



**07535**

DE

**Gebrauchsanleitung**

ab Seite 3

EN

**Operating instructions**

starting on page 17

FR

**Mode d'emploi**

à partir de la page 31

NL

**Bedieningshandleiding**

vanaf pagina 46



## Inhalt

Bestimmungsgemäßer Gebrauch	4
Sicherheitshinweise	4
Lieferumfang	6
Vor dem ersten Gebrauch	6
Trainingsgerät zusammenbauen	7
Batterien in den Trainingscomputer einlegen	9
Funktionen des Trainingscomputers	10
Expanderbänder anbringen / abnehmen	10
Tritthöhe erhöhen / verringern	10
Benutzung	11
Nach dem Training	13
Reinigung und Aufbewahrung	14
Technische Daten	14
Entsorgung	14
Explosionszeichnung	15

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie diese für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist Bestandteil des Gerätes.

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

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

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

## Symbole



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



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Gebrauch lesen!



Schaltzeichen für Gleichspannung

## Signalwörter

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

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

**HINWEIS** – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

## Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Dieses Trainingsgerät ist zum Fitness- und Konditionstraining bestimmt. Es ist für eine Benutzung im Stehen und Sitzen geeignet.
- Mit dem Trainingsgerät darf jeweils nur eine Person trainieren.
- Das Trainingsgerät ist bis **maximal 100 kg** belastbar.
- Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Dieses Trainingsgerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
- Das Trainingsgerät ist für den privaten Hausgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Trainingsgerät nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

## Sicherheitshinweise

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

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



### **WARNUNG – Verletzungsgefahr**

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

- Die Expanderbänder dürfen ausschließlich mit diesem Gerät verwendet werden. Sie dürfen nicht an Türen, Fenstern oder anderen Gegenständen befestigt werden.
- Niemals mit den Füßen auf die Expanderbänder stellen, um diese zu fixieren.
- **WARNUNG** – Die größtmögliche Strecklänge der Expanderbänder beträgt 185 cm. Diese Strecklänge nicht überdehnen!
- Die Expanderbänder enthalten Naturkautschuk (Latex) und können bei gefährdeten Personen zu allergischen Reaktionen führen. Personen mit einer Latex-Unverträglichkeit sollten nicht in direkten Hautkontakt mit den Expanderbändern kommen.

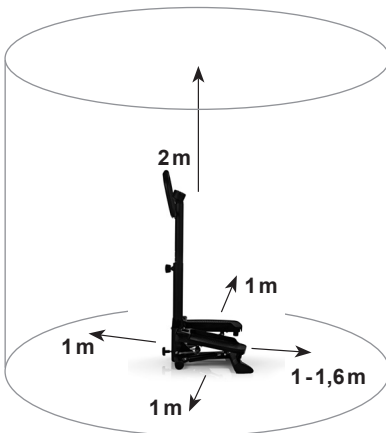


### **WARNUNG – Verätzungsgefahr durch Batteriesäure!**

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

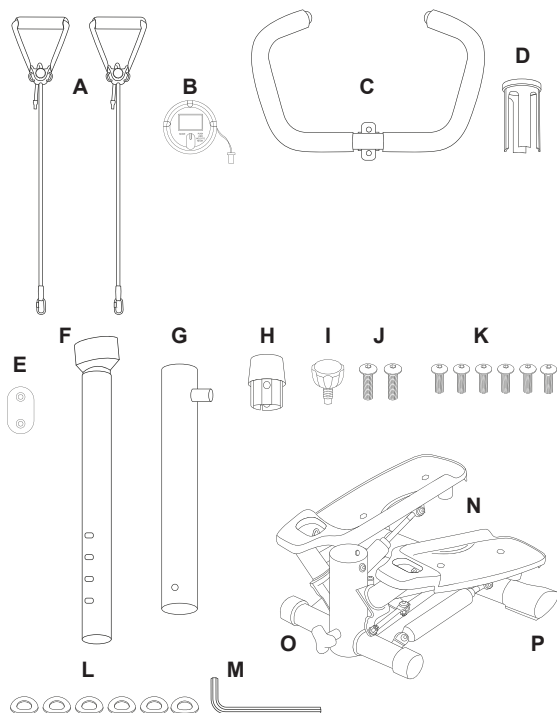
### **HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden**

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



- Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Trainingsgerätes (mindestens 1 Meter zu den Seiten, 2 Meter nach oben) lassen, damit beim Training genügend Spielraum vorhanden ist. Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

## Lieferumfang



- A Expanderband 2 x
- B Trainingscomputer 1 x
- C Handgriff 1 x
- D obere Hülse 1 x
- E Fixierung Handgriff 1 x
- F obere Stange mit Halterung für Trainingscomputer 1 x
- G untere Stange 1 x
- H untere Hülse 1 x
- I Einstellknopf Stangenhöhe 1 x
- J Innensechskantschraube (M8 x 40 mm) 2 x
- K Innensechskantschraube (M8 x 20 mm) 6 x
- L Unterlegscheibe, gebogen (Ø 20 x 1,2 mm) 6 x
- M Innensechskantschlüssel 1 x
- N Hauptgerät mit 2 Pedalen (vormontiert) 1 x
- O Einstellschraube Tritthöhe 1 x
- P Schutzkappen für Standfuß 2 x
- Gebrauchsanleitung 1 x

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



Für den Betrieb des Trainingscomputers (B) ist zusätzlich eine 1,5 V-Batterie, AAA notwendig. Diese ist nicht im Lieferumfang enthalten.

## Vor dem ersten Gebrauch

1. Sämtliches Verpackungsmaterial sowie eventuell vorhandenen Transportschutz entfernen. **Niemals das Typenschild und eventuelle Warnhinweise entfernen!**
2. Das Trainingsgerät zusammenbauen (siehe Kapitel „Trainingsgerät zusammenbauen“).
3. Batterien in den Trainingscomputer einlegen (siehe Kapitel „Batterien in den Trainingscomputer einlegen“).

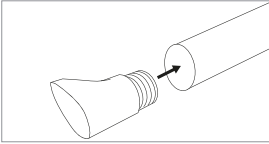
## Trainingsgerät zusammenbauen



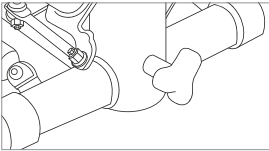
Vor dem Zusammenbau des Trainingsgerätes die Aufbauanleitung sorgfältig durchlesen. Die Reihenfolge der beschriebenen Arbeitsschritte ist genau einzuhalten.

1. Alle Einzelteile vorsichtig auf einen ebenen Boden legen. Die Expanderbänder so legen, dass sie sich nicht verheddern oder eingeklemmt werden.

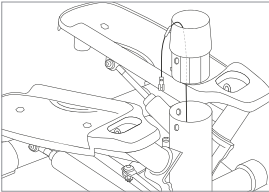
**BEACHTEN:** Den Boden, Teppich etc. mit einer Matte o.Ä. schützen, bevor die Bestandteile aus dem Karton entnommen werden und auch während des Aufbaus und Trainings.



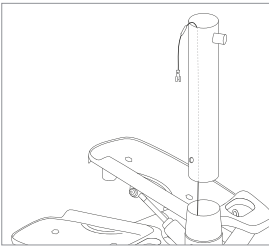
2. Die Schutzkappen (**P**) in den vorderen Standfuß am Hauptgerät (**N**) stecken. Dabei darauf achten, dass die Auflagefläche nach unten zeigt. Sie müssen hörbar einrasten.



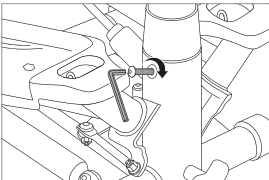
3. Die Einstellschraube für die Tritthöhe (**O**) hinten in die dafür vorgesehene Aussparung am hinteren Standfuß drehen.



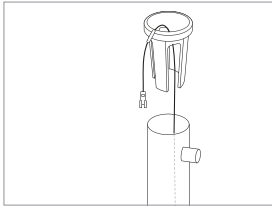
4. Das Verbindungskabel für den Trainingscomputer (**B**) durch die untere Hülse (**H**) ziehen und diese in die Stangenaufnahme am hinteren Standfuß stecken. Dabei auf die korrekte Ausrichtung der Löcher achten.



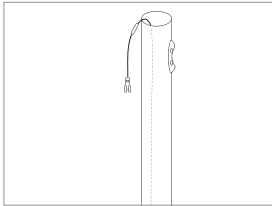
5. Das Verbindungskabel für den Trainingscomputer durch die untere Stange (**G**) ziehen und diese in die untere Hülse stecken. Dabei auf die korrekte Ausrichtung der Löcher achten.



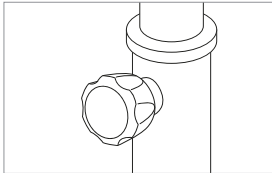
6. Die untere Stange mit der entsprechenden Innensechskantschraube (M8 x 20 mm) (**K**) und Unterlegscheibe (**L**) in der Stangenaufnahme fixieren.



7. Das Verbindungskabel für den Trainingscomputer durch die obere Hülse (**D**) ziehen und diese auf die untere Stange stecken. Dabei auf die korrekte Ausrichtung des Loches achten.



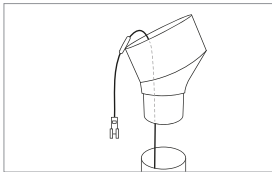
8. Das Verbindungskabel für den Trainingscomputer durch die obere Stange (**F**) ziehen und diese in die obere Hülse stecken.



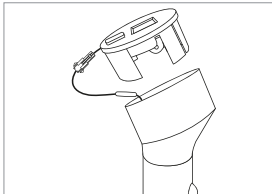
9. Die obere Stange mithilfe des Einstellknopfes (**I**) befestigen: Das Loch der oberen Stange an der Bohrung in der unteren Stange ausrichten und den Einstellknopf im Uhrzeigersinn festdrehen.



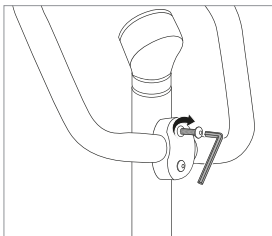
Die korrekte Stangenhöhe kann nach dem Aufbau eingestellt werden.



10. Das Verbindungskabel durch die Halterung für den Trainingscomputer ziehen und die Halterung auf die obere Stange stecken.



11. Das Verbindungskabel mit dem Kabel am Trainingscomputer verbinden und den Trainingscomputer in die Halterung stecken. Damit wird der Computersensor mit dem Tretwerk verbunden.



12. Den Handgriff (**C**) mithilfe der Fixierung (**E**) und den entsprechenden Innensechskantschrauben (M8 x 40 mm) (**J**) an der oberen Stange fixieren.





13. Das vollständig montierte Trainingsgerät auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund stellen. Vergewissern, dass ausreichend Freiraum um das Trainingsgerät besteht, so dass man beim Training nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen kann.

## Batterien in den Trainingscomputer einlegen



### BEACHTEN!

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

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

1. Den Trainingscomputer (**B**) vorsichtig aus der Halterung herausziehen.
2. Eine 1,5 V-Batterie in das Batteriefach auf der Rückseite einlegen. Auf die richtige Polarität (+/-) achten.
3. Den Trainingscomputer wieder in die Halterung einsetzen.

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

## Funktionen des Trainingscomputers

- Durch Drücken der Pedale oder Drücken der Taste wird der Trainingscomputer (B) eingeschaltet.
- Im oberen Bereich wird die Anzahl der Schritte pro Minute (Hochrechnung) angezeigt. Stehen die Pedale still steht dort STOP und 0.
- Im unteren Bereich können die folgenden Anzeigen dargestellt werden. Um zwischen den Anzeigen zu wechseln, die Taste drücken.

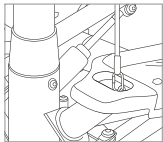


<b>TMR</b>	Trainingszeit in Minuten und Sekunden
<b>REPS</b>	Aktuell gelaufene Schritte
<b>CAL</b>	ca. verbrauchten Kalorien
<b>TTR</b>	Gelaufene Schritte seit Einlegen der Batterie

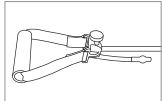
- Blinkt eine Anzeige im Display, werden während des Trainings alle Anzeigen kontinuierlich für ein paar Sekunden angezeigt.
- Wenn die Taste für ca. 5 Sekunden gedrückt wird, werden alle Daten auf Null zurückgesetzt.
- Wenn ca. 4 Minuten lang keine Aktion erfolgt, schaltet sich der Computer automatisch aus.

## Expanderbänder anbringen / abnehmen

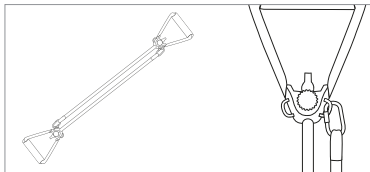
Auf dem Trainingsgerät kann sowohl mit als auch ohne Expanderbänder (A) trainiert werden.



- Um auf dem Trainingsgerät mit Expanderbändern zu trainieren, diese mithilfe des Karabinerhakens an den Ösen in den Pedalen fixieren. Die Karabinerhaken aufschrauben, einhaken und wieder handfest zuschrauben.



- Die Länge der Expanderbänder kann von 60 – 90 cm stufenlos eingestellt werden: Die Feststellschraube am Griff lösen, das Expanderband zum Griff hin durchziehen, bis es die gewünschte Länge hat, und die Feststellschraube wieder handfest zuschrauben.



Die Expanderbänder können auch miteinander verbunden und ohne das Trainingsgerät verwendet werden: Dafür die Karabinerhaken aufschrauben, in den jeweiligen Ösen am Griff der Expanderbänder einhaken und wieder handfest zuschrauben.

## Tritthöhe erhöhen / verringern

Die Tritthöhe der Pedale (5) kann über die Einstellschraube (9) eingestellt werden:

- Die Einstellschraube im Uhrzeigersinn drehen, um die Tritthöhe zu erhöhen.
- Die Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Tritthöhe zu verringern.

## Benutzung



### BEACHTEN!

- Vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß prüfen.
- Bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen.
- Vor Gebrauch des Trainingsgerätes ausreichend aufwärmen.
- Das Trainingsgerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Die Ösen an den Pedalen sind ausschließlich für eine Zugbelastung nach oben ausgerichtet. Diese nicht quer belasten!
- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Trainingsgerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

1. Das Trainingsgerät auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund stellen. Vergewissern, dass ausreichend Freiraum um das Trainingsgerät besteht, so dass man beim Training nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen kann.
2. Darauf achten, dass das Trainingsgerät gerade steht.
3. Die gewünschte Tritthöhe einstellen (siehe Kapitel „Tritthöhe erhöhen / verringern“).
4. Die korrekte Höhe des Handgriffs (**C**) mithilfe des Einstellknopfes (**I**) für die Stangehöhe einstellen.
5. Die Füße auf die Pedale stellen. Sobald die Pedale bewegt werden, schaltet sich der Trainingscomputer (**B**) ein. Die gewünschte Anzeige einstellen (siehe Kapitel „Funktionen des Trainingscomputers“).

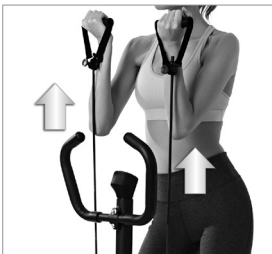
Das Training nach einer Aufwärmphase langsam bei einer geringen Tritthöhe beginnen und erst allmählich die Höhe bis zur gewünschten und noch beherrschbaren Leistungsstufe steigern.

Das Training mit geringem Tempo und Tritthöhe ausklingen lassen. Zum Schluss einige Dehnübungen machen.

## Training mit den Expanderbändern

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

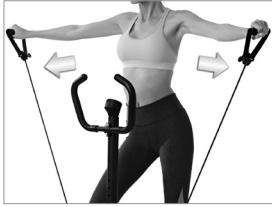
### Bizeps



Die Handgriffe der Expanderbänder mit beiden Händen greifen, die Arme anspannen und nach oben anwinkeln. Dabei den ganzen Körper spannen.

Die Bewegung kontrolliert wieder zurückführen.

### Schultern, Arme, Brust



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

Die Bewegung kontrolliert wieder zurückführen.

### Training im Sitzen



Mit dem Trainingsgerät kann auch im Sitzen trainiert werden.

Dafür die gesamte Stange mit Handgriff abnehmen (siehe Kapitel „Trainingsgerät zusammenbauen“ – Punkt 11 – 5). **Beim Abnehmen der Stange unbedingt darauf achten, dass das Kabel für den Trainingscomputer am Hauptgerät befestigt ist! Dies muss vor dem Training zusammengerollt und im Hauptgerät verstaut werden, um es nicht zu beschädigen.**

Soll das Trainingsgerät nicht unter einem Tisch o. Ä. verwendet werden, kann die Stange mit Handgriff auch befestigt bleiben. Hier empfehlen wir, sie mithilfe des Einstellknopfes (I) auf die unterste Stufe zu stellen.

1. Das Trainingsgerät auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund stellen. Vergewissern, dass ausreichend Freiraum um das Trainingsgerät besteht.
2. Darauf achten, dass das Trainingsgerät gerade steht.
3. Einen Stuhl vor das Trainingsgerät stellen.
4. Die gewünschte Tritthöhe einstellen (siehe Kapitel „Tritthöhe erhöhen / verringern“).
5. Auf den Stuhl setzen.
6. Die Füße auf die Pedale stellen. Sobald die Pedale bewegt werden, schaltet sich der Trainingscomputer ein. Die gewünschte Anzeige einstellen (siehe Kapitel „Funktionen des Trainingscomputers“).

Auch für dieses Training sollte man mit einer geringen Tritthöhe starten und sich erst Stück für Stück bis zur gewünschten und noch beherrschbaren Leistungsstufe steigern.

Das Training mit geringem Tempo und Tritthöhe ausklingen lassen. Zum Schluss einige Dehnübungen machen.

### Training nur mit Expanderbändern

Die Expanderbänder (10) können auch ohne das Trainingsgerät verwendet werden. Diese Art von Training fordert vor allem die Rücken- und Schultermuskeln.

1. Die Expanderbänder ggf. vom Trainingsgerät abnehmen.
2. Die Expanderbänder wie im Kapitel „Expanderbänder anbringen / abnehmen“ beschrieben aneinander befestigen. Dabei darauf achten, dass sie nicht verdreht sind.
3. Die gewünschte bzw. für die Übung benötigte Länge der Expanderbänder einstellen (siehe Kapitel „Expanderbänder anbringen /abnehmen“).

## Grundhaltung

1. Breitbeinig und aufrecht hinstellen, die Handgriffe der Expanderbänder mit beiden Händen greifen.
2. Die Arme vor der Brust ausstrecken und nun langsam beide Griffe auseinander zur Seite ziehen, dabei die Ellenbogen jedoch nie ganz durchstrecken. Die Bewegung kontrolliert wieder zurückführen.

## Lattenzug

1. Breitbeinig und aufrecht hinstellen, die Handgriffe der Expanderbänder mit beiden Händen greifen.
2. Die Arme über den Kopf halten und nun langsam beide Griffe auseinander zur Seite ziehen. Dabei zusätzlich die Arme leicht nach hinten in den Nacken ziehen. Die Bewegung kontrolliert wieder zurückführen.

## Trizeps-Training

1. Breitbeinig und aufrecht hinstellen, die Handgriffe der Expanderbänder mit beiden Händen greifen.
2. Eine Hand über den Kopf halten und mit dem anderen, angewinkelten Arm, vor dem Körper den Griff nach unten ziehen. Die Bewegung kontrolliert wieder zurückführen.

## Butterfly

1. Leicht nach vorne gebeugt hinstellen, die Expanderbänder hinter den Schultern langführen und die Handgriffe der Expanderbänder mit beiden Händen in Höhe des Brustkorbs greifen.
2. Die Arme nach vorn durchstrecken. Die Bewegung kontrolliert wieder zurückführen. Der Oberkörper sollte sich während der Übung nicht bewegen, so dass die Belastung auf den Armen und den Schultern liegt.

## Nach dem Training

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

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

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

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

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

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


## Reinigung und Aufbewahrung



### BEACHTEN!

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

## Technische Daten

Artikelnummer:	07535	
Modellnummer:	JHK-15612	
Modell Computer:	JHK-15612-PC	
Stromversorgung:	1,5 V (1 x 1,5 V-Batterie, AAA)	
Klasse:	HC (Heimgebrauch)	
Strecklänge:	120 – 185 cm	
Kraft:	26 N ± 5 N (bei Strecklänge von 185 cm), einzelnes Band 46,5 N ± 5 N (bei Strecklänge von 185 cm), beide Bänder	
Max. Belastbarkeit:	100 kg	
ID Gebrauchsanleitung:	Z 07535 M DS V3 1220 uh	

Das Trainingsgerät entspricht EN ISO 20957-1; DIN 32935 und DIN EN 20957-8

## Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.

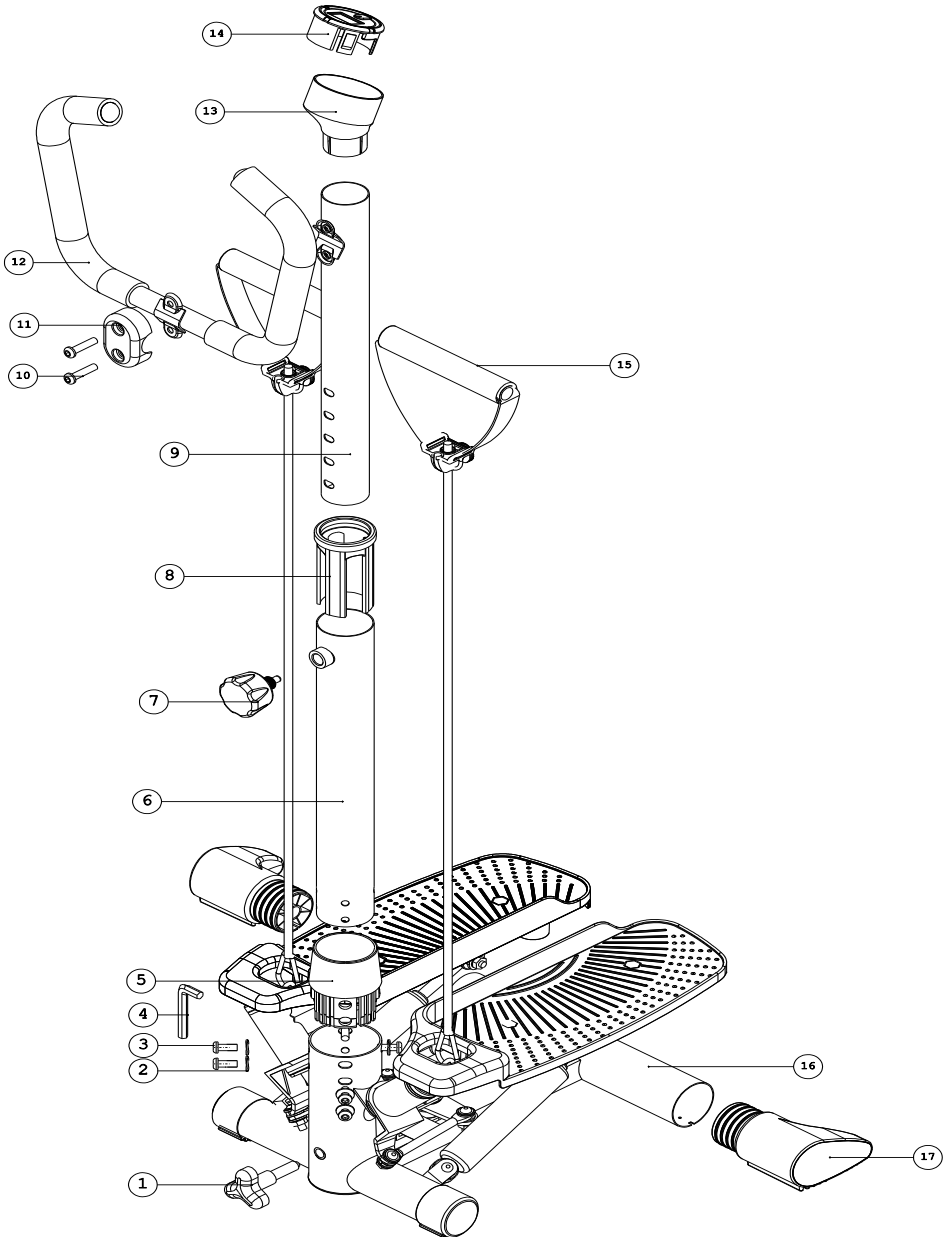


Die Batterie ist vor der Entsorgung des Gerätes aus dem Trainingscomputer zu entnehmen und getrennt vom Gerät an entsprechenden Sammelstellen abzugeben.



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

# Explosionszeichnung



Nicht abgebildet:  
1 x Werkzeug

**Teilleiste**

<b>Teilenr.</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Abmessungen</b>
1	Einstellschraube (Tritthöhe)	1	
2	Unterlegscheibe	6	Ø 20 x 1,2 mm
3	Innensechskantschraube	6	M8 x 20 mm
4	Innensechskantschlüssel	1	
5	untere Hülse	1	
6	unteres Rohr	1	
7	Einstellknopf	1	
8	obere Hülse	1	
9	oberes Rohr	1	
10	Innensechskantschraube	2	M8 x 40 mm
11	Fixierung Handgriff	1	
12	Handgriff	1	
13	Halterung Trainingscomputer	1	
14	Trainingscomputer	1	
15	Expanderband	2	
16	Hauptgerät mit Pedalen	1	
17	Schutzkappe für Standfuß, vorne	2	



## Contents

Intended Use _____	18
Safety Notices _____	18
Items Supplied _____	20
Before Initial Use _____	20
Assembling the Training Device _____	21
Inserting Batteries into the Training Computer _____	23
Functions of the Training Computer _____	24
Attaching / Detaching Expander Bands _____	24
Increasing / Decreasing the Step Height _____	24
Use _____	25
After Training _____	27
Cleaning and Storage _____	28
Technical Data _____	28
Disposal _____	28
Exploded Drawing _____	29

Dear Customer,

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

Before using the device for the first time, please read through the operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They are 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.dspro.de/kundenservice](http://www.dspro.de/kundenservice)**

## Symbols



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



Supplementary information



Read operating instructions before use!



Circuit symbol for DC voltage

## Signal Words

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

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

**NOTICE** – may result in risk of damage to material

## Intended Use

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

## Safety Notices

The safety level of the training device can only be maintained if it is regularly checked for damage. Therefore, in the interest of your own safety, inspect the training device for damage each time before you use it (look for cracks, holes, loose screws etc.). If while using the training device you hear unusual noises from the device, stop training immediately.

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



### **WARNING – Danger of Injury**

- **Danger of suffocation!** Keep the accessories and the packaging material away from children and animals.
- This device should not be used by people (including children) with impaired sensory or mental faculties or who do not have adequate experience and/or knowledge of such devices, unless they are supervised by a person responsible for their safety, or have received instructions from such a person on how to use the device.
- Pregnant women should not use the training device or should use it only after consultation with their doctor.
- If you have any health concerns (risk group), after not doing any sport for a long time, or if you have any cardiovascular or orthopaedic problems, always consult a doctor before using the training device. Agree the training programme with the doctor if necessary.
- The training device is **not** a toy! Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training device is not constructed.
- Do not support your full body weight on the handle. There is a risk of tipping over!
- The expander bands may only be used with this device. They must not be attached to doors, windows or other objects.
- Never place your feet on the expander bands to fix them in place.

- **WARNING** – the maximum possible stretch length of the expander bands is 185 cm. Do not over-extend this stretch length!
- The expander bands contain natural rubber (latex) and may cause allergic reactions in vulnerable people. People with a latex intolerance should not come into direct skin contact with the expander bands.

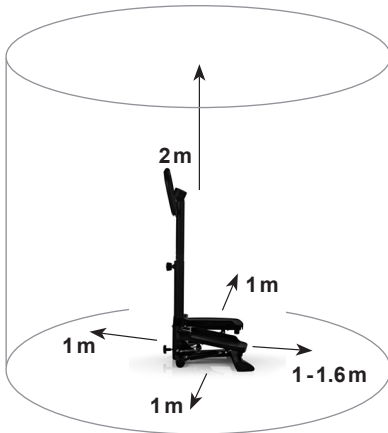


### **WARNING – Danger of Burns from Battery Acid!**

- Batteries can be deadly if swallowed. Keep the battery and the device out of the reach of children and animals. If a battery is swallowed, immediate medical attention must be sought.
- If a battery has leaked, do not allow your skin, eyes and mucous membranes to come into contact with the battery acid. Wear protective gloves if necessary. If you touch battery acid, rinse the affected areas with abundant fresh water straight away and consult a doctor immediately.

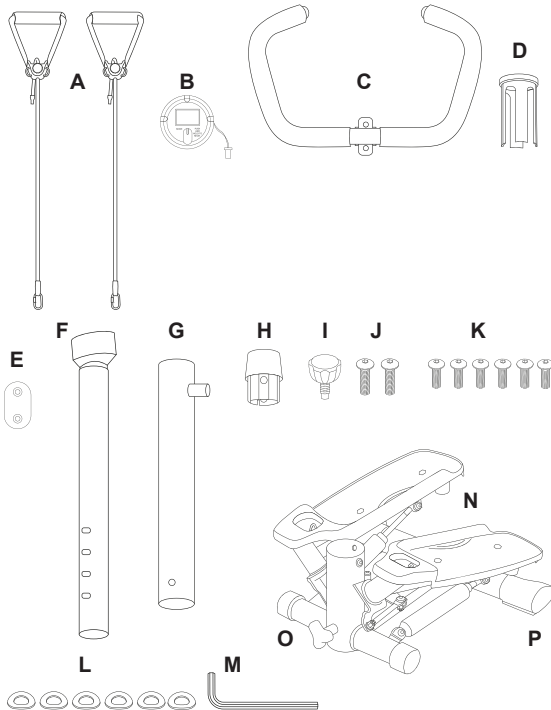
### **NOTICE – Risk of Damage to Material and Property**

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



- Depending on your body size, leave plenty of space on all sides of the training device (at least 1 metre to the sides, 2 metres above) so that you have enough room to move about in during a workout. Furthermore, the free area in the direction from which you access the training device must be at least 0.6 m greater than the exercise area. The free area must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one free area.

## Items Supplied



- A Expander band 2x
- B Training computer 1 x
- C Handle 1 x
- D Upper sleeve 1 x
- E Fixing for handle 1 x
- F Upper rod with holder for training computer 1 x
- G Lower rod 1 x
- H Lower sleeve 1 x
- I Knob for adjusting rod height 1 x
- J Hexagon socket screw (M8 x 40 mm) 2 x
- K Hexagon socket screw (M8 x 20 mm) 6 x
- L Washer, curved (Ø 20 x 1.2 mm) 6 x
- M Hex key 1 x
- N Main device with 2 pedals (premounted) 1 x
- O Screw for adjusting step height 1 x
- P Protective caps for base 2 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.



For operating the training computer (B), a 1.5 V battery, AAA is also required. It is not supplied with the device.

## Before Initial Use

1. Remove all packaging materials and any possible protection during transportation. **Never remove the rating plate and any possible warnings!**
2. Assemble the training device (see the “Assembling the Training Device” chapter).
3. Insert batteries into the training computer (see the “Inserting Batteries into the Training Computer” chapter).

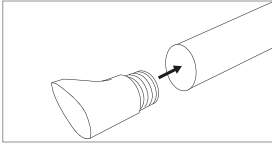
## Assembling the Training Device



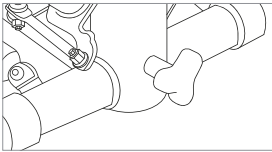
Read through the assembly instructions carefully before assembling the training device. The sequence of working steps described must be followed exactly.

1. Lay out all individual parts carefully on a flat floor. Place down the expander bands so that they do not become entangled or trapped.

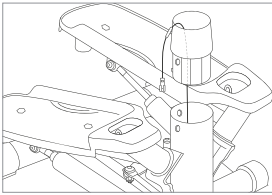
**PLEASE NOTE:** Protect the floor, carpet etc. with a mat or something similar before the component parts are removed from the box and also during set-up and training.



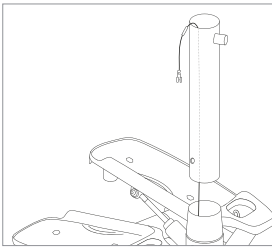
2. Plug the protective caps (**P**) into the front base on the main device (**N**). When you do this, make sure that the contact surface is pointing downwards. They must engage audibly.



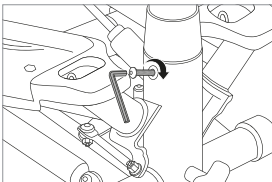
3. Twist the screw for adjusting the step height (**O**) at the rear into the recess which is provided for it on the rear base.



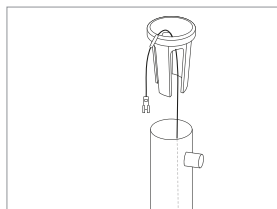
4. Pull the connecting cable for the training computer (**B**) through the lower sleeve (**H**) and plug it into the rod mount on the rear base. When you do this, make sure that the holes are aligned correctly.



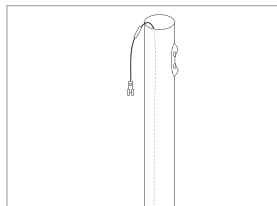
5. Pull the connecting cable for the training computer through the lower rod (**G**) and plug this into the lower sleeve. When you do this, make sure that the holes are aligned correctly.



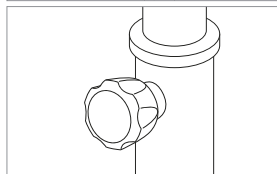
6. Fix the lower rod in the rod mount with the corresponding hexagon socket screw (M8 x 20 mm) (**K**) and washer (**L**).



7. Pull the connecting cable for the training computer through the upper sleeve (D) and plug this onto the lower rod. When you do this, make sure that the hole is aligned correctly.



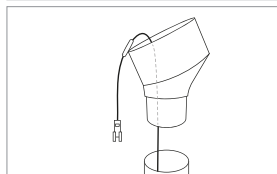
8. Pull the connecting cable for the training computer through the upper rod (F) and plug this into the upper sleeve.



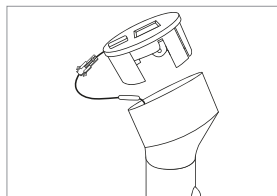
9. Secure the upper rod using the adjusting knob (I): Align the hole in the upper rod with the drill hole in the lower rod and turn the adjusting knob clockwise to secure it.



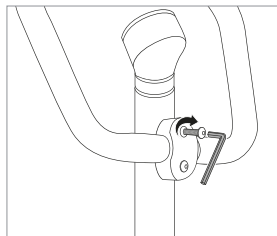
The rod can be adjusted to the correct height after assembly.



10. Pull the connecting cable through the holder for the training computer and plug the holder onto the upper rod.



11. Connect the connecting cable to the cable on the training computer and plug the training computer into the holder. This connects the computer sensor to the pedals.



12. Fix the handle (C) on the upper rod using the fixing (E) and the corresponding hexagon socket screws (M8 x 40 mm) (J).



13. Place the fully mounted training device on a solid, even and non-slip surface. Make sure that there is sufficient clearance around the training device so that you cannot bump into walls, furniture, etc. during training.

## Inserting Batteries into the Training Computer



### PLEASE NOTE!

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

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

1. Pull the training computer (**B**) carefully out of the holder.
2. Insert a 1.5 V battery into the battery compartment on the back. Pay attention to the correct polarity (+/-).
3. Insert the training computer back into the holder.

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

## Functions of the Training Computer

- By pressing the pedals or pressing the button, the training computer (**B**) is switched on.
- In the top section, the number of steps per minute (projection) is displayed. If the pedals are still, STOP and 0 is shown there.
- The following displays can be shown in the bottom section. To switch between the displays, press the button.

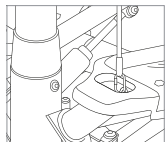


<b>TMR</b>	Training time in minutes and seconds
<b>REPS</b>	Currently run steps
<b>CAL</b>	Approx. number of calories consumed
<b>TTR</b>	Steps run since insertion of the battery

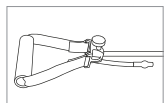
- If information flashes on the display, all displays are shown continuously for a few seconds while training.
- When the button is pressed for approx. 5 seconds, all data is reset to zero.
- If no action takes place for around 4 minutes, the computer switches off automatically.

## Attaching / Detaching Expander Bands

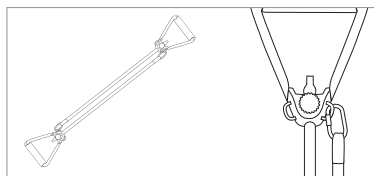
It is possible to train on the training device both with and without expander bands (**A**).



- To train on the training device with expander bands, fix them on the eyelets in the pedals using the spring hook. Unscrew the spring hooks, hook them in and then screw them hand-tight again.



- The length of the expander bands can be infinitely adjusted from 60 – 90 cm: Undo the locking screw on the grip, pull the expander band through towards the grip until it is of the desired length, and then screw the locking screw hand-tight again.



The expander bands can also be connected to each other and used without the training device: To do this, unscrew the spring hooks, hook them in the respective eyelets on the grip of the expander bands and screw them hand-tight again.

## Increasing / Decreasing the Step Height

The step height of the pedals (**5**) can be adjusted via the adjusting screw (**9**):

- Turn the adjusting screw clockwise to increase the step height.
- Turn the adjusting screw anticlockwise to decrease the step height.



## Use



### PLEASE NOTE!

- Before each use, check all parts for a secure fit and wear.
- When doing the exercises, wear loose, comfortable clothing and non-slip trainers.
- Ensure that you are properly warmed up before you use the training device.
- Do not leave the training device unsupervised in the presence of children and animals.
- The eyelets on the pedals are aligned exclusively for a tensile load upwards. Do not load them crosswise!
- We explicitly point out that improper use of the training device and excessive training can be detrimental to your health.

1. Place the training device on a solid, even and non-slip surface. Make sure that there is sufficient clearance around the training device so that you cannot bump into walls, furniture, etc. during training.
2. Make sure that the training device is upright.
3. Set the step height you want (see the “Increasing / Decreasing the Step Height” chapter).
4. Set the correct height of the handle (C) using the adjusting knob (I) for the rod height.
5. Place your feet on the pedals. As soon as the pedals are moved, the training computer (B) switches on. Set the display you want (see the “Functions of the Training Computer” chapter).

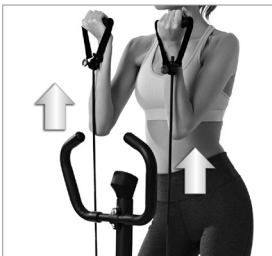
Begin the training slowly with a low step height after a warm-up phase and increase the height gradually until you reach the desired performance level that you are still capable of maintaining.

Allow the training to fade out with a slow pace and low step height. Finish off with a few stretching exercises.

## Training with the Expander Bands

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

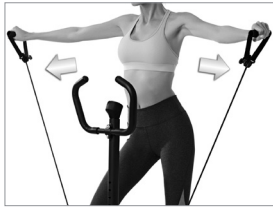
### Biceps



Hold the handles of the expander bands with both hands, tense the arms and bend them upwards. Tense your whole body as you do this.

Reduce the movement again in a controlled manner.

### Shoulders, arms, chest



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

Reduce the movement again in a controlled manner.

### Training While Sitting



The training device can also be used for training while sitting down.

To do this, remove the whole rod with the handle (see the “Assembling the Training Device” chapter – point 11 – 5). **When removing the rod, it is essential to make sure that the cable for the training computer is secured on the main device! This must be rolled up before training and stored in the main device so that it is not damaged.**

If the training device is not to be used under a table or similar object, the rod with the handle may also remain attached. Here we recommend adjusting it to the lowest level using the adjusting knob (1).

1. Place the training device on a solid, even and non-slip surface. Make sure that there is sufficient clearance around the training device.
2. Make sure that the training device is upright.
3. Place a chair in front of the training device.
4. Set the step height you want (see the “Increasing / Decreasing the Step Height” chapter).
5. Sit on the chair.
6. Place your feet on the pedals. As soon as the pedals are moved, the training computer switches on. Set the display you want (see the “Functions of the Training Computer” chapter).

For this training, you should also start with a low step height and gradually increase it 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 step height. Finish off with a few stretching exercises.

### Training only with Expander Bands

The expander bands (10) can also be used without the training device. This type of training stretches the back and shoulder muscles in particular.

1. Remove the expander bands from the training device if necessary.
2. Attach the expander bands to one another in the manner described in the “Attaching / Detaching Expander Bands” chapter. Make sure that they are not twisted.
3. Adjust the expander bands to the length that you want or is required for the exercise (see the “Attaching / Detaching Expander Bands” chapter).

## Basic Stance

1. Stand upright with your legs apart, hold the handles of the expander bands with both hands.
2. Stretch your arms out in front of your chest and then slowly pull both handles apart to the side, but never fully extend your elbows. Reduce the movement again in a controlled manner.

## Lat Pulldown

1. Stand upright with your legs apart, hold the handles of the expander bands with both hands.
2. Hold your arms over your head and then slowly pull both handles apart to the side. When you do this, also pull your arms slightly back into your neck. Reduce the movement again in a controlled manner.

## Triceps Training

1. Stand upright with your legs apart, hold the handles of the expander bands with both hands.
2. Hold a hand over your head and pull the grip down with your other arm bent in front of your body. Reduce the movement again in a controlled manner.

## Butterfly

1. Stand bent slightly forward, guide the expander bands behind your shoulders and grip the handles of the expander bands with both hands at the level of the rib cage.
  2. Stretch your arms out forwards. Reduce the movement again in a controlled manner.
- The upper body should not move during the exercise so that the load is on the arms and the shoulders.

## After Training

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

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

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

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

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

**Back:** Lie down flat on your back, bend your right leg and place it over your left leg, your hip twists but both shoulders remain on the floor. The arms are stretched out to the sides. Stay in this position for around 5 – 20 seconds. Change sides.

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


## Cleaning and Storage



### PLEASE NOTE!

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

## Technical Data

Article number:	07535	
Model number:	JHK-15612	
Computer model:	JHK-15612-PC	
Power supply:	1.5 V (1 x 1.5 V battery, AAA)	
Class:	HC (home use)	
Stretch length:	120 – 185 cm	
Force:	26 N ± 5 N (with a stretch length of 185 cm), single band 46.5 N ± 5 N (with a stretch length of 185 cm), both bands	
Max. loading capacity:	100 kg	
ID of operating instructions:	Z 07535 M DS V3 1220 uh	

The training device conforms to EN ISO 20957-1; DIN 32935 and DIN EN 20957-8

## Disposal



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

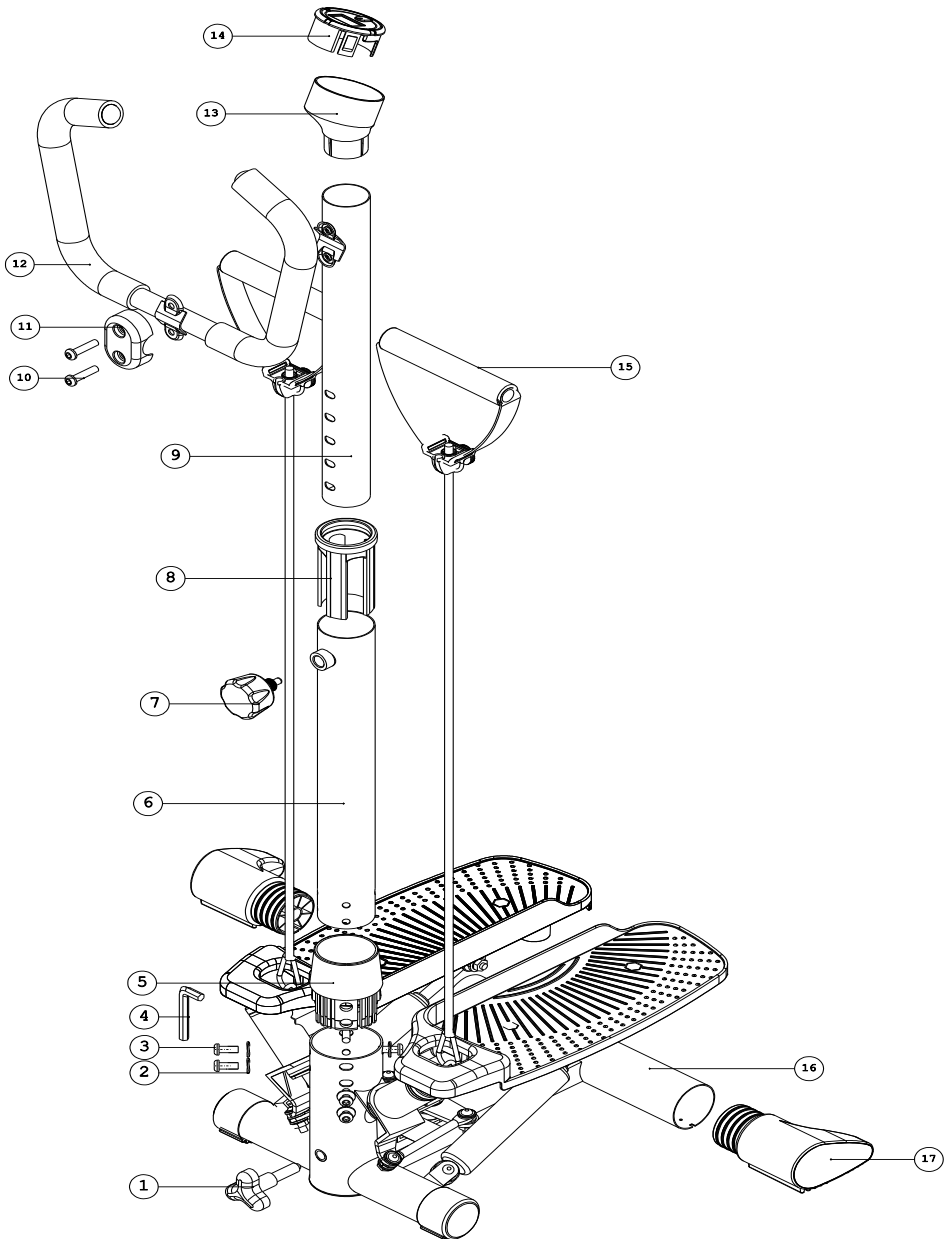


The battery should be removed from the training computer prior to disposal of the device and disposed of separately from the device at a suitable collection point.



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

# Exploded Drawing



Not shown:  
1 x tool

**Parts List**

<b>Part No.</b>	<b>Description</b>	<b>Number</b>	<b>Dimensions</b>
1	Adjusting screw (step height)	1	
2	Washer	6	Ø 20 x 1.2 mm
3	Hexagon socket screw	6	M8 x 20 mm
4	Hex key	1	
5	Lower sleeve	1	
6	Lower tube	1	
7	Adjusting knob	1	
8	Upper sleeve	1	
9	Upper tube	1	
10	Hexagon socket screw	2	M8 x 40 mm
11	Fixing for handle	1	
12	Handle	1	
13	Holder for training computer	1	
14	Training computer	1	
15	Expander band	2	
16	Main device with pedals	1	
17	Protective cap for base, front	2	

## Sommaire

Utilisation conforme _____	32
Consignes de sécurité _____	32
Composition _____	34
Avant la première utilisation _____	34
Assemblage de l'appareil d'entraînement _____	35
Insertion des piles dans l'ordinateur d'entraînement _____	37
Fonctions de l'ordinateur d'entraînement _____	38
Fixation / retrait des bandes extensibles _____	38
Augmentation / réduction de la hauteur d'accès _____	39
Utilisation _____	39
Après l'entraînement _____	42
Nettoyage et rangement _____	42
Caractéristiques techniques _____	43
Mise au rebut _____	43
Dessin éclaté _____	44

Chère cliente, cher client,

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

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et 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.dspro.de/kundenservice](http://www.dspro.de/kundenservice)**

## Symboles



Symbole de danger : ce symbole signale les risques de blessures. 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 est destiné à l'exercice de la condition physique. Il est prévu pour une utilisation en position assise et debout.
- Une seule personne à la fois peut utiliser l'appareil d'entraînement.
- L'appareil d'entraînement peut supporter une charge **maximale de 100 kg**.
- Cet appareil d'entraînement est exclusivement conçu pour une utilisation domestique.
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- Cet appareil d'entraînement est conçu pour un usage domestique, non professionnel.
- Il doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

## Consignes de sécurité

Le niveau de sécurité de l'appareil d'entraînement ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Pour sa propre sécurité, l'utilisateur doit donc contrôler l'appareil d'entraînement avant chaque mise en service et s'assurer qu'il ne présente aucun endommagement (fissures, trous, vis desserrées, etc.). Si l'appareil d'entraînement produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement.

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



### AVERTISSEMENT – Risque de blessure

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



- Les bandes extensibles doivent être utilisées exclusivement avec cet appareil. Il est interdit de les fixer à des portes, des fenêtres ou autres objets.
- Ne jamais marcher sur les bandes extensibles pour les fixer.
- **AVERTISSEMENT** – Les bandes extensibles ne s'étirent pas à plus de 185 cm. Ne pas dépasser cette longueur d'étirement.
- Les bandes extensibles contiennent du caoutchouc naturel (latex) qui peut provoquer des réactions allergiques chez certains sujets. Les personnes allergiques au latex ne doivent donc pas entrer en contact direct avec les bandes extensibles.

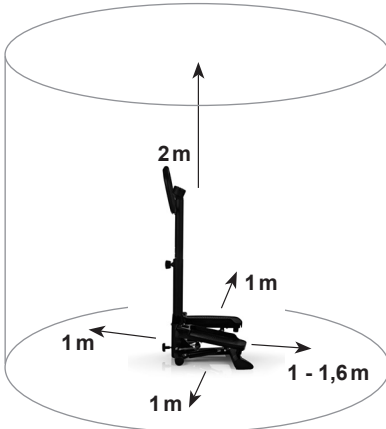


### **AVERTISSEMENT – Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles !**

- 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.
- Si une pile fuit, éviter tout contact de la peau, des yeux ou des muqueuses avec l'électrolyte. Le cas échéant, porter des gants de protection. En cas de contact avec l'électrolyte, rincer immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis faire appel sans attendre à un médecin.

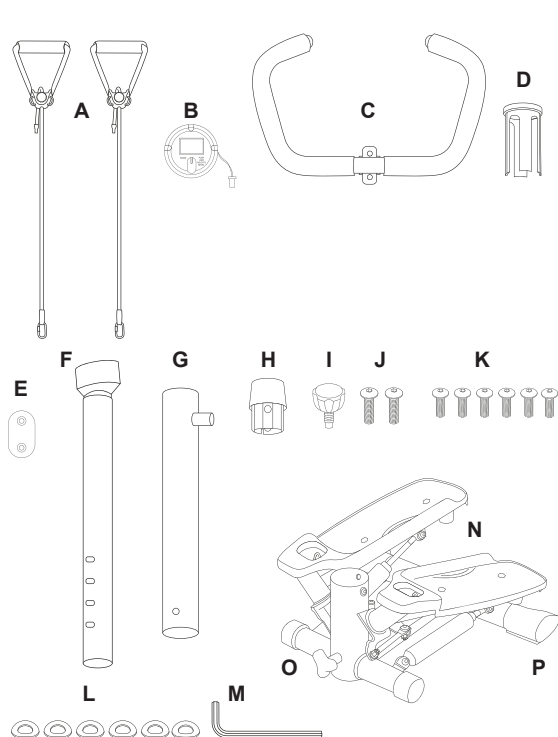
### **AVIS – Pour éviter tout risque de dégâts matériels**

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



- En fonction de la taille de l'utilisateur, laisser suffisamment d'espace autour de l'appareil d'entraînement (au moins 1 mètre sur les côtés, 2 mètres au-dessus) de sorte à disposer de suffisamment d'espace pour l'entraînement. En outre, l'espace disponible 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. L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés à proximité immédiate, ils peuvent partager un espace disponible.

## Composition



- A Bande extensible 2 x
- B Ordinateur d'entraînement 1 x
- C Poignée 1 x
- D Douille supérieure 1 x
- E Fixation de la poignée 1 x
- F Barre supérieure avec support pour l'ordinateur d'entraînement 1 x
- G Barre inférieure 1 x
- H Douille inférieure 1 x
- I Molette de réglage de la hauteur de la barre 1 x
- J Vis à six pans creux (M8 x 40 mm) 2 x
- K Vis à six pans creux (M8 x 20 mm) 6 x
- L Rondelle, bombée (Ø 20 x 1,2 mm) 6 x
- M Clé à six pans creux 1 x
- N Corps de l'appareil avec 2 pédales (prémontées) 1 x
- O Vis de réglage de la hauteur d'accès 1 x
- P Capuchons de protection du pied d'appui 2 x
- Mode d'emploi 1 x

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 l'appareil et contacter le service après-vente.



Le fonctionnement de l'ordinateur d'entraînement (B) requiert par ailleurs une pile de 1,5 V, AAA. Celle-ci n'est pas incluse à la livraison.

## Avant la première utilisation

1. Retirer tous les emballages et les éventuelles protections pour le transport qui se trouvent sur l'appareil. **Ne jamais ôter la plaque signalétique de l'appareil ni les éventuelles mises en garde apposées.**
2. Assembler l'appareil d'entraînement (voir paragraphe « Assemblage de l'appareil d'entraînement »).
3. Insérer les piles dans l'ordinateur d'entraînement (voir paragraphe « Insertion des piles dans l'ordinateur d'entraînement »).

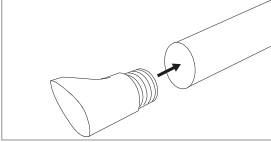
## Assemblage de l'appareil d'entraînement



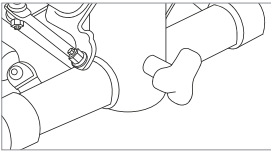
Avant d'assembler l'appareil d'entraînement, prière de lire attentivement la notice de montage. L'ordre des étapes de travail à réaliser doit être impérativement respecté.

1. Placer soigneusement toutes les pièces sur une surface plane. Étaler les bandes extensibles de façon à ce qu'elles ne s'emmêlent pas et ne se coincent pas.

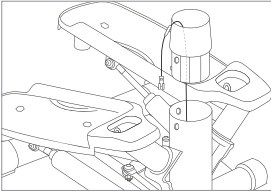
**À OBSERVER :** protéger le sol, les moquettes, etc. avec un tapis par exemple avant de sortir les composants du carton ainsi que pendant le montage et l'entraînement.



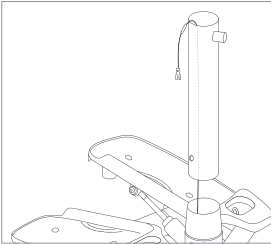
2. Mettre les capuchons de protection (**P**) en place sur le pied d'appui avant du corps de l'appareil (**N**). Veiller à ce que la surface d'appui repose vers le bas. Ils doivent s'enclencher de façon bien audible.



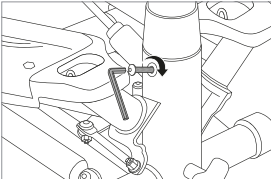
3. Tourner la molette de réglage pour la hauteur d'accès (**O**) à l'arrière dans l'évidement prévu à cet effet au niveau du pied d'appui arrière.



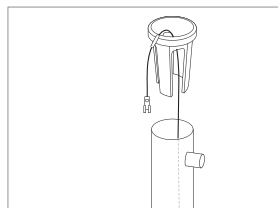
4. Faire passer le câble de raccordement pour l'ordinateur d'entraînement (**B**) à travers la douille inférieure (**H**) et l'enficher dans la réception de la barre sur le pied d'appui arrière. Veiller ce faisant à orienter correctement les trous.



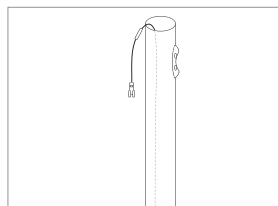
5. Faire passer le câble de raccordement pour l'ordinateur d'entraînement à travers la barre inférieure (**G**) et insérer la barre dans la douille inférieure. Veiller ce faisant à orienter correctement les trous.



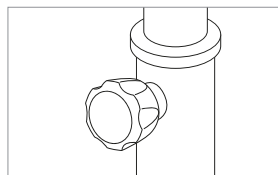
6. Fixer la barre inférieure à l'aide de la vis à six pans creux (M8 x 20 mm) (**K**) et la rondelle (**L**) correspondante dans la réception de la barre.



7. Faire passer le câble de raccordement pour l'ordinateur d'entraînement à travers la douille supérieure (**D**) et insérer celle-ci dans la barre inférieure. Veiller ce faisant à orienter correctement le trou.



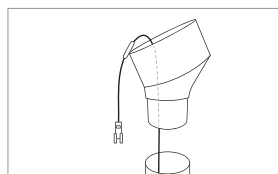
8. Faire passer le câble de raccordement pour l'ordinateur d'entraînement à travers la barre supérieure (**F**) et insérer la barre dans la douille supérieure.



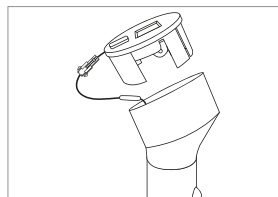
9. Fixer la barre supérieure à l'aide de la molette de réglage (**I**) : orienter le trou de la barre supérieure en face du perçage de la barre inférieure et y bloquer la molette de réglage en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.



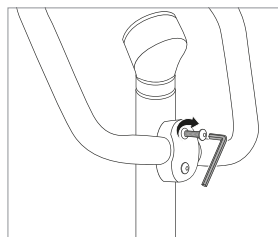
Il est possible de régler la hauteur de barre requise après le montage.



10. Faire passer le câble de raccordement à travers le support de l'ordinateur d'entraînement et insérer le support sur la barre supérieure.



11. Relier le câble de raccordement au câble de l'ordinateur d'entraînement puis installer l'ordinateur sur son support. Le capteur de l'ordinateur est ainsi relié aux pédales.



12. Fixer la poignée (**C**) à l'aide de la fixation (**E**) et des vis à six pans creux (M8 x 40 mm) (**J**) correspondantes sur la barre supérieure.



13. Placer l'appareil d'entraînement intégralement assemblé sur une surface stable, plane et antidérapante. S'assurer d'avoir assez d'espace libre autour de l'appareil d'entraînement de sorte à ne pas se cogner aux murs, meubles, etc. durant l'entraînement.

## Insertion des piles dans l'ordinateur d'entraînement



### À OBSERVER !

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

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

1. Extraire délicatement l'ordinateur d'entraînement (**B**) de son support.
2. Insérer une pile de 1,5 V dans le compartiment à pile placé au dos. Respecter la bonne polarité (+/-) !
3. Replacer l'ordinateur d'entraînement dans son support.

Si l'ordinateur d'entraînement ne fonctionne plus, la pile doit être remplacée.

## Fonctions de l'ordinateur d'entraînement

- Une pression des pédales ou une pression sur la touche entraîne la mise en marche de l'ordinateur d'entraînement (**B**).
- Le nombre de pas effectués par minute (extrapolation) s'affiche dans la partie supérieure. Lorsque les pédales sont à l'arrêt, on peut y lire STOP et 0.
- La partie inférieure est réservée aux affichages suivants. Appuyer sur la touche pour changer d'affichage.

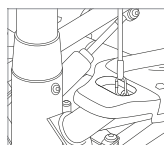


<b>TMR</b>	Temps d'entraînement en minutes et en secondes
<b>REPS</b>	Nombre de pas actuellement effectués
<b>CAL</b>	Nombre approximatif de calories dépensées
<b>TTR</b>	Pas effectués depuis l'insertion de la pile

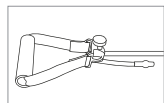
- Si un affichage clignote à l'écran, toutes les informations délivrées pendant l'entraînement s'affichent en continu pendant quelques secondes.
- Une pression pendant env. 5 secondes de la touche permet de réinitialiser toutes les données.
- En l'absence d'action pendant 4 minutes, l'ordinateur d'entraînement se met automatiquement à l'arrêt.

## Fixation / retrait des bandes extensibles

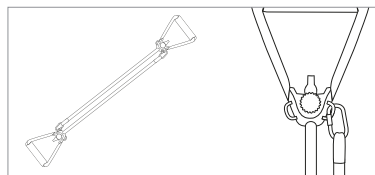
L'appareil d'entraînement s'utilise avec ou sans les bandes extensibles (**A**).



- Pour s'entraîner avec l'appareil muni des bandes extensibles, il faut fixer les bandes aux pédales en les accrochant aux œillets à l'aide du mousqueton. Dévisser les mousquetons, y crocheter les œillets et revisser les mousquetons.



- La longueur des bandes extensibles se règle en continu de 60 à 90 cm : desserrer la vis de réglage à la poignée, y faire passer la bande extensible vers la poignée jusqu'à la longueur voulue et revisser la vis de réglage.



Les bandes extensibles peuvent également être reliées l'une à l'autre pour servir indépendamment de l'appareil d'entraînement : dévisser à cet effet les mousquetons, les crocheter dans les œillets correspondants sur la poignée des bandes extensibles et les revisser.

## Augmentation / réduction de la hauteur d'accès

La hauteur d'accès aux pédales (5) peut se régler au moyen de la vis de réglage (9) :

- Tourner la vis de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la hauteur d'accès.
- Tourner la vis de réglage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour réduire la hauteur d'accès.

## Utilisation



### À OBSERVER !

- Avant chaque utilisation, contrôler que l'ensemble des pièces est correctement en place et vérifier l'état d'usure.
- Pour réaliser les exercices, porter des vêtements confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes.
- S'échauffer suffisamment avant d'utiliser l'appareil d'entraînement.
- Ne pas laisser l'appareil d'entraînement sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- Les œillets aux pédales sont orientés pour résister exclusivement à une traction vers le haut. Ne pas exercer de traction transversale sur ceux-ci !
- Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil d'entraînement et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

1. Placer l'appareil d'entraînement sur une surface stable, plane et antidérapante. S'assurer d'avoir assez d'espace libre autour de l'appareil d'entraînement de sorte à ne pas se cogner aux murs, meubles, etc. durant l'entraînement.
2. Veiller à ce que l'appareil d'entraînement soit plan.
3. Régler la hauteur d'accès de son choix (voir paragraphe « Augmentation / réduction de la hauteur d'accès »).
4. Régler la hauteur correcte de la poignée (C) à l'aide de la molette de réglage (I) servant à régler la hauteur de la barre.
5. Poser les pieds sur les pédales. L'ordinateur d'entraînement (B) se met en marche dès que les pédales entrent en mouvement. Sélectionner l'affichage souhaité (voir paragraphe « Fonctions de l'ordinateur d'entraînement »).

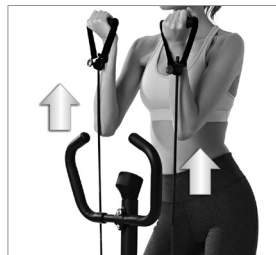
Commencer l'entraînement lentement après une phase d'échauffement puis augmenter progressivement jusqu'au niveau de puissance souhaité que l'on est en mesure de maîtriser.

Terminer l'entraînement à un rythme plus lent et un niveau plus faible. Pour finir, faire quelques étirements.

## Entraînement avec les bandes extensibles

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

### Biceps



Saisir des deux mains les poignées des bandes extensibles, tendre les bras puis les ramener vers le haut en les pliant et en contractant tout le corps.

Revenir à la position initiale de façon contrôlée.

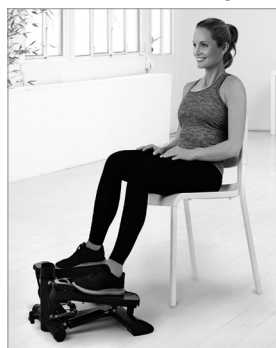
### Épaules, bras et poitrine



Saisir des deux mains les poignées des bandes extensibles, tendre les bras sur les côtés et gagner le corps. Relever les bras légèrement fléchis sur les côtés jusqu'à hauteur des épaules tout en contractant tout le corps.

Revenir à la position initiale de façon contrôlée.

## Entraînement en position assise



L'entraînement avec l'appareil peut également s'effectuer en position assise.

Retirer à cet effet l'intégralité de la barre avec la poignée (voir paragraphe « Assemblage de l'appareil d'entraînement » – point 11 – 5). **Lors du retrait de la barre, impérativement veiller à ce que le câble pour l'ordinateur d'entraînement soit relié au corps de l'appareil ! Le câble doit être enroulé avant l'entraînement et rangé dans le corps de l'appareil afin qu'il ne s'endommage pas.**

Si l'appareil n'est pas utilisé sous une table ou un dispositif similaire, la barre et sa poignée peuvent alors être conservées en place. Nous recommandons un réglage au plus bas niveau à opérer au moyen de la molette de réglage (I).

1. Placer l'appareil d'entraînement sur une surface stable, plane et antidérapante. S'assurer que l'espace autour de l'appareil d'entraînement est suffisant.
2. Veiller à ce que l'appareil d'entraînement soit plan.
3. Placer une chaise devant l'appareil d'entraînement.
4. Régler la hauteur d'accès de son choix (voir paragraphe « Augmentation / réduction de la hauteur d'accès »).
5. S'asseoir sur la chaise.



- Poser les pieds sur les pédales. L'ordinateur d'entraînement se met en marche dès que les pédales entrent en mouvement. Sélectionner l'affichage souhaité (voir paragraphe « Fonctions de l'ordinateur d'entraînement »).

Pour cet entraînement aussi, mieux vaut commencer à petit niveau et augmenter progressivement jusqu'au niveau de puissance souhaité que l'on est en mesure de maîtriser.

Terminer l'entraînement à un rythme plus lent et un niveau plus faible. Pour finir, faire quelques étirements.

### **Entraînement uniquement avec les bandes extensibles**

Les bandes extensibles (**10**) peuvent également s'utiliser sans l'appareil d'entraînement. Ce type d'entraînement développe plus particulièrement la musculature du dos et des épaules.

- Le cas échéant, retirer les bandes extensibles de l'appareil d'entraînement.
- Fixer l'une à l'autre les bandes extensibles tel qu'indiqué au paragraphe « Fixation / retrait des bandes extensibles ». Veiller à ne pas les emmêler.
- Régler la longueur des bandes extensibles voulue ou requise pour l'exercice de son choix (voir paragraphe « Fixation / retrait des bandes extensibles »).

### **Position de base**

- Se poster debout, jambes écartées, les poignées des bandes extensibles dans les mains.
- Tendre les bras devant la poitrine puis éloigner lentement les deux poignées l'une de l'autre chacune d'un côté en gardant cependant une légère flexion des coudes. Revenir à la position initiale de façon contrôlée.

### **Barre de traction**

- Se poster debout, jambes écartées, les poignées des bandes extensibles dans les mains.
- Les bras au-dessus de la tête, amener lentement les deux poignées sur le côté en tirant légèrement les bras vers l'arrière au niveau de la nuque. Revenir à la position initiale de façon contrôlée.

### **Entraînement des triceps**

- Se poster debout, jambes écartées, les poignées des bandes extensibles dans les mains.
- Une main au-dessus de la tête, l'autre bras plié, tirant une poignée vers le bas devant le corps. Revenir à la position initiale de façon contrôlée.

### **Papillon**

- Se poster légèrement penché en avant, faire passer les bandes extensibles derrière les épaules et saisir les poignées des bandes extensibles des deux mains à hauteur de la poitrine.
- Tendre les bras à l'avant. Revenir à la position initiale de façon contrôlée.

Le torse ne doit pas bouger pendant l'exercice de sorte que seuls les bras et les épaules soient sollicités.

## Après l'entraînement

Pour ramener doucement son poulx au niveau normal, nous recommandons de toujours effectuer quelques étirements :

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

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

**Cuisses** : debout sur une jambe, fléchir l'autre et saisir le pied d'une main. Le ramener contre la fesse et maintenir la position pendant environ 5 à 20 secondes. Changer de côté.

S'asseoir au sol, genoux pointés vers l'extérieur, plantes des pieds l'une contre l'autre et pieds ramenés vers le corps. Mains aux chevilles, appuyer légèrement des coudes sur les genoux. Garder le dos bien droit. Maintenir la position environ 5 à 20 secondes.

**Dos** : s'allonger à plat sur le dos. Plier la jambe droite et la croiser par dessus la jambe gauche. La hanche suit le mouvement tandis que les épaules restent plaquées au sol. Les bras sont tendus sur les côtés. Maintenir la position environ 5 à 20 secondes. Changer de côté.

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


## Nettoyage et rangement



### À OBSERVER !

- Entreposer l'appareil d'entraînement après chaque utilisation de sorte qu'il ne puisse pas être utilisé par des enfants.
  - Pour nettoyer l'appareil d'entraînement, ne pas utiliser de produits ni de tampons de nettoyage corrosifs ou abrasifs qui pourraient endommager les surfaces.
- 
- Nettoyer l'appareil d'entraînement uniquement avec un chiffon doux et humide avec éventuellement un détergent doux. Essuyer ensuite toutes les pièces avec un chiffon doux sec.
  - Ranger l'appareil d'entraînement hors de portée des enfants et des animaux dans un endroit propre, sec, à l'abri du gel et des rayons directs du soleil.

## Caractéristiques techniques

Référence article :	07535	
Numéro de modèle :	JHK-15612	
Modèle d'ordinateur :	JHK-15612-PC	
Alimentation électrique :	1,5 V (1 pile de 1,5 V, AAA)	
Classe :	HC (utilisation domestique)	
Longueur d'étirement :	120 à 185 cm	
Force :	26 N $\pm$ 5 N (pour une longueur d'étirement de 185 cm), pour une bande 46,5 N $\pm$ 5 N (pour une longueur d'étirement de 185 cm), pour les deux bandes	
Capacité de charge max. :	100 kg	
Identifiant mode d'emploi :	Z 07535 M DS V3 1220 uh	

L'appareil d'entraînement est conforme aux normes EN ISO 20957-1, DIN 32935 et DIN EN 20957-8

## Mise au rebut



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

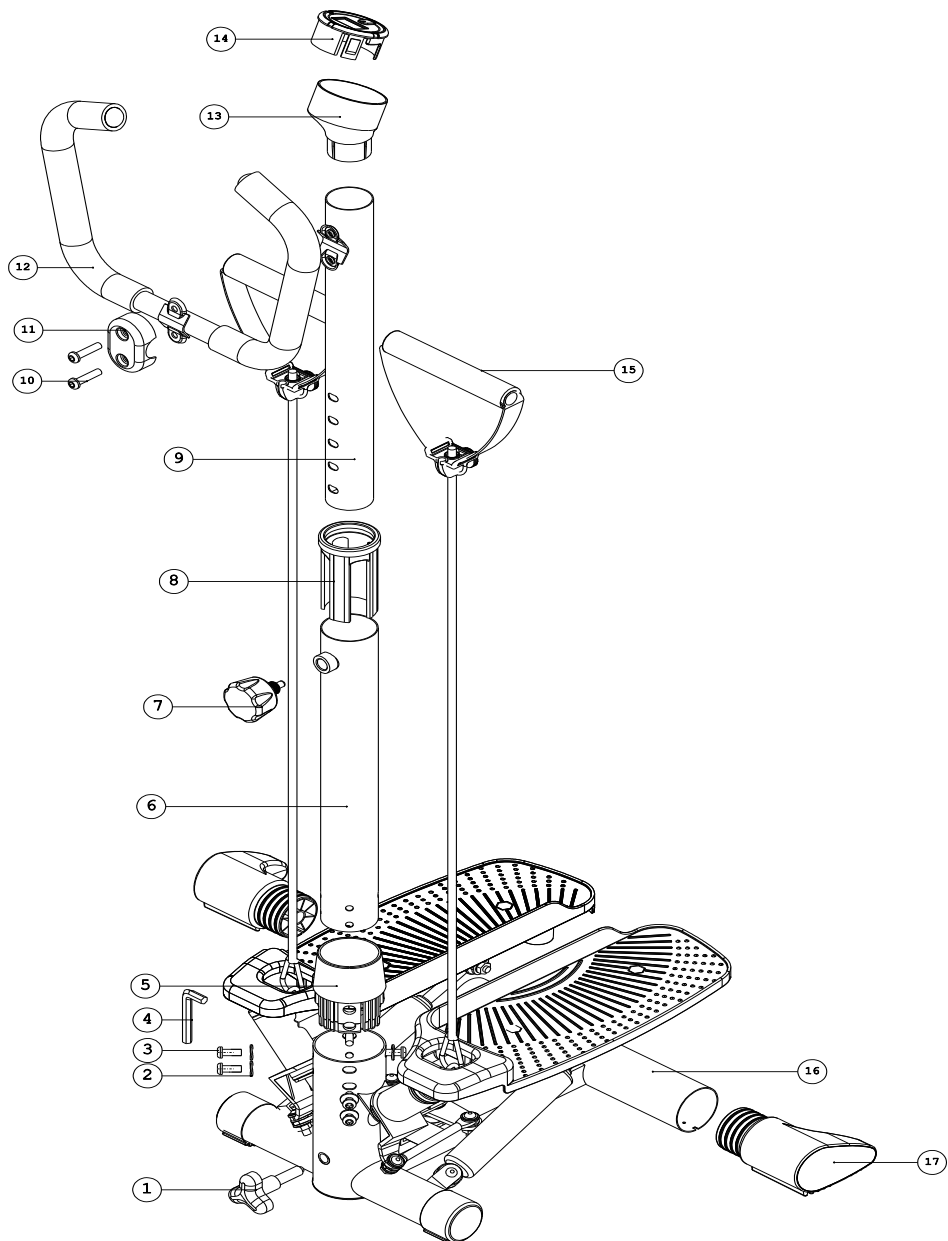


Avant la mise au rebut de l'appareil, il faut retirer la pile de l'ordinateur d'entraînement et remettre séparément l'appareil et la pile à un point de collecte approprié.



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

## Dessin éclaté



Non illustré :  
1 x outil

## Liste des pièces

Réf. pièce	Désignation	Quantité	Dimensions
1	Vis de réglage (hauteur d'accès)	1	
2	Rondelle	6	Ø 20 x 1,2 mm
3	Vis à six pans creux	6	M8 x 20 mm
4	Clé à six pans creux	1	
5	Douille inférieure	1	
6	Tube inférieur	1	
7	Molette de réglage	1	
8	Douille supérieure	1	
9	Tube supérieur	1	
10	Vis à six pans creux	2	M8 x 40 mm
11	Fixation de la poignée	1	
12	Poignée	1	
13	Support de l'ordinateur d'entraînement	1	
14	Ordinateur d'entraînement	1	
15	Bande extensible	2	
16	Corps de l'appareil avec pédales	1	
17	Capuchon de protection pour pied d'appui, avant	2	

## Inhoud

Doelmatig gebruik _____	47
Veiligheidsaanwijzingen _____	47
Omvang van de levering _____	49
Vóór het eerste gebruik _____	49
Trainingsapparaat monteren _____	50
Batterijen in de trainingscomputer plaatsen _____	52
Functies van de trainingscomputer _____	53
Expanderbanden aanbrengen / eraf nemen _____	53
Traphoogte verhogen / verlagen _____	53
Gebruik _____	54
Na de training _____	56
Reinigen en opbergen _____	57
Technische gegevens _____	57
Verwerking _____	57
Explosietekening _____	58

Geachte klant,

wij danken u dat u heeft gekozen voor de aankoop van dit **trainingsapparaat**.

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

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

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

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

## Symbolen



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



Aanvullende informatie



Lees de bedieningshandleiding vóór gebruik!



Symbol 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 trainingsapparaat is bedoeld voor fitness- en conditietraining. Het is geschikt voor gebruik in een staande of zittende houding.
- Op het trainingsapparaat mag telkens slechts één persoon trainen.
- Het trainingsapparaat is belastbaar tot **maximaal 100 kg**.
- Dit trainingsapparaat is uitsluitend bedoeld om thuis te worden gebruikt.
- Dit trainingsapparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Het trainingsapparaat is bedoeld voor privé gebruik thuis, niet voor commerciële doeleinden.
- Gebruik het trainingsapparaat uitsluitend zoals beschreven in de bedieningshandleiding. Elk ander gebruik geldt als misbruik.
- Alle gebreken als gevolg van ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

## Veiligheidsaanwijzingen

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

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



### WAARSCHUWING – Verwondingsgevaar

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

- De expanderbanden mogen uitsluitend met dit apparaat worden gebruikt. Ze mogen niet worden bevestigd aan deuren, ramen of andere voorwerpen.
- Ga nooit met de voeten op de expanderbanden staan om deze te fixeren.
- **WAARSCHUWING** – De grootste mogelijke reiklengte van de expanderbanden bedraagt 185 cm. Overschrijd deze reiklengte niet!
- De expanderbanden bevatten natuurrubber (latex) en kunnen bij personen die tot een risicogroep behoren tot allergische reacties leiden. Personen die overgevoelig zijn voor latex mogen niet rechtstreeks in aanraking komen met de expanderbanden.

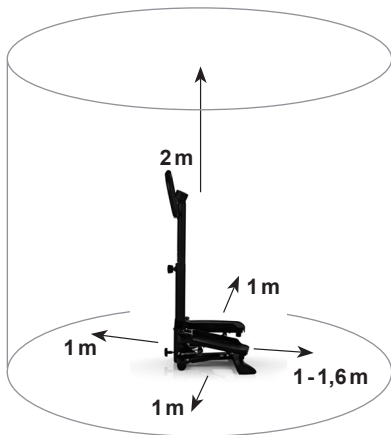


### **WAARSCHUWING – Verwondingsgevaar door bijtende werking van batterijzuur!**

- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn als ze worden ingeslikt. Bewaar batterij en apparaat op een plaats buiten het bereik van kinderen en dieren. Roep meteen medische hulp in wanneer een batterij werd ingeslikt.
- Als een batterij heeft gelekt, voorkom dan dat huid, ogen en slijmvliezen in contact komen met het batterijzuur. Draag eventueel veiligheidshandschoenen. Bij contact met batterijzuur moet u de getroffen plaatsen direct met veel schoon water spoelen en onmiddellijk een arts raadplegen.

### **LET OP – Risico van materiële schade**

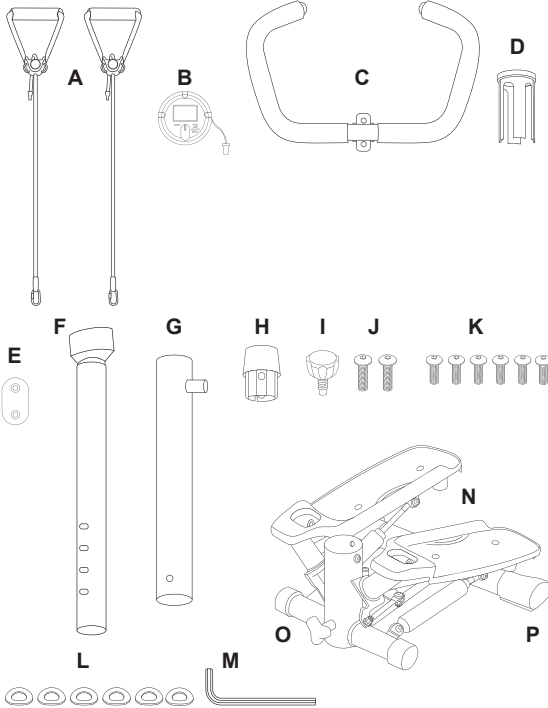
- Stel het trainingsapparaat niet bloot aan extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, lang aanhoudend vocht of natheid, direct zonlicht of schokken.
- Bescherm de expanderbanden altijd tegen invallend zonlicht, om verkleuringen en schade aan het materiaal te vermijden.



- Voorzie afhankelijk van de lichaamslengte, voldoende ruimte naar alle kanten van het trainingsapparaat (minimaal 1 meter naar de zij-kanten, 2 meter naar boven), zodat tijdens de training voldoende speelruimte beschikbaar is. Verder moet het vrije gedeelte in de richting van waaruit de toegang tot het trainingsapparaat plaatsvindt, minimaal 0,6 m groter zijn dan het oefengedeelte. Het vrije gedeelte moet het gedeelte omvatten om in noodgevallen van het apparaat af te kunnen stappen. Mochten trainingsapparaten dicht naast elkaar zijn opgesteld, dan kunnen ze een vrij gedeelte delen.



## Omvang van de levering



- A** Expanderband 2 x
- B** Trainingscomputer 1 x
- C** Handgreep 1 x
- D** Bovenste huls 1 x
- E** Fixering handgreep 1 x
- F** Bovenste stang met houder voor trainingscomputer 1 x
- G** Onderste stang 1 x
- H** Onderste huls 1 x
- I** Instelknop voor stanghoogte 1 x
- J** Binnenzeskantschroef (M8 x 40 mm) 2 x
- K** Binnenzeskantschroef (M8 x 20 mm) 6 x
- L** Onderlegplaatje, gebogen (Ø 20 x 1,2 mm) 6 x
- M** Binnenzeskantsleutel 1 x
- N** Hoofdapparaat met 2 pedalen (voorgemonteerd) 1 x
- O** Instelschroef traphoogte 1 x
- P** Beschermkappen voor standvoet 2 x
  - Bedieningshandleiding 1 x

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



Voor de inzet van de trainingscomputer (**B**) is bovendien een 1,5 V-batterij, AAA nodig. Deze is niet meegeleverd.

## Vóór het eerste gebruik

1. Verwijder al het verpakkingsmateriaal en eventueel aanwezige transportbeveiliging. **Verwijder nooit het typeplaatje en eventuele waarschuwingen!**
2. Monteer het trainingsapparaat (zie hoofdstuk 'Trainingsapparaat monteren').
3. Plaats batterijen in de trainingscomputer (zie hoofdstuk 'Batterijen in de trainingscomputer plaatsen').

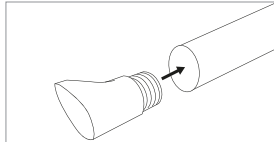
## Trainingsapparaat monteren



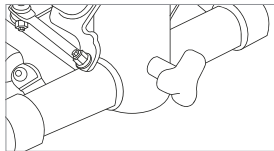
Lees voor het in elkaar zetten van het trainingsapparaat zorgvuldig de montagehandleiding. De volgorde van de beschreven werkstappen moet precies worden aangehouden.

1. Leg alle losse onderdelen voorzichtig op een vlakke ondergrond. Leg de expanderbanden zo, dat ze niet verward raken of ingeklemd worden.

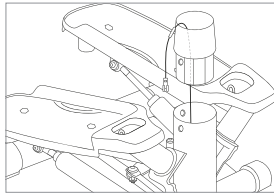
**OPGELET:** Bescherm de vloer, het tapijt enz. met een mat of iets dergelijks, voordat u de onderdelen uit de kartonnen doos neemt, en ook tijdens de opbouw en training.



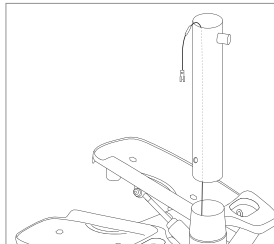
2. Steek de beschermkappen (**P**) in de voorste standvoet van het hoofdapparaat (**N**). Let er daarbij op dat het oplegvlak naar beneden wijst. Ze moeten hoorbaar vastklikken.



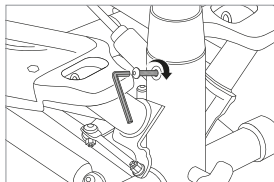
3. Draai de instelschroef voor de traphoogte (**O**) achter in de daartoe voorziene uitsparing aan de achterste standvoet.



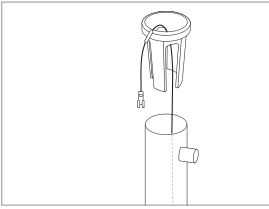
4. Trek de verbindingkabel voor de trainingscomputer (**B**) door de onderste huls (**H**) en steek deze in de stanghouder aan de achterste standvoet. Let daarbij op de correcte uitrichting van de gaten.



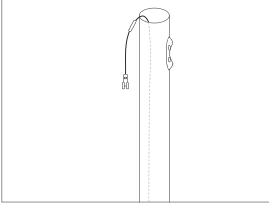
5. Trek de verbindingkabel voor de trainingscomputer door de onderste stang (**G**) en steek deze in de onderste huls. Let daarbij op de correcte uitrichting van de gaten.



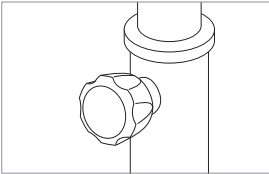
6. Fixeer de onderste stang met de bijhorende binnenszantschroef (M8 x 20 mm) (**K**) en onderlegplaatje (**L**) in de stanghouder.



7. Trek de verbindingkabel voor de trainingscomputer door de bovenste huls (**D**) en steek deze op de onderste stang. Let daarbij op de correcte uitrichting van het gat.



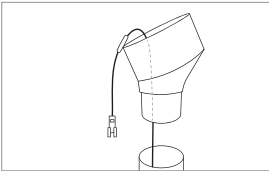
8. Trek de verbindingkabel voor de trainingscomputer door de bovenste stang (**F**) en steek deze in de bovenste huls.



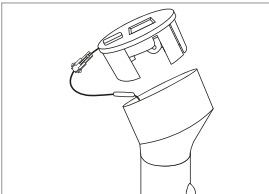
9. Bevestig de bovenste stang met behulp van de instelknop (**I**): richt het gat van de bovenste stang uit aan de boring in de onderste stang en draai de instelknop met de klok mee vast.



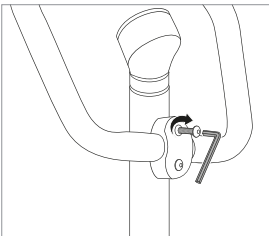
De correcte hoogte van de stang kan na het opbouwen worden ingesteld.



10. Trek de verbindingkabel door de houder voor de trainingscomputer en steek de houder op de bovenste stang.



11. Verbind deze kabel met de kabel aan de trainingscomputer en steek de computer in de houder. Zo wordt de computersensor verbonden met de pedalen.



12. Bevestig de handgreep (**C**) met behulp van de fixering (**E**) en de bijhorende binnenzeskantschroeven (M8 x 40 mm) (**J**) aan de bovenste stang.



13. Zet het volledig gemonteerde trainingsapparaat op een stevige, vlakke en stroeve ondergrond. Zorg ervoor dat er voldoende vrije ruimte rond het trainingsapparaat is, zodat u tijdens de training niet kunt stoten tegen muren, meubels enz.

## Batterijen in de trainingscomputer plaatsen



### OPGELET!

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

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

1. Trek de trainingscomputer (**B**) voorzichtig uit de houder.
  2. Plaats een 1,5 V-batterij in het batterijvak aan de achterkant. Let op de juiste polariteit (+/-).
  3. Plaats de trainingscomputer weer in de houder.
- Mocht de trainingscomputer niet meer werken, dan moet de batterij worden vervangen.

## Functies van de trainingscomputer

- Door op de pedalen te gaan staan of het indrukken van de knop wordt de trainingscomputer (**B**) ingeschakeld.
- In het bovenste veld wordt het aantal stappen per minuut (extrapolatie) weergegeven. Als de pedalen niet bewegen staat daar STOP en 0.
- In het onderste veld kunnen de volgende indicaties worden weergegeven. Druk om tussen de weergaven te wisselen op de knop.

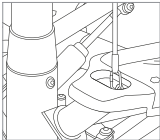


<b>TMR</b>	Trainingstijd in minuten en seconden
<b>REPS</b>	Momenteel gelopen stappen
<b>CAL</b>	Ca. verbruikte calorieën
<b>TTR</b>	Gelopen stappen sinds erin plaatsen van de batterij

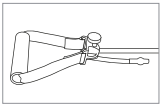
- Als een indicatie knippert in het display, dan worden tijdens de training alle indicaties continu een paar seconden weergegeven.
- Wanneer de knop ca. 5 seconden wordt ingedrukt, dan worden alle gegevens teruggezet op nul.
- Wanneer ca. 4 minuten lang geen actie volgt, dan wordt de computer automatisch uitgeschakeld.

## Expanderbanden aanbrengen / eraf nemen

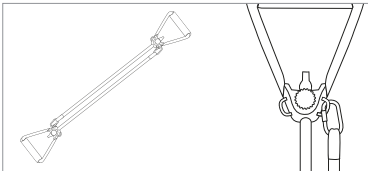
Op het trainingsapparaat kan zowel met als zonder expanderbanden (**A**) worden getraind.



- Om te trainen met expanderbanden moet u deze met behulp van de karabijnhaak bevestigen aan de ogen in de pedalen. Schroef de karabijnhaken erop, haak ze in en draai ze weer handvast dicht.



- De lengte van de expanderbanden kan van 60 – 90 cm traploos worden ingesteld: draai de vastzetschroef aan de greep los, trek de expanderband naar de greep toe erdoorheen tot deze de gewenste lengte heeft, en draai de vastzetschroef weer handvast dicht.



De expanderbanden kunnen ook met elkaar verbonden en zonder het trainingsapparaat gebruikt worden: schroef daarvoor de karabijnhaken erop, haak ze in in de betreffende ogen aan de greep van de expanderbanden en schroef ze weer handvast dicht.

## Traphoogte verhogen / verlagen

De traphoogte van de pedalen (**5**) kan worden ingesteld met de instelschroef (**9**):

- Draai de instelschroef met de klok mee om de traphoogte te verhogen.
- Draai de instelschroef tegen de klok in om de traphoogte te verlagen.

## Gebruik



### OPGELET!

- Controleer vóór elk gebruik alle delen op goede bevestiging en slijtage.
- Draag bij de oefeningen losse, prettige kleding en antislip sportschoenen.
- Warm u vóór gebruik van het apparaat voldoende op.
- Laat het trainingsapparaat niet zonder toezicht in de aanwezigheid van kinderen en dieren.
- De ogen aan de pedalen zijn uitsluitend uitgericht voor een trekbelasting naar boven. Belast deze niet dwars!
- Wij maken u er uitdrukkelijk op attent dat schade aan de gezondheid mogelijk is, wanneer het apparaat ondeskundig wordt gebruikt en in geval van overmatige training.

1. Zet het trainingsapparaat op een stevige, vlakke en stroeve ondergrond. Zorg ervoor dat er voldoende vrije ruimte rond het trainingsapparaat is, zodat u tijdens de training niet kunt stoten tegen muren, meubels enz.
2. Zorg ervoor dat het trainingsapparaat recht staat.
3. Stel de gewenste traphoogte in (zie hoofdstuk 'Traphoogte verhogen / verlagen').
4. Stel de correcte hoogte van de handgreep (**C**) in met behulp van de instelknop (**I**) voor de hoogte van de stang.
5. Zet de voeten op de pedalen. Zodra de pedalen worden bewogen, wordt de trainingscomputer (**B**) ingeschakeld. Stel de gewenste weergave in (zie hoofdstuk 'Functies van de trainingscomputer').

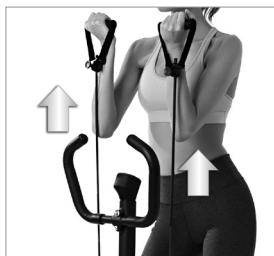
Begin de training na een warming-up langzaam bij een geringe traphoogte en pas geleidelijk de hoogte aan tot aan het gewenste en een nog beheersbaar prestatieniveau.

Laat de training met gering tempo en traphoogte langzaam eindigen. Doe tot slot enkele strekoefeningen.

## Training met de expanderbanden

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

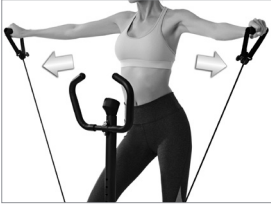
### Biceps



De handgrepen van de expanderbanden met beide handen grijpen, de armen aanspannen en omhoog in een hoek naar boven brengen. Daarbij het hele lichaam aanspannen.

De beweging gecontroleerd weer terugleiden.

### Schouders, armen, borst



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

De beweging gecontroleerd weer terugleiden.

### Al zittend trainen



Met het trainingsapparaat kan ook al zittend worden getraind.

Neem daarvoor de hele stang met handgreep eraf (zie hoofdstuk 'Trainingsapparaat monteren' – punt 11 – 5). **Let er bij het eraf nemen van de stang absoluut op dat de kabel voor de trainingscomputer is bevestigd aan het hoofdapparaat! Deze moet om hem niet te beschadigen vóór de training opgewikkeld en in het hoofdapparaat opgeborgen worden.**

Als het trainingsapparaat niet onder een tafel of iets dergelijks wordt gebruikt, dan kan de stang met handgreep ook bevestigd blijven. Dan raden wij aan om deze met behulp van de instelknop (I) op het laagste niveau te zetten.

1. Zet het trainingsapparaat op een stevige, vlakke en stroeve ondergrond. Vergewis u ervan dat er voldoende vrije ruimte is rond het trainingsapparaat.
2. Zorg ervoor dat het trainingsapparaat recht staat.
3. Zet een stoel vóór het trainingsapparaat.
4. Stel de gewenste traphoogte in (zie hoofdstuk 'Traphoogte verhogen / verlagen').
5. Ga op de stoel zitten.
6. Zet de voeten op de pedalen. Zodra de pedalen worden bewogen, wordt de trainingscomputer ingeschakeld. Stel de gewenste weergave in (zie hoofdstuk 'Functies van de trainingscomputer').

Ook voor deze training moet u met geringe traphoogte starten, en pas stap voor stap de intensiteit verhogen tot aan het gewenste en nog beheersbare prestatieniveau.

Laat de training met gering tempo en traphoogte langzaam eindigen. Doe tot slot enkele strekoefeningen.

### Training alleen met expanderbanden

De expanderbanden (10) kunnen ook zonder het trainingsapparaat worden gebruikt. Deze manier van trainen stimuleert vooral de rug- en schouderspieren.

1. Neem de expanderbanden evt. van het trainingsapparaat af.
2. Bevestig de expanderbanden zoals beschreven in het hoofdstuk 'Expanderbanden aanbrengen / eraf nemen' aan elkaar. Let er daarbij op dat ze niet zijn verdraaid.
3. Stel de gewenste resp. voor de oefening benodigde lengte van de expanderbanden in (zie hoofdstuk 'Expanderbanden aanbrengen / eraf nemen').

## Basishouding

1. Ga wijdbeens en rechtop staan, en grijp de handgrepen van de expanderbanden met beide handen.
2. Strek de armen uit voor de borst en trek nu langzaam beide grepen opzij uit elkaar, maar strek de ellebogen niet helemaal uit. De beweging gecontroleerd weer terugleiden.

## Lat pull down

1. Ga wijdbeens en rechtop staan, en grijp de handgrepen van de expanderbanden met beide handen.
2. Houd de armen boven het hoofd en trek nu langzaam beide grepen opzij uit elkaar. Trek daarbij bovendien de armen licht naar achter in de nek. De beweging gecontroleerd weer terugleiden.

## Triceps training

1. Ga wijdbeens en rechtop staan, en grijp de handgrepen van de expanderbanden met beide handen.
2. Houd één arm boven het hoofd en trek met de andere, gebogen arm, vóór het lichaam de greep naar beneden. De beweging gecontroleerd weer terugleiden.

## Butterfly

1. Ga licht naar voor gebogen staan, leid de expanderbanden achter de schouders langs en grijp de handgrepen van de expanderbanden met beide handen ter hoogte van de borstkas.
  2. Strek de handen uit naar voor. De beweging gecontroleerd weer terugleiden.
- Het bovenlichaam mag zich tijdens de oefening niet bewegen, zodat de belasting op de armen en de schouders ligt.

## Na de training

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

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

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

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

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

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

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




## Reinigen en opbergen



### OPGELET!

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

## Technische gegevens

Artikelnummer:	07535	
Modelnummer:	JHK-15612	
Model computer:	JHK-15612_PC	
Stroomvoorziening:	1,5 V (1 x 1,5 V-batterij, AAA)	
Klasse:	HC (thuisgebruik)	
Reklengte:	120 – 185 cm	
Kracht:	26 N ± 5 N (bij reclengte van 185 cm), enkele band 46,5 N ± 5 N (bij reclengte van 185 cm), beide banden	
Max. belastbaarheid:	100 kg	
ID bedieningshandleiding:	Z 07535 M DS V3 1220 uh	

Het trainingsapparaat is overeenkomstig EN ISO 20957-1; DIN 32935 en DIN EN 20957-8

## Verwerking



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

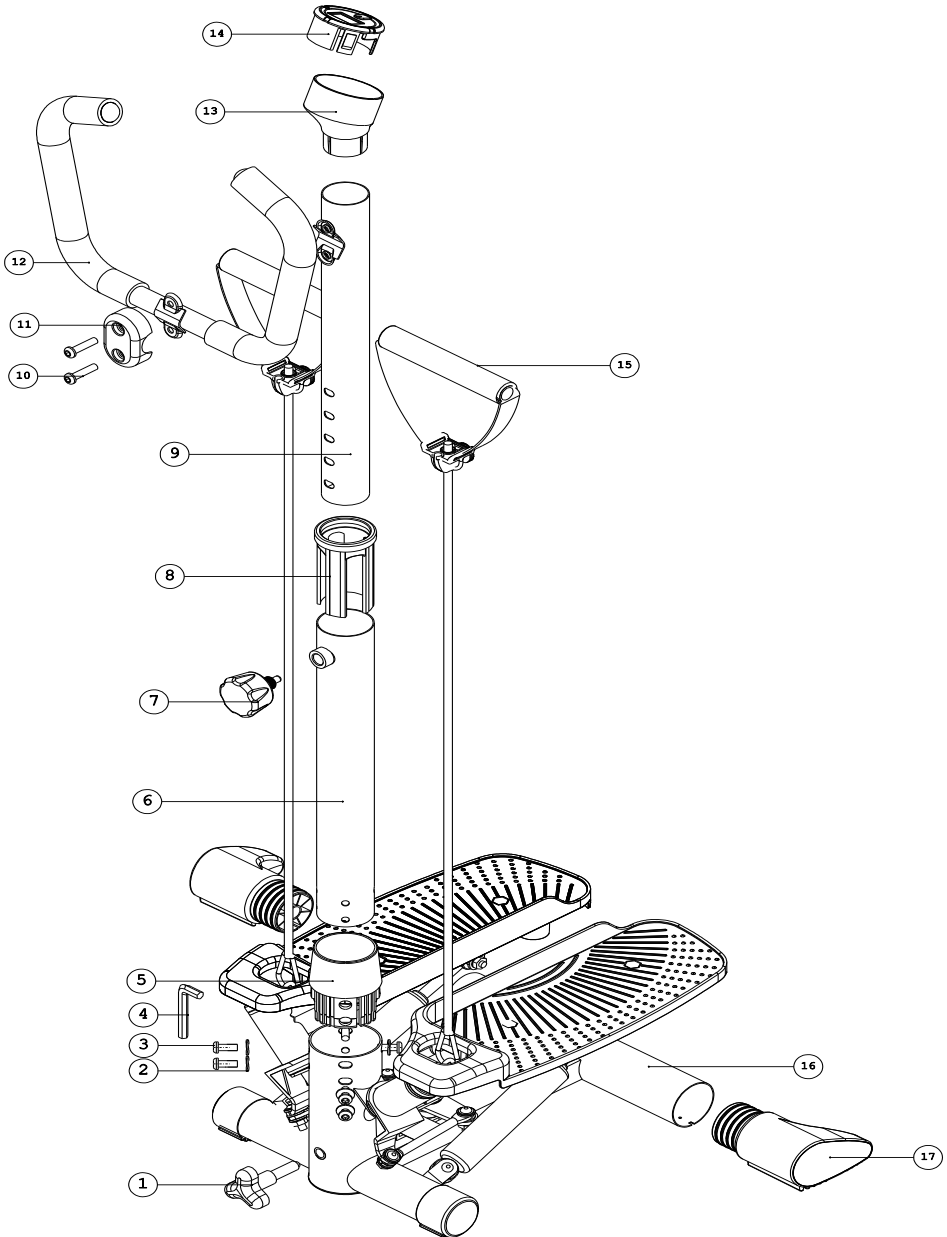


De batterij moet vóór het verwerken van het apparaat uit de trainingscomputer worden genomen en gescheiden van het apparaat op de desbetreffende verzamelpunten worden afgedankt.



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

# Explosietekening



Niet afgebeeld:  
1 x gereedschap

**Onderdelenlijst**

<b>Onderdeel-nr.</b>	<b>Benaming</b>	<b>Aantal</b>	<b>Afmetingen</b>
1	Instelschroef (traphoogte)	1	
2	Onderlegplaatje	6	Ø 20 x 1,2 mm
3	Binnenzeskantschroef	6	M8 x 20 mm
4	Binnenzeskantsleutel	1	
5	Onderste huls	1	
6	Onderste buis	1	
7	Instelknop	1	
8	Bovenste huls	1	
9	Bovenste buis	1	
10	Binnenzeskantschroef	2	M8 x 40 mm
11	Fixering handgreep	1	
12	Handgreep	1	
13	Houder voor trainingscomputer	1	
14	Trainingscomputer	1	
15	Expanderband	2	
16	Hoofdapparaat met pedalen	1	
17	Beschermkap voor standvoet, voor	2	

**Kundenservice / Importeur | Customer Service / Importer  
Service après-vente / importateur | Klantenservice / importeur:**

DS Produkte GmbH

Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin

Deutschland (Germany | Allemagne | Duitsland)

Tel.: +49 38851 314650

\*) Anruf in das deutsche Festnetz zum Tarif Ihres Anbieters.

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

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

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

Alle Rechte vorbehalten. | All rights reserved. | Tous droits réservés. | Alle rechten voorbehouden.