

INHALTSVERZEICHNIS

Symbole	1
Signalwörter	1
Weitere Erläuterungen	1
Lieferumfang	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	3
Sicherheitshinweise	3
Montage	4
Batterie einsetzen	5
Vor dem Training	6
Gerät aufstellen	6
Benutzung	7
Nach dem Training	8
Reinigung und Aufbewahrung	9
Entsorgung	9
Technische Daten	10
Teileliste	10

SYMBOLE



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



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!



Gleichstrom



Schutzklasse III

SIGNALWÖRTER

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

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

HINWEIS – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

WEITERE ERLÄUTERUNGEN

Legendennummern werden folgendermaßen dargestellt: (1)

Bildverweise werden folgendermaßen dargestellt: (Bild A)

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für den MAXXMEE Crunch-Trainer entschieden hast. Mit diesem Heimtrainer vereinst du das Training vieler verschiedener Muskelgruppen in nur einem Gerät. Einfach auf den Sitz setzen, die Füße aufstellen und am Griff ziehen. Als Gegengewicht dient dein Eigengewicht. Je nach Grifftechnik kannst du so verschiedene Muskelgruppen effektiv beanspruchen. Greife von unten, wenn du den Bizeps besonders im Fokus hast. Greife von oben, wenn du deine Brustmuskeln stärken willst. Und wenn du den Deltamuskel und Rücken trainieren willst, fasse die Griffe an der Seite. Bei allen Varianten werden zusätzlich die Beine, dein Gesäß und die Bauchmuskeln beansprucht. Die Trainingszeit sowie der geschätzte Kalorienverbrauch lassen sich an der digitalen Anzeige ablesen.

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

Wir wünschen dir viel Freude an deinem MAXXMEE Crunch-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.

LIEFERUMFANG

(in Bild I enthalten)

- 1x Rahmen (1)
- 1x Sitzgestell (2) mit Radgestell (3) und Stützstange (7)
- 1x Verbindungsstange (4)
- 1x Griffstange (5)
- 1x Fußstütze (6)
- 1x Sitz (8)
- 1x Trainingscomputer (9)
- 2x Feder (A15)
- 1x Gebrauchsanleitung
- Befestigungsmaterial:**
- 1x Schraube M10x90 (A2)
- 1x Schraube M10x120 (A3)
- 4x Schraube M6x50 (A4)
- 2x Schraube M8x30 (A5),
- 4x Schraube M8x12 (A7)
- 1x Bolzen Ø 8x45 (A8)
- 2x Sicherungsmutter M10 (A9)
- 2x Sicherungsmutter M8 (A10)
- 2x flache Unterlegscheibe Ø 10 (A11)

- 2x flache Unterlegscheibe Ø 8 (A12)
- 4x gewölbte Unterlegscheibe Ø 6 (A13)
- 4x gewölbte Unterlegscheibe Ø 8 (A16)

Werkzeug:

- 1x Maulschlüssel
- 1x Sechskantschlüssel
- 1x Sechskantschlüssel mit Kreuzschlitzschraubendreher



Für den Trainingscomputer wird zusätzlich eine AA-Batterie 1,5V 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!

BESTIMMUNGSGEMÄßER GEBRAUCH

- Dieses Trainingsgerät ist zum Trainieren verschiedener Muskelgruppen sowie der Kondition bestimmt. Es ist für eine Benutzung im Sitzen vorgesehen.
- Das Gerät ist **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke konzipiert.
- Das Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- **Achtung – die Trainingsdaten dieses Gerätes haben eine geringe Genauigkeit.**
- Das Gerät ist bis maximal 120kg belastbar.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das Gerät ist für den privaten Gebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Gerät nur für den angegebenen Zweck und nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

SICHERHEITSHINWEISE



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

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (z. B. verschlissene Teile) überprüfen. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Gerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen. Defekte Teile sofort austauschen lassen und das Gerät bis zur Instandsetzung nicht benutzen! In Schadensfällen den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.

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



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Das Gerät ist **kein** Spielzeug! Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst

sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.

Das Gerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.

Kinder müssten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

- Das Befestigungs- und Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Bei Herz- / Kreislauf- oder orthopädischen Problemen bzw. Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), vor der Benutzung des Gerätes einen Arzt konsultieren. Gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.
- Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Beim Aufstellen und Transport des Gerätes vorsichtig sein und sich nicht überanstrengen! Bei Bedarf sich von einer zweiten Person helfen lassen.
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Sicherstellen, dass der Trainingscomputer und die Batterie für junge Kinder und Tiere unerreichbar sind. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden. Es besteht Verätzungsgefahr durch Batteriesäure.
- Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, den Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure vermeiden. Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend medizinische Hilfe holen. Es besteht Verätzungsgefahr durch Batteriesäure.

- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, ins Feuer geworfen, in Flüssigkeiten getaucht oder kurzgeschlossen werden.
- Vor jeder Benutzung alle Teile, besonders die Schrauben des Sitzes und der Griffstange, auf festen Sitz und Verschleiß prüfen.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

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

MONTAGE

Dieser Montageanleitung Schritt für Schritt folgen, um Fehler beim Aufbau und der späteren Anwendung zu vermeiden. Beim Zusammenschrauben grundsätzlich mit einem Maulschlüssel die Muttern fixieren und einen Sechskantschlüssel bzw. Schraubendreher 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.

Bild A:

2. Den Sitz (8) auf das Sitzgestell (2) legen und mit vier Schrauben M6x50 (A4) sowie vier gewölbten Unterlegscheiben Ø 6 (A13) festschrauben.
3. Das Sitzgestell (2) am Rahmen (1) befestigen: Das Endstück des Sitzgestells in die Halterung am Rahmen legen, die Schraube M10x120 (A3) durchstecken und mit der Sicherungsmutter M10 (A9) und der flachen Unterlegscheibe Ø 10 (A11) fixieren.

Bild B:

4. Die Fußstütze (6) zwischen die beiden Stangen des Sitzgestells (2) schrauben. Dazu eine Schraube M10x90 (A2), eine flache Unterlegscheibe Ø 10 (A11) und eine Sicherungsmutter M10 (A9) verwenden.

Bild C:

5. Die Verbindungsstange (4) in das Radgestell (3) stecken.
6. An der Seite mit einer Schraube M8x30 (A5), einer flachen Unterlegscheibe Ø 8 (A12) und einer Sicherungsmutter M8 (A10) handfest verschrauben.
7. Von oben zwei Schrauben M8x12 (A7) in die Bohrungen drehen. Die gewölbten Unterlegscheiben Ø 8 (A16) verwenden.
8. Die seitliche Schraube M8x30 (A5) festziehen.

Bild D:

9. Die Griffstange (5) in die Verbindungsstange (4) einsetzen.
10. An der Seite mit einer Schraube M8x30 (A5), einer flachen Unterlegscheibe Ø 8 (A12) und einer Sicherungsmutter M8 (A10) handfest verschrauben.
11. Von oben zwei Schrauben M8x12 (A7) in die Bohrungen drehen. Die gewölbten Unterlegscheiben Ø 8 (A16) verwenden.

12. Die seitliche Schraube M8x30 (A5) festziehen.
13. Den Trainingscomputer (9) auf die Halterung an der Griffstange (5) stecken. Hierzu hat der Trainingscomputer auf der Rückseite einen Schlitz.

Bild E:

14. Zwei Federn (A15) in die Halterungen am Radgestell (3) und Rahmen (1) einhängen.

Bild F:

Das Gerät ist zusammengebaut. Die Position des Sitzes (8) kann über die Stützstange (7) eingestellt werden. Hierzu siehe Kapitel „Benutzung“ – „Intensität am Gerät einstellen“.

BATTERIE EINSETZEN

Beachten!

- Nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp verwenden.

Vor dem ersten Gebrauch muss eine AA-Batterie 1,5V (nicht im Lieferumfang) in den Trainingscomputer (9) eingesetzt werden.

1. Den Trainingscomputers von der Halterung an der Griffstange (5) abziehen.
Auf der Rückseite des Trainingscomputers befindet sich das Batteriefach.
2. Den Batteriefachdeckel abnehmen.
3. Eine AA-Batterie 1,5V in das Batteriefach einlegen. Auf die Polarität (+/-) achten.
4. Den Batteriefachdeckel einsetzen und zuklappen.

Sollte der Trainingscomputer nicht mehr funktionieren, die Batterie auswechseln.

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 Kreisen die Richtung wechseln. Anschließend mit dem linken Arm kreisen.

GERÄT AUFSTELLEN

Beachten!

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

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

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

BENUTZUNG

Tipps für ein gesundes Training



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

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

Es hängt von der jeweiligen physischen Verfassung ab, wie schnell Fortschritte erzielt werden. Man sollte langsam und mit kürzeren Einheiten beginnen und dem Körper Zeit geben, sich anzupassen. Je dauerhafter und regelmäßiger man trainiert, umso länger kann man die Einheiten gestalten.

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

Das Training mit langsameren Bewegungen ausklingen lassen.

Intensität am Gerät einstellen

Der Schwierigkeitsgrad des Trainings kann in drei Stufen eingestellt werden. Dazu wird der Winkel des Stützstange (7) verändert.

Bild L:

1. Den Bolzen (A8) aus der Stützstange herausziehen.
2. Die Stützstange an den mittleren oder äußeren Bohrungen in der Halterung am Radgestell (3) ausrichten. Je tiefer der Sitz (8), desto höher der Schwierigkeitsgrad.

3. Den Bolzen durch die Bohrungen stecken, um die Stützstange zu fixieren.



Sollte der Schwierigkeitsgrad immer noch zu hoch sein, können die Federn (A15) abgenommen werden.

Training

Beachten!

- Falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, können diese die Bewegung des Benutzers behindern.
- Bei den Übungen gut sitzende, lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen. Darauf achten, dass sich nichts in den beweglichen Teilen des Gerätes verfangen kann.
- Beim Training immer an den Griffen festhalten!
- **Das Training sofort unterbrechen, wenn Schwächegefühl, Schwindel o. Ä. auftritt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort an einen Arzt wenden.**
- **Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.**

1. Auf dem Sitz (8) Platz nehmen.
2. Die Füße auf die Fußauflagen (12) stellen.
3. Die Handgriffe (10) umfassen:
 - an den Seiten für das Training von Schulter- und Rückenmuskulatur (**Bild H**)
 - von oben, wenn vor allem Brustmuskeln und Trizeps gestärkt werden sollen (**Bild I**)
 - von unten beim Fokus auf Bizeps (**Bild J**)
4. An den Handgriffen hochziehen und aufrichten. Dabei werden zusätzlich

die Bauch-, Gesäß- und Beinmuskeln beansprucht (**Bild K**).

5. Entlasten und in Sitzposition zurückkehren.
6. Wiederholen.

Sobald sich die Griffstange (5) bewegt, schaltet sich der Trainingscomputer (9) ein.

Funktionen des Trainingscomputers

Durch Bewegung oder Drücken der Taste auf dem Trainingscomputer (9) wird dieser eingeschaltet.

Auf dem Display werden folgende Aufzeichnungen angezeigt:

CNT Anzahl der Bewegungen
TOT. Gesamtanzahl der Bewegungen seit dem Einlegen der Batterie. Durch Herausnehmen und Wiedereinlegen der Batterien wird die Anzeige auf Null zurückgesetzt.

CAL Verbrauchte Kalorien (ungefährer Wert)

TIME Trainingsdauer in Minuten und Sekunden

SCAN Durchlauf aller Aufzeichnungen

- Die Taste am Trainingscomputer kurz drücken, um zwischen den Anzeigen zu wechseln. Ein Pfeil auf dem Display markiert die Auswahl.
- Die Taste ca. 3 Sekunden lang gedrückt halten, um alle Aufzeichnungen (außer **TOT.CNT**) auf Null zurückzusetzen.
- Wenn der Trainingscomputer ca. 4 Minuten nicht bewegt wird, schaltet er sich automatisch aus.

NACH DEM TRAINING

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



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



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



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



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

**Innenseite Oberschenkel:**

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



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



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

REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

Beachten!

- Zum Reinigen keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel oder Reinigungspads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Das Gerät und den Trainingscomputer bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und ggf. einem milden Reinigungsmittel abwischen.
- Zur platzsparenden Aufbewahrung kann die Stützstange (7) nach unten geklappt werden (siehe Kapitel „Benutzung“ – „Intensität am Gerät einstellen“).
- Das Gerät außer Reichweite von Kindern und Tieren an einem trockenen, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.

ENTSORGUNG



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.



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



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

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer: 08284
 ID Gebrauchsanleitung: Z 08284 M DS V1 0621 md

Gerät

Modellnummer: JHK-15685
 Klasse: HC (Verwendung im Heimbereich, Trainingsdaten mit geringer Genauigkeit)
 Max. Belastbarkeit: 120 kg
 Standfläche: 105x50 cm
 Gewicht: 9,5 kg
 Entspricht der Norm: EN ISO 20957-1

Trainingscomputer

Modellnummer: JHK-15685-PC
 Spannungsversorgung: 1,5V DC (1 x AA-Batterie 1,5V)
 Alle Rechte vorbehalten.



TEILELISTE

(Bild I, Explosionszeichnung)

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Rahmen	1
2	Sitzgestell	1
3	Radgestell	1
4	Verbindungsstange	1
5	Griffstange	1
6	Fußstütze	1
7	Stützstange	1
8	Sitz	1
9	Trainingscomputer	1
10	Handgriff	2
11	Kappe (Handgriff)	2
12	Fußauflage	2
13	Standfußkappe	1
14	Pufferplatte	1
15	Kappe 40x20mm	3
16	Muffe	2
17	Kappe (Rahmen)	4
18	Muffe	2
19	Rad	1

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
A1	Kreuzschneidschraube mit Halbrund	1
A2	Schraube M10x90	2
A3	Schraube M10x120	1
A4	Schraube M6x50	4
A5	Schraube M8x30	3
A6	Schraube M8x40	1
A7	Schraube M8x12	4
A8	Bolzen Ø 8x45	1
A9	Sicherungsmutter M10	3
A10	Sicherungsmutter M8	4
A11	Flache Unterlegscheibe Ø 10	3
A12	Flache Unterlegscheibe Ø 8	4
A13	Gewölbte Unterlegscheibe Ø 6	4
A14	Muffe	2
A15	Feder	2
A16	Gewölbte Unterlegscheibe Ø 8	4

LIST OF CONTENTS

Symbols	11
Signal Words	11
Further Explanations	11
Items Supplied	12
Intended Use	13
Safety Notices	13
Assembly	14
Inserting the Battery	15
Before Training	15
Setting Up the Device	16
Use	16
After Training	17
Cleaning and Storage	18
Disposal	18
Technical Data	19
Parts List	19

SYMBOLS



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



Supplementary information



Read the operating instructions before use!



Direct current



Protection class III

SIGNAL WORDS

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

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

NOTICE – may result in risk of damage to material

FURTHER EXPLANATIONS

Key numbers are shown as follows: (1)

Picture references are shown as follows: (Picture A)

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the MAXXMEE Crunch-Trainer. This home trainer allows you to combine a workout for lots of different muscle groups in just one device. Simply sit on the seat, place your feet on and pull on the handle. Your own weight acts as counterweight. Depending on your gripping technique, this allows you to effectively stretch different muscle groups. Grip from below if you particularly want to focus on your biceps. Grip from above if you want to strengthen your pectoral muscles. And if you want to train your deltoid muscle and back, grip the handles at the side. With all different versions, your legs, buttocks and abdominal muscles will also be trained. The training time and estimated calorie consumption can also be read on the digital display.

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 Crunch-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.

ITEMS SUPPLIED

(Featured in Picture I)

- 1 x main frame (1)
- 1 x seat frame (2) with wheel frame (3) and support rod (7)
- 1 x connecting rod (4)
- 1 x handlebar (5)
- 1 x foot support (6)
- 1 x seat (8)
- 1 x training computer (9)
- 2 x spring (A15)
- 1 x operating instructions

Fixings:

- 1 x screw M10x90 (A2)
- 1 x screw M10x120 (A3)
- 4 x screw M6x50 (A4)
- 2 x screw M8x30 (A5),
- 4 x screw M8x12 (A7)
- 1 x bolt Ø 8x45 (A8)
- 2 x locking nut M10 (A9)
- 2 x locking nut M8 (A10)

- 2 x flat washer Ø 10 (A11)
- 2 x flat washer Ø 8 (A12)
- 4 x curved washer Ø 6 (A13)
- 4 x curved washer Ø 8 (A16)

Tools:

- 1 x spanner
- 1 x hex key
- 1 x hex key with cross-head screwdriver



For the training computer, an AA battery, 1.5V is 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!

INTENDED USE

- This training device is intended to be used to train different muscle groups and improve fitness. It is intended to be used while sitting down.
- The device is **not** designed for medical or therapeutic purposes.
- The device must not be used by several people at the same time.
- **Please note – the training data of this device have a low level of accuracy.**
- The device is designed for a maximum load of 120kg.
- This device is designed exclusively for use in the home.
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- Use the device only for the specified purpose and as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

SAFETY NOTICES



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

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

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



WARNING – Danger of Injury

- This device is not intended for use by people (including children) with reduced physical, 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. Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
- Keep the fastening and packaging materials away from children and animals. There is a danger of suffocation.

- If you have cardiovascular or orthopaedic problems or uncertainties regarding health (risk group), consult a doctor before using the device. If necessary, coordinate the training programme with your doctor.
- Pregnant women should not use the device or only after consulting their doctor.
- Be careful and do not overexert yourself when setting up and transporting the device! Get help from a second person if necessary.
- Batteries can be deadly if swallowed. Make sure that the training computer and the battery are out of the reach of young children and animals. If a battery is swallowed, immediate medical attention must be sought. There is a danger of burns from battery acid.
- If a battery leaks, do not allow your skin, eyes and mucous membranes to come into contact with the battery acid. If you touch battery acid, rinse the affected areas with abundant clear water straight away and seek medical assistance immediately. There is a danger of burns from battery acid.
- Non-rechargeable batteries must not be charged or reactivated in any way, disassembled, thrown into a fire, immersed in liquids or short-circuited.
- Before each use, check all parts, especially the screws of the seat and handlebar, for tightness and wear.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

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

period. This will prevent any damage caused by leaks.

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

ASSEMBLY

Follow these assembly instructions step by step to prevent any errors during set-up and subsequent use. When screwing together, generally use a spanner to tighten the nuts and use a hex key or screwdriver 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.

Picture A:

2. Place the seat (8) on the seat frame (2) and screw it on tight with four screws M6x50 (A4) and four curved washers Ø 6 (A13).
3. Fix the seat frame (2) on the main frame (1): Place the end piece of the seat frame in the holder on the main frame, push through the screw M10x120 (A3) and fix it with the locking nut M10 (A9) and the flat washer Ø 10 (A11).

Picture B:

4. Screw the foot support (6) between the two rods of the seat frame (2). To do this, use a screw M10x90 (A2), a flat washer Ø 10 (A11) and a locking nut M10 (A9).

Picture C:

5. Plug the connecting rod (4) into the wheel frame (3).

6. Screw it handtight on the side with a screw M8x30 (A5), a flat washer Ø 8 (A12) and a locking nut M8 (A10).
7. Screw two screws M8x12 (A7) into the holes from above. Use the curved washers Ø 8 (A16).
8. Tighten the side screw M8x30 (A5).

Picture D:

9. Insert the handlebar (5) into the connecting rod (4).
10. Screw it handtight on the side with a screw M8x30 (A5), a flat washer Ø 8 (A12) and a locking nut M8 (A10).
11. Screw two screws M8x12 (A7) into the holes from above. Use the curved washers Ø 8 (A16).
12. Tighten the side screw M8x30 (A5).
13. Place the training computer (9) onto the holder on the handlebar (5). The training computer has a slot on the back to facilitate this.

Picture E:

14. Hang two springs (A15) into the holders on the wheel frame (3) and main frame (1).

Picture F:

The device is assembled. The position of the seat (8) can be adjusted via the support rod (7). See the "Use" chapter – "Setting the Intensity on the Device".

INSERTING THE BATTERY

Please Note!

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

Before the device is first used, an AA battery, 1.5V (not supplied with the device) must be inserted into the training computer (9).

1. Pull the training computer off the holder on the handlebar (5). The battery compartment is located on the back of the training computer.

2. Take off the battery compartment cover.
3. Insert an AA battery, 1.5V into the battery compartment. Pay attention to the polarity (+ / -).
4. Insert the battery compartment cover and flip it shut.

If the training computer stops working, replace the battery.

BEFORE TRAINING

A warm-up is an essential part of any sporting activity. It stimulates and enhances all of the physical and mental components of performance capacity. It also greatly reduces the risk of injury. The following exercises warm up large muscle groups through movement.

- **Jogging:** Jog slowly on the spot or around the room for a few minutes.
- **Knee bends:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight and bend and then stretch your knees. Repeat approx. 5 – 10 times.
- **Upper body twist:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight, raise your arms to shoulder height at the sides and bend so that your hands are in front of your chest. Twist your upper body as far as possible to the right and left. Repeat approx. 10 times.
- **Side bends:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight. Then slowly tilt your upper body to the sides. Stretch the arm on the stretched side of the body over your head as you do this. Repeat approx. 10 times.
- **Arm circles:** Stand upright, stretch out your right arm and swing it forwards. Change direction after 5 – 10 swings. Then swing with your left arm.

SETTING UP THE DEVICE

Please Note!

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

Place the device on the floor. To protect delicate floor coverings (laminated, parquet etc.) and prevent the device from slipping during training, place a mat under the device.

Depending on your body size, leave plenty of space on all sides (**at least 1 metre to the sides and 1.5 metres above**) so that you have enough free space during training (**Picture G**).

USE

Tips For Healthy Training



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

Start with a few repetitions and a slow tempo and increase the intensity gradually until you reach the desired performance level that you are still capable of maintaining.

Allow the training to fade out with slower movements.

Setting the Intensity on the Device

The level of difficulty of the training can be set to three levels. For this purpose, the angle of the support rod (7) is changed.

Picture L:

1. Pull the bolt (A8) out of the support rod.
2. Align the support rod with the middle or outer holes in the holder on the wheel frame (3). The lower the seat (8), the higher the level of difficulty.
3. Plug the bolt through the holes to fix the support rod in place.



If the level of difficulty is still too high, the springs (A15) can be taken off.

Training

Please Note!

- If adjusting devices are left protruding, they may impede the movement of the user.
- When doing the exercises, wear well-fitting, loose, comfortable clothing and non-slip trainers. Make sure that nothing can get caught in the moving parts of the device.
- Always hold onto the handles during training!

- **Stop the training immediately if you start to feel weak, dizzy or unwell in some other way. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.**
- **Improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.**

1. Sit down on the seat (8).
2. Place your feet on the footrests (12).
3. Grip the handles (10):
 - at the sides to train your shoulder and back muscles (**Picture H**)
 - from above if you primarily wish to strengthen your pectoral muscles and triceps (**Picture I**)
 - from below to focus on the biceps (**Picture J**)
4. Pull up on the handles and straighten. This will also stretch your abdominal, buttock and leg muscles (**Picture K**).
5. Relax and return to a seated position.
6. Repeat.

As soon as the handlebar (5) is moved, the training computer (9) switches on.

Functions of the Training Computer

By moving or pressing the button on the training computer (9), it is switched on.

The following recorded values are shown on the display:

- CNT** Number of movements
TOT. Total number of movements since the battery was inserted. The display is reset to zero by taking out and reinserting the batteries.
CNT
CAL Calories consumed (approximate value)
TIME Training time in minutes and seconds
SCAN Run through all recorded values

- Press the button on the training computer briefly to switch between the displays. An arrow on the display indicates the selection.
- Keep the button pressed down for approx. 3 seconds to reset all recorded values (apart from *TOT.CNT*) to zero.
- If the training computer is not moved for approx. 4 minutes, it switches off automatically.

AFTER TRAINING

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



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



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



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



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



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



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



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

CLEANING AND STORAGE

Please Note!

- Do not use any sharp or abrasive cleaning agents or cleaning pads to clean the device. These may damage the surfaces.
- If necessary, wipe down the device and the training computer with a damp cloth and mild cleaning agent if required.
- To save space when storing away, the support rod (7) can be folded down (see the "Use" chapter – "Setting the Intensity on the Device").
- Store the device in a dry place which is protected from direct sunlight and is out of the reach of children and animals.

DISPOSAL



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



The battery should be removed before disposing of the training computer and disposed of separately at suitable collection points.



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

TECHNICAL DATA

Article number: 08284
 ID of operating instructions: Z 08284 M DS V1 0621 md

Device

Model number: JHK-15685
 Class: HC (Use at home, training data with low level of accuracy)
 Max. load capacity: 120 kg
 Base area: 105 x 50 cm
 Weight: 9.5 kg
 Complies with the standard: EN ISO 20957-1

Training computer

Model number: JHK-15685-PC
 Voltage supply: 1.5V DC (1 x AA battery, 1.5V)
 All rights reserved.



PARTS LIST

(Picture 1, Exploded Drawing)

No.	Description	Number
1	Main frame	1
2	Seat frame	1
3	Wheel frame	1
4	Connecting rod	1
5	Handlebar	1
6	Foot support	1
7	Support rod	1
8	Seat	1
9	Training computer	1
10	Handle	2
11	Cap (handle)	2
12	Footrest	2
13	Base cap	1
14	Buffer plate	1
15	Cap 40x20mm	3
16	Sleeve	2
17	Cap (main frame)	4
18	Sleeve	2
19	Wheel	1

No.	Description	Number
A1	Round-head cross tapping screw	1
A2	Screw M10x90	2
A3	Screw M10x120	1
A4	Screw M6x50	4
A5	Screw M8x30	3
A6	Screw M8x40	1
A7	Screw M8x12	4
A8	Bolt Ø 8x45	1
A9	Locking nut M10	3
A10	Locking nut M8	4
A11	Flat washer Ø 10	3
A12	Flat washer Ø 8	4
A13	Curved washer Ø 6	4
A14	Sleeve	2
A15	Spring	2
A16	Curved washer Ø 8	4



SOMMAIRE

Symboles	21
Mentions d'avertissement	21
Explications complémentaires	21
Composition	22
Utilisation conforme	23
Consignes de sécurité	23
Montage	25
Mise en place de la pile	25
Avant l'entraînement	26
Mise en place de l'appareil	26
Utilisation	27
Après l'entraînement	28
Nettoyage et rangement	29
Mise au rebut	29
Caractéristiques techniques	30
Liste des pièces	30

SYMBOLES



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



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !



Courant continu



Classe de protection III

MENTIONS

D'AVERTISSEMENT

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

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

AVIS – Risque de dégâts matériels

EXPLICATIONS COMPLÉMENTAIRES

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

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

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition du **Crunch-Trainer MAXXMEE**. Ce hometrainer vous permet de faire travailler un grand nombre de différents groupes musculaires avec un seul et même appareil. Il suffit de s'asseoir sur le siège, de poser les pieds et de tirer sur la poignée. Le propre poids du corps sert de contre-poids. Différents groupes musculaires peuvent être efficacement sollicités selon la technique de préhension utilisée. La préhension par le bas permet de se concentrer plus particulièrement sur le biceps. La préhension par le haut sert à faire travailler les pectoraux. Pour faire travailler le deltoïde et le dos, la préhension doit être latérale. Toutes les variantes sollicitent également les jambes, les fessiers et les abdominaux. La durée de l'entraînement et l'estimation des calories brûlées sont indiquées sur l'affichage digital.

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 **Crunch-Trainer 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.

COMPOSITION

(incluse dans l'illustration I)

- 1 x cadre (1)
- 1 x châssis de siège (2) avec châssis de roue (3) et barre de support (7)
- 1 x barre de liaison (4)
- 1 x barre à poignée (5)
- 1 x base d'appui pour les pieds (6)
- 1 x siège (8)
- 1 x ordinateur d'entraînement (9)
- 2 x ressorts (A15)
- 1 x mode d'emploi

Matériel de fixation :

- 1 x vis M10x90 (A2)
- 1 x vis M10x120 (A3)
- 4 x vis M6x50 (A4)
- 2 x vis M8x30 (A5),
- 4 x vis M8x12 (A7)

- 1 x boulon Ø 8x45 (A8)
- 2 x écrous de blocage M10 (A9)
- 2 x écrous de blocage M8 (A10)
- 2 x rondelles plates Ø 10 (A11)
- 2 x rondelles plates Ø 8 (A12)
- 4 x rondelles bombées Ø 6 (A13)
- 4 x rondelles bombées Ø 8 (A16)

Outillage :

- 1 x clé plate
- 1 x clé à six pans creux
- 1 x clé à six pans creux avec tournevis cruciforme



L'ordinateur d'entraînement requiert également une pile AA de 1,5 V.

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.

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

UTILISATION CONFORME

- Cet appareil d'entraînement sert à faire travailler différents groupes musculaires et à améliorer la condition physique. Il est prévu pour une utilisation en position assise.
- 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 maximale de 120 kg.
- Cet appareil est conçu exclusivement pour une utilisation domestique.
- Cet appareil est conçu pour un usage privé, non professionnel.
- Utiliser cet appareil uniquement dans le but indiqué et tel que stipulé dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ



AVERTISSEMENT : prière d'observer l'intégralité des consignes de sécurité, des instructions, des illustrations et des caractéristiques techniques dont est doté cet appareil. Tout manquement aux consignes de sécurité et aux instructions données peut provoquer une décharge électrique, un incendie et/ou des blessures.

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

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



AVERTISSEMENT – Risque de blessures !

- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité physique, sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- 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 ordinateur d'entraînement n'a pas été conçu.
Ne pas laisser l'appareil sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
Les enfants devraient être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Tenir l'emballage et les matériaux de fixation hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- En cas de problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques ou de doute quant à la santé (groupe à risque), consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Le cas échéant, établir avec lui un programme d'entraînement.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil, sauf accord préalable de leur médecin.
- Faire preuve de prudence lors de l'installation et du transport de l'appareil et ne pas fournir d'efforts inconsidérés. Si nécessaire, se faire aider par quelqu'un.
- L'ingestion des piles peut être mortelle. S'assurer que l'ordinateur

d'entraînement et la pile soient hors de portée des jeunes enfants et des animaux. En cas d'ingestion d'une pile, faire immédiatement appel aux secours médicaux. Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles !

- Si une pile fuit, éviter tout contact de la peau, des yeux ou des muqueuses avec l'électrolyte. En cas de contact avec l'électrolyte, rincer immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis faire appel sans attendre aux secours médicaux. Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles !
- Les piles ne doivent pas être rechargées ou réactivées par d'autres moyens, démontées, jetées au feu, plongées dans des liquides ou court-circuitées.
- Avant chaque utilisation, vérifiez toutes les pièces, en particulier les vis du siège et de la barre à poignée, pour le serrage et l'usure.

AVIS – Pour éviter tout risque de dégâts matériels

- Utiliser et ranger l'appareil uniquement à l'intérieur.
- Aucun liquide ne doit pénétrer dans l'ordinateur d'entraînement. Ne jamais l'immerger dans l'eau !
- Retirer la pile de l'ordinateur d'entraînement lorsqu'elle est usagée ou que l'appareil n'est plus utilisé pendant une assez longue période. Ceci évite ainsi les dommages dus à d'éventuelles fuites de la pile.
- Retirer sans attendre de l'ordinateur d'entraînement toute pile qui fuit et nettoyer les contacts.
- Protéger l'appareil contre les températures extrêmes, les fortes fluctuations de températures, l'humidité prolongée, l'eau, le rayonnement direct du soleil et les chocs.

MONTAGE

Suivre les instructions de cette notice de montage étape par étape pour éviter les erreurs d'assemblage et les défauts dans l'utilisation ultérieure. Lors du vissage, toujours fixer les écrous avec une clé plate et les vis avec une clé à six pans creux ou un tournevis.

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

Illustration A :

2. Placer le siège (8) sur le châssis de siège (2) et le visser à l'aide de quatre vis M6x50 (A4) et de quatre rondelles bombées Ø 6 (A13).
3. Fixer le châssis de siège (2) sur le cadre (1) : poser l'extrémité du châssis de siège dans le support sur le cadre, faire traverser la vis M10x120 (A3) et la fixer à l'aide de l'écrou de blocage M10 (A9) et de la rondelle plate Ø 10 (A11).

Illustration B :

4. Visser la base d'appui pour les pieds (6) entre les deux barres du châssis de siège (2). Utiliser à cet effet une vis M10x90 (A2), une rondelle plate Ø 10 (A11) et un écrou de blocage M10 (A9).

Illustration C :

5. Insérer la barre de liaison (4) dans le châssis de roue (3).
6. La fixer à la main sur le côté par une vis M8x30 (A5), une rondelle plate Ø 8 (A12) et un écrou de blocage M8 (A10).
7. Par le haut, loger deux vis M8x12 (A7) dans les perçages. Utiliser les rondelles bombées Ø 8 (A16).
8. Serrer la vis latérale M8x30 (A5).

Illustration D :

9. Insérer la barre à poignée (5) dans la barre de liaison (4).
10. La fixer à la main sur le côté par une vis M8x30 (A5), une rondelle plate Ø 8 (A12) et un écrou de blocage M8 (A10).
11. Par le haut, loger deux vis M8x12 (A7) dans les perçages. Utiliser les rondelles bombées Ø 8 (A16).
12. Serrer la vis latérale M8x30 (A5).
13. Positionner l'ordinateur d'entraînement (9) sur le support de la barre à poignée (5). L'ordinateur présente à cet effet une fente au dos.

Illustration E :

14. Accrocher deux ressorts (A15) dans les supports du châssis de roue (3) et au cadre (1).

Illustration F :

L'appareil est assemblé. La position du siège (8) peut se régler grâce à la barre de support (7). Voir pour cela le paragraphe « Utilisation » – « Réglage de l'intensité sur l'appareil ».

MISE EN PLACE DE LA PILE

À observer !

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

Avant la première utilisation, il faut insérer une pile AA de 1,5 V (non fournie) dans l'ordinateur d'entraînement (9).

1. Retirer l'ordinateur d'entraînement du support de la barre à poignée (5). Le compartiment à pile se trouve au dos de l'ordinateur d'entraînement.
2. Retirer le cache du compartiment à pile.
3. Placer une pile AA de 1,5 V dans le compartiment à pile. Respecter la polarité (+/-).

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

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

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

MISE EN PLACE DE L'APPAREIL

À observer !

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

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

En fonction de la taille de l'utilisateur, laisser suffisamment d'espace de part et d'autre (**au moins 1 mètre sur les côtés, au moins 1,5 mètre vers le haut**) de sorte à disposer de suffisamment d'espace pour l'entraînement (**illustration G**).

UTILISATION

Conseils pour un entraînement sain



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

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

Terminer l'entraînement par des mouvements plus lents.

Réglage de l'intensité sur l'appareil

Le réglage du degré de difficulté de l'entraînement s'opère sur trois niveaux. Il faut à cet effet modifier l'angle de la barre de support (7).

Illustration L :

1. Enlever le boulon (A8) de la barre de support.
2. Amener la barre de support au niveau des perçages médians ou les plus éloignés sur le support du châssis de roue (3). Plus le siège (8) est bas, plus le degré de difficulté est élevé.
3. Insérer le boulon dans les perçages pour fixer la barre de support.



Si le degré de difficulté est encore trop élevé, il est également possible d'enlever les ressorts (A15).

Entraînement

À observer !

- Des dispositifs de réglage laissés saillants peuvent entraver les mouvements de l'utilisateur.
- Pour réaliser les exercices, porter des vêtements bien ajustés, souples, confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes. Veiller à ce que rien ne puisse se prendre dans les pièces mobiles de l'appareil.
- Pendant l'entraînement, toujours tenir les poignées.
- **Arrêter immédiatement l'entraînement en cas de sensation de faiblesse, de vertige ou autre. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, immédiatement consulter un médecin.**
- **L'utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.**

1. Prendre place sur le siège (8).
2. Poser les pieds sur les repose-pieds (12).
3. Saisir les poignées (10) :
 - sur les côtés pour l'entraînement des muscles des épaules et du dos (**illustration H**) ;
 - par le haut pour principalement renforcer les pectoraux et les triceps (**illustration I**) ;
 - par le bas pour faire travailler les biceps (**illustration J**).
4. Tirer sur les poignées en se redressant permet également de solliciter les

muscles abdominaux, les fessiers et les jambes (**illustration K**).

5. Relâcher et revenir en position assise.
6. Répéter le mouvement.

Dès la mise en mouvement de la barre à poignée (5), l'ordinateur d'entraînement (9) se met en marche.

Fonctions de l'ordinateur d'entraînement

L'ordinateur d'entraînement (9) se met en marche lorsqu'un mouvement est initié ou sur pression de sa touche.

Les enregistrements suivants s'affichent à l'écran :

CNT (comptage)	Nombre de mouvements
TOT.CNT (comptage total)	Nombre total de mouvements depuis l'insertion de la pile. Le retrait et la remise en place de la pile provoque la réinitialisation de l'affichage à zéro.
CAL (calories)	Calories brûlées (valeur approximative)
TIME (durée)	Durée de l'entraînement en minutes et secondes
SCAN (défilement)	Défilement de tous les enregistrements

- Appuyer brièvement sur la touche de l'ordinateur d'entraînement pour passer d'un affichage à un autre. Une flèche sur l'affichage indique le choix opéré.
- Maintenir enfoncée la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les données à zéro (hormis **TOT.CNT** (comptage total)).
- Lorsque l'ordinateur d'entraînement n'enregistre aucun mouvement pendant env. 4 minutes, il s'éteint automatiquement.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

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



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



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



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



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



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



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



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

NETTOYAGE ET RANGEMENT

À observer !

- Pour le nettoyage, n'utiliser ni agent caustique ou récurant, ni tampon de nettoyage qui pourraient endommager les surfaces.
- Si nécessaire, essuyer l'appareil et l'ordinateur d'entraînement avec un chiffon humide et éventuellement un peu de détergent doux.
- Pour un rangement sur faible encombrement, la barre de support (7) peut se rabattre vers le bas (voir paragraphe « Utilisation » – « Réglage de l'intensité sur l'appareil »).
- Ranger l'appareil au sec, dans un lieu à l'abri des rayons directs du soleil et hors de portée des enfants et des animaux.

MISE AU REBUT



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



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



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

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Référence article : 08284
 Identifiant mode d'emploi : Z 08284 M DS V1 0621 md

Appareil

Numéro de modèle : JHK-15685
 Classe : HC (utilisation à domicile, faible précision des données d'entraînement)
 Capacité de charge max. : 120 kg
 Surface d'appui : 105 x 50 cm
 Poids : 9,5 kg
 Répond à la norme : EN ISO 20957-1

Ordinateur d'entraînement

Numéro de modèle : JHK-15685-PC
 Tension d'alimentation : 1,5 V cc (1 x pile AA de 1,5 V)
 Tous droits réservés.



LISTE DES PIÈCES

(Illustration I, vue éclatée)

N°	Désignation	Quantité	N°	Désignation	Quantité
1	Cadre	1	19	Roue	1
2	Châssis de siège	1	A1	Vis cruciforme à demi-rond	1
3	Châssis de roue	1	A2	Vis M10 x 90	2
4	Barre de liaison	1	A3	Vis M10 x 120	1
5	Barre à poignée	1	A4	Vis M6 x 50	4
6	Base d'appui pour les pieds	1	A5	Vis M8 x 30	3
7	Barre de support	1	A6	Vis M8 x 40	1
8	Siège	1	A7	Vis M8 x 12	4
9	Ordinateur d'entraînement	1	A8	Boulon Ø 8 x 45	1
10	Poignée	2	A9	Écrou de blocage M10	3
11	Capuchon (poignée)	2	A10	Écrou de blocage M8	4
12	Repose-pied	2	A11	Rondelle plate Ø 10	3
13	Capuchon du pied d'appui	1	A12	Rondelle plate Ø 8	4
14	Plaque intercalaire	1	A13	Rondelle bombée Ø 6	4
15	Capuchon 40x20 mm	3	A14	Manchon	2
16	Manchon	2	A15	Ressort	2
17	Capuchon (cadre)	4	A16	Rondelle bombée Ø 8	4
18	Manchon	2			

INHOUDSOPGAVE

Symbolen	31
Signaalwoorden	31
Meer informatie	31
Omvang van de levering	32
Doelmatig gebruik	33
Veiligheidsaanwijzingen	33
Montage	34
Batterij plaatsen	35
Voor de training	35
Apparaat opstellen	36
Gebruik	36
Na de training	38
Reinigen en opbergen	39
Verwijdering	39
Technische gegevens	39
Onderdelenlijst	40

SYMBOLEN



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



Aanvullende informatie



Lees vóór gebruik de gebruiksaanwijzing!



Gelijkspanning



Veiligheidsklasse 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 materiële schade tot gevolg hebben

MEER INFORMATIE

Legendanummers worden als volgt weergegeven: (1)

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

Beste klant,

Wij danken je dat je hebt gekozen voor de aankoop van de MAXXMEE-Crunch-Trainer. Met deze hometrainer kun je allerlei spiergroepen met slechts één apparaat trainen. Ga gewoon op het stoeltje zitten, zet je voeten neer en trek aan de greep. Als tegengewicht fungeert je eigen gewicht. Al naargelang de manier van hoe je de greep vastpakt, kun je zo verschillende spiergroepen effectief belasten. Grijp van onderen wanneer je je wilt richten op je biceps. Grijp van boven om de borstspieren te versterken. En wanneer je de deltaspier en de rug wilt trainen, pak je de grepen aan de zijkant vast. Bij alle varianten werk je bovendien aan je benen, billen en buikspieren. De trainingstijd en het geschatte calorieverbruik kun je aflezen op het digitale display. 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 Crunch-Trainer.

Informatie over de gebruiksaanwijzing

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

OMVANG VAN DE LEVERING

(op afbeelding I te zien)

- 1 x onderstel (1)
- 1 x zitbuis (2) met rolstang (3) en steunstang (7)
- 1 x verbindingssstang (4)
- 1 x greepstang (5)
- 1 x voetsteun (6)
- 1 x stoeltje (8)
- 1 x trainingscomputer (9)
- 2 x veer (A15)
- 1 x gebruiksaanwijzing
- Bevestigingsmateriaal:**
- 1 x schroef M10 x 90 (A2)
- 1 x schroef M10 x 120 (A3)
- 4 x schroef M6 x 50 (A4)
- 2 x schroef M8 x 30 (A5),
- 4 x schroef M8 x 12 (A7)
- 1 x pen Ø 8 x 45 (A8)
- 2 x borgmoer M10 (A9)
- 2 x borgmoer M8 (A10)
- 2 x platte ring Ø 10 (A11)

- 2 x platte ring Ø 8 (A12)
- 4 x gegolfde ring Ø 6 (A13)
- 4 x gegolfde ring Ø 8 (A16)

Gereedschap:

- 1 x steeksleutel
- 1 x inbussleutel
- 1 x inbussleutel met kruiskopschroeven-draaier



Voor de trainingscomputer is bovendien een AA-batterij van 1,5V nodig.

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

Verwijder eventuele folie, stickers of transportbescherming van het apparaat.

Verwijder nooit het typeplaatje en eventuele waarschuwingen!

DOELMATIG GEBRUIK

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

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN



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

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

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



WAARSCHUWING – Verwondingsgevaar

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

Laat het apparaat in de buurt van kinderen en dieren niet zonder toezicht. Kinderen moeten onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat ze niet met het apparaat spelen.

- Houd het bevestigings- en verpakingsmateriaal uit de buurt van kinderen en dieren. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Raadpleeg bij problemen met hart en bloedsomloop, bij orthopedische problemen of bij onzekerheid met het oog op de gezondheid (risicogroep) vóór gebruik van het apparaat een arts. Stem het trainingsprogramma eventueel met hem/haar af.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. alleen na overleg met hun arts gebruiken.
- Wees voorzichtig bij het plaatsen en transporteren van het apparaat en belast je daarbij niet te zeer! Roep indien nodig de hulp van een tweede persoon in.
- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn als ze worden ingeslikt. Zorg ervoor dat de trainingscomputer en de batterij onbereikbaar zijn voor kleine kinderen en dieren. Roep meteen medische hulp in wanneer een batterij werd ingeslikt. Er bestaat verbrandingsgevaar door bijtend batterijzuur.
- Als een batterij heeft gelekt, voorkom dan dat huid, ogen en slijmvliezen in contact komen met het zuur. Spoel bij contact met accuzuur de getroffen plaatsen direct met veel schoon water en raadpleeg onmiddellijk een arts. Er bestaat verbrandingsgevaar door bijtend batterijzuur.
- De batterij en mag niet geladen of met andere middelen geheractiveerd, niet uiteen gehaald, in het vuur geworpen, in vloeistoffen gedompeld of kortgesloten worden.
- Controleer voor elk gebruik alle onderdelen, vooral de schroeven op

het stoeltje en de greepstang, op vastzitten en slijtage.

LET OP – Gevaar voor materiële schade

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

MONTAGE

Volg deze montagehandleiding stap voor stap om fouten bij het opbouwen en later bij het gebruik te voorkomen. Bevestig de moeren bij het in elkaar schroeven altijd met een steeksleutel en gebruik een inbussleutel of schroevendraaier 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.

Afbeelding A:

2. Zet het stoeltje (8) op de zitbuis (2) en draai het met vier schroeven M6x50 (A4) en vier gegolfde ringen Ø 6 (A13) vast.
3. Bevestig de zitbuis (2) aan het onderstel (1): leg het eindstuk van de zitbuis in de houder op het onderstel, steek

schroef M10x120 (A3) erdoor en draai deze vast met borgmoer M10 (A9) en platte ring Ø 10 (A11).

Afbeelding B:

- Schroef de voetsteun (6) tussen de twee stangen van de zitbuis (2). Gebruik hiervoor een schroef M10x90 (A2), een platte ring Ø 10 (A11) en een borgmoer M10 (A9).

Afbeelding C:

- Steek de verbindingstang (4) in de rolstang (3).
- Draai hem aan de zijkant met een schroef M8x30 (A5), een platte ring Ø 8 (A12) en een borgmoer M8 (A10) met de hand vast.
- Draai van boven twee schroeven M8x12 (A7) in de gaten. Gebruik de gegolfde ringen Ø 8 (A16).
- Draai schroef M8x30 (A5) opzij vast.

Afbeelding D:

- Zet de greepstang (5) in de verbindingstang (4).
- Draai hem aan de zijkant met een schroef M8x30 (A5), een platte ring Ø 8 (A12) en een borgmoer M8 (A10) met de hand vast.
- Draai van boven twee schroeven M8x12 (A7) in de gaten. Gebruik de gegolfde ringen Ø 8 (A16).
- Draai schroef M8x30 (A5) opzij vast.
- Steek de trainingscomputer (9) op de houder op de greepstang (5). Hiervoor heeft de trainingscomputer aan de achterkant een groef.

Afbeelding E:

- Hang twee veren (A15) in de houders op de rolstang (3) en het onderstel (1).

Afbeelding F:

Het apparaat is gemonteerd. De stand van het stoeltje (8) kan via de steunstang (7) worden ingesteld. Zie hiervoor hoofdstuk 'Gebruik' – 'Intensiteit op het apparaat instellen'.

BATTERIJ PLAATSEN

Opgelet!

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

Vóór de eerste keer gebruiken moet er één AA-batterij van 1,5V (niet in de levering inbegrepen) in de trainingscomputer (9) worden gezet.

- Trek de trainingscomputer van de houder op de greepstang (5) af. Op de achterkant van de trainingscomputer zit het batterijvak.
- Haal het deksel van het batterijvak.
- Leg een AA-batterij van 1,5V in het batterijvak. Let op de juiste polen (+/-).
- Zet het deksel weer erop en klap het dicht.

Mocht de trainingscomputer het niet meer doen, dan moet de batterij 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!

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

Zet het apparaat op de grond. Om gevoelige vloerbedekkingen (laminaat, parket etc.) te beschermen en wegglijden van het apparaat tijdens het trainen te voorkomen kun je een mat onder het apparaat leggen.

Zorg al naargelang je lichaamslengte voor genoeg ruimte naar alle kanten (**minstens 1 meter naar alle kanten en 1,5 meter naar boven**), om tijdens het trainen genoeg vrije ruimte te hebben (**afbeelding G**).

GEBRUIK

Tips voor een gezonde training



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

Het gaat er niet om, snel een paar oefeningen te doen, maar om gedurende een langere periode en regelmatig te trainen. Het hangt van de persoonlijke fysieke toestand af hoe snel je vooruitgang boekt. Je dient langzaam en met kortere workouts te beginnen en het lichaam tijd te gunnen om zich aan te passen. Hoe langduriger en regelmatig je traint, des te langer kun je de workouts maken. Start daarbij met een paar herhalingen en een gering tempo en vergroot de intensiteit beetje bij beetje tot het gewenste niveau dat je nog goed aankunt. Beëindig de training met langzamere bewegingen.

Intensiteit op het apparaat instellen

De moeilijkheidsgraad van de training kan in drie standen worden ingesteld. Hiervoor wordt de hoek van de steunstang (7) veranderd.

Afbeelding L:

1. Trek de pen (A8) uit de steunstang.
2. Bepaal de positie van de steunstang via de middelste of buitenste gaten in de houder op de rolstang (3). Hoe lager het stoeltje (8), des te hoger de moeilijkheidsgraad.
3. Steek de pen door het gat om de steunstang vast te zetten.



Mocht de moeilijkheidsgraad nog steeds te hoog zijn, dan kun je de veren (A15) eraf halen.

Training

Opgelet!

- Wanneer verstelmogelijkheden blijven uitsteken, kunnen deze de beweging van de gebruiker hinderen.
- Draag bij de oefeningen goed zittende, losse, comfortabele kleding en antislip sportschoenen. Let erop dat er niets vast kan komen te zitten in de bewegende onderdelen van het apparaat.
- Houd bij het trainen altijd de grepen vast!
- **Onderbreek de training onmiddellijk als je je zwak begint te voelen, duizelig wordt o.i.d. Neem bij misselijkheid, pijn aan borst of ledematen, hartkloppingen of andere symptomen onmiddellijk contact op met een arts.**
- **Ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training kunnen schadelijk zijn voor de gezondheid.**

1. Ga op het stoeltje (8) zitten.
2. Zet de voeten op de voetvlakken (12).
3. Pak de handgrepen (10) vast:
 - aan de zijkanten om de schouder- en rugspieren te trainen (**afbeelding H**)
 - van boven wanneer je vooral de borstspieren en triceps wilt versterken (**afbeelding I**)
 - van onder als je je op de biceps wilt richten (**afbeelding J**)
4. Trek je aan de handgrepen op en omhoog. Daarbij worden tevens de buik-, bil- en beenspieren belast (**afbeelding K**).
5. Laat je weer zakken in rust- en zitpositie.
6. Herhaal dit.

Zodra de greepstang (5) beweegt, springt de trainingscomputer (9) aan.

Functies van de trainingscomputer

Door beweging of door op de knop op de trainingscomputer (9) te drukken, wordt deze ingeschakeld.

Op het display verschijnen de volgende waarden:

- CNT** Aantal bewegingen
- TOT.** Totaal aantal bewegingen sinds plaats van de batterij. Door verwijderen en weer erin zetten van de batterij wordt het display teruggezet op nul.
- CAL** Verbruikte calorieën (benaderde waarde)
- TIME** Trainingsduur in minuten en seconden
- SCAN** Door alle opgenomen waarden lopen
 - Druk kort op de knop op de trainingscomputer om te wisselen tussen de weergaven. Een pijltje op het display markeert de keuze.
 - Houd de knop ca. 3 seconden ingedrukt om alle waarden (behalve **TOT.** **CNT**) weer op nul te zetten.
 - Wanneer de trainingscomputer ca. 4 minuten lang niet wordt bewogen, schakelt hij automatisch uit.

NA DE TRAINING

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



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



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



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



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



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



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



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

REINIGEN EN OPBERGEN

Opgelet!

- Gebruik voor het reinigen geen scherpe of schurende reinigingsmiddelen of -pads. Deze kunnen de oppervlakken beschadigen.
-
- Veeg het apparaat en de trainingscomputer indien nodig af met een vochtige doek en evt. wat mild reinigingsmiddel.
 - Om het ruimtebesparend op te bergen kun je de steunstang (7) omlaag klappen (zie hoofdstuk 'Gebruik' – 'Intensiteit op het apparaat instellen').
 - Bewaar het apparaat buiten bereik van kinderen en dieren op een droge, tegen directe zonnestraling beschermde plek.

VERWIJDERING



Lever het verpakkingsmateriaal milieuvriendelijk in bij een recyclepunt.



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



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

TECHNISCHE GEGEVENS

Artikelnummer: 08284
ID gebruiksaanwijzing: Z 08284 M DS V1 0621 md

Apparaat

Modelnummer: JHK-15685
Klasse: HC (thuisgebruik, trainingsgegevens met geringe nauwkeurigheid)
Max. belastbaarheid: 120 kg
Standvlak: 105 x 50 cm
Gewicht: 9,5 kg
Voldoet aan de norm: EN ISO 20957-1

Trainingscomputer

Modelnummer: JHK-15685-PC
Voeding: 1,5V DC (1 x AA-batterij 1,5V)

Alle rechten voorbehouden.



ONDERDELENLIJST

(Afbeelding I, explosietekening)

Nr.	Benaming	Aantal
1	Onderstel	1
2	Zitbuis	1
3	Rolstang	1
4	Verbindingsstang	1
5	Greepstang	1
6	Voetsteun	1
7	Steunstang	1
8	Stoeltje	1
9	Trainingscomputer	1
10	Handgreep	2
11	Kap (handgreep)	2
12	Voetvlak	2
13	Standvoetkap	1
14	Bufferplaat	1
15	Kap 40x20mm	3
16	Beschermring	2
17	Kap (onderstel)	4
18	Beschermring	2
19	Rol	1

Nr.	Benaming	Aantal
A1	Spitse kruiskopschroef met bolle kop	1
A2	Schroef M10x90	2
A3	Schroef M10x120	1
A4	Schroef M6x50	4
A5	Schroef M8x30	3
A6	Schroef M8x40	1
A7	Schroef M8x12	4
A8	Pen Ø 8x45	1
A9	Borgmoer M10	3
A10	Borgmoer M8	4
A11	Platte ring Ø 10	3
A12	Platte ring Ø 8	4
A13	Gegolfde ring Ø 6	4
A14	Beschermring	2
A15	Veer	2
A16	Gegolfde ring Ø 8	4