rayons directs du soleil et hors de portée des enfants et des animaux.

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.



Le symbole ci-contre (conteneur à déchets barré et souligné) signifie que les appareils usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères, mais déposés dans des centres de collecte et de recyclage spécifiques.

Les propriétaires d'appareils usagés doivent en retirer les piles et batteries usagées qui peuvent en être extraites sans subir de dommages afin d'en assurer la mise au rebut séparément (voir également la section se rapportant à la mise au rebut des piles).

Les particuliers propriétaires d'appareils usagés peuvent les déposer gratuitement dans les points de collecte d'organismes de recyclage de droit public ou bien dans les points de recyclage mis en place par les fabricants et les revendeurs au sens de la loi allemande sur les équipements électriques et électroniques. Les commerces qui mettent des équipements électriques et électroniques sur le marché sont également tenus de les reprendre.



Les piles et les batteries ne doivent pas être éliminées avec les déchets ménagers. Les consommateurs sont tenus de recycler séparément les piles et les batteries.

Les piles et les batteries peuvent être déposées gratuitement dans les points de collecte communaux / de quartier ou des commerces en vue de leur mise au rebut respectueuse de l'environnement et d'une valorisation des matières premières qui les composent. Une mise au rebut impropre peut causer la diffusion dans l'environnement de substances toxiques ayant des effets nocifs sur la santé des personnes, des animaux et des végétaux.

Les piles et batteries doivent être déposées uniquement en l'état déchargé. Utiliser si possible des piles rechargeables à la place des piles à usage unique.

Avant la mise au rebut, isoler les pôles des piles et des batteries au lithium avec du ruban adhésif afin d'éviter un court-circuit. Un court-circuit peut en effet causer un incendie ou une explosion.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Référence article : 05032 (gris), 09705 (violet)
Identifiant mode d'emploi : Z 05032_09705 M DS V5 0922 mh

Appareil

Numéro de modèle : JHK-20562
Classe : HC (utilisation domestique, données d'entraînement de faible précision)
Capacité de charge max. : 100 kg
Surface d'appui : surface d'appui de 50 cm²
Poids : 5 kg
Système de freinage : indépendant de la vitesse
Répond aux normes : EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016

Ordinateur d'entraînement

Numéro de modèle : Ms001
Tension d'alimentation : 1,5 V cc (1 pile de 1,5 V, AAA)



Tous droits réservés.

NOTES SUR LA DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

La déclaration de conformité de cet appareil peut être demandée à :
DS Produkte GmbH, service client • Suis Heisterbusch 1 • 19258 Gallin

INHOUDSOPGAVE

Omvang van de levering	28
Een overzicht	28
Symbolen	29
Signaalwoorden	29
Doelmatig gebruik	29
Veiligheidsaanwijzingen	30
Montage	31
Batterij in de trainingscomputer plaatsen / vervangen	31
Voor de training	32
Apparaat opstellen	32
Gebruik	32
Na de training	34
Reinigen en opbergen	35
Verwijdering	35
Technische gegevens	36
Opmerkingen over de conformiteitsverklaring	36

OMVANG VAN DE LEVERING

(Afbeelding A)

- 1 Achterste standvoet (1 x)
- 2 Onderlegplaatje (4 x)
- 3 Schroef (4 x)
- 4 Hoofdeenheid met trainingscomputer (1 x)
- 5 Rechter pedaal (1 x)
- 6 Voorste standvoet (1 x)
- 7 Zeskantsleutel (1 x)
- 8 Muilsleutel (1 x)
- 9 Linker pedaal (1 x)
 - 1,5 V-batterij, AAA (1 x)
 - Gebruikershandleiding (1 x)

Controleer of de levering volledig is en de onderdelen geen transportschade hebben opgelopen. Gebruik het apparaat niet als het is beschadigd, maar neem contact op met de klantenservice.

Verwijder eventuele folie, stickers of transportbeveiliging van het apparaat.

Verwijder nooit het typeplaatje en eventuele waarschuwingen!

EEN OVERZICHT

(Afbeelding B)

- 10 Draaggreep
- 11 Instelknop (draaiweerstand instellen)
- 12 Trainingscomputer

Beste klant,

Hartelijk bedankt voor je keuze voor de MAXXMEE mini-trainer.

Lees vóór het eerste gebruik van het apparaat deze gebruikershandleiding 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 gebruikershandleiding niet in acht wordt genomen. Mocht je vragen hebben over het apparaat en over onderdelen/toebehoren, neem dan contact op met de klantenservice via onze website:

www.ds-group.de/kundenservice

Wij wensen je veel plezier met je MAXXMEE mini-trainer.

SYMBOLLEN

Gevaarsymbolen: dit symbool wijst op mogelijke gevaren. Lees de bijhorende veiligheidsaanwijzingen aandachtig door en neem deze in acht.



Aanvullende informatie



Lees vóór gebruik de gebruikershandleiding!



Symbool voor 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 stationaire trainingsapparaat is bestemd voor conditietraining en voor het trainen van de spieren. Het is uitsluitend bedoeld voor zittend gebruik. Nooit met de voeten op het apparaat gaan staan.
- Het apparaat is **niet** ontworpen voor medische of therapeutische doeleinden.
- Het apparaat mag niet door meerdere personen tegelijkertijd worden gebruikt.
- **Opgelet – de trainingsgegevens van dit apparaat zijn niet al te nauwkeurig. Het apparaat is niet geschikt voor nauwkeurige metingen.**
- Het apparaat is tot maximaal 100kg belastbaar.
- Dit apparaat is uitsluitend geschikt voor thuisgebruik.
- Het apparaat is bedoeld voor privée gebruik, niet voor commerciële toepassing.
- Gebruik het apparaat alleen voor het vermelde doel en uitsluitend zoals beschreven in de gebruikershandleiding. Elk ander gebruik geldt als oneigenlijk gebruik.
- Alle gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

VEILIGHEIDS- AANWIJZINGEN

- De veiligheid van het apparaat kan alleen worden gewaarborgd wanneer het regelmatig op schade gecontroleerd wordt. Controleer het apparaat daarom steeds voor gebruik op beschadigingen (losse schroeven, versleten onderdelen etc.). Mocht je tijdens gebruik ongewone geluiden van het apparaat waarnemen, onderbreek de training dan onmiddellijk. Laat defecte onderdelen meteen vervangen en gebruik het apparaat niet totdat het is gerepareerd! Neem in geval van schade contact op met de klantenservice of een professionele werkplaats.



WAARSCHUWING – Verwondingsgevaar

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en ook door personen met beperkte lichamelijke, sensorische of geestelijke vermogens of personen die niet beschikken over ervaring en / of kennis, wanneer zij onder toezicht staan en instructies hebben gekregen hoe het apparaat op een veilige manier kan worden gebruikt en wanneer zij de daarmee gepaard gaande gevaren hebben begrepen.
- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd, tenzij zij onder toezicht staan.
- Het apparaat is **geen** speelgoed! Ouders en andere toezijnde personen dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid en dat vanwege het natuurlijke speel- en experimenterinstinct van kinderen rekening gehouden moet worden met situaties en gedrag waarvoor het trainingsapparaat niet is gebouwd.
- Laat het apparaat in de buurt van kinderen en dieren niet zonder toezicht.
- Raadpleeg bij onzekerheid met het oog op de gezondheid (risicogroep) vóór gebruik van het apparaat een arts. Stem het trainingsprogramma eventueel met hem/haar af.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. alleen na overleg met hun arts gebruiken.
- Houd het bevestigings- en verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen en dieren. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn als ze worden ingeslikt. Bewaar de batterijen en het apparaat buiten het bereik van jonge kinderen en dieren. Roep meteen medische hulp in wanneer een batterij is ingeslikt. Er bestaat verbrandingsgevaar door bijtend batterijzuur.
- Als een batterij heeft gelekt, voorkom dan dat huid, ogen en slijmvliezen in contact komen met het zuur. Spoel bij contact met batterijzuur de getroffen plaatsen direct met veel schoon water en raadpleeg onmiddellijk een arts. Er bestaat verbrandingsgevaar door bijtend batterijzuur.
- Plaats het apparaat op een horizontale ondergrond waar het stevig op staat.
- Wanneer verstelmogelijkheden blijven uitsteken kunnen deze de beweging van de gebruiker hinderen.
- Controleer voor elk gebruik alle onderdelen, vooral de pedalen, op dichtheid en slijtage.

LET OP – Gevaar voor materiële schade

- Gebruik uitsluitend het batterijtype dat staat vermeld in de technische gegevens.
- De batterijen mogen niet geladen of met andere middelen geheractiveerd, niet uiteen gehaald, in het vuur geworpen, in vloeistoffen gedompeld of kortgesloten worden.
- Verwijder de batterijen altijd wanneer deze leeg zijn of als het apparaat langer niet wordt gebruikt. Zo wordt schade door lekken voorkomen.
- Haal lekkende batterijen onmiddellijk uit het apparaat en reinig de contacten in het apparaat.
- Zorg ervoor dat de trainingscomputer niet in contact kan komen met water!
- Bescherm het apparaat tegen: extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, langdurige vochtigheid, natheid, directe zonnestraling en stoten.
- Gebruik om het apparaat te reinigen geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen of -pads. Deze kunnen de oppervlakken beschadigen.

MONTAGE

Volg deze montagehandleiding stap voor stap om fouten bij het opbouwen en later bij het gebruik te voorkomen.

1. Leg alle onderdelen voorzichtig op de grond. Leg er uit voorzorg een beschermfolie of deken onder om evt. schade aan gevoelige vloerbedekkingen te voorkomen.
2. Schroef de standvoeten (1, 6) aan de onderzijde van de hoofdeenheid (4). Daartoe de meegeleverde vulringen (2) en schroeven (3) alsook de zeskantsleutel (7) gebruiken. (Afbeelding D)

3. Draai de pedalen (4, 9) met behulp van de meegeleverde muilsleutel (8) vast aan de pedaalhouders. Let er daarbij op dat de markeringen L (links) en R (rechts) op de pedalen en houders overeenkomen. (Afbeelding E)
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.

Pedaalriempjes instellen

De afmeting van het riempje op de pedaal kan worden veranderd. Daartoe de schroeven op de riempjes losmaken, de gewenste afmeting instellen en de schroeven er weer handvast indraaien. (Afbeelding F)

BATTERIJ IN DE TRAININGSCOMPUTER PLAATSEN / VERVANGEN

1. De trainingscomputer (12) uit de hoofdeenheid (4) trekken.
2. Een 1,5 V-batterij, type AAA in het batterijvak aan de achterkant van de trainingscomputer plaatsen. Let daarbij op de juiste polariteit (+/-). (Afbeelding G)



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

3. De trainingscomputer voorzichtig in de hoofdeenheid plaatsen.
Mocht de trainingscomputer het niet meer doen, dan moeten de batterijen worden vervangen.

VOOR DE TRAINING

Opwarmen hoort principieel bij elke sportieve activiteit. Daardoor worden alle fysieke en psychische componenten van het prestatievermogen gestimuleerd en verbeterd. Bovendien wordt het risico van letsel verminderd.

Met de volgende oefeningen worden grote spiergroepen door beweging opgewarmd.

- **Joggen:** loop een paar minuten losjes op de plaats of door de ruimte.
- **Kniebuigingen:** ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht, ga door de knieën en strek je dan weer uit. Herhaal dit ca. 5 – 10 keer.
- **Bovenlichaam-twist:** ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht, til de armen zijdelings op tot schouderhoogte en buig ze, zodat de handen voor de borst liggen. Draai het bovenlichaam zo ver mogelijk naar rechts en links. Herhaal dit ca. 10 keer.
- **Opzij buigen:** ga schouderbreed staan en houd het bovenlichaam recht. Kantel het bovenlichaam dan langzaam zijdelings naar links en rechts. Strek de arm aan de gestrekte lichaamszijde daarbij boven het hoofd mee. Herhaal dit ca. 10 keer.
- **Armcirkels:** ga rechtop staan, strek de rechterarm en maak cirkelvormige bewegingen. Wissel na 5 – 10 cirkels van richting. Doe hetzelfde vervolgens met de linkerarm.

APPARAAT OPSTELLEN

Opgelet!

- Het vrije bereik moet ook voorzien in een ruimte om in noodgevallen af te stappen. Mochten trainingsapparaten dicht bij elkaar in de buurt staan, dan kunnen ze een vrij bereik delen.
- Het vrije bereik in de richting van waaruit je het trainingsapparaat benadert, moet minstens 0,6 m groter zijn dan het oefenbereik.

Zet het apparaat op de vloer. Bescherm gevoelige oppervlakken (laminaat, parket etc.) evt. met een matje tegen krassen etc.

Afhankelijk van de lichaamslengte voldoende ruimte naar alle kanten laten (minimaal 0,6 meter naar de kanten en naar achteren, minimaal 1 meter naar voren en 1,5 meter omhoog), zodat tijdens de training voldoende speelruimte beschikbaar is. (Afbeelding H)

GEBRUIK

Opgelet!

- Draag bij de oefeningen goed zittende, losse, comfortabele kleding en slipvaste sportschoenen. Let erop dat er niets vast kan komen te zitten in de bewegende onderdelen van het apparaat.
- **OPGELET!** Onderbreek de training onmiddellijk als je je zwak begint te voelen, duizelig wordt o.i.d. Neem bij misselijkheid, pijn aan borst of ledematen, hartkloppingen of andere symptomen onmiddellijk contact op met een arts.
- Wij wijzen er uitdrukkelijk op dat bij ondeskundige inzet van het apparaat en overmatige training schade aan de gezondheid mogelijk is.

Tips voor een gezonde training



Train niet bij vermoeidheid en uitputting.
Train nooit met een volle maag.
Neem een uur voor en na de training geen maaltijden in.
Denk er altijd aan dat het lichaam bij sportieve activiteiten veel vloeistof nodig heeft.

Het gaat er niet om, snel een paar oefeningen te doen, maar om gedurende een langere periode en regelmatig te trainen.

Het hangt van de persoonlijke fysieke toestand af hoe snel men vooruitgang boekt. Men dient langzaam en met korte eenheden te beginnen en het lichaam tijd te gunnen om zich aan te passen. Hoe langduriger en regelmatiger men traint, des te langer kan men de eenheden maken. Wij adviseren een trainingstijd van ca. 20 tot 30 minuten aan het apparaat. Start daarbij met een geringe draaiweerstand en vergroot de intensiteit beetje bij beetje tot het gewenste en nog beheersbare niveau.

Sluit de training af met een gering tempo en een geringe draaiweerstand.

Draaiweerstand instellen

De draaiweerstand wordt ingesteld met de instelknop (11):

- Weerstand verhogen: schroef richting + draaien
- Weerstand verlagen: schroef richting - draaien

Training

Met het apparaat kunnen zowel de been- als armspiers worden getraind.

Benen (afbeelding I):

1. Het apparaat op de grond leggen.
2. Ga daarvoor op een stoel of fauteuil zitten.

3. De voeten in de pedaalriempjes steken en gelijkmatig trappen.

Armen (afbeelding J):

1. Het apparaat op de tafel leggen.
2. Ga daarvoor op een stoel of fauteuil zitten.
3. De pedalen met de handen vasthouden en gelijkmatig draaien.

Zodra de pedalen worden bewogen springt de trainingscomputer (12) aan.

Functies van de trainingscomputer (Afbeelding C)

Door draaien van de pedalen of drukken op de toets op de trainingscomputer (12) wordt deze ingeschakeld.

Op het display verschijnen twee waarden: boven staat (naast *K*) de snelheid in km/h, daaronder verschijnen na elkaar de volgende gegevens:

TIME Trainingsduur in minuten en seconden

ODO In totaal afgelegde afstand in km (OPMERKING: door verwijderen en weer erin zetten van de batterijen wordt het display weer op nul gezet.)

DIST Afgelegde afstand van de trainingseenheid in km

CAL Verbruikte calorieën (benaderde waarde)

- Na het inschakelen knippert in de rand van de onderste regel **SCAN** en bovenstaande waarden lopen achtereenvolgend door. Om een zojuist weergegeven waarde permanent te selecteren kun je op de toets drukken. Om van weergave te wisselen druk je nog een keer op de toets en de trainingscomputer keert terug in de **SCAN**-modus.
- Houd de toets een paar seconden ingedrukt om alle waarden (behalve

de ODO-weergave) weer op nul te zetten.

- Als er ca. 4 minuten lang geen actie wordt uitgevoerd schakelt de trainingscomputer automatisch uit.

NA DE TRAINING

Doe na de training altijd strekoefeningen om de bloedsomloop langzaam weer op een normaal niveau te brengen. Hier volgen een paar voorbeeldoefeningen:



Bovenlichaam: ga rechtop staan, kruis de armen boven het hoofd en trek met de rechter hand de linker elleboog naar rechts. Het bovenlichaam beweegt lichtjes mee. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



Kuiten: ga staan. Plaats het rechter been naar voren en buig het een beetje, terwijl het linker been gestrekt blijft. Druk de linker hiel op de grond. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



Vorkant bovenbeen: ga op één been staan, buig het andere en houd met de hand de voet vast. Trek de voet naar de billen en houd deze positie 15 – 20 seconden vast. Wissel van kant.



Rug: ga plat op de rug liggen. Buig het rechter been en leg het over het uitgestrekte linker been. De heup draait mee, beide schouders moeten op de grond blijven. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



Binnenkant bovenbeen: ga op de grond zitten, draai de knieën naar buiten, leg de voetzolen bijeen en trek deze naar het lichaam. Leg de handen om de enkels en druk de knieën met de ellebogen lichtjes naar de grond. Houd de rug daarbij doorgestrekt. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan.



Hele been: ga op de hurken zitten, steun de handen naast de voeten op de grond en strek één been naar achteren door. Boven- en onderbeen van het voorste been vormen een rechte hoek, de voet staat helemaal plat op de grond. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



Schouders / rug: ga in kleermakerszit met rechte rug op de grond zitten. Vouw de handen of houd de ene met de andere vast en strek de armen boven het hoofd. Strek de rug. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan.

REINIGEN EN OPBERGEN

Opgelet!

- Er mag geen vloeistof binnendringen in de trainingscomputer. Dompel het apparaat nooit in water!
 - Gebruik voor het reinigen geen scherpe of schurende reinigingsmiddelen of -pads. Deze kunnen de oppervlakken beschadigen.
- Veeg het apparaat indien nodig af met een vochtige doek en evt. wat mild reinigingsmiddel.
 - Bewaar het apparaat buiten bereik van kinderen en dieren op een droge, tegen directe zonnestraling beschermde plek.

VERWIJDERING



Verwijder het verpakkingsmateriaal milieuvriendelijk en breng het naar een recyclepunt.



Het symbool hiernaast (doorgestreepte vuilnisbak met een streep eronder) betekent dat oude apparaten niet vast omheen zit en waar ze dus zonder vernieling uitgehaald kunnen worden, uit het oude apparaat verwijderen en apart inleveren (zie ook sectie over batterijen afvoeren).

Eigenaars van oude apparaten moeten oude batterijen en oude accu's, waar het oude apparaat niet vast omheen zit en waar ze dus zonder vernieling uitgehaald kunnen worden, uit het oude apparaat verwijderen en apart inleveren (zie ook sectie over batterijen afvoeren).

Eigenaars van oude apparaten uit particuliere huishoudens kunnen deze op de inzamelpunten van de openbare afvaldiensten of bij de door producenten en verkopers in de zin van de wet inzake elektronica (ElektroG) ingerichte inkooppunten gratis afgeven. Ook winkels die elektrische en elektronische apparatuur op de markt aanbieden, zijn verplicht tot het innemen van afgedankte apparaten.



Batterijen en accu's mogen niet samen met het huisvuil worden weggegooid. Consumenten zijn wettelijk verplicht batterijen en accu's te scheiden van het gewone afval.

Batterijen en accu's kunnen gratis bij een inzamelpunt van de gemeente/wijk of in de winkel worden ingeleverd, opdat deze milieuvriendelijk worden verwerkt en waardevolle grondstoffen gerecycled kunnen worden. Bij een ondeskundige verwijdering kunnen giftige inhoudsstoffen in het milieu terechtkomen wat een schadelijk effect heeft op de gezondheid van mensen, dieren en planten.

Lever batterijen en accu's alleen in lege toestand in. Gebruik indien mogelijk oplaadbare batterijen in plaats van wegwerpbatterijen.

Bij batterijen en accu's met lithium moet je voor het inleveren de polen afplakken om kortsluiting te vermijden. Een kortsluiting kan leiden tot een brand of explosie.

TECHNISCHE GEGEVENS

Artikelnummer: 05032 (grijs), 09705 (paars)
ID gebruikershandleiding: Z 05032_09705 M DS V5 0922 mh

Apparaat

Modelnummer: JHK-20562
Klasse: HC (voor particulier gebruik, trainingsgegevens met geringe nauwkeurigheid)
Max. belastbaarheid: 100 kg
Standvlak: 50 cm² ondergrond
Gewicht: 5 kg
Remsysteem: onafhankelijk van snelheid
Voldoet aan de normen: EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016

Trainingscomputer

Modelnummer: Ms001
Spanningsbron: 1,5 V DC (1 x 1,5 V-batterij, AAA)

Alle rechten voorbehouden.



OPMERKINGEN OVER DE CONFORMITEITSVERKLARING

De conformiteitsverklaring voor dit apparaat kan worden aangevraagd bij:
DS Produkte GmbH, klantenservice
Ben Heisterbusch 1
19258 Gallin