

INHALTSVERZEICHNIS

Lieferumfang	1
Auf einen Blick	1
Symbole	2
Signalwörter	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Sicherheitshinweise	3
Montage	4
Batterien in den Trainingscomputer einsetzen	4
Vor dem Training	5
Gerät aufstellen	5
Benutzung	5
Nach dem Training	7
Reinigung und Aufbewahrung	8
Entsorgung	8
Technische Daten	8

LIEFERUMFANG

(Bild A)

- 1 Haupteinheit mit Trainingscomputer 1 x
- 2 Standfuß 1 x
- 3 Standplatte 1 x
- 4 Rechtes Pedal 1 x
- 5 Linkes Pedal 1 x

(Bild B)

- 6 Schraube (8 x 15 mm) 2x
- 7 Schraube (8 x 20 mm) 4x
- 8 Stützscheibe aus Kunststoff 2x
- 9 Hutmutter (M 10) 2x
- 10 Unterlegscheibe 2x
- 11 Schraube (10 x 45 mm) 2x
- 12 Maulschlüssel 1 x
- 13 Sechskantschlüssel 1 x
- Gebrauchsanleitung 1 x



Für den Trainingscomputer werden zusätzlich zwei 1,5V-Batterien AAA benötigt.

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

Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz vom Gerät abnehmen.

Niemals das Typenschild und eventuelle Warnhinweise entfernen!

AUF EINEN BLICK

(Bild C)

- 14 Tragegriff
- 15 Trainingscomputer
- 16 Einstellknopf (Drehwiderstand einstellen)
- 17 Rollen

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für den MAXXMEE Ellipsen-Trainer entschieden hast. Mit diesem Ellipsen-Trainer ziehst du dein persönliches Workout bequem zu Hause im Sitzen durch! Das schlanke Trainingsgerät ist kabellos und schnell aufgestellt – ideal für eine Bauch-Beine-Po-Einheit beim Fernsehen, Lesen oder am Laptop. Der durch die Mechanik vorgegebene elliptische Bewegungsablauf sorgt für eine exakte Ausführung. Anschließend ist der schlanke Trainingspartner genauso schnell platzsparend verstaut wie er für die nächste Einheit wieder am Start ist.

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

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

Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Gerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Gerätes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

SYMBOLS



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



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!



Gleichstrom



Schutzklasse III

SIGNALWÖRTER

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

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

HINWEIS – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

BESTIMMUNGSGEMÄßER GEBRAUCH

- Dieses Trainingsgerät ist zum Konditionstraining und zum Trainieren der Bein- und Bauchmuskulatur bestimmt. Es ist für eine Benutzung im Sitzen vorgesehen. Personen, die in guter physischer Verfassung sind, können auf dem Gerät auch im Stehen trainieren, wenn sie nicht mehr als 100 kg wiegen.
- Das Gerät ist **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke konzipiert.
- Das Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- **Achtung – die Trainingsdaten dieses Gerätes haben eine geringe Genauigkeit.**
- Das Gerät ist bis maximal 100 kg belastbar.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.

- Das Gerät ist für den privaten Gebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Gerät nur für den angegebenen Zweck und nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.
- Das Gerät ist **kein** Spielzeug! Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.
- Das Gerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Bei Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), vor der Benutzung des Gerätes einen Arzt konsultieren. Gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.

SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, etc.) überprüfen. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Gerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen. Defekte Teile sofort austauschen lassen und das Gerät bis zur Instandsetzung nicht benutzen! In Schadensfällen den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.
-  **WARNUNG – Verletzungsgefahr**
 - Dieses Gerät 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 Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
 - Das Befestigungs- und Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr.
 - Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Batterie und Gerät für junge Kinder und Tiere unerreichbar aufbewahren. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden. Es besteht Verätzungsgefahr durch Batteriesäure.
 - Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, den Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure vermeiden. Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend medizinische Hilfe holen. Es besteht Verätzungsgefahr durch Batteriesäure.
 - Das Gerät auf einem standsicheren und waagerechten Untergrund aufstellen.
 - Falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, können diese die Bewegung des Benutzers behindern.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

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

MONTAGE

Dieser Montageanleitung Schritt für Schritt folgen, um Fehler beim Aufbau und der späteren Anwendung zu vermeiden. Beim Zusammenschrauben grundsätzlich mit dem Maulschlüssel (12) die Muttern fixieren und den Sechskantschlüssel (13) für die Schrauben verwenden.

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

2. Die Haupteinheit (1) so hinlegen, dass die Unterseite nach oben zeigt.



Die langen Schrauben (11), Unterlegscheiben (10) und Hutmuttern (9) im Standfuß (2) sowie die mittellangen Schrauben (7) in den Pedalhalterungen wurden für den Transport vormontiert. Diese lösen und beiseitelegen. Sie werden in Schritt 3 und 6 wieder benötigt.

3. **Bild D:** Den Standfuß (2) an die Haupteinheit schrauben. Dazu die beiden langen Schrauben (11), Unterlegscheiben (10) und Hutmuttern (9) verwenden. Die Schrauben festziehen.
4. **Bild E:** Mit zwei kurzen Schrauben (6) die Standplatte (3) und die beiden Stützscheiben aus Kunststoff (8) an der Haupteinheit festschrauben. **Die Stützscheiben mit der flachen Seite an die Standplatte legen.**
5. Die Haupteinheit umdrehen und auf den Standfuß und die Standplatte stellen.
6. **Bild F:** Mit den vier mittellangen Schrauben (7) das linke Pedal (5) an der linken Pedalhalterung und das rechte Pedal (4) an der rechten Pedalhalterung befestigen.

BATTERIEN IN DEN TRAININGSCOMPUTER EINSETZEN

Vor dem ersten Gebrauch müssen zwei 2x AAA-Batterien 1,5V (nicht im Lieferumfang) in den Trainingscomputer (15) eingesetzt werden.

1. Den Trainingscomputer vorsichtig aus der Haupteinheit (1) herausziehen, ohne die Kabelverbindungen zu trennen!

2. Auf der Rückseite des Trainingscomputers befindet sich die Batteriehalterung. Zwei AAA-Batterien 1,5V in die Halterung stecken. Auf die Polarität (+/-) achten.
 3. Den Trainingscomputer wieder in die Haupteinheit einsetzen.
- Sollte der Trainingscomputer nicht mehr funktionieren, müssen die Batterien ausgetauscht werden.

VOR DEM TRAINING

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

Mit den folgenden Übungen werden große Muskelgruppen durch Bewegung erwärmt.

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

Richtung wechseln. Anschließend mit dem linken Arm kreisen.

GERÄT AUFSTELLEN

Beachten!

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

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

Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten lassen (**mindestens 1 Meter zu den Seiten und nach hinten, mind. 1,2 Meter nach vorne und 2,5 Meter nach oben**), damit beim Training genügend Freiraum vorhanden ist. (**Bild G**)

BENUTZUNG

Beachten!

- Bei den Übungen gut sitzende, lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen. Darauf achten, dass sich nichts in den beweglichen Teilen des Gerätes verfangen kann.
- **ACHTUNG!** Das Training sofort unterbrechen, wenn Schwächegefühl, Schwindel o. Ä. auftritt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort an einen Arzt wenden.

- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

Tipps für ein gesundes Training

- i** Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren. Nie mit vollem Magen trainieren. Etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Immer daran denken, dass der Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit braucht.

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

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

Das Training mit einem geringen Tempo und Drehwiderstand ausklingen lassen.

Drehwiderstand einstellen

Der Drehwiderstand wird mit dem Einstellknopf (16) eingestellt:

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

Training

1. Einen Stuhl o.Ä. vor das Gerät stellen und sich darauf setzen.



Im Stehen sollten ausschließlich Fortgeschrittene trainieren, die in der Lage sind, das Gleichgewicht auf dem Gerät zu halten. In diesem Fall für genügend Freiraum zu allen Seiten sorgen, um Verletzungen durch umstehende Gegenstände zu vermeiden.

2. Die Füße auf die Pedale stellen und gleichmäßig treten.

Sobald die Pedale bewegt werden, schaltet sich der Trainingscomputer (15) ein.

Funktionen des Trainingscomputers

Durch Drehen der Pedale oder Drücken der Taste auf dem Trainingscomputer (15) wird dieser eingeschaltet.

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

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

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

und der Trainingscomputer kehrt in den **SCAN-Modus** zurück.

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

NACH DEM TRAINING

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



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



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



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



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



Innenseite Oberschenkel:

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



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



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

REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

Beachten!

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

ENTSORGUNG



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.



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



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

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer: 07908

ID Gebrauchsanleitung: Z 07908 M DS V4 0821 md

Gerät

Modellnummer: JTF-706

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

Max. Belastbarkeit: 100 kg

Standfläche: 62,5 x 42,5 x 28 cm

Gewicht: 13,4 kg

Entspricht den Normen: EN ISO 20957-1:2013; EN ISO 20957-9:2016+A1:2019

Trainingscomputer

Modellnummer: XT-2072

Spannungsversorgung: 3V DC (2x AAA-Batterie 1,5V)



Alle Rechte vorbehalten.

LIST OF CONTENTS

Items Supplied	9
At A Glance	9
Symbols	10
Signal Words	10
Intended Use	10
Safety Notices	11
Assembly	12
Inserting Batteries into the Training Computer	12
Before Training	12
Setting Up the Device	13
Use	13
After Training	14
Cleaning and Storage	15
Disposal	15
Technical Data	16

ITEMS SUPPLIED

(Picture A)

- 1 Main unit with training computer 1 x
- 2 Foot 1 x
- 3 Stand plate 1 x
- 4 Right pedal 1 x
- 5 Left pedal 1 x

(Picture B)

- 6 Screw (8 x 15 mm) 2 x
- 7 Screw (8 x 20 mm) 4 x
- 8 Plastic support ring 2 x
- 9 Cap nut (M10) 2 x
- 10 Washer 2 x
- 11 Screw (10 x 45 mm) 2 x
- 12 Spanner 1 x
- 13 Hex key 1 x
- Operating instructions 1 x



For the training computer, two 1.5 V batteries, AAA are also required.

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

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

Never remove the rating plate and any possible warnings!

AT A GLANCE

(Picture C)

- 14 Carrying handle
- 15 Training computer
- 16 Adjusting knob (set the torque resistance)
- 17 Castors

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **MAXXMEE elliptical trainer**. This elliptical trainer allows you to perform your own personal workout in the comfort of your own home! This slender training device is cordless and quick to set up – ideal for working the abdomen/leg/buttocks while watching TV, reading or using a laptop. The elliptical movement sequence which is predefined by the mechanism ensures that exercises are performed precisely. The slender training aid can then be stored away so as to save space just as quickly as it is then ready for your next workout.

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

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

Information About the Operating Instructions

Before using the device for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the device. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

SYMBOLS



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



Supplementary information



Read the operating instructions before use!



Direct current



Protection class III

SIGNAL WORDS

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

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

NOTICE – may result in risk of damage to material

INTENDED USE

- This training device is intended to be used for fitness training and a workout of the leg and abdominal muscles. It is intended to be used while sitting down. People who are in good physical condition can also work out on the device while standing if they weigh no more than 100 kg.
- The device is **not** designed for medical or therapeutic purposes.
- The device must not be used by several people at the same time.
- **Caution – the training data of this device have a low level of accuracy.**
- The device is designed for a **maximum load of 100 kg**.
- This device is designed exclusively for use in the home.
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- Use the device only for the specified purpose and as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.

- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

SAFETY NOTICES

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



WARNING – Danger of Injury

- This device is not intended for use by people (including children) with reduced sensory or mental abilities or a lack of experience and/or knowledge, unless they are supervised by a person who is responsible for their safety or have received instruction from this person on how to use the device safely.
- The device is **not** a toy! Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training device is not constructed.
- Do not leave the device unattended in the presence of children and animals.
- If you have any health concerns (risk group), consult a doctor before using the device. If necessary, coordinate the training programme with your doctor.

- Pregnant women should not use the device or only after consulting their doctor.
- Keep the fastening and packaging materials away from children and animals. There is a danger of suffocation.
- Batteries can be deadly if swallowed. The battery and the device should be kept out of the reach of young children and animals. If a battery is swallowed, immediate medical attention must be sought. There is a danger of burns from battery acid.
- If a battery leaks, do not allow your skin, eyes and mucous membranes to come into contact with the battery acid. If you touch battery acid, rinse the affected areas with abundant clear water straight away and seek medical assistance immediately. There is a danger of burns from battery acid.
- Place the device down on a secure and horizontal surface.
- If adjusting devices are left protruding, they may impede the movement of the user.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Use only the battery type specified in the technical data.
- The batteries must not be charged or reactivated in any way, disassembled, thrown into a fire, immersed in liquids or short-circuited.
- Always take the batteries out if they are dead or if you will not be using the device for a prolonged period. This will prevent any damage caused by leaks.
- Remove batteries that have leaked from the device immediately and clean the contacts in the device.
- Ensure that the training computer cannot come into contact with water!
- Protect the device from: extreme temperatures, strong temperature

fluctuations, persistent moisture, wet conditions, direct sunlight and impacts.

- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or pads to clean the device. These may damage the surface.

ASSEMBLY

Follow these assembly instructions step by step to prevent any errors during set-up and subsequent use. When screwing together, generally use the spanner (12) to tighten the nuts and use the hex key (13) for the screws.

1. Place all parts carefully on the floor. To be on the safe side, place a protective film or blanket underneath the parts to prevent any damage to delicate floor coverings.
2. Lay down the main unit (1) so that the bottom is facing upwards.



The long screws (11), washers (10) and cap nuts (9) in the foot (2) and the medium-length screws (7) in the pedal mounts were pre-mounted for transport. Undo them and place them to one side. They are required again in step 3 and 6.

3. **Picture D:** Screw the foot (2) onto the main unit. Do this by using the two long screws (11), washers (10) and cap nuts (9). Tighten the screws.
4. **Picture E:** Use two short screws (6) to screw the stand plate (3) and the two plastic support rings (8) tightly on the main unit. **Place the support rings with the flat side on the stand plate.**
5. Turn over the main unit and place on the foot and the stand plate.
6. **Picture F:** Use the four medium length screws (7) to fix the left pedal (5) on

the left pedal mount and the right pedal (4) on the right pedal mount.

INSERTING BATTERIES INTO THE TRAINING COMPUTER

Before the device is first used, two 2x AAA batteries, 1.5V (not supplied with the device) must be inserted into the training computer (15).

1. Carefully pull the training computer out of the main unit (1), but do not disconnect any cables!
2. The battery holder is located on the back of the training computer. Place two AAA batteries, 1.5V into the holder. Pay attention to the polarity (+ / -).
3. Insert the training computer back into the main unit.

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

BEFORE TRAINING

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

The following exercises warm up large muscle groups through movement.

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

body as far as possible to the right and left. Repeat approx. 10 times.

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

SETTING UP THE DEVICE

Please Note!

- The free area must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one free area.
- The free area in the direction from which you access the training device must be at least 0.6 m greater than the exercise area.

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

Depending on your body size, leave plenty of space on all sides (**at least 1 metres at the sides and rear, at least 1.2 metres at the front and 2.5 metres above**) so that you have enough free space during a workout. (Picture G)

USE

Please Note!

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

Tips For Healthy Training



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

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

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

Setting the Torque Resistance

The torque resistance is adjusted using the adjusting knob (16):

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

Training

1. Place a chair or something similar in front of the device and sit down on it.



Advanced users who are capable of maintaining their balance on the device should only ever train standing up. In this case, ensure there is plenty of free space on all sides to prevent injuries caused by objects lying around.

2. Place your feet on the pedals and pedal at an even pace.

As soon as the pedals are moved, the training computer (15) switches on.

Functions of the Training Computer

By turning the pedals or pressing the button on the training computer (15), it is switched on.

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

TIME Training time in minutes and seconds

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

DIST Distance covered in the single workout in km

CAL Calories consumed (approximate value)

- After it is switched on, **SCAN** flashes at the edge of the bottom row and the values mentioned above are run

through one after the other. To permanently select a value that has just been displayed, press the button. To change the display, press the button again and the training computer will revert to **SCAN** mode.

- Keep the button pressed down for a few seconds to reset all data to zero.
- If there is no activity for approx. 4 minutes, the training computer will automatically switch off.

AFTER TRAINING

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



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



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



Front of thighs: Stand on one leg, bend the other one and grab your foot with your hand. Pull it up to your buttocks and hold this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



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



Inside of thighs: Sit down on the floor, turn your knees to face outwards, place the soles of your feet together and pull towards your body. Place your hands around your ankles and press your knees gently down to the floor with your elbows. Keep your back straight as you do this. Stay in this position for 15 – 20 seconds.



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



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

CLEANING AND STORAGE

Please Note!

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

DISPOSAL



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



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



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

TECHNICAL DATA

Article number: 07908

ID of the operating instructions: Z 07908 M DS V4 0821 md

Device

Model number: JTF-706

Class: HC (Use at home, training data with low level of accuracy)

Max. load capacity: 100 kg

Base area: 62.5 x 42.5 x 28 cm

Weight: 13.4 kg

Complies with the standards: EN ISO 20957-1:2013;
EN ISO 20957-9:2016+A1:2019

Training computer

Model number: XT-2072

Voltage supply: 3V DC (2x AAA battery 1.5V)



All rights reserved.

SOMMAIRE

Composition	17
Aperçu général	17
Symboles	18
Mentions d'avertissement	18
Utilisation conforme	19
Consignes de sécurité	19
Montage	20
Insérer les piles dans l'ordinateur d'entraînement	21
Avant l'entraînement	21
Mise en place de l'appareil	21
Utilisation	22
Après l'entraînement	23
Nettoyage et rangement	24
Mise au rebut	24
Caractéristiques techniques	24

COMPOSITION

(Illustration A)

- 1 Unité principale avec ordinateur d'entraînement 1 x
- 2 Pied 1 x
- 3 Plaque d'appui 1 x
- 4 Pédale de droite 1 x
- 5 Pédale de gauche 1 x

(Illustration B)

- 6 Vis (8 x 15 mm) 2 x
- 7 Vis (8 x 20 mm) 4 x
- 8 Rondelle d'appui en matière plastique 2 x
- 9 Écrou borgne (M10) 2 x
- 10 Rondelle 2 x
- 11 Vis (10 x 45 mm) 2 x
- 12 Clé plate 1 x
- 13 Clé pour vis à six pans creux 1 x
- Mode d'emploi 1 x



L'utilisation de l'ordinateur d'entraînement requiert en plus deux piles AAA 1,5 V.

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

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

APERÇU GÉNÉRAL

(Illustration C)

- 14 Poignée de transport
- 15 Ordinateur d'entraînement
- 16 Bouton de réglage (régler la résistance de rotation)
- 17 Roulettes

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de l'appareil d'entraînement elliptique **MAXXMEE**. Avec cet appareil d'entraînement elliptique, vous réaliserez votre entraînement personnel en position assise, dans le confort de votre domicile. D'une forme élancée, cet appareil d'entraînement est sans fil et rapide à installer : idéal pour une séance de cuisses-abdos-fessiers tout en regardant la télévision, en lisant ou en utilisant son ordinateur portable. Le mouvement elliptique mécaniquement prédéfini assure une exécution précise. Ensuite, le partenaire d'entraînement élancé peut être stocké de manière économe en place, prêt pour démarrer la séance suivante.

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

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

Informations sur le mode d'emploi

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions consignées dans le mode d'emploi.

SYMBOLES

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



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !



Courant continu



Classe de protection III

**MENTIONS
D'AVERTISSEMENT**

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

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

AVIS – Risque de dégâts matériels

UTILISATION CONFORME

- Cet appareil d'entraînement est destiné à l'exercice de la condition physique et à l'entraînement des muscles abdominaux et des jambes. Il est prévu pour une utilisation en position assise. Les personnes en bonne condition physique et pesant moins de 100 kg peuvent aussi s'entraîner debout sur l'appareil.
- Cet appareil **n'est pas** conçu à des fins médicales ou thérapeutiques.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- **Attention – les données d'entraînement de cet appareil ont une faible précision.**
- L'appareil peut supporter une charge de **100 kg maximum**.
- Cet appareil est conçu exclusivement pour une utilisation domestique.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique, non professionnel.
- Utiliser cet appareil uniquement dans le but indiqué et tel que stipulé dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Par conséquent, vérifier avant chaque mise en service que l'appareil ne présente pas de dommages (vis desserrées, pièces usées etc.). Si l'appareil produit des bruits inhabituels durant son utilisation,

interrompre immédiatement l'entraînement. Remplacer immédiatement les pièces défectueuses et ne pas utiliser l'appareil tant qu'il n'aura pas été réparé. En cas de dommage, contacter le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.



AVERTISSEMENT – Risque de blessures

- Cet appareil 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.
- L'appareil n'est **pas** un jouet ! Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu.
- Ne pas laisser l'appareil sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- En cas de doute quant à la santé (groupe à risque), consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Le cas échéant, établir avec lui un programme d'entraînement.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil, sauf accord préalable de leur médecin.
- Tenir le matériel de fixation et d'emballage hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation.
- L'ingestion de piles peut être mortelle. Conserver l'appareil et les piles hors de portée des enfants et des animaux. En cas d'ingestion d'une pile, faire immédiatement appel aux

secours médicaux. Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles.

- Si une pile fuit, éviter tout contact de la peau, des yeux ou des muqueuses avec l'électrolyte. En cas de contact avec l'électrolyte, rincer immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis faire appel sans attendre aux secours médicaux. Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles.
- Poser l'appareil sur un support stable et horizontal.
- Des dispositifs de réglage laissés saillants peuvent entraver les mouvements de l'utilisateur.

AVIS – Pour éviter tout risque de dégâts matériels

- Utiliser uniquement le type de pile indiqué dans les caractéristiques techniques.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ou réactivées par d'autres moyens, démontées, jetées au feu, plongées dans des liquides ou court-circuitées.
- Toujours retirer les piles lorsqu'elles sont usagées ou que l'appareil ne sera plus utilisé pendant une période prolongée. Ceci évite ainsi les dommages dus à d'éventuelles fuites des piles.
- Retirer immédiatement de l'appareil les piles qui fuient et nettoyer les contacts au sein de l'appareil.
- S'assurer que l'ordinateur d'entraînement ne puisse pas entrer en contact avec de l'eau.
- Protéger l'appareil contre : les températures extrêmes, les fortes fluctuations de températures, l'humidité prolongée, l'eau, le rayonnement direct du soleil et les chocs.
- Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de produits ni de tampons de nettoyage corrosifs ou abrasifs qui risqueraient d'endommager les surfaces.

MONTAGE

Suivre les instructions de cette notice de montage étape par étape pour éviter des erreurs de montage et des défauts dans l'utilisation ultérieure. Lors du vissage, toujours fixer les écrous avec la clé plate (12) et les vis avec la clé pour vis à six pans creux (13).

1. Poser précautionneusement toutes les pièces sur le sol. Par précaution, placer dessous un film de protection ou une couverture pour éviter d'éventuels endommagements de revêtements de sol sensibles.
2. Poser l'unité principale (1) de sorte que sa face inférieure soit orientée vers le haut.



Les vis longues (11), les rondelles (10) et les écrous borgnes (9) à l'intérieur du pied (2) ainsi que les vis moyennes (7) au sein des fixations de pédale ont été préassemblés pour le transport. Ceux-ci doivent être enlevés et mis de côté. Ils seront à nouveau requis aux étapes 3 et 6.

3. **Illustration D** : visser le pied (2) sur l'unité principale. Pour cela, utiliser les deux vis longues (11), les rondelles (10) et les écrous borgnes (9). Serrer les vis à fond.
4. **Illustration E** : avec deux vis courtes (6), visser à fond la plaque d'appui (3) et les deux rondelles d'appui en matière plastique (8) sur l'unité principale. **Placez les rondelles d'appui avec le côté plat sur la plaque d'appui.**
5. Retourner l'unité principale et la placer sur le pied et la plaque d'appui.
6. **Illustration F** : avec les quatre vis de longueur moyenne (7), fixer la pédale de gauche (5) sur la fixation de pédale de gauche et la pédale de droite (4) sur la fixation de pédale de droite.

INSÉRER LES PILES DANS L'ORDINATEUR D'ENTRAÎNEMENT

Avant la première utilisation, il faut insérer 2 x piles AAA 1,5V (non fournies) dans l'ordinateur d'entraînement (15).

1. Extraire précautionneusement l'ordinateur d'entraînement de l'unité principale (1) sans séparer les liaisons par câbles.
2. Le support de piles se trouve au dos de l'ordinateur d'entraînement. Insérer deux piles AAA 1,5 V dans le support. Respecter la polarité (+/-).
3. Remettre l'ordinateur d'entraînement en place dans l'unité principale.

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

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

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

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

- **Course à petite intensité** : courir relâché quelques minutes sur place ou dans la pièce.
- **Flexions de jambes** : debout avec les pieds à largeur d'épaule, garder le buste droit, effectuer une flexion suivie d'une extension des jambes. Environ 5 à 10 répétitions.
- **Rotations de buste** : debout avec les pieds à largeur d'épaule, garder le buste droit, lever les bras latéralement à hauteur d'épaule et les plier jusqu'à ce que les mains se trouvent devant la poitrine. Tourner le buste autant que

possible vers la droite et la gauche. Environ 10 répétitions.

- **Flexions latérales** : debout avec les pieds à largeur d'épaule, garder le buste droit. Ensuite pencher lentement le buste vers chacun des côtés. Étirer alors au-dessus de la tête le bras se trouvant sur le côté étiré du corps. Environ 10 répétitions.
- **Cercles de bras** : se tenir droit, étirer le bras droit et faire des cercles vers l'avant. Changer de direction après 5 à 10 cercles. Ensuite faire des cercles avec le bras gauche.

MISE EN PLACE DE L'APPAREIL

À observer !

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

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

En fonction de la taille de l'utilisateur, laisser suffisamment d'espace sur tous les côtés (**au moins 1 mètre sur les côtés, 1,2 mètre vers l'avant et 2,5 mètres vers le haut**) de sorte à disposer de suffisamment d'espace libre lors de l'entraînement. (**Illustration G**)

UTILISATION

À observer !

- Pour réaliser les exercices, porter des vêtements bien ajustés, amples, confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes. Veiller à ce que rien ne puisse se prendre dans les pièces mobiles de l'appareil.
- **ATTENTION !** Arrêter immédiatement l'entraînement en cas de sensation de faiblesse, de vertige ou autre. En cas de nausées, de douleurs à la poitrine ou aux membres, de palpitations cardiaques ou autres symptômes, consultez immédiatement un médecin.
- Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

Conseils pour un entraînement sain

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

Il ne s'agit pas de faire quelques exercices à la va-vite, mais de s'entraîner sur le long terme et régulièrement. La rapidité des progrès réalisés dépend de l'état physique de chacun. Débuter lentement et avec des séances brèves pour donner au corps le temps de s'adapter. On pourra d'autant plus prolonger les séances que l'on s'entraînera durablement et régulièrement. Nous recommandons une durée d'entraînement d'environ 20 à 30 minutes sur l'appareil. Commencer avec une faible résistance de

rotation et accroître l'intensité progressivement jusqu'à un degré de performances souhaité et encore maîtrisable. Terminer l'entraînement à vitesse basse et faible résistance de rotation.

Régler la résistance de rotation

La résistance de rotation est réglable avec le bouton de réglage **(16)** :

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

Entraînement

1. Placer une chaise ou autre devant l'appareil et s'asseoir dessus.



L'entraînement debout est réservé aux utilisateurs avancés qui sont en mesure de garder l'équilibre sur l'appareil. Dans ce cas, assurer suffisamment d'espace sur tous les côtés afin d'éviter des blessures par des objets environnants.

2. Placez vos pieds sur les pédales et pédalez à un rythme régulier. Dès la mise en mouvement des pédales, l'ordinateur d'entraînement **(15)** se met en marche.

Fonctions de l'ordinateur d'entraînement

L'ordinateur d'entraînement **(15)** se met en marche en mettant les pédales en mouvement ou en pressant sa touche.

Deux valeurs s'affichent sur l'écran : on trouve en haut la vitesse en km/h (à côté de **K**), et les indications suivantes apparaissent successivement :

- TIME** (TEMPS) Durée de l'entraînement en minutes et secondes
- ODO** Distance parcourue totale en km (AVIS : l'extraction et la remise en place des piles remet cet affichage à zéro.)

DIST Distance parcourue en km pendant la séance d'entraînement

CAL Calories consommées (valeur approximative)

- Après la mise en marche, **SCAN** (défilement) clignote sur le bord de la ligne inférieure et les valeurs ci-dessus défilent successivement. Presser la touche pour sélectionner durablement une valeur en cours d'affichage. Pour changer l'affichage, presser de nouveau la touche et l'ordinateur d'entraînement retourne en mode **SCAN** (défilement).
- Maintenir enfoncée la touche pendant quelques secondes pour réinitialiser toutes les données à zéro.
- En l'absence d'action pendant env. 4 minutes, l'ordinateur d'entraînement se met automatiquement à l'arrêt.



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



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



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



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

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

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



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



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



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

NETTOYAGE ET RANGEMENT

À observer !

- Aucun liquide ne doit pénétrer dans l'ordinateur d'entraînement. Ne jamais immerger l'appareil dans l'eau !
 - Pour le nettoyage, n'utiliser ni agent caustique ou récurant, ni tampon de nettoyage qui pourraient endommager les surfaces.
- Si nécessaire, essuyer l'appareil avec un chiffon humide et éventuellement un détergent doux.

- Ranger l'appareil au sec, dans un lieu à l'abri des rayons directs du soleil et hors de portée des enfants et des animaux.

MISE AU REBUT



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



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



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

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Référence article : 07908
Identifiant mode d'emploi : Z 07908 M DS V4 0821 md

Appareil

Numéro de modèle : JTF-706
Classe : HC (utilisation à domicile, faible précision des données d'entraînement)
Capacité de charge max. : 100 kg
Surface d'appui : 62,5 x 42,5 x 28 cm
Poids : 13,4 kg
Répond aux normes : EN ISO 20957-1:2013;
EN ISO 20957-9:2016+A1:2019

Ordinateur d'entraînement

Numéro de modèle : XT-2072
Tension d'alimentation : 3V DC (2x piles AAA 1,5V)

Tous droits réservés.



INHOUDSOPGAVE

Omvang van de levering	25
Een overzicht	25
Symbolen	26
Signaalwoorden	26
Doelmatig gebruik	26
Veiligheidsaanwijzingen	27
Montage	28
De batterijen in de trainingscomputer plaatsen	28
Voor de training	29
Apparaat opstellen	29
Gebruik	29
Na de training	31
Reinigen en opbergen	32
Verwijdering	32
Technische gegevens	32

OMVANG VAN DE LEVERING

(Afbeelding A)

- 1 Hoofdeenheid met trainingscomputer
1 x
- 2 Standvoet 1 x
- 3 Standplaat 1 x
- 4 Rechter pedaal 1 x
- 5 Linker pedaal 1 x

(Afbeelding B)

- 6 Schroef (8x 15mm) 2 x
- 7 Schroef (8x 20mm) 4 x
- 8 Steuning van kunststof 2 x
- 9 Dopmoer (M10) 2 x
- 10 Onderlegplaatje 2 x
- 11 Schroef (10x 45 mm) 2 x
- 12 Steeksleutel 1 x
- 13 Zeskantsleutel 1 x
- Gebruiksaanwijzing 1 x



Voor de trainingscomputer zijn bovendien twee 1,5V batterijen AAA nodig.

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

Verwijder eventuele folie, stickers of transportbeveiliging van het apparaat.

Verwijder nooit het typeplaatje en eventuele waarschuwingen!

EEN OVERZICHT

(Afbeelding C)

- 14 Draaggreep
- 15 Trainingscomputer
- 16 Instelknop (draaiweerstand instellen)
- 17 Rollen

Beste klant,

Hartelijk bedankt voor je keuze voor de **MAXXMEE crosstrainer**. Met deze crosstrainer kun je je persoonlijke workout thuis comfortabel zittend uitvoeren! Het slanke trainingsapparaat is draadloos en snel neergezet – ideaal voor een buik-benen-billen-eenheid tijdens het televisie kijken, lezen of aan de laptop. Het door het mechanisme vastgelegde elliptische bewegingsverloop zorgt voor een exacte uitvoering. Vervolgens is de slanke trainingspartner even snel en ruimtebesparend opgeborgen als dat hij voor de volgende eenheid weer paraat staat.

Mocht je vragen hebben over het apparaat en over onderdelen/toebehooren, neem dan contact op met de klantenservice via onze website: www.dspro.de/kundenservice

Wij wensen je veel plezier met je **MAXXMEE crosstrainer**.

Informatie over de gebruiksaanwijzing

Lees vóór het eerste gebruik van het apparaat deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door, en bewaar deze voor latere vragen en andere gebruikers. Deze is een bestanddeel van het apparaat. Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid wanneer de informatie in deze gebruiksaanwijzing niet in acht wordt genomen.

SYMBOLLEN

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



Aanvullende informatie



Lees vóór gebruik de gebruiksaanwijzing!



Gelijkspanning



Beschermklasse III

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 conditietraining en voor het trainen van de been- en bilspieren. Het is bedoeld voor gebruik tijdens het zitten. Personen die in een goede fysieke toestand verkeren, kunnen ook staand op het apparaat trainen, als ze niet meer wegen dan 100kg.
- Het apparaat is **niet** ontworpen voor medische of therapeutische doeleinden.
- Het apparaat mag niet door meerdere personen tegelijkertijd worden gebruikt.
- **Opgelet – de trainingsgegevens van dit apparaat zijn niet al te nauwkeurig.**
- Het apparaat is tot maximaal 100kg belastbaar.
- Dit apparaat is uitsluitend geschikt voor thuisgebruik.
- Het apparaat is bedoeld voor privé gebruik, niet voor commerciële toepassing.

- Gebruik het apparaat alleen voor het vermelde doel en uitsluitend zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Elk ander gebruik geldt als oneigenlijk gebruik.
- Alle gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

VEILIGHEIDS- AANWIJZINGEN

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



WAARSCHUWING – Verwondingsgevaar

- Dit apparaat is niet bedoeld om te worden gebruikt door personen (inclusief kinderen) met beperkte sensorische of mentale vaardigheden of met gebrek aan ervaring en/of kennis, tenzij op hen door een voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon wordt toegezien of zij door hem/haar aanwijzingen hebben gekregen hoe het apparaat moet worden gebruikt.
- Het apparaat is **geen** speelgoed! Ouders en andere toezijnde personen dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid en dat vanwege het natuurlijke speel- en experimenteerinstinct van kinderen rekening gehouden moet worden met situaties en gedrag waarvoor het trainingsapparaat niet is gebouwd.
- Laat het apparaat in de buurt van kinderen en dieren niet zonder toezicht.
- Raadpleeg bij onzekerheid met het oog op de gezondheid (risicogroep) vóór gebruik van het apparaat een arts. Stem het trainingsprogramma eventueel met hem/haar af.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. alleen na overleg met hun arts gebruiken.
- Houd het bevestigings- en verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen en dieren. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn als ze worden ingeslikt. Bewaar de batterijen en het apparaat buiten het bereik van jonge kinderen en dieren. Roep meteen medische hulp in wanneer een batterij is ingeslikt. Er bestaat verbrandingsgevaar door bijtend batterijzuur.
- Als een batterij heeft gelekt, voorkom dan dat huid, ogen en slijmvliezen in contact komen met het zuur. Spoel bij contact met batterijzuur de getroffen plaatsen direct met veel schoon water en raadpleeg onmiddellijk een arts. Er bestaat verbrandingsgevaar door bijtend batterijzuur.
- Plaats het apparaat op een horizontale ondergrond waar het stevig op staat.
- Wanneer verstelmogelijkheden blijven uitsteken kunnen deze de beweging van de gebruiker hinderen.

LET OP – Gevaar voor materiële schade

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

MONTAGE

Volg deze montagehandleiding stap voor stap om fouten bij het opbouwen en later bij het gebruik te voorkomen. Bevestig de moeren bij het in elkaar schroeven altijd met de steeksleutel (12) en gebruik de zeskantsleutel (13) voor de schroeven.

1. Leg alle onderdelen voorzichtig op de grond. Leg er uit voorzorg een beschermfolie of deken onder om evt. schade aan gevoelige vloerbedekkingen te voorkomen.
2. Leg de hoofdeenheid (1) zo neer dat de onderkant naar boven wijst.



De lange schroeven (11), onderlegplaatjes (10) en dopmoeren (9) in de standvoet (2) en de middellange schroeven (7) in de pedaalhouders zijn voor het transport voorgemonteerd. Haal ze los en leg ze opzij. Zij zijn opnieuw nodig in de stappen 3 en 6.

3. **Afbeelding D:** schroef de standvoet (2) aan de hoofdeenheid. Gebruik daarvoor de twee lange schroeven (11), onderlegplaatjes (10) en dopmoeren (9). Schroeven vastdraaien.
4. **Afbeelding E:** schroef met twee korte schroeven (6) de standplaat (3) en de twee kunststof steunringen (8) vast aan de hoofdeenheid. **Plaats de steunringen met de platte kant op de standplaat.**
5. Draai de hoofdeenheid om en zet deze op de standvoet en de standplaat.
6. **Afbeelding F:** bevestig met de vier middellange schroeven (7) de linker pedaal (5) aan de linker pedaalhouder en de rechter pedaal (4) aan de rechter pedaalhouder.

DE BATTERIJEN IN DE TRAININGSCOMPUTER PLAATSEN

Vóór de eerste keer gebruiken moeten er twee AAA-batterijen 1,5V (niet in de levering inbegrepen) in de trainingscomputer (15) worden gezet.

1. Trek de trainingscomputer voorzichtig uit de hoofdeenheid (1) zonder de kabelverbindingen los te maken!
2. Op de achterzijde van de trainingscomputer zit het batterijvakje. Plaats twee AAA-batterijen van 1,5V in het vakje. Let op de polariteit (+/-).

3. Zet de trainingscomputer weer in de hoofdeenheid.

Mocht de trainingscomputer het niet meer doen, dan moeten de batterijen worden vervangen.

VOOR DE TRAINING

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

Met de volgende oefeningen worden grote spiergroepen door beweging opgewarmd.

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

APPARAAT OPSTELLEN

Opgelet!

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

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

Zorg al naargelang je lichaamslengte voor genoeg ruimte naar alle kanten (**minstens 1 meter aan beide zijkan- ten en naar achteren, minstens 1,2 meter naar voren en 2,5 meter omhoog**), om tijdens het trainen genoeg vrije ruimte te hebben. (Afbeelding G)

GEBRUIK

Opgelet!

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

Tips voor een gezonde training



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

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

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

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

Draaiweerstand instellen

De draaiweerstand wordt ingesteld met de instelknop **(16)**:

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

Training

1. Zet een stoel o.i.d. voor het apparaat en ga erop zitten.



In het staan dienen uitsluitend gevorderde personen te trainen die hun evenwicht op het apparaat kunnen bewaren. Zorg in dat geval voor genoeg vrije

ruimte naar alle kanten om letsel door voorwerpen in de buurt te voorkomen.

2. Plaats de voeten op de pedalen en trap regelmatig.

Zodra de pedalen worden bewogen springt de trainingscomputer **(15)** aan.

Functies van de trainingscomputer

Door draaien van de pedalen of drukken op de toets op de trainingscomputer **(15)** wordt deze ingeschakeld.

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

- TIME** Trainingsduur in minuten en seconden
- ODO** In totaal afgelegde afstand in km (OPMERKING: door verwijderen en weer erin zetten van de batterijen wordt het display weer op nul gezet.)
- DIST** Afgelegde afstand van de trainingseenheid in km
- CAL** Verbruikte calorieën (benaderde waarde)

- Na het inschakelen knippert in de rand van de onderste regel **SCAN** en bovenstaande waarden lopen achtereenvolgend door. Om een juist weergegeven waarde permanent te selecteren kun je op de toets drukken. Om van weergave te wisselen druk je nog een keer op de toets en de trainingscomputer keert terug in de **SCAN**-modus.
- Houd de toets een paar seconden ingedrukt om alle waarden weer op nul te zetten.
- Als er ca. 4 minuten lang geen actie wordt uitgevoerd schakelt de trainingscomputer automatisch uit.

NA DE TRAINING

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



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



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



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



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



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



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



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

REINIGEN EN OPBERGEN

Opgelet!

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

VERWIJDERING



Verwijder het verpakkingsmateriaal milieuvriendelijk en breng het naar een recyclepunt.



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



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

TECHNISCHE GEGEVENS

Artikelnummer: 07908
ID gebruiksaanwijzing: Z 07908 M DS V4 0821 md

Apparaat

Modelnummer: JTF-706
Klasse: HC (thuisgebruik, trainingsgegevens met geringe nauwkeurigheid)
Max. belastbaarheid: 100kg
Standvlak: 62,5 x 42,5 x 28 cm
Gewicht: 13,4kg
Voldoet aan de normen: EN ISO 20957-1:2013; EN ISO 20957-9:2016+A1:2019

Trainingscomputer

Modelnummer: XT-2072
Spanningsbron: 3V DC (2x AAA-batterij 1,5V)



Alle rechten voorbehouden.