

## INHALTSVERZEICHNIS

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Symbole                       | 1 |
| Signalwörter                  | 1 |
| Weitere Erläuterungen         | 1 |
| Lieferumfang                  | 2 |
| Bestimmungsgemäßer Gebrauch   | 3 |
| Sicherheitshinweise           | 3 |
| Montage                       | 5 |
| Batterie einsetzen / Wechseln | 5 |
| Gerät aufstellen              | 6 |
| Vor dem Training              | 6 |
| Benutzung                     | 6 |
| Nach dem Training             | 8 |
| Reinigung und Aufbewahrung    | 9 |
| Entsorgung                    | 9 |
| Technische Daten              | 9 |

## SYMBOLE



Gefahrenzeichen: Dieses Symbol zeigt mögliche Gefahren an. Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!



Gleichstrom



Schutzklasse III

## 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

## WEITERE ERLÄUTERUNGEN

Legendennummern werden folgendermaßen dargestellt: (1)

Bildverweise werden folgendermaßen dargestellt: (Bild A)

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

wir freuen uns, dass du dich für den VITALmaxx Abmaxx 6 entschieden hast.

Die clevere Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining beansprucht nahezu alle Muskelgruppen, denn durch die speziell entwickelten Bewegungsabläufe werden Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme gleichzeitig trainiert. Dank der 5 individuell einstellbaren Schwierigkeitsstufen ist das Workout sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Anschließend klappst du das Gerät einfach zusammen und kannst es bis zum nächsten Training platzsparend z. B. im Kleiderschrank oder in der Abstellkammer aufbewahren.

Solltest du Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz- / Zubehörteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: [www.dspro.de/kundenservice](http://www.dspro.de/kundenservice)

**Informationen zur Gebrauchsanleitung**

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.

**LIEFERUMFANG**

(in Bild J enthalten)

- 1 x Rahmen mit Schlitten (1)
- 2 x gepolsterte Knieauflagen (2)
- 1 x Schutzabdeckung (3)
- 2 x Abdeckkappe (4)
- 2 x Schaumstoffrolle (5)
- 1 x Trainingscomputer (6)
- 1 x Griffbügel (7)
- 1 x 1,5 V-Batterie, AA
- 1 x Gebrauchsanleitung
- Befestigungsmaterial:**
- 2 x Unterlegscheibe, gebogen, Ø 8 (8)
- 2 x Innensechskantschraube M8x45 (9)
- 1 x Sicherungsstift Rahmenfixierung  
Ø 8x65 (10)
- 1 x Sicherungsstift Höheneinstellung  
Ø 8x55 (11)
- 4 x Innensechskantschraube M8x20 (12)
- 4 x Unterlegscheibe, flach, Ø 8 (13)
- Werkzeug:**
- 1 x Sechskantschlüssel

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!**

## BESTIMMUNGSGEMÄßER GEBRAUCH

- Dieses Trainingsgerät ist zum Trainieren verschiedener Muskelgruppen sowie der Kondition bestimmt. Es ist für eine Benutzung in kniender Position vorgesehen.
- 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 bis **maximal 120 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



**WARNUNG: Alle Sicherheitshinweise, Anweisungen, Bebilderungen und technischen Daten, mit denen dieses Gerät versehen ist, beachten.** Versäumnisse bei der Einhaltung der Sicherheitshinweise und Anweisungen können Verletzungen verursachen.

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (z. B. verschlissene Teile) 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.

Vor jeder Benutzung den festen Sitz aller Verbindungen überprüfen. Lockere Schrauben o.Ä. vor der Benutzung des Gerätes festziehen.



## WARNUNG – Verletzungs- gefahr

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten physischen, 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 erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- 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.  
Kinder müssten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Das Befestigungs- und Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Bei Herz- / Kreislauf- oder orthopädischen Problemen bzw. 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.
- Beim Aufstellen und Transport des Gerätes vorsichtig sein und sich nicht überanstrengen! Bei Bedarf von einer zweiten Person helfen lassen.
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Sicherstellen,

dass der Trainingscomputer und die Batterie für junge Kinder und Tiere unerreichbar sind. 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.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, ins Feuer geworfen, in Flüssigkeiten getaucht oder kurzgeschlossen werden.
- Vor jeder Benutzung alle Teile, besonders die Schrauben der Knieauflagen und des Griffbügels, auf festen Sitz und Verschleiß prüfen.

## HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Gerät nur in geschlossenen Räumen verwenden und lagern.
- Es darf keine Flüssigkeit in den Trainingscomputer eindringen. Niemals in Wasser tauchen!
- Die Batterie aus dem Trainingscomputer herausnehmen, wenn diese verbraucht ist oder das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird. So werden Schäden durch Auslaufen vermieden.
- Eine ausgelaufene Batterie sofort aus dem Trainingscomputer nehmen und die Kontakte reinigen.
- Das Gerät schützen vor: extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit, Nässe, direkter Sonneneinstrahlung und Stößen.

## MONTAGE

Dieser Montageanleitung Schritt für Schritt folgen, um Fehler beim Aufbau und der späteren Anwendung zu vermeiden. Beim Zusammenschrauben grundsätzlich mit dem mitgelieferten Sechskantschlüssel die Schrauben fixieren.



Die Legendennummern beziehen sich auf die Montagebilder (Bild A – F) sowie auf die Explosionszeichnung (Bild J).

1. Alle Teile vorsichtig auf den Boden legen. Vorsichtshalber eine Schutzfolie oder Decke unterlegen, um evtl. Beschädigungen von empfindlichen Bodenbelägen zu vermeiden.

### Bild A + B:

2. Den Rahmen (1) auseinanderziehen und mit dem Sicherungsstift (10) fixieren.
3. Die Stützstange aus dem vorderen Teil des Rahmens auf die gewünschte Länge herausziehen und mit dem Sicherungsstift (11) fixieren.

### Bild C:

4. Die Knieauflagen (2) mithilfe der Innensechtkantschrauben M8x20 (12) und der flachen Unterlegscheiben Ø8 (13) an den Schlitten (A1) des Rahmens fixieren.

### Bild D:

5. Die Schaumstoffrollen (5) auf die Armstützstange am Rahmen stecken.
6. Die Abdeckkappen (4) auf die freien Enden der Schaumstoffrollen stecken.
7. Die Schutzabdeckung (3) auf den Rahmen draufklicken.

### Bild E:

8. Den Griffbügel (7) mithilfe der Innensechtkantschrauben M8x45 (9) und der gebogenen Unterlegscheiben Ø8 (8) am Rahmen fixieren.

### Bild F:

9. Den Trainingscomputer (6) auf die Halterung am Griffbügel schieben.
10. Die Stecker der Kabel am Trainingscomputer (B) und Rahmen (A) miteinander verbinden.

## BATTERIE EINSETZEN / WECHSELN

### Beachten!

- Nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp verwenden.

Vor dem ersten Gebrauch muss die mitgelieferte 1,5 V-Batterie, AA, in den Trainingscomputer (6) eingesetzt werden.

1. Den Trainingscomputers von der Halterung am Griffbügel (7) abziehen. Auf der Rückseite des Trainingscomputers befindet sich das Batteriefach.
2. Den Batteriefachdeckel abnehmen.
3. Beim Wechsel die verbrauchte Batterie entnehmen und eine neue 1,5 V-Batterie, AA, in das Batteriefach einlegen. Auf die Polarität (+ / -) achten.
4. Den Batteriefachdeckel einsetzen und zuklappen.

Sollte der Trainingscomputer nicht mehr funktionieren, die Batterie auswechseln.



Beim Batteriewechsel werden alle Aufzeichnungen auf Null zurückgesetzt.

## GERÄT AUFSTELLEN

### Beachten!

- Das Gerät auf einem standsicheren und waagerechten Untergrund aufstellen.
- 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 mindestens 0,6 m größer sein als der Übungsbereich.

Das Gerät auf den Boden stellen. Um empfindliche Bodenbeläge (Laminat, Parkett etc.) zu schützen und ein Rutschen des Gerätes beim Training zu vermeiden, eine Matte unter das Gerät legen.

Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten lassen (**mindestens 1 Meter zu den Seiten und 2 Meter nach oben**), damit beim Training genügend Freiraum vorhanden ist (**Bild G**).

## 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.

## BENUTZUNG

### 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.

Mit wenigen Wiederholungen und einem geringen Tempo starten und allmählich die Intensität bis zur gewünschten und noch gut beherrschbaren Leistungsstufe steigern.

Das Training mit langsameren Bewegungen ausklingen lassen.

### Intensität am Gerät einstellen

Der Schwierigkeitsgrad des Trainings kann in verschiedenen Stufen eingestellt werden. Dazu wird Position der Stützstange im vorderen Teil des Rahmens (1) verändert.

1. Den Sicherungsstift (11) aus dem vorderen Teil des Rahmens herausziehen.
2. Die Stützstange an den Bohrungen des Rahmens ausrichten. Je weiter die Stützstange herausgezogen wird und je aufrechter der Rahmen steht, desto höher der Schwierigkeitsgrad.
3. Den Sicherungsstift durch die Bohrungen stecken, um die Stützstange zu fixieren.

### Training

#### Beachten!

- Vor dem Training sicherstellen, dass der Sicherungsstift zum Einstellen des Winkels korrekt eingesteckt ist.
- Falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, können diese die Bewegung des Benutzers behindern.
- 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.
- Beim Training immer am Griffbügel festhalten!
- **Das Training sofort unterbrechen, wenn Schwächegefühl, Schwindel o. Ä. auftritt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herz-**

**klopfen oder anderen Symptomen sofort an einen Arzt wenden.**

- **Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.**

#### Bild 1

1. Die Knie auf den Knieauflagen (2) ablegen.
2. Die Unterarme auf den Schaumstoffrollen (5) ablegen und mit beiden Händen den Griffbügel (7) umfassen.
3. Die Knie zum Oberkörper ziehen.
4. In die Ausgangsposition zurückkehren und den Vorgang wiederholen.

Mit Beginn des Trainings schaltet sich der Trainingscomputer (6) automatisch ein.

#### Funktionen des Trainingscomputers

Durch Bewegung oder Drücken der Taste **MODE** auf dem Trainingscomputer (6) wird dieser eingeschaltet.

Auf dem Display sind folgende Anzeigen zu sehen:

**COUNT** Anzahl der Bewegungen

**TIME** Trainingsdauer in Minuten und Sekunden

**CALORIE** Verbrauchte Kalorien (ungefährer Wert)

**REPS/MIN** Bewegungen pro Minute

**SCAN** Durchlauf aller Anzeigen

- Die Taste **MODE** am Trainingscomputer drücken, um zwischen den Anzeigen zu wechseln. Ein Pfeil auf dem Display markiert die Auswahl.
- Die Taste **MODE** für ca. 5 Sekunden gedrückt halten, um alle Anzeigen auf Null zurückzusetzen.
- Wenn der Trainingscomputer ca. 4 Minuten keine Bewegung registriert bzw. keine Taste gedrückt wird, schaltet er sich 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.



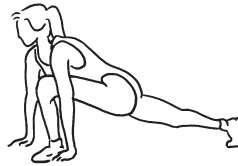
**Vorderseite Oberschenkel:** Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln und mit der Hand den Fuß umfassen. Zum Gesäß ziehen und 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



**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!

- Zum Reinigen keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel oder Reinigungspads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Das Gerät und den Trainingscomputer bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und ggf. einem milden Reinigungsmittel abwischen.
- Zur platzsparenden Aufbewahrung kann der Rahmen (1) zusammengeklappt werden. **Wichtig!** Den zusammengeklappten Rahmen mit dem Sicherungsstift (10) fixieren, damit der Rahmen nicht versehentlich ausklappt (Bild H; siehe Kapitel „Montage“).
- 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.



Die Batterie ist vor der Entsorgung des Trainingscomputers zu entnehmen und getrennt an entsprechenden Sammelstellen zu entsorgen.



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

## TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer: 05599  
ID Gebrauchsanleitung: Z 05599 M DS V1 1221 dk

### Gerät

Modellnummer: SP21013  
Klasse: HC (Verwendung im Heimbereich, Trainingsdaten mit geringer Genauigkeit)  
Max. Belastbarkeit: 120 kg  
Maße: ca. 98,3 x 45,4 x 90,4 cm (ausgeklappt),  
ca. 121,8 x 45,4 x 23,2 cm (zusammengeklappt)  
Gewicht: ca. 10,9 kg  
Entspricht der Norm: EN ISO 20957-1

### Trainingscomputer

Modellnummer: JP004  
Spannungsversorgung: 1,5V DC (1 x 1,5 V-Batterie, AA)

Alle Rechte vorbehalten.



## LIST OF CONTENTS

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Symbols                           | 10 |
| Signal Words                      | 10 |
| Further Explanations              | 10 |
| Items Supplied                    | 11 |
| Intended Use                      | 12 |
| Safety Notices                    | 12 |
| Assembly                          | 13 |
| Inserting / Replacing the Battery | 14 |
| Setting Up the Device             | 14 |
| Before Training                   | 14 |
| Use                               | 15 |
| After Training                    | 16 |
| Cleaning and Storage              | 17 |
| Disposal                          | 17 |
| Technical Data                    | 18 |

## 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!



Direct current



Protection class III

## 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

## FURTHER EXPLANATIONS

Key numbers are shown as follows: (1)

Picture references are shown as follows: (Picture A)

## Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the VITALmaxx Abmaxx 6.

The clever combination of endurance and strength training exercises almost all muscle groups because, thanks to the specially developed movement sequences, the abdomen, legs, bottom, back and arms are all trained simultaneously. The 5 individually adjustable difficulty levels mean that the workout is suitable both for beginners and for advanced users. You then simply fold up the device and can store it until your next workout session in a small space, e. g. in a wardrobe or a storeroom.

If you have any questions about the device and about spare parts / accessories, contact the customer service department via our website: [www.dspro.de/kundenservice](http://www.dspro.de/kundenservice)

## Information About the Operating Instructions

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.

## ITEMS SUPPLIED

(Featured in Picture J)

- 1 x frame with carriage (1)
  - 2 x padded knee rests (2)
  - 1 x protective cover (3)
  - 2 x cover cap (4)
  - 2 x foam roller (5)
  - 1 x training computer (6)
  - 1 x handlebar (7)
  - 1 x 1.5 V battery, AA
  - 1 x operating instructions
- Fixings:**
- 2 x washer, bent, Ø 8 (8)
  - 2 x hexagon socket screw M8x45 (9)
  - 1 x frame fixing locking pin Ø 8x65 (10)
  - 1 x height adjustment locking pin  
Ø 8x55 (11)
  - 4 x hexagon socket screw M8x20 (12)
  - 4 x washer, flat, Ø 8 (13)
- Tools:**
- 1 x hex key

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!**

## INTENDED USE


- This training device is intended to be used to train different muscle groups and improve fitness. It is intended to be used in a kneeling position.
- The device is **not** designed for medical or therapeutic purposes.
- The device must not be used by several people at the same time.
- **Please note – the training data of this device have a low level of accuracy.**
- The device is designed for a **maximum load of 120 kg**.
- 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

 **WARNING: Note all safety notices, instructions, illustrations and technical data provided with this device.** Failure to follow the safety notices and instructions may result in injuries.

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 (e. g. worn parts). If while using the device you hear unusual noises from the device, stop training 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.

Before each use, check that all connections are securely fitted. Tighten any loose screws or similar before using the device.

 **WARNING – Danger of Injury**

- This device should not be used by people (including children) with impaired physical, 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.
- 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. Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
- Keep the fastening and packaging materials away from children and animals. There is a danger of suffocation.
- If you have cardiovascular or orthopaedic problems or uncertainties regarding

health (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.
- Be careful and do not overexert yourself when setting up and transporting the device! Get help from a second person if necessary.
- Batteries can be deadly if swallowed. Make sure that the training computer and the battery are 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.
- Batteries must not be charged or reactivated in any way, disassembled, thrown into a fire, immersed in liquids or short-circuited.
- Before each use, check all parts, especially the screws of the knee rests and the handlebar, for tightness and wear.

### NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Use and store the device only in closed rooms.
- No liquid must get into the training computer. Never immerse it in water!
- Take the battery out of the training computer if it is dead or if you will not be using the device for a prolonged period. This will prevent any damage caused by leaks.

- Remove a leaking battery from the training computer immediately and clean the contacts.
- Protect the device from: extreme temperatures, strong temperature fluctuations, persistent moisture, wet conditions, direct sunlight and impacts.

## ASSEMBLY

Follow these assembly instructions step by step to prevent any errors during set-up and subsequent use. When you screw it together, always use the hex key that is also supplied to fix the screws in place.



The key numbers relate to the assembly pictures (Picture A – F) and to the exploded drawing (Picture J).

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.

### Picture A + B:

2. Pull the frame (1) open and fix it in place with the locking pin (10).
3. Pull the support rod out of the front part of the frame to the length you want and fix it in place with the locking pin (11).

### Picture C:

4. Fix the knee rests (2) using the hexagon socket screws M8x20 (12) and the flat washers Ø8 (13) on the carriage (A1) of the frame.

### Picture D:

5. Place the foam rollers (5) onto the arm support rod on the frame.
6. Place the cover caps (4) on the free ends of the foam rollers.
7. Click the protective cover (3) onto the frame.

**Picture E:**

- Fix the handlebar (7) on the frame using the hexagon socket screws M8 x 45 (9) and the bent washers Ø8 (8).

**Picture F:**

- Slide the training computer (6) onto the holder on the handlebar.
- Plug together the connectors on the cables on the training computer (B) and frame (A).

## INSERTING / REPLACING THE BATTERY

**Please Note!**

- Use only the battery type specified in the technical data.

Before the device is first used, the 1.5 V battery, AA which is also supplied must be inserted in the training computer (6).

- Pull the training computer from the holder on the handlebar (7).  
The battery compartment is located on the back of the training computer.
- Take off the battery compartment cover.
- When you replace it, remove the used battery and insert a new 1.5 V battery, AA into the battery compartment. Ensure the correct polarity (+ / -).
- Insert the battery compartment cover and flip it shut.

If the training computer stops working, replace the battery.



When the battery is replaced, all recorded data is reset to zero.

## SETTING UP THE DEVICE

**Please Note!**

- Place the device down on a secure and horizontal surface.
- The clearance space 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 clearance space.
- The clearance space 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. To protect delicate floor coverings (laminated, parquet etc.) and prevent the device from slipping during training, place a mat under the device.

Depending on your body size, leave plenty of space on all sides (**at least 1 metre to the sides and 2 metres above**) so that you have enough free space during training (**Picture G**).

## BEFORE TRAINING

A warm-up is an essential part of any sporting activity. It stimulates and enhances all of the physical and mental components of performance capacity. 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.

## USE

### Tips For Healthy Training



Do not train if you are feeling tired or exhausted. Never train 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 sport-ing 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.

Start with a few repetitions and a slow tempo 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 slower movements.

### Setting the Intensity on the Device

The level of difficulty of the training can be set to different levels. To do this, the position of the support rod in the front part of the frame (1) is modified.

1. Pull the locking pin (11) out of the front part of the frame.
2. Align the support rod with the holes on the frame. The further out the support rod is pulled and the more upright the frame, the higher the level of difficulty.
3. Plug the locking pin through the holes to fix the support rod in place.

### Training

#### Please Note!

- Before you start training, make sure that the locking pin for adjusting the angle is inserted correctly.
- If adjusting devices are left protruding, they may impede the movement of the user.
- 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.
- Always hold onto the handlebar during training!
- **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.**
- **Improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.**

**Picture 1**

1. Place your knees down on the knee rests (2).
2. Place your lower arms down on the foam rollers (5) and grip the handlebar (7) with both hands.
3. Pull your knees up towards your upper body.
4. Return back to the starting position and repeat the process.

The training computer (6) switches on automatically when training starts.

**Functions of the Training Computer**

When the **MODE** button on the training computer (6) is moved or pressed, it is switched on.

The following information is shown on the display:

|                 |                                       |
|-----------------|---------------------------------------|
| <b>COUNT</b>    | Number of movements                   |
| <b>TIME</b>     | Training time in minutes and seconds  |
| <b>CALORIE</b>  | Calories consumed (approximate value) |
| <b>REPS/MIN</b> | Movements per minute                  |
| <b>SCAN</b>     | Run through all the information       |

- Press the **MODE** button on the training computer to switch between the displays. An arrow on the display indicates the selection.
- Hold down the **MODE** button for approx. 5 seconds to reset all displays to zero.
- If the training computer does not register a movement or no button is pressed for approx. 4 minutes, it switches off automatically.

**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.



**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.



**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.

## CLEANING AND STORAGE

### Please Note!

- 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 and the training computer with a damp cloth and mild cleaning agent if required.
- To save storage space, the frame (1) can be folded up. **Important!** Fix the folded-up frame with the locking pin (10) so that the frame does not accidentally fall open (Picture H; see the “Assembly” chapter).
- 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 battery should be removed before disposing of the training computer and disposed of separately at suitable collection points.



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

## TECHNICAL DATA

Article number: 05599  
ID of operating instructions: Z 05599 M DS V1 1221 dk

### Device

Model number: SP21013  
Class: HC (Use at home, training data with low level of accuracy)  
Max. load capacity: 120 kg  
Dimensions: approx. 98.3 x 45.4 x 90.4 cm (folded open),  
approx. 121.8 x 45.4 x 23.2 cm (folded up)  
Weight: approx. 10.9 kg  
Complies with the standard: EN ISO 20957-1

### Training computer

Model number: JP004  
Voltage supply: 1.5V DC (1 x 1.5 V battery, AA)

All rights reserved.



## SOMMAIRE

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Symboles                            | 19 |
| Mentions d'avertissement            | 19 |
| Explications complémentaires        | 19 |
| Composition                         | 20 |
| Utilisation conforme                | 21 |
| Consignes de sécurité               | 21 |
| Montage                             | 22 |
| Insertion / remplacement de la pile | 23 |
| Mise en place de l'appareil         | 23 |
| Avant l'entraînement                | 24 |
| Utilisation                         | 24 |
| Après l'entraînement                | 26 |
| Nettoyage et rangement              | 27 |
| Mise au rebut                       | 27 |

## SYMBOLES



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



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !



Courant continu



Classe de protection III

## 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

## EXPLICATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les numéros de légende sont représentés de la façon suivante : (1)

Les renvois aux illustrations sont représentés de la façon suivante : (Illustration A)



## Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de l'Abmaxx 6 VITALmaxx.

Sa combinaison astucieuse pour travailler l'endurance et la musculation sollicite pratiquement tous les groupes musculaires car les mouvements développés tout spécialement permettent de faire travailler simultanément le ventre, les jambes, les fessiers, le dos et les bras. Grâce aux 5 niveaux de difficulté réglables individuellement, l'entraînement convient aussi bien aux débutants qu'aux confirmés. Pour ranger ensuite l'appareil, il vous suffit de le replier pour un stockage sur faible encombrement, par ex. dans une penderie ou une remise, jusqu'à sa prochaine utilisation.

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.dspro.de/kundenservice](http://www.dspro.de/kundenservice)

## Informations sur le mode d'emploi

Veuillez 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.

## COMPOSITION

(représenté sur l'illustration J)

- 1 x châssis avec chariot (1)
- 2 x repose-genoux rembourrés (2)
- 1 x cache de protection (3)
- 2 x capuchons (4)
- 2 x rouleaux en mousse (5)
- 1 x ordinateur d'entraînement (6)
- 1 x guidon (7)
- 1 x pile 1,5 V, de type AA
- 1 x mode d'emploi
- Matériel de fixation :**
- 2 x rondelles, bombées, Ø 8 (8)
- 2 x vis à six pans creux M8 x 45 (9)
- 1 x goupille de sécurité pour la fixation du châssis Ø 8 x 65 (10)
- 1 x goupille de sécurité pour le réglage de la hauteur Ø 8 x 55 (11)
- 4 x vis à six pans creux M8 x 20 (12)
- 4 x rondelles, plates, Ø 8 (13)
- Outillage :**
- 1 x clé à six pans creux

S'assurer que l'ensemble livré est complet et que les 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 et protections de transport. **Ne jamais ôter la plaque signalétique de l'appareil ni les éventuelles mises en garde apposées.**



## UTILISATION CONFORME

- Cet appareil d'entraînement sert à faire travailler différents groupes musculaires et à améliorer la condition physique. Il est prévu pour une utilisation en position agenouillée.
- 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.
- **À observer – les données d'entraînement de cet appareil ont une faible précision.**
- L'appareil peut supporter une charge maximale de 120 kg.
- 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



**AVERTISSEMENT : prière d'observer l'intégralité des consignes de sécurité, des instructions, des illustrations et des caractéristiques techniques dont est doté cet appareil.** Tout manquement aux consignes de sécurité et aux instructions données peut engendrer des blessures.

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 (par ex. pièces usées). 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.

Avant toute utilisation, contrôler l'état de tous les raccords. Les vis desserrées, etc. doivent être resserrées avant d'utiliser l'appareil.



**AVERTISSEMENT – Risque de blessure !**

- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité physique, 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.
- Cet 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.

Surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

- Tenir l'emballage et les matériaux de fixation hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- En cas de problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques ou 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.
- Faire preuve de prudence lors de l'installation et du transport de l'appareil et ne pas fournir d'efforts inconsidérés. Si nécessaire, se faire aider par quelqu'un.
- L'ingestion de piles peut être mortelle. S'assurer que l'ordinateur d'entraînement et la pile sont hors de portée des jeunes 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 !
- Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, démontées, jetées au feu, plongées dans des liquides ou court-circuitées.
- Avant toute utilisation, contrôler le serrage et l'état d'usure de chaque pièce, plus particulièrement des vis des repose-genoux et du guidon.

## AVIS – Risque de dégâts matériels

- Utiliser et ranger l'appareil uniquement à l'intérieur.
- Aucun liquide ne doit pénétrer dans l'ordinateur d'entraînement. Ne jamais l'immerger dans l'eau !
- Retirer la pile de l'ordinateur d'entraînement lorsqu'elle est usagée ou que l'appareil n'est plus utilisé pendant une assez longue période. Ceci évite les dommages dus aux fuites.
- Retirer sans attendre de l'ordinateur d'entraînement toute pile qui fuit et nettoyer les contacts.
- 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.

## MONTAGE

Suivre les instructions de cette notice de montage étape par étape pour éviter les erreurs d'assemblage et les défauts dans l'utilisation ultérieure. Pour le vissage, toujours se servir de la clé à six pans creux fournie pour fixer les vis.



Les numéros de légende se rapportent aux schémas de montage (illustrations A – F) et à la vue éclatée (illustration J).

1. Disposer toutes les pièces avec soin sur le sol. Par précaution, placer en dessous un film de protection ou une couverture pour éviter l'éventuel endommagement des revêtements de sol sensibles.

### Illustrations A + B :

2. Déployer le châssis (1) et le fixer à l'aide de la goupille de sécurité (10).
3. Extraire la barre de support de la partie avant du châssis à la longueur voulue et la fixer à l'aide de la goupille de sécurité (11).

**Illustration C :**

4. Fixer les repose-genoux (2) à l'aide des vis à six pans creux M8x20 (12) et des rondelles plates Ø 8 (13) sur le chariot (A1) du châssis.

**Illustration D :**

5. Placer les rouleaux en mousse (5) sur la barre de support sur le châssis.
6. Placer les capuchons (4) aux extrémités libres des rouleaux en mousse.
7. Clipser le cache de protection (3) sur le châssis.

**Illustration E :**

8. Fixer le guidon (7) à l'aide des vis à six pans creux M8x45 (9) et des rondelles bombées Ø8 (8) sur le châssis.

**Illustration F :**

9. Insérer l'ordinateur d'entraînement (6) dans le support placé sur le guidon.
10. Connecter les fiches des câbles de l'ordinateur d'entraînement (B) et du châssis (A).

## INSERTION / REEMPLACEMENT DE LA PILE

**À observer !**

- Utiliser uniquement le type de pile indiqué dans les caractéristiques techniques.

Avant la première utilisation, il faut insérer la pile fournie de 1,5 V, type AA dans l'ordinateur d'entraînement (6).

1. Retirer l'ordinateur d'entraînement du support sur le guidon (7).  
Le compartiment à pile se trouve au dos de l'ordinateur d'entraînement.
2. Retirer le cache du compartiment à pile.
3. Pour le remplacement, extraire la pile usagée et mettre en place une pile

neuve de 1,5 V de type AA, dans le compartiment à pile. Respecter la polarité (+/-).

4. Remettre le cache du compartiment à pile en place et le refermer.

Si l'ordinateur d'entraînement ne fonctionne plus, remplacer la pile.



Au remplacement de la pile, tous les enregistrements sont réinitialisés.

## MISE EN PLACE DE L'APPAREIL

**À observer !**

- Poser l'appareil sur un support stable et horizontal.
- 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 supérieure de 0,6 m à la zone d'exercice.

Poser l'appareil au sol. Afin de protéger les revêtements de sol fragiles (stratifié, parquet, etc.) et d'éviter que l'appareil ne glisse pendant l'entraînement, placer un tapis sous l'appareil.

En fonction de la taille de l'utilisateur, laisser suffisamment d'espace de part et d'autre (**au moins 1 mètre sur les côtés, au moins 2 mètres vers le haut**) de sorte à disposer de suffisamment d'espace pour l'entraînement (**illustration G**).

## AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Toute pratique sportive s'accompagne d'un échauffement. Cela permet de stimuler et d'améliorer les composantes physiques et psychiques à la base de toute performance et également de réduire les risques de blessure.

Les exercices suivants sont des mouvements qui permettent d'échauffer les grands groupes musculaires.

- **Course à petite intensité** : trottiner quelques minutes de façon décontractée sur place ou bien dans la pièce.
- **Flexions de jambes** : debout avec les pieds à largeur d'épaule, en gardant le torse droit, effectuer une flexion suivie d'une extension des jambes. Environ 5 à 10 répétitions.
- **Pivotement du torse** : debout, pieds écartés à largeur d'épaule en gardant le torse droit, lever les bras latéralement à hauteur d'épaule et les plier jusqu'à ce que les mains se trouvent devant la poitrine. Faire pivoter le torse aussi loin que possible sur la droite et sur la gauche. Environ 10 répétitions.
- **Flexions latérales** : debout, pieds écartés à largeur d'épaule, garder le torse droit. Incliner ensuite lentement le torse sur les côtés en étendant au-dessus de la tête le bras du côté étiré du corps. Environ 10 répétitions.
- **Cercles de bras** : se tenir droit, tendre le bras droit et faire des cercles vers l'avant. Changer de direction après 5 à 10 rotations. Faire ensuite des cercles avec le bras gauche.

## UTILISATION

### 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 liquide 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.

Commencer par peu de répétitions à petit rythme puis accroître l'intensité progressivement jusqu'au degré de performance souhaité et encore bien maîtrisable.

Terminer l'entraînement par des mouvements plus lents.

### Réglage de l'intensité sur l'appareil

Le réglage du degré de difficulté de l'entraînement s'opère sur différents niveaux. Il faut à cet effet modifier la position de la barre de support dans la partie avant du châssis (1).

1. Retirer la goupille de sécurité (11) de la partie avant du châssis.
2. Orienter la barre de support en fonction des perçages du châssis. Plus la barre de support est extraite, plus le châssis se redresse, et plus le niveau de difficulté augmente.
3. Insérer la goupille de sécurité dans les perçages pour fixer la barre de support.



## Entraînement

### À observer !

- Avant l'entraînement, s'assurer que la goupille de sécurité pour le réglage de l'angle est correctement en place.
- Des dispositifs de réglage laissés saillants peuvent entraver les mouvements de l'utilisateur.
- 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.
- Pendant l'entraînement, toujours tenir le guidon !
- **Arrêter immédiatement l'entraînement en cas de sensation de faiblesse, de vertige ou autres symptômes similaires. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, immédiatement consulter un médecin.**
- **L'utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.**

### Illustration I

1. Poser les genoux sur les repose-genoux (2).
2. Appuyer les avant-bras sur les rouleaux en mousse (5) et saisir le guidon (7) à deux mains.
3. Ramener les genoux vers le torse.
4. Revenir en position initiale et répéter l'opération.

L'ordinateur d'entraînement (6) s'enclenche automatiquement au démarrage de l'exercice.

## Fonctions de l'ordinateur d'entraînement

L'ordinateur d'entraînement (6) se met en marche lorsqu'un mouvement est initié ou sur pression de la touche **MODE** (mode).

L'écran permet la lecture des affichages suivants :

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>COUNT</b><br>(comptage)          | Nombre de mouvements                           |
| <b>TIME</b> (durée)                 | Durée de l'entraînement en minutes et secondes |
| <b>CALORIE</b><br>(calories)        | Calories brûlées (valeur approximative)        |
| <b>REPS/MIN</b><br>(mouvements/min) | Nombre de mouvements par minute                |
| <b>SCAN</b><br>(défilement)         | Défilement de tous les affichages              |

- Appuyer sur la touche **MODE** (mode) de l'ordinateur d'entraînement pour passer d'un affichage à un autre. Une flèche sur l'affichage indique le choix opéré.
- Presser la touche **MODE** (mode) pendant environ 5 secondes pour remettre tous les affichages à zéro.
- Lorsque l'ordinateur d'entraînement n'enregistre aucun mouvement ou qu'aucune touche n'est activée pendant env. 4 minutes, il s'éteint automatiquement.

## 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 :



**Torse** : se tenir droit, croiser les bras au-dessus de la tête et, avec la main droite, tirer le coude gauche vers la droite. Le torse suit légèrement le mouvement. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changement de côté.



**Mollets** : se tenir debout en appui au mur. Avancer la jambe droite légèrement fléchie en gardant la jambe gauche tendue. Appuyer le talon gauche au sol. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changement de côté.



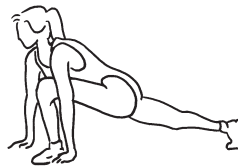
**Face avant des cuisses** : debout sur une jambe, fléchir l'autre et saisir le pied d'une main. Tirer en direction du fessier et maintenir la position 15 à 20 secondes. Changement de côté.



**Dos** : s'allonger à plat sur le dos. Plier la jambe droite et la croiser par dessus la jambe gauche allongée. La hanche suit le mouvement tandis que les épaules restent plaquées au sol. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changement de côté.



**Face intérieure des cuisses** : s'asseoir au sol, genoux pointés vers l'extérieur, plantes des pieds l'une contre l'autre et pieds ramenés vers le torse. Mains aux chevilles, appuyer légèrement des coudes sur les genoux. Garder le dos bien droit. Maintenir la position 15 à 20 secondes.



**Ensemble de la jambe** : en position accroupie, mains à côtés des pieds en appui au sol, une jambe tendue à l'arrière. La jambe avant est fléchie à l'équerre, le pied à plat au sol. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changement de côté.



**Épaules / dos** : s'asseoir en tailleur au sol, dos droit. Se tenir les mains, bras tendus au-dessus de la tête. S'étirer le dos. Maintenir la position 15 à 20 secondes.

## NETTOYAGE ET RANGEMENT

### À observer !

- Pour le nettoyage, n'utiliser ni agent caustique ou récurant, ni tampon de nettoyage qui pourraient endommager les surfaces.
- Si nécessaire, essuyer l'appareil et l'ordinateur d'entraînement avec un chiffon humide et éventuellement un peu de détergent doux.
- Pour un rangement sur faible encombrement, le châssis (1) peut se replier. **Important !** Fixer le châssis replié à l'aide de la goupille de sécurité (10) afin que le châssis ne se déploie pas par inadvertance (illustration H ; voir paragraphe « Montage »).
- 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.



Avant la mise au rebut de l'ordinateur d'entraînement, il faut en retirer la pile et remettre séparément l'ordinateur et la pile à des points de collecte appropriés.



L'ordinateur d'entraînement est assujéti à la directive européenne 2012/19/UE applicable aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Il 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.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Référence article : 05599  
 Identifiant mode d'emploi : Z 05599 M DS V1 1221 dk

### Appareil

Numéro de modèle : SP21013  
 Classe : HC (utilisation à domicile, faible précision des données d'entraînement)  
 Capacité de charge max. : 120 kg  
 Dimensions : env. 98,3 x 45,4 x 90,4 cm (déployé),  
 env. 121,8 x 45,4 x 23,2 cm (replié)  
 Poids : env. 10,9 kg  
 Conforme à la norme : EN ISO 20957-1

### Ordinateur d'entraînement

Numéro de modèle : JP004  
 Tension d'alimentation : 1,5V cc (1 x pile de 1,5 V, AA)

Tous droits réservés.



## INHOUDSOPGAVE

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Symbolen                        | 28 |
| Signaalwoorden                  | 28 |
| Meer informatie                 | 28 |
| Omvang van de levering          | 29 |
| Doelmatig gebruik               | 30 |
| Veiligheidsaanwijzingen         | 30 |
| Montage                         | 31 |
| Batterijen plaatsen / vervangen | 32 |
| Apparaat opstellen              | 32 |
| Vóór de training                | 33 |
| Gebruik                         | 33 |
| Na de training                  | 34 |
| Reinigen en opbergen            | 36 |
| Verwijdering                    | 36 |
| Technische gegevens             | 36 |

## SYMBOLEN



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



Aanvullende informatie



Lees vóór gebruik de gebruiksaanwijzing!



Gelijkstroom



Veiligheidsklasse III

## SIGNAALWOORDEN

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

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

**LET OP** – kan materiële schade tot gevolg hebben

## MEER INFORMATIE

**Legendanummers** worden als volgt weergegeven: (1)

**Verwijzingen naar afbeeldingen** worden als volgt weergegeven: (Afbeelding A)

### Beste klant,

Wij danken je dat je hebt gekozen voor de aankoop van de VITALmaxx Abmaxx 6. De slimme combinatie van conditie- en krachttraining is goed voor vrijwel alle spiergroepen, want door de speciaal ontwikkelde bewegingsprocessen train je buik, benen, billen, rug en armen tegelijkertijd. Dankzij de 5 individueel instelbare moeilijkheidsgraden is de workout geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Daarna klap je het apparaat gewoon ineen en kun je het tot de volgende training ruimtebesparend opbergen in bijv. een kleerkast of rommelkamer.

Mocht je vragen hebben over het apparaat en over onderdelen / toebehoren, neem dan contact op met de klantenservice via onze website: [www.dspro.de/kundenservice](http://www.dspro.de/kundenservice)

### Informatie over de gebruiksaanwijzing

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.

## OMVANG VAN DE LEVERING

(te zien op afbeelding J)

- 1 x frame met slede (1)
- 2 x kniesteun met kussen (2)
- 1 x beschermende afdekking (3)
- 2 x afdekkap (4)
- 2 x schuimrol (5)
- 1 x trainingscomputer (6)
- 1 x beugelgreep (7)
- 1 x 1,5 V-batterij, AA
- 1 x gebruiksaanwijzing

#### Bevestigingsmateriaal:

- 2 x ring, gebogen, Ø 8 (8)
- 2 x inbusschroef M8x45 (9)
- 1 x borgpen frameblokkering Ø 8x65 (10)
- 1 x borgpen hoogte-instelling Ø 8x55 (11)
- 4 x inbusschroef M8x20 (12)
- 4 x ring, plat, Ø 8 (13)

#### Gereedschap:

- 1 x inbussleutel

Controleer of de levering compleet is en of 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 transportbescherming van het apparaat.

**Verwijder nooit het typeplaatje en eventuele waarschuwingen!**



## DOELMATIG GEBRUIK

- Dit trainingsapparaat is bedoeld voor het trainen van verschillende spiergroepen en van de conditie. Het is bedoeld voor gebruik in knielende positie.
- Het apparaat is **niet** ontworpen voor medische of therapeutische doeleinden.
- Het apparaat mag niet door meerdere personen tegelijkertijd worden gebruikt.
- **Attentie – de trainingsgegevens van dit apparaat zijn niet zeer nauwkeurig.**
- Het apparaat is tot **maximaal 120 kg** belastbaar.
- Dit apparaat is uitsluitend ontworpen voor thuisgebruik.
- Het apparaat is bedoeld voor privé-gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Gebruik het apparaat alleen voor het genoemde doel en uitsluitend zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Elk ander gebruik geldt als oneigenlijk.
- Alle gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

## VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN



**WAARSCHUWING: neem alle veiligheidsaanwijzingen, instructies, afbeeldingen en technische gegevens die op dit apparaat zijn aangebracht in acht.** Nalatigheid bij het naleven van de veiligheidsaanwijzingen en instructies kan letsel tot gevolg hebben.

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 (bijv. versleten onderdelen). 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.

Controleer voor gebruik altijd of alle verbindingen goed vast zitten. Draai losse schroeven e.d. voor gebruik van het apparaat vast.



**WAARSCHUWING –  
Verwondingsgevaar**

- Dit apparaat is niet bedoeld om te worden gebruikt door personen (inclusief kinderen) met beperkte lichamelijke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of met gebrek aan ervaring en/of kennis, tenzij op hen door een voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon wordt toegezien of zij door hem/haar aanwijzingen hebben gekregen hoe het apparaat moet worden gebruikt.
- Het apparaat is **geen** speelgoed! Ouders en andere toeziende personen dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid en vanwege het natuurlijke speel- en experimenterinstinct van kinderen rekening



te houden met situaties en gedrag waarvoor het trainingsapparaat niet is gebouwd.

Laat het apparaat in de buurt van kinderen en dieren niet zonder toezicht. Houd kinderen in de gaten om ervoor te zorgen dat zij niet met het apparaat spelen.

- Houd het bevestigings- en verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen en dieren. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Raadpleeg bij problemen met hart en bloedsomloop, bij orthopedische problemen of 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.
- Wees voorzichtig bij het plaatsen en transporteren van het apparaat en belast je daarbij niet te zeer! Roep indien nodig de hulp van een tweede persoon in.
- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn als ze worden ingeslikt. Zorg ervoor dat de trainingscomputer en de batterij onbereikbaar zijn voor kleine kinderen en dieren. Roep meteen medische hulp in wanneer een batterij werd ingeslikt. Er bestaat verbrandingsgevaar door bijtend batterijzuur.
- Als een batterij heeft gelekt, voorkom dan dat huid, ogen en slijmvliezen in contact komen met het batterijzuur. Spoel bij contact met batterijzuur de getroffen plaatsen direct met veel schoon water af en raadpleeg onmiddellijk een arts. Er bestaat verbrandingsgevaar door bijtend batterijzuur.
- Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen geheractiveerd, niet uiteen gehaald, in het vuur geworpen, in vloeistoffen gedompeld of kortgesloten worden.

- Controleer voor elk gebruik alle onderdelen, vooral de schroeven van de kniesteunen en de beugelgreep op stevig vastzitten en slijtage.

### LET OP – Gevaar voor materiële schade

- Gebruik en bewaar het apparaat alleen in gesloten ruimtes.
- Er mag geen vloeistof binnendringen in de trainingscomputer. Dompel hem nooit onder in water!
- Haal de batterij uit de trainingscomputer wanneer deze leeg is of wanneer het apparaat langere tijd niet wordt gebruikt. Zo wordt schade door lekken vermeden.
- Haal een lekke batterij onmiddellijk uit de trainingscomputer en reinig de contacten.
- Bescherm het apparaat tegen extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, langdurige vochtigheid, natheid, directe zonnestraling en stoten.

### MONTAGE

Volg deze montagehandleiding stap voor stap om fouten bij het opbouwen en later bij het gebruik te voorkomen. Draai de schroeven bij het in elkaar schroeven altijd vast met de meegeleverde inbusleutel.



De legendanummers hebben betrekking op de montage-afbeeldingen (afbeelding A – F) en op de explosietekening (afbeelding J).

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.

**Afbeelding A + B:**

2. Trek het frame (1) uiteen en zet het vast met de borgpen (10).
3. Trek de steunstang uit het voorste gedeelte van het frame tot de gewenste lengte en zet hem vast met de borgpen (11).

**Afbeelding C:**

4. Bevestig de kniesteunen (2) met de inbusschroeven M8x20 (12) en de platte ringen Ø8 (13) aan de slede (A1) van het frame.

**Afbeelding D:**

5. Steek de schuimrollen (5) op de armsteunstang van het frame.
6. Steek de afdekkappen (4) op de vrije uiteinden van de schuimrollen.
7. Klik de beschermende afdekking (3) op het frame.

**Afbeelding E:**

8. Bevestig de beugelgreep (7) met de inbusschroeven M8x45 (9) en de gebogen ringen Ø8 (8) aan het frame.

**Afbeelding F:**

9. Steek de trainingscomputer (6) op de houder op de beugelgreep.
10. Verbind de stekkers van de kabel aan de trainingscomputer (B) en het frame (A) met elkaar.

## BATTERIJEN PLAATSEN / VERVANGEN

**Attentie!**

- Gebruik uitsluitend het batterijtype dat staat vermeld in de technische specificaties.

Vóór de eerste keer gebruiken moet de meegeleverde 1,5 V-batterij, AA in de trainingscomputer (6) worden gezet.

1. Trek de trainingscomputer van de houder op de beugelgreep (7).

Op de achterkant van de trainingscomputer zit het batterijvak.

2. Haal het deksel van het batterijvak.
3. Haal bij het vervangen de lege batterij eruit en plaats een nieuwe 1,5 V-batterij, AA, in het batterijvak. Let op de polariteit (+ /-).
4. Zet het batterijvakdeksel weer erop en klap het dicht.

Mocht de trainingscomputer het niet meer doen, dan moet de batterij worden vervangen.



Bij het vervangen van de batterij worden alle gegevens weer op nul gezet.

## APPARAAT OPSTELLEN

**Attentie!**

- Plaats het apparaat op een horizontale ondergrond waar het stevig op staat.
- 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 grond. Om gevoelige vloerbedekkingen (laminaat, parket etc.) te beschermen en wegglijden van het apparaat tijdens het trainen te voorkomen kun je een mat onder het apparaat leggen.

Zorg al naargelang je lichaamslengte voor genoeg ruimte naar alle kanten (**minstens 1 meter naar alle kanten en 2 meter naar boven**), om tijdens het trainen genoeg vrije ruimte te hebben (**afbeelding G**).



## VÓÓR DE TRAINING

Opwarmen hoort principieel bij elke sportieve activiteit. Daardoor worden alle fysieke en psychische componenten van het prestatievermogen gestimuleerd en verbeterd. Bovendien vermindert het de kans op letsel.

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.

## GEBRUIK

### 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 je vooruitgang boekt. Je dient langzaam en met kortere workouts te beginnen en het lichaam tijd te gunnen om zich aan te passen. Hoe langduriger en regelmatig je traint, des te langer kun je de workouts maken.

Start daarbij met een paar herhalingen en een gering tempo en vergroot de intensiteit beetje bij beetje tot het gewenste niveau dat je nog goed aankunt.

Beëindig de training met langzamere bewegingen.

### Intensiteit op het apparaat instellen

De moeilijkheidsgraad van de training kan op verschillende niveaus worden ingesteld. Hiertoe wordt de positie van de steunstang in het voorste gedeelte van het frame (1) veranderd.

1. Trek de borgpen (11) uit het voorste gedeelte van het frame.
2. Pas de steunstang aan aan de gaten in het frame. Hoe verder de steunstang wordt uitgetrokken en hoe rechter het frame staat, des te hoger is de moeilijkheidsgraad.
3. Steek de borgpen door de gaten om de steunstang vast te zetten.

## Training

### Attentie!

- Zorg er voor de training voor dat de borgpen voor het instellen van de hoek goed in het frame zit.
- Wanneer verstelmogelijkheden blijven uitsteken, kunnen deze de beweging van de gebruiker hinderen.
- Draag bij de oefeningen goed zittende, losse, comfortabele kleding en antislip sportschoenen. Let erop dat er niets vast kan komen te zitten in de bewegende onderdelen van het apparaat.
- Houd bij het trainen altijd de beugelgreep vast!
- **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.**
- **Ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training kunnen schadelijk zijn voor de gezondheid.**

### Afbeelding I

1. Plaats de knieën op de kniesteunen (2).
2. Leg de onderarmen op de schuimrollen (5) en pak met beide handen de beugelgreep (7) vast.
3. Trek de knieën richting bovenlichaam.
4. Keer terug in de uitgangspositie en herhaal de beweging.

Met het begin van de training wordt ook de trainingscomputer (6) automatisch ingeschakeld.

## Functies van de trainingscomputer

Door beweging of door op de knop **MODE** (modus) op de trainingscomputer (6) te drukken wordt deze ingeschakeld.

Op het display wordt het volgende weergegeven:

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>COUNT</b> (tellen)             | Aantal bewegingen                       |
| <b>TIME</b> (tijd)                | Trainingsduur in minuten en seconden    |
| <b>CALORIE</b>                    | Verbruikte calorieën (benaderde waarde) |
| <b>REPS/MIN</b> (herhalingen/min) | Bewegingen per minuut                   |
| <b>SCAN</b> (doorlopen)           | Door alle weergaven lopen               |

- Druk kort op de knop **MODE** (modus) op de trainingscomputer om te wisselen tussen de weergaven. Een pijltje op het display markeert de keuze.
- Houd de knop **MODE** (modus) ca. 5 seconden ingedrukt om alle weergaven weer op nul te zetten.
- Wanneer de trainingscomputer ca. 4 minuten lang geen beweging registreert of er geen knop wordt ingedrukt, schakelt hij automatisch uit.

## NA DE TRAINING

Doe na de training altijd rek- en 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.



**Voorkant 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

### Attentie!

- Gebruik voor het reinigen geen scherpe of schurende reinigingsmiddelen of -pads. Deze kunnen de oppervlakken beschadigen.
- 
- Veeg het apparaat en de trainingscomputer indien nodig af met een vochtige doek en evt. wat mild reinigingsmiddel.
  - Om het ruimtebesparend op te bergen kan het frame (1) ineen worden geklapt. **Belangrijk!** Zet het ineengeklapte frame vast met de borgpen (10) zodat het frame niet per ongeluk uiteenklapt (afbeelding H; zie hoofdstuk 'Montage').
  - Bewaar het apparaat buiten bereik van kinderen en dieren op een droge, tegen directe zonnestraling beschermde plek.

## VERWIJDERING



Lever het verpakkingsmateriaal milieuvriendelijk in bij een recyclepunt.



De batterij moet vóór het verwijderen van de trainingscomputer eruit genomen en hiervan gescheiden op de juiste inzamelpunten ingeleverd worden.



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

## TECHNISCHE GEGEVENS

Artikelnummer: 05599  
ID gebruiksaanwijzing: Z 05599 M DS V1 1221 dk

### Apparaat

Modelnummer: SP21013  
Klasse: HC (thuisgebruik, trainingsgegevens met geringe nauwkeurigheid)

Max. belastbaarheid: 120 kg  
Afmetingen: ca. 98,3 x 45,4 x 90,4 cm (uitgeklapt),  
ca. 121,8 x 45,4 x 23,2 cm (ingeklapt)

Gewicht: ca. 10,9 kg  
Voldoet aan de norm: EN ISO 20957-1

### Trainingscomputer

Modelnummer: JP004  
Voeding: 1,5V DC (1 x 1,5 V-batterij, AA)

Alle rechten voorbehouden.

