



Gebrauchsanleitung

ab Seite 3

Instruction manual

starting on page 18

Mode d'emploi

à partir de la page 32

Handleiding

vanaf pagina 46

DE

GB

FR

NL

Z 08024_V0

Inhalt

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung	4
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	4
Sicherheitshinweise	4
Verletzungsgefahren	4
Hinweise zum Gebrauch	5
Lieferumfang	6
Explosionszeichnung	6
Teileliste	7
Übersicht Befestigungsmaterial	7
Geräteübersicht	8
Vor dem ersten Gebrauch	8
Gerät auspacken	8
Gerät zusammenbauen	9
Schritt 1: Standfuß	9
Schritt 2: Untere Rohrstange	10
Schritt 3: Fußpedal	10
Schritt 4: Handpedal	11
Training	11
Vor dem Training	12
Vorbereiten des Gerätes	13
Anwendung	14
Nach dem Training	15
Reinigung und Aufbewahrung	16
Technische Daten	17
Entsorgung	17

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
 wir freuen uns, dass Sie sich für unseren Bein- und Armtrainer entschieden haben.
 Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und
 bewahren Sie sie gut auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist diese Anleitung mit auszu-
 händigen. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in
 dieser Anleitung nicht beachtet werden!

Im Rahmen ständiger Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Produkt, Ver-
 packung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie den Kundenservice über unsere Webseite:

www.service-shopping.de

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung



Alle Sicherheitshinweise sind mit diesem Symbol gekennzeichnet. Lesen Sie diese aufmerksam durch und halten Sie sich an die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.



Tipps und Empfehlungen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Das Gerät ist zum Trainieren der Bein- und Armmuskulatur bestimmt.
- Das Gerät eignet sich nur für die Nutzung in geschlossenen Innenräumen.
- Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Nutzen Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben. 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



Verletzungsgefahren

- Halten Sie Kinder und Tiere vom Gerät und Verpackungsmaterial fern. Es besteht Verletzungs- und Erstickungsgefahr!
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) 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 erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist.
- Wärmen Sie sich vor Gebrauch des Gerätes ausreichend auf (siehe Kapitel „Vor dem Training“).
- Beginnen Sie die Übungen langsam und steigern Sie nach und nach die Intensität. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Geräts und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind. Übertreiben Sie es deshalb nicht und überschätzen Sie sich nicht.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden.
- Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, Sie längere Zeit keinen Sport getrieben, Herz-/ Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, konsultieren Sie vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.

- Schwangere dürfen das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung und rutschfeste Turnschuhe. Benutzen Sie das Gerät nicht unbekleidet.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht zu weit ist, damit sie nicht in den beweglichen Teilen des Gerätes eingeklemmt werden kann.
- Wenn Sie lange Haare haben, binden Sie sie vor dem Training unbedingt hoch, damit sie sich nicht im Gerät verfangen können. Nehmen Sie jeglichen Schmuck ab.

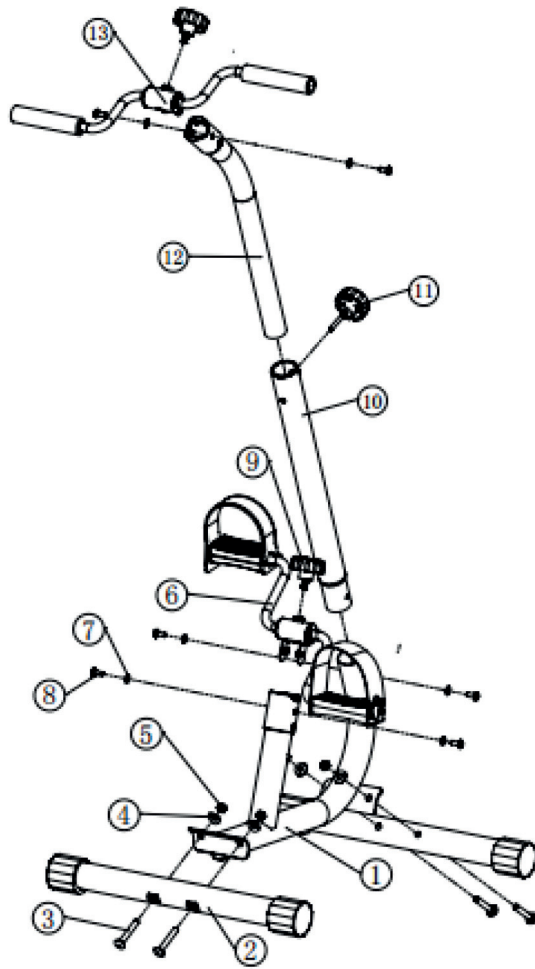


Hinweise zum Gebrauch

- Überprüfen Sie das Gerät und Zubehör vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß. Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn es sichtbare Schäden aufweist.
- Sollte das Gerät defekt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenständig zu reparieren. Kontaktieren Sie in Schadensfällen den Kundenservice.
- Benutzen Sie das Gerät nur, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut ist.
- Nutzen Sie nur mitgeliefertes Zubehör.
- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit aus.
- Lassen Sie genügend Platz zu allen Seiten des Gerätes, damit Sie beim Training genügend Spielraum haben.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen Untergrund auf. Decken Sie empfindliche Böden (Laminat, Parkett etc.) gegebenenfalls mit einer rutschsicheren Bodenschutzmatte ab.
- Stellen Sie das Gerät außer Reichweite von Kindern und Tieren auf.

Lieferumfang

Explosionszeichnung



Teilleiste

Nr.	Name	Anzahl
1	Basisrahmen	1
2	Standfuß	2
3	große Linsenkopfschraube (M8 x 50)	4
4	gebogene Unterlegscheibe mit großem Innendurchmesser	4
5	selbstsichernde Schraubenmutter (M8)	4
6	Fußpedal	1
7	Unterlegscheiben mit kleinem Innendurchmesser	6
8	Kleine Linsenkopfschraube (M6 x 20)	6
9	Einstellschraube, kurz	2
10	untere Rohrstange	1
11	Arretierschraube, lang	1
12	obere Rohrstange	1
13	Handpedal	1
14	Winkelschraubendreher 6-kant	1
15	Maulschlüssel	1

Übersicht Befestigungsmaterial



Nr. 3



Nr. 8



Nr. 5



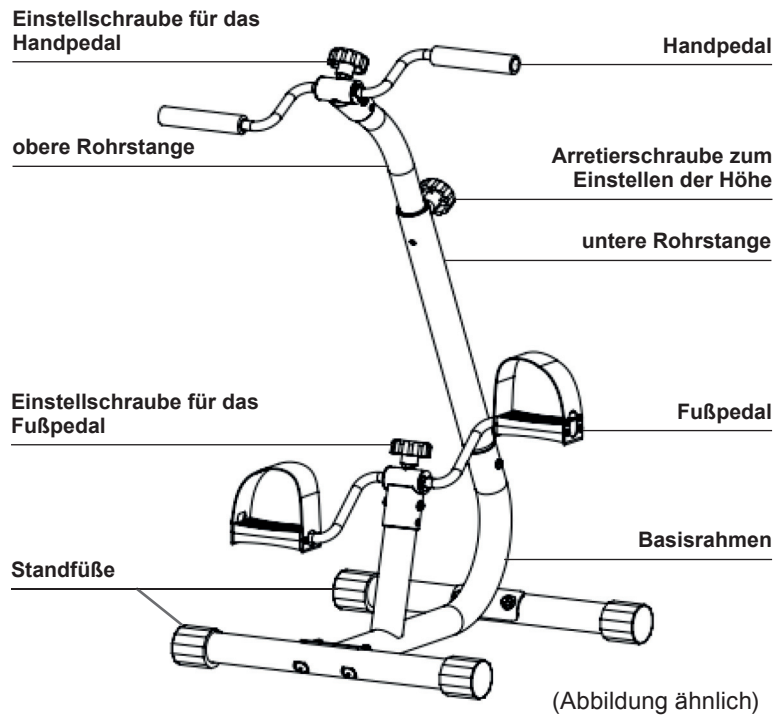
Nr. 4



Nr. 7

7

Geräteübersicht



Vor dem ersten Gebrauch

Bevor Sie das Gerät benutzen können, müssen Sie:

- Den Lieferumfang auspacken,
- Das Gerät zusammenbauen.

Gerät auspacken



ACHTUNG!

- Halten Sie Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!

Packen Sie alle Teile aus und überprüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit (siehe Kapitel „Lieferumfang“) und Transportschäden. Falls die Bestandteile Schäden aufweisen sollten, verwenden Sie diese nicht(!), sondern kontaktieren Sie unseren Kundenservice.

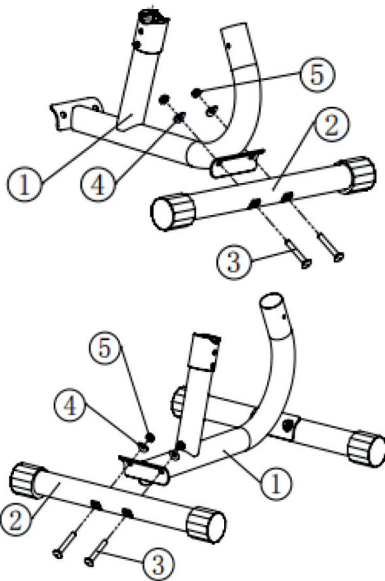
Gerät zusammenbauen



ACHTUNG!

- Legen Sie vor dem Zusammenbauen, zum Schutz Ihres Fußbodens, eine Decke oder Plane aus.
- Um den Zusammenbau für Sie einfacher zu gestalten, finden Sie im Kapitel „Lieferumfang“ eine Teileliste bestehend aus den Kategorien „Nr.“, „Name“ und „Anzahl“. und eine Bildübersicht über die verwendeten Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben mit zugehöriger Teilenummer aus der Teileliste. Die Nummernangabe in den Abbildungen in diesem Kapitel beziehen sich ebenfalls auf die Kategorie „Nr.“ der Teileliste.
- Im Lieferumfang sind ein Maulschlüssel und ein Winkelschraubendreher enthalten, die Ihnen das Zusammenbauen erleichtern.

Schritt 1: Standfuß



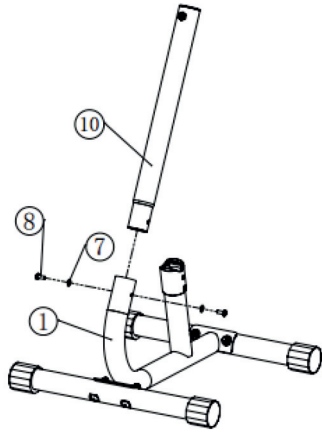
1. Befestigen Sie den hinteren und vorderen Standfuß (Nr. 2) mit Hilfe von vier großen Linsenkopfschrauben (Nr. 3) am Basisrahmen (Nr. 1).
2. Stecken Sie die großen Linsenkopfschrauben so durch die Aussparungen in den Standfüßen, dass die viereckige Aussparung am Kopf der Schraube sitzt.
3. Fixieren Sie die Schrauben mit Hilfe der vier gebogenen Unterlegscheiben (Nr. 4) und vier selbstsichernden Schraubmuttern (Nr. 5).



Beachten Sie, dass selbstsichernde Muttern schwerer festzuschrauben sind, als normale Muttern.

Schrauben Sie die Muttern erst locker drauf und ziehen Sie sie fest, wenn beide Schrauben in den Standfüßen fixiert sind.

Schritt 2: Untere Rohrstange



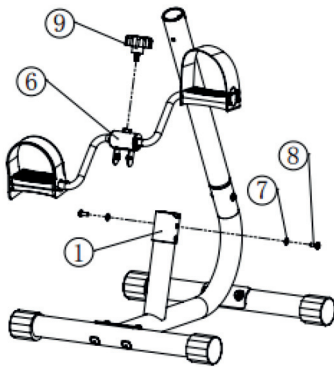
1. Befestigen Sie die untere Rohrstange (Nr. 10) mit Hilfe von zwei kleinen Linsenkopfschrauben (Nr. 8) am Basisrahmen.
2. Fixieren Sie die zwei Schrauben mit Hilfe von zwei Unterlegscheiben (Nr. 7) in der Rohrstange.



Setzen Sie die Rohrstange so auf den Basisrahmen, dass die Aussparung für die Einstellschraube nach oben zeigt (siehe auch Abschnitt „Explosionszeichnung“).

Schrauben Sie die Schrauben erst locker in die Rohrstange und ziehen Sie sie fest, wenn beide Schrauben in der Rohrstange fixiert sind.

Schritt 3: Fußpedal



1. Befestigen Sie das Fußpedal (Nr. 6) mit Hilfe von zwei kleinen Linsenkopfschrauben (Nr. 9) am Basisrahmen.
2. Fixieren Sie die zwei Schrauben mit Hilfe von zwei Unterlegscheiben (Nr. 8) im Basisrahmen.
3. Schrauben Sie eine kleine Einstellschraube (Nr. 9) auf das Fußpedal.



Schrauben Sie die Schrauben erst locker in den Basisrahmen und ziehen Sie sie fest, wenn beide Schrauben im Basisrahmen fixiert sind.

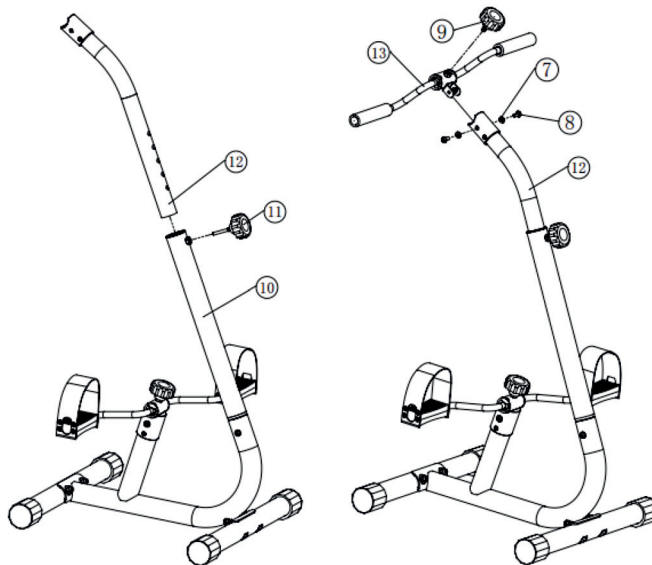
Schritt 4: Handpedal

1. Befestigen Sie die obere Rohrstange (Nr. 12) mit Hilfe der großen Arretierschraube (Nr. 11) an der unteren Rohrstange.
2. Befestigen Sie das Handpedal (Nr. 13) mithilfe von zwei kleinen Linsenkopfschrauben (Nr. 8) an der oberen Rohrstange.
3. Fixieren Sie die zwei Schrauben mit Hilfe von zwei Unterlegscheiben (Nr. 7) in der Rohrstange.
4. Schrauben Sie eine kleine Einstellschraube (Nr. 9) auf das Handpedal.



Setzen Sie das Handpedal so auf die obere Rohrstange, dass die Aussparung für die Arretierschraube nach oben zeigt.

Schrauben Sie die Schrauben erst locker in die Rohrstange und ziehen Sie sie fest, wenn beide Schrauben in der Rohrstange fixiert sind.



Training



ACHTUNG!

- Lassen Sie genügend Platz zu allen Seiten des Gerätes, damit Sie beim Training genügend Spielraum haben.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen Untergrund auf. Decken Sie empfindliche Böden (Laminat, Parkett etc.) gegebenenfalls mit einer rutschsicheren Bodenschutzmatte ab.

- ❑ Unterbrechen Sie das Aufwärmen, das Training oder das Dehnen sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- ❑ Tragen Sie zum Üben geeignete Kleidung (z. B. einen Trainingsanzug). Wichtig ist, dass die Kleidung bequem und luftdurchlässig ist.
- ❑ Trainieren Sie nie mit vollem Magen. Nehmen Sie etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich.
- ❑ Verletzungsgefahr! Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits müde und erschöpft sind.
- ❑ Führen Sie vor Beginn des Trainings immer Aufwärmübungen durch (siehe Kapitel „Vor dem Training“), um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
- ❑ Führen Sie nach dem Training immer Dehnübungen durch (siehe Kapitel „Nach dem Training“), um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen.



- Denken Sie immer wieder daran, dass das Training für Ihre Gesundheit von großem Nutzen sein kann, wenn Sie die wichtigsten Regeln beachten. Es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren.
- Denken Sie immer daran, dass Ihr Körper bei einer sportlichen Betätigung Flüssigkeit braucht. Sie sollten diesem Bedürfnis auch nachkommen.
- Um mit dem Training maximalen Erfolg zu erzielen und Gefahren zu vermeiden, ist bei Ausführung der Übungen Folgendes zu beachten: Vor Beginn des Trainings sollten Sie immer Aufwärmübungen machen (siehe Kapitel „Vor dem Training“). Nach dem Training sollten Sie sich immer ausdehnen (siehe Kapitel „Nach dem Training“).

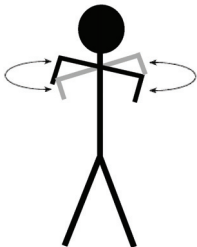
Vor dem Training



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.

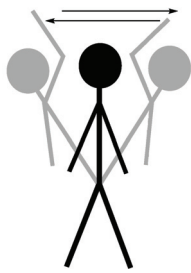
Joggen

Laufen Sie ca. 5-10 Minuten locker am Platz oder durch den Raum. Bauen Sie zwischendurch abwechselnd ein paar Dreh- und Hüpfsprünge ein.



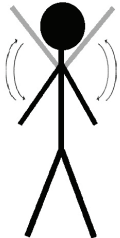
Oberkörper Twist

Stellen Sie sich etwas breiter als schulterbreit hin. Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt vor Ihnen und halten Sie den Oberkörper gerade. Heben Sie die Arme seitlich nach oben und beugen Sie die Ellbogen. Drehen Sie Ihren Oberkörper nun langsam soweit es geht jeweils nach rechts und nach links. Behalten Sie dabei Ihren Fixpunkt im Auge. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht zu weit drehen, um Verletzungen zu vermeiden. Versuchen Sie die Bewegung in einem dynamischen Rhythmus durchzuführen. Dauer: mind. 30 Sekunden.



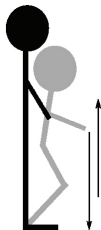
Seitenbeuger

Stellen Sie sich etwas breiter als schulterbreit hin. Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt vor Ihnen und halten Sie den Oberkörper gerade. Neigen Sie Ihren Oberkörper nun langsam so weit es geht jeweils nach rechts und nach links. Heben Sie dabei jeweils den entgegengesetzten Arm gleichzeitig über den Kopf. Behalten Sie Ihren Fixpunkt im Auge. Achten Sie darauf, dass beide Füße fest auf dem Boden stehen und Sie sich nicht zu weit zur Seite neigen, um Verletzungen zu vermeiden. Versuchen Sie die Bewegung in einem dynamischen Rhythmus durchzuführen. Dauer: mind. 30 Sekunden.



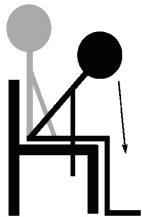
Armkreisel

Stellen Sie sich etwas breiter als schulterbreit hin. Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt vor Ihnen und halten Sie den Oberkörper gerade. Heben Sie die gestreckten Arme nun langsam nach vorne und beschreiben Sie einen großen Kreis, indem Sie die Arme über Ihren Kopf nach hinten führen. Behalten Sie dabei Ihren Fixpunkt im Auge. Versuchen Sie die Bewegung in einem dynamischen Rhythmus durchzuführen. Wiederholungen: 5-10 Stück pro Richtung



Kniebeugen

Stellen Sie sich etwas breiter als schulterbreit hin. Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt vor Ihnen und halten Sie den Oberkörper gerade. Beugen und strecken Sie nun langsam Ihre Knie. Behalten Sie dabei Ihren Fixpunkt im Auge. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und beide Füße fest auf dem Boden stehen. Nutzen Sie Ihre Arme falls nötig zum Balancieren, indem Sie sie in einem rechten Winkel gerade nach vorne ausstrecken. Wiederholungen: 5-10 Stück.



Vorbeuger

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße etwas breiter als schulterbreit nebeneinander. Beugen Sie sich nun langsam nach vorne und halten Sie diese Position 3-5 Sekunden, bevor Sie sich wieder aufrichten. Lassen Sie dabei die Arme locker hängen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und Sie sich nicht zu weit nach vorne beugen, um Verletzungen zu vermeiden. Wiederholungen: 3-10 Stück.

Vorbereiten des Gerätes

1. Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen Untergrund mit genügend Platz zu allen Seiten auf.
2. Stellen Sie einen geeigneten Sitzplatz mit ausreichend Abstand vor das Gerät.



Der Stuhl oder Hocker muss einen festen Stand haben. Sie sollten einen sicheren Sitz darauf haben.

Stellen Sie Gerät und Sitzplatz nicht zu weit auseinander, damit Sie sowohl Hand- als auch Fußpedal gut erreichen können.

3. Stellen Sie mithilfe der Einstellschraube an der oberen Rohrstange die für sie richtige Höhe des Handpedals ein.
4. Wählen Sie mithilfe der Einstellschrauben an Hand- und Fußpedal die gewünschten Schwierigkeitsgrade aus. Drehen Sie die Einstellschrauben für einen hohen Schwierigkeitsgrad im Uhrzeigersinn, für einen leichten Schwierigkeitsgrad gegen den Uhrzeigersinn.



Anwendung

1. Stecken Sie Ihre Füße durch die Schlaufen des Fußpedals und umfassen Sie das Handpedal mit beiden Händen.
2. Treten Sie mit dem Fußpedal und drehen Sie das Handpedal gleichzeitig. Sie können beide Pedale entweder vorwärts oder rückwärts drehen.



Sie können Hand- und Fußpedal auch jeweils einzeln im Training verwenden. Achten Sie während des Trainings darauf, dass Sie Ihren Rücken gerade halten. Steigern Sie Ihr Training langsam, indem Sie den Schwierigkeitsgrad nach und nach erhöhen.



Nach dem Training



Führen Sie die folgenden Dehnübungen nach jedem Training durch. Das beste Ergebnis erreichen Sie, wenn Sie jede Dehnung 30-60 Sekunden halten.

Waden



1. Stützen Sie sich mit beiden Händen an einer Wand ab.
2. Stellen Sie das rechte Bein vor und winkeln es an, während das linke Bein gestreckt bleibt.
3. Drücken Sie die linke Ferse langsam auf den Boden. Halten Sie diese Stellung ca. 15-20 Sekunden.
4. Wechseln Sie die Beinstellung und wiederholen die Übung.

Vorderseite Oberschenkel



1. Stützen Sie sich mit der rechten Hand an der Wand ab.
2. Fassen Sie mit der linken Hand um Ihr Fußgelenk und ziehen Sie den linken Fuß, wie im Bild, zum Gesäß.
3. Halten Sie diese Stellung ca. 15-20 Sekunden.
4. Wiederholen Sie diese Übung für das andere Bein.

Seiten



1. Stellen Sie sich aufrecht hin.
2. Legen Sie den linken Arm hinter den Kopf.
3. Fassen Sie mit der rechten Hand Ihren linken Ellbogen.
4. Ziehen Sie Ihren Ellbogen leicht nach rechts und beugen gleichzeitig auch den Oberkörper in einer geraden Linie nach rechts. Knicken Sie nicht in der Hüfte ab.
5. Halten Sie diese Stellung ca. 15-20 Sekunden.
6. Wiederholen Sie diese Übung für die andere Seite.

Rücken



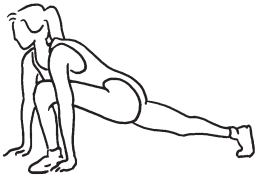
1. Legen Sie sich flach auf den Rücken.
2. Legen Sie, wie im Bild, das rechte Bein über das linke.
3. Drücken Sie das rechte Knie vorsichtig in Richtung Boden. Achten Sie dabei darauf, dass die Schultern auf dem Boden liegen bleiben.
4. Halten Sie diese Stellung ca. 15-30 Sekunden.
5. Wiederholen Sie diese Übung für die andere Seite.

Innenseite Oberschenkel



1. Setzen Sie sich auf den Boden.
2. Umfassen Sie Ihre Fersen und legen die Fußsohlen zusammen.
3. Beugen Sie sich mit durchgestreckten Rücken leicht nach vorn und drücken die Knie in Richtung Boden.
4. Halten Sie diese Stellung ca. 15-30 Sekunden.

Gesamtes Bein



1. Gehen Sie in die Hocke und legen Sie die Hände parallel neben den Füßen flach auf den Boden.
2. Strecken Sie das rechte Bein, wie im Bild, nach hinten aus. Achten Sie darauf, dass der vordere Fuß im rechten Winkel mit dem Schienbein steht.
3. Versuchen Sie das hintere Bein durchgestreckt zu halten, ohne dass das Knie den Boden berührt.
4. Halten Sie diese Stellung ca. 15-30 Sekunden.
5. Wiederholen Sie diese Übung für das andere Bein.

Schultern/Rücken



1. Setzen Sie sich im Schneidersitz mit geradem Rücken auf den Boden.
2. Falten Sie die Hände und strecken Sie sie mit ausgestreckten Armen über den Kopf.
3. Halten Sie den Rücken gerade und den Blick geradeaus nach vorn gerichtet.
4. Halten Sie diese Stellung ca. 15-30 Sekunden.

Reinigung und Aufbewahrung



ACHTUNG!

- Sprühen Sie keine Reinigungsmittel direkt auf das Gerät.
 - Bewegen Sie das Gerät nie, wenn Schrauben gelockert wurden!
 - Verwenden Sie zum Reinigen keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel. Diese können die Oberfläche beschädigen.
-
- Reinigen Sie das Gerät immer nur mit einem feuchten Tuch und milden Spülmittel.
 - Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen und vor Kindern und Tieren geschützten Ort auf.

Technische Daten

Artikelnummer: Z 08024
Modell: 8024
Klasse: H

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu. Entsorgen Sie auch das Gerät umweltgerecht. Nähere Informationen erhalten Sie in Ihrer Gemeindeverwaltung.

Contents

Meaning of the Symbols in These Instructions _____	19
Intended Use _____	19
Safety Instructions _____	19
Danger of Injury _____	19
Notes on Use _____	20
Items Supplied _____	21
Exploded Drawing _____	21
Parts List _____	22
Overview of Fastening Material _____	22
Device Overview _____	23
Before Initial Use _____	23
Unpacking the Device _____	23
Assembling the Device _____	24
Step 1: Base _____	24
Step 2: Bottom tube rod _____	25
Step 3: Foot pedal _____	25
Step 4: Hand pedal _____	25
Training _____	26
Before Training _____	27
Preparation of the Device _____	28
Use _____	28
After Training _____	29
Cleaning and Storage _____	31
Technical Data _____	31
Disposal _____	31

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the stomach and arm muscle trainer.

Prior to using the appliance for the first time, please carefully read through the operating instructions and store them in a safe place. These instructions are to accompany the appliance when it is passed on to others. The manufacturer and importer assume no liability in the event the data in these instructions have not been observed!

As part of ongoing development, we reserve the right to alter product, packaging or enclosed documentation at any time.

If you have any questions, please contact the customer service via our website:

www.service-shopping.de

Meaning of the Symbols in These Instructions



All safety instructions are marked with this symbol. Read these instructions carefully and follow them to avoid injury to persons or damage to property.



Tips and recommendations are marked with this symbol.

Intended Use

- This device is intended to be used to train the stomach and arm muscles.
- The device is only suitable for use in enclosed indoor rooms.
- This device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- The device must only be used as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The following are excluded from the warranty: all defects caused by improper handling, damage or unauthorised attempts to repair. The same applies for normal wear.

Safety Instructions



Danger of Injury

- Please keep the device and packaging material out of the reach of children and pets. There is a danger of injury and suffocation!
- This device should not be used by people (including children) with impaired sensory or mental faculties or who do not have adequate experience and/or knowledge of such devices, unless they are supervised by a person responsible for their safety, or have received instructions from such a person on how to use the device. Children must be supervised in order to ensure that they do not play with the device.
- The device should not be used if it is damaged.
- Warm up sufficiently before using the device (see the "Before Training" chapter).
- Start the exercises slowly and gradually increase the intensity. We wish to explicitly point out that improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health. You should therefore not overdo it and not overestimate your abilities.
- The device may only be used by one person at a time.
- If you belong to a risk group with respect to your health, if you have not engaged in sport for a prolonged period, have problems with your heart or cardiovascular system or orthopaedic problems, please consult your doctor before using the device. If necessary, coordinate your training programme with him.
- Women should not use the device during pregnancy, or only after consultation with their doctor.

- Stop training immediately if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pains in the chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- Wear comfortable clothing and exercise shoes with non-slip soles for training. Do not use the device when naked.
- Make sure that your clothing is not too wide so that it cannot become caught up in the moving parts of the device.
- If you have long hair, be sure to tie it up before training to prevent it from becoming caught up in the device. Take off all jewellery.

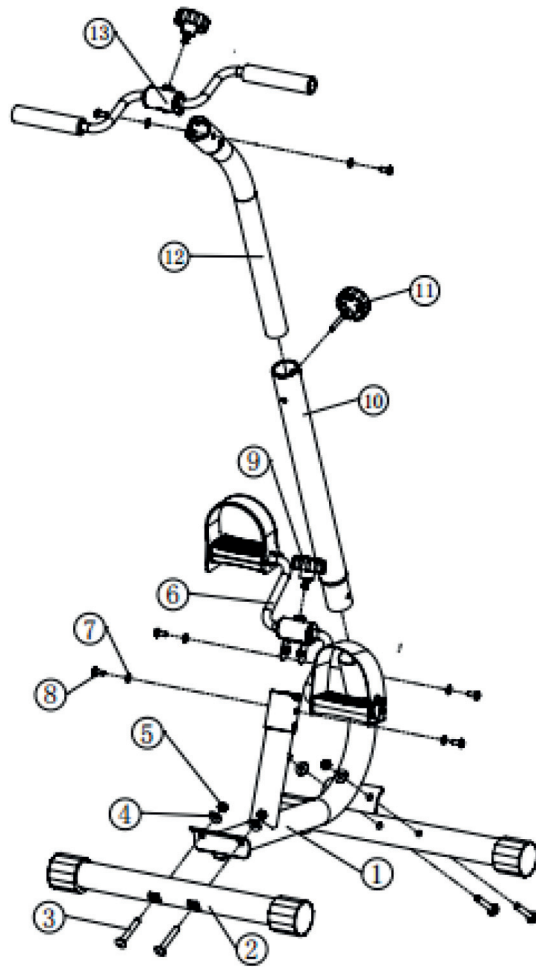


Notes on Use

- Always inspect the device and accessories for damage and wear before use. Do not use the device if it shows obvious signs of damage.
- If the device is broken, do not attempt to repair it yourself. In the event of any damage, please contact our customer service department.
- The device should only be used if it is properly assembled.
- Only use the accessories that are supplied with the device.
- Do not expose the device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, direct sunlight or moisture.
- Leave sufficient space on all sides of the device so that you have enough room to move during training.
- Place the device on a level surface. If necessary, cover delicate flooring (laminated, parquet etc.) with a non-slip floor protection mat.
- Place the device out of the reach of children and animals.

Items Supplied

Exploded Drawing



Parts List

No.	Name	Number
1	Basic frame	1
2	Base	1
3	Large pan head bolt (M8 x 50)	4
4	Curved washer with large internal diameter	4
5	Self-locking bolt nut (M8)	4
6	Foot pedal	1
7	Washers with small internal diameter	6
8	Small pan head bolt (M6 x 20)	6
9	Adjusting screw, short	2
10	Bottom tube rod	1
11	Locking screw, long	1
12	Top tube rod	1
13	Hand pedal	1
14	Hexagon key wrench	1
15	Open-jaw wrench	1

Overview of Fastening Material



Nr. 3



Nr. 8



Nr. 5

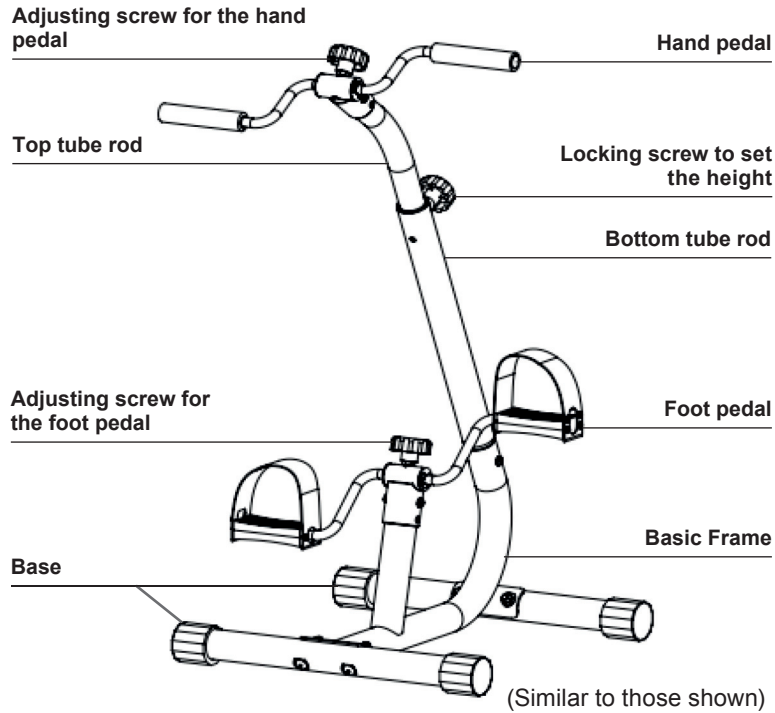


Nr. 4



Nr. 7

Device Overview



Before Initial Use

Before you can use the device, you must:

- unpack the items supplied,
- assemble the device.

Unpacking the Device



CAUTION!

- Keep children and animals away from the packaging material. There is a danger of suffocation!

Unpack all parts and check the items supplied to make sure they are complete (see the "Items Supplied" chapter); also check for transport damage. If you find any damage to the components, do not use them (!), but contact our customer service department.

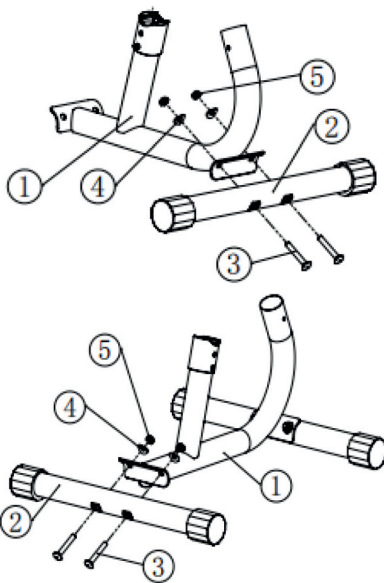
Assembling the Device



CAUTION!

- Before assembling the device, lay out a blanket or sheet to protect your floor.
- To make it easier for you to assemble the device, in the "Items Supplied" chapter you will find a parts list consisting of the categories "No.", "Name" and "Number" and a picture overview showing the bolts, nuts and washers used with the associated part number from the parts list. The numbers quoted in the illustrations in this chapter also relate to the "No." category in the parts list.
- The items supplied include an open-jaw wrench and an hexagon key wrench which will make assembly easier for you.

Step 1: Base



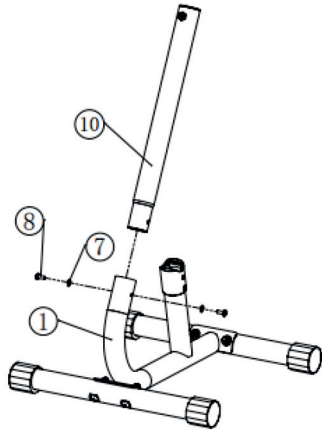
1. Attach the rear base and front base (No. 2) to the basic frame (No. 1) with the aid of four large pan head bolts (No. 3).
2. Push the large pan head bolts through the recesses in the bases in such a way that the square recess sits at the head of the bolt.
3. Fix the bolts with the aid of the four curved washers (No. 4) and four self-locking bolt nuts (No. 5).



Note that self-locking nuts are more difficult to tighten than normal nuts.

First screw on the nuts loosely and then tighten them once both bolts are fixed in the bases.

Step 2: Bottom tube rod



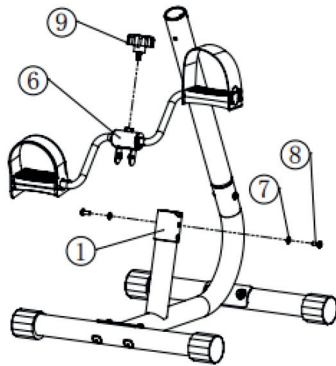
1. Attach the bottom tube rod (No. 10) to the basic frame with the aid of two small pan head bolts (No. 8).
2. Fix the two bolts in the tube rod with the aid of two washers (No. 7).



Place the tube rod onto the basic frame in such a way that the recess for the adjusting screw faces upwards (see also the "Exploded Drawing" section).

First screw the bolts loosely into the tube rod and tighten them once both bolts are fixed in the tube rod.

Step 3: Foot pedal



1. Attach the foot pedal (No. 6) to the basic frame with the aid of two small pan head bolts (No. 8).
2. Fix the two bolts in the basic frame with the aid of two washers (No. 8).
3. Screw a small adjusting screw (No. 9) onto the foot pedal.



First screw the bolts loosely into the basic frame and tighten them once both bolts are fixed in the basic frame.

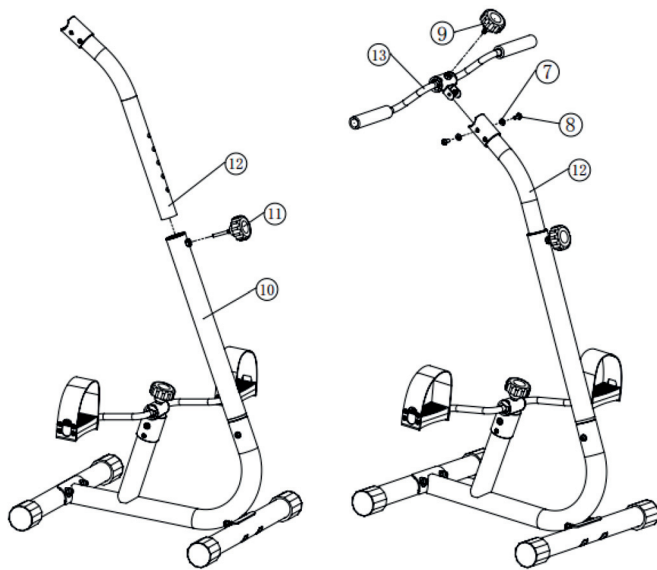
Step 4: Hand pedal

1. Attach the top tube rod (No. 12) to the bottom tube rod with the aid of the large locking screw (No. 11).
2. Attach the hand pedal (No. 13) to the top tube rod with the aid of two small pan head bolts (No. 8).
3. Fix the two bolts in the tube rod with the aid of two washers (No. 7).
4. Screw a small adjusting screw (No. 9) onto the hand pedal.



Place the hand pedal onto the top tube rod in such a way that the recess for the locking screw faces upwards.

First screw the bolts loosely into the tube rod and tighten them once both bolts are fixed in the tube rod.



Training



CAUTION!

- Leave sufficient space on all sides of the device so that you have enough room to move during training.
- Place the device on a level surface. If necessary, cover delicate flooring (laminated, parquet etc.) with a non-slip floor protection mat.
- Stop training immediately if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pains in the chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- Wear suitable clothing (e.g. a tracksuit) for your exercises. It is important that the clothing is comfortable and air-permeable.
- Never train with a full stomach. Do not eat any meals for around an hour before and after training.
- Danger of injury! Do not train if you are already tired and weary.
- Always perform warm-up exercises before you begin training (see the “Before Training” chapter) in order to minimise the risk of injury.
- After training, you should always perform stretching exercises (see the “After Training” chapter) in order to slowly restore your circulation to a normal level.



- Always remember that training can be of great benefit to your health if you follow the most important rules. It is not about doing a few exercises as quickly as you can, but about training on a regular basis over the long term.
- Always remember that your body needs fluid when doing any sporting activity. You should also meet this need for fluid.
- To achieve the maximum success with the training and avoid any risks, the following should be observed when doing the exercises: Before you start training, you should always do some warm-up exercises (see the “Before Training” chapter). After training, you should always do some stretching (see the “After Training” chapter). You should only slowly increase your training.

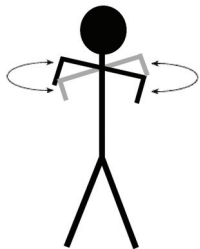
Before Training



Warming up should be a fundamental 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 will warm up major muscle groups through movement.

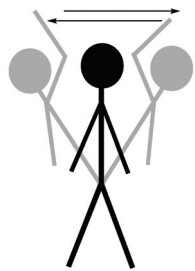
Jogging

Casually jog for approx. 5-10 minutes on the spot or around the room. Intersperse this with a few spins and jumps.



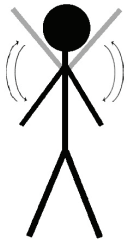
Upper Body Twist

Adopt a posture that is slightly wider than the width of your shoulders. Fix your eyes on a spot in front of you and keep your upper body straight. Lift your arms up to the side and bend your elbows. Now slowly rotate your upper body as far as it will go to the right and to the left. Keep looking at your fixed point as you do this. Make sure that you do not rotate too far in order to prevent injuries. Try to perform the movement in a dynamic rhythm. Duration: at least 30 seconds.



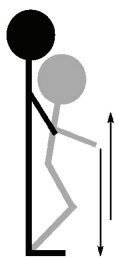
Side Flexor

Adopt a posture that is slightly wider than the width of your shoulders. Fix your eyes on a spot in front of you and keep your upper body straight. Now slowly tilt your upper body as far as it will go to the right and to the left. As you do this, lift the opposite arm above your head. Keep looking at your fixed point. Make sure that both feet remain firmly on the floor and you do not tilt too far to the side in order to prevent injuries. Try to perform the movement in a dynamic rhythm. Duration: at least 30 seconds.



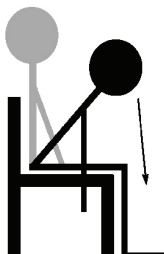
Arm Circles

Adopt a posture that is slightly wider than the width of your shoulders. Fix your eyes on a spot in front of you and keep your upper body straight. Now slowly lift your outstretched arms in front of you and make a big circle by moving your arms back over your head. Keep looking at your fixed point as you do this. Try to perform the movement in a dynamic rhythm. Repetitions: 5-10 times per direction



Knee Bending


Adopt a posture that is slightly wider than the width of your shoulders. Fix your eyes on a spot in front of you and keep your upper body straight. Now slowly bend and stretch your knees. Keep looking at your fixed point as you do this. Make sure that your back is straight and both feet remain firmly on the floor. If necessary, use your arms to balance yourself by stretching them out at a right angle in front of you. Repetitions: 5-10 times.



Bend Forward

Sit upright on a chair and place your feet next to each other slightly wider apart than the width of your shoulders. Now slowly bend forward and stay in this position for 3-5 seconds before you sit upright again. Let your arms hang down loose as you do this. Make sure that your back is straight and you do not bend too far forward in order to prevent injuries. Repetitions: 3-10 times.

Preparation of the Device

1. Place the device on a flat surface with sufficient space around it on all sides.
2. Place a suitable seat a sufficient distance away in front of the device.
 The chair or stool must be stable. You should be able to sit on it securely.
Do not place the device and the seat too far apart to make sure you can easily reach both the hand pedal and the foot pedal.
3. Use the adjusting screw on the top tube rod to set the height of the hand pedal that is right for you.
4. Use the adjusting screws on the hand pedal and foot pedal to select the levels of difficulty you want. For a high level of difficulty turn the adjusting screws clockwise; for an easy level of difficulty turn them anticlockwise.



Use

1. Place your feet through the loops of the foot pedal and grasp the hand pedal with both hands.
2. Pedal the foot pedal and turn the hand pedal at the same time. You can turn both pedals either forwards or backwards.



You can also use each of the hand and foot pedals individually in training. During training make sure that you keep your back straight. Step up your training rate slowly by gradually increasing the level of difficulty.



After Training



Perform the following stretching exercises after each training session. You will achieve the best result if you maintain each stretch for 30-60 seconds.

Calves



1. Support yourself against a wall using both hands.
2. Place your right leg in front of you and bend it while your left leg remains stretched out.
3. Slowly push your left heel down onto the floor. Maintain this position for approx. 15-20 seconds.
4. Switch the position of the legs and repeat the exercise.

Front of Thighs



1. Support yourself against a wall with your right hand.
2. Grab your ankle with your left hand and pull your left foot up to your buttocks, as shown in the picture.
3. Maintain this position for approx. 15-20 seconds.
4. Repeat this exercise for the other leg.

Sides



1. Stand in an upright position.
2. Place your left arm behind your head.
3. Grab your left elbow with your right hand.
4. Pull your elbow slightly to the right and as you do this you should also tilt your upper body in a straight line to the right. Do not bend your hips.
5. Maintain this position for approx. 15-20 seconds.
6. Repeat this exercise for the other side.

Back



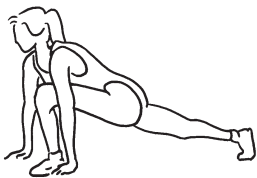
1. Lie down flat on your back.
2. Place your right leg over your left one, as shown in the picture.
3. Carefully push your right knee down towards the floor. Make sure that your shoulders remain on the floor as you do this.
4. Maintain this position for approx. 15-30 seconds.
5. Repeat this exercise for the other side.

Inside of Thighs



1. Sit down on the floor.
2. Clasp your heels and place the soles of your feet together.
3. Bend forward slightly with a straight back and press your knees down towards the floor.
4. Maintain this position for approx. 15-30 seconds.

Full Leg



1. Crouch down and place your hands down flat on the floor next to your feet.
2. Stretch your right leg back behind you, as shown in the picture. Make sure that the front foot is at a right angle to your shin.
3. Try to keep your right leg straight without the knee touching the floor.
4. Maintain this position for approx. 15-30 seconds.
5. Repeat this exercise for the other leg.

Shoulders/Back



1. Sit cross-legged with a straight back on the floor.
2. Clasp your hands together and stretch them out above your head with outstretched arms.
3. Keep your back straight and keep looking straight ahead.
4. Maintain this position for approx. 15-30 seconds.

Cleaning and Storage



CAUTION!

- Do not spray cleaning agents directly onto the device.
 - Never move the device if bolts are loosened!
 - Do not use corrosive or abrasive cleaning agents to clean the device. These could damage the surface.
-
- Only clean the device with a damp cloth and mild detergent.
 - Keep the device in a dry place to prevent any damage caused by corrosion.

Technical Data

Article no.: Z 08024
Model: 8024
Class: H

Disposal



The packaging can be recycled. Please dispose of it in an environmentally friendly manner and take it to a recycling centre. Dispose of the device in an environmentally friendly manner as well. You can obtain more information from your local authorities.



Sommaire

Interprétation des symboles utilisés dans ce mode d'emploi _____	33
Utilisation conforme _____	33
Consignes de sécurité _____	33
Risques de blessure _____	33
Consignes d'utilisation _____	34
Composition _____	35
Dessin éclaté _____	35
Liste des pièces _____	36
Aperçu du matériel de fixation _____	36
Vue générale de l'appareil et description des fonctions _____	37
Avant la première utilisation _____	37
Déballage de l'appareil _____	37
Assemblage de l'appareil _____	38
Étape 1 : socle _____	38
Étape 2 : potence tubulaire inférieure _____	39
Étape 3 : pédales _____	39
Étape 4 : pédalier pour les mains _____	39
Entraînement _____	40
Avant l'entraînement _____	41
Préparation de l'appareil _____	42
Utilisation _____	42
Après l'entraînement _____	43
Nettoyage et rangement _____	45
Caractéristiques techniques _____	45
Mise au rebut _____	45

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de notre appareil pour faire travailler les muscles bras et jambes.

Avant d'utiliser pour la première fois l'appareil, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et le conserver précieusement. Si vous cédez l'appareil à un tiers, veuillez également lui remettre ce mode d'emploi. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité si les indications de ce mode d'emploi ne sont pas respectées !

Dans le cadre du développement permanent, nous nous réservons le droit de modifier à tout moment le produit, l'emballage ou les documents fournis.

Pour toute question, contactez le service après-vente à partir de notre site Internet :

www.service-shopping.de

Interprétation des symboles utilisés dans ce mode d'emploi



Ce symbole attire l'attention sur toutes les consignes de sécurité. Lisez attentivement ces consignes de sécurité et observez-les minutieusement afin d'éviter tout risque de blessure ou de dégâts matériels.



Ce symbole signale les conseils et les recommandations.

Utilisation conforme

- L'appareil est prévu pour faire travailler les muscles bras et jambes.
- L'appareil est uniquement conçu pour une utilisation en intérieur, pièces fermées.
- L'appareil est conçu pour un usage exclusivement domestique, non professionnel.
- Cet appareil doit être utilisé uniquement comme indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à des endommagements ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité



Risques de blessure

- Ne laissez pas l'appareil et son emballage à la portée des enfants ou des animaux. Ils risqueraient de se blesser et de s'étouffer avec !
- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de toute leur intégrité sensorielle ou mentale ou bien 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. Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec cet appareil.
- N'utilisez pas l'appareil lorsqu'il est endommagé.
- Avant toute utilisation de l'appareil, pensez à vous échauffer suffisamment (voir paragraphe « Avant l'entraînement »).
- Pour commencer, effectuez les exercices assez lentement, puis augmentez progressivement l'intensité. Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé. Vous ne devez donc pas l'utiliser à outrance et ne pas surestimer vos capacités.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Si vous appartenez à un groupe à risque, du point de vue santé, ou si vous n'avez pas fait de sport pendant une assez longue période ou que vous avez des problèmes

cardiovasculaires ou orthopédiques, consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil. Le cas échéant, adaptez le programme d'entraînement suivant ses conseils.

- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil, ou du moins pas sans avoir demandé l'accord de leur médecin.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de vertige ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- Pour l'entraînement, portez des vêtements commodes et des chaussures de sport à semelle antidérapante. N'utilisez pas l'appareil en étant nu.
- Veillez à ne pas porter de vêtements trop amples afin qu'ils ne puissent pas se coincer dans les parties mobiles de l'appareil.
- Si vous avez les cheveux longs, il faut impérativement les nouer avant de commencer l'entraînement, pour qu'ils ne risquent pas de se prendre dans l'appareil. Enlevez tous vos bijoux et autres accessoires.

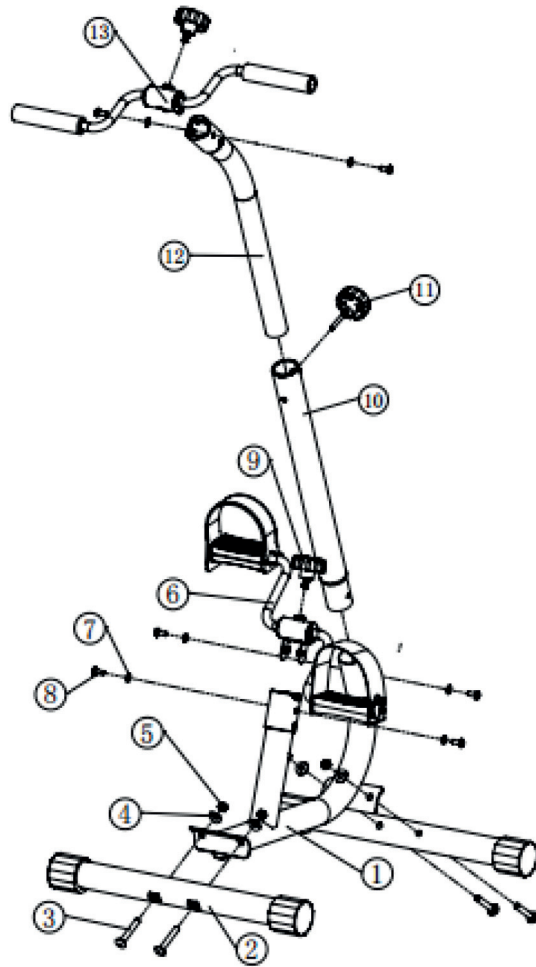


Consignes d'utilisation

- Avant chaque utilisation, assurez-vous que l'appareil et ses accessoires ne sont pas endommagés ou usés. Il est interdit d'utiliser l'appareil s'il présente des dommages apparents.
- Si l'appareil est défectueux, n'essayez pas de le réparer vous-même. En cas de panne, contactez le service après-vente (voir paragraphe « Service après-vente »).
- N'utilisez l'appareil que s'il est correctement assemblé.
- Utilisez exclusivement les accessoires fournis avec l'appareil.
- N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, à des variations de température importantes, au rayonnement direct du soleil ou à l'humidité.
- Laissez un espace suffisant tout autour de l'appareil pour disposer de la liberté de mouvement requise à l'entraînement.
- Placez l'appareil sur un support plan. Protégez les sols fragiles (stratifié, parquet, etc.) en les recouvrant le cas échéant d'un tapis de sol antidérapant.
- Installez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.

Composition

Dessin éclaté



Liste des pièces

Nr.	Name	Anzahl
1	Cadre de base	1
2	Socle	2
3	Grande vis à tête bombée (M8x50)	4
4	Rondelle bombée de grand diamètre intérieur	4
5	Écrou autobloquant (M8)	4
6	Pédales	1
7	Rondelles de petit diamètre intérieur	6
8	Petite vis à tête bombée (M6x20)	6
9	Vis de réglage, petite	2
10	Potence tubulaire inférieure	1
11	Vis de blocage, longue	1
12	Potence tubulaire supérieure	1
13	Pédalier pour les mains	1
14	Clé coudée à six pans	1
15	Clé plate	1

Aperçu du matériel de fixation



Nr. 3



Nr. 8



Nr. 5

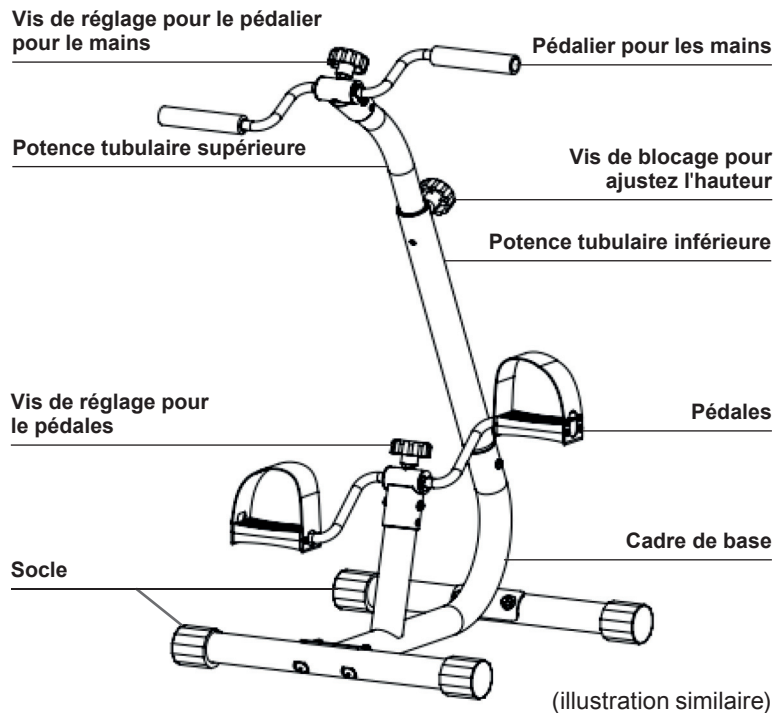


Nr. 4



Nr. 7

Vue générale de l'appareil et description des fonctions



Avant la première utilisation

Avant de pouvoir utiliser l'appareil, il faut :

- déballer toutes les pièces fournies ;
- assembler l'appareil.

Déballage de l'appareil



ATTENTION !

- Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux. Ils risqueraient de s'étouffer avec !

Sortez toutes les pièces de leur emballage, assurez-vous que l'ensemble livré est complet (voir paragraphe « Composition ») et ne présente pas de dommages imputables au transport. Si des éléments présentent des dommages, ne les utilisez pas (!), contactez notre service après-vente.

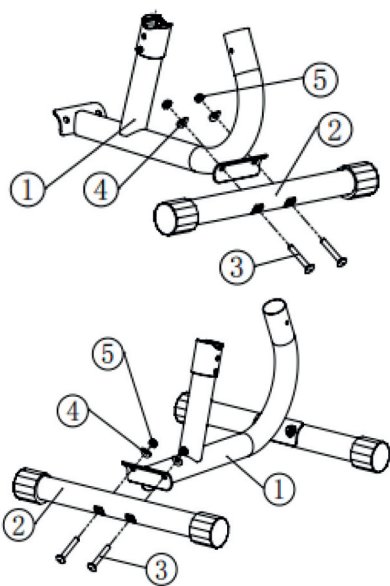
Assemblage de l'appareil



ATTENTION !

- Avant de procéder à l'assemblage, étalez une couverture ou une bâche au sol pour en protéger le revêtement.
- Pour vous faciliter l'assemblage, vous trouverez au chapitre « Composition » une liste des pièces comprenant les colonnes « N° », « Désignation » et « Quantité » et un aperçu en images des vis, écrous et rondelles utilisés reprenant les numéros de pièce correspondants dans la liste des pièces. Les numéros mentionnés dans les illustrations de ce chapitre se réfèrent également à la colonne « N° » de la liste des pièces.
- La composition fait état d'une clé plate et une clé coudée à six pans qui vous facilitera l'assemblage de l'appareil.

Étape 1 : socle



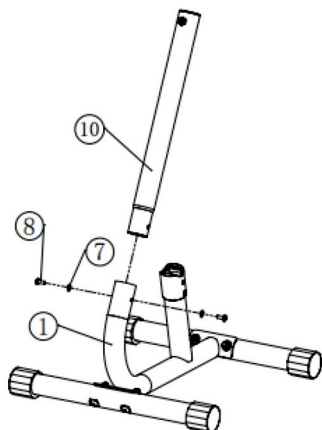
1. Fixez le pied avant et arrière (n° 2) à l'aide de quatre grandes vis à tête bombée (n° 3) au cadre de base (n° 1).
2. Insérez les grandes vis à tête bombée dans les évidements des pieds de sorte que les têtes des vis viennent se loger dans l'évidement carré.
3. Fixez les vis à tête bombée à l'aide de quatre rondelles bombées (n° 4) et quatre écrous autoblocants (n° 5).



Notez que les écrous autoblocants sont plus difficiles à serrer que les écrous normaux.

Mettez d'abord simplement les écrous en place puis serrez-les une fois que les deux vis sont fixées aux pieds.

Étape 2 : potence tubulaire inférieure



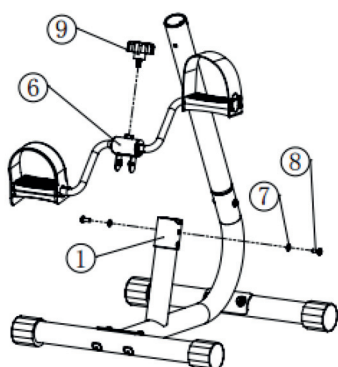
1. Fixez la potence tubulaire inférieure (n° 10) à l'aide de deux petites vis à tête bombée (n° 8) au cadre de base.
2. Fixez les deux vis à tête bombée sur la potence tubulaire à l'aide de deux rondelles (n° 7).



Placez la potence tubulaire sur le cadre de base de sorte que l'évidement destiné à la vis de réglage soit orienté vers le haut (voir également la section « Dessin éclaté »).

Mettez d'abord simplement les vis en place dans la potence puis serrez-les une fois que les deux vis sont fixées à la potence tubulaire.

Étape 3 : pédales



1. Fixez les pédales (n° 6) à l'aide de deux petites vis à tête bombée (n° 8) au cadre de base.
2. Fixez les deux vis sur le cadre de base à l'aide de deux rondelles (n° 8).
3. Vissez une petite vis de réglage (n° 9) sur les pédales.



Mettez d'abord simplement les vis en place dans le cadre de base puis serrez-les une fois que les deux vis sont fixées au cadre.

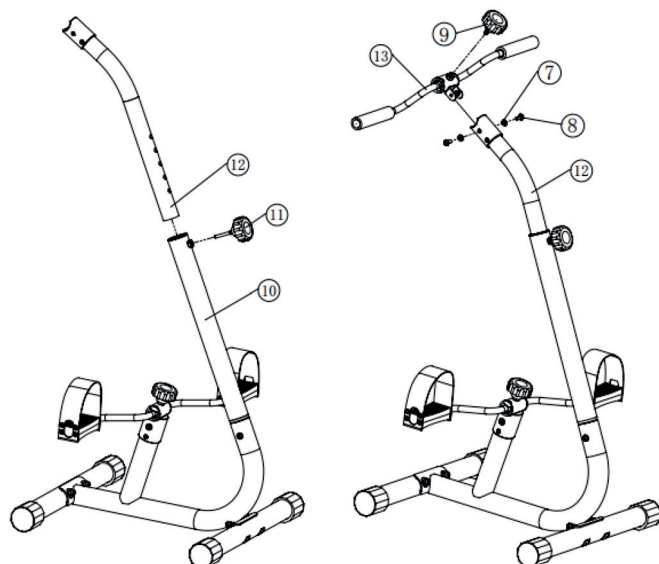
Étape 4 : pédalier pour les mains

1. Fixez la potence tubulaire supérieure (n° 12) sur la potence tubulaire inférieure à l'aide de la grande vis de blocage (n° 11).
2. Fixez le pédalier pour les mains (n° 13) sur la potence tubulaire supérieure à l'aide de deux petites vis à tête bombée (n° 8).
3. Fixez les deux vis à tête bombée sur la potence tubulaire à l'aide de deux rondelles (n° 7).
4. Vissez une petite vis de réglage (n° 9) sur le pédalier pour les mains.



Placez le pédalier pour les mains sur la potence tubulaire supérieure de sorte que l'évidement destiné à la vis de blocage soit orienté vers le haut.

Mettez d'abord simplement les vis en place dans la potence puis serrez-les une fois que les deux vis sont fixées à la potence tubulaire.



Entraînement



ATTENTION !

- Laissez un espace suffisant tout autour de l'appareil pour disposer de la liberté de mouvement requise à l'entraînement.
- Placez l'appareil sur un support plan. Protégez les sols fragiles (stratifié, parquet, etc.) en les recouvrant le cas échéant d'un tapis de sol antidérapant.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de vertige ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- Portez des vêtements appropriés à l'entraînement (par ex. un survêtement). Il est important que vous soyez à l'aise dans vos vêtements et qu'ils soient respirants.
- Ne vous entraînez jamais l'estomac plein. Ne mangez pas dans l'heure précédant l'entraînement ni l'heure d'après.
- Risque de blessure ! Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué, voire épuisé.
- Faites toujours des échauffements avant de commencer l'entraînement (voir paragraphe « Avant l'entraînement ») afin de minimiser les risque de blessure.
- Après l'entraînement, faites toujours des étirements (voir paragraphe « Après l'entraînement ») pour ramener en douceur votre tension à la normale.



- Sachez que l'entraînement est très bénéfique à votre santé dans la mesure où vous respectez les règles de base. Il ne s'agit pas d'effectuer à la va-vite quelques exercices mais plutôt de s'entraîner régulièrement et sur le long terme.

- N'oubliez pas que votre corps a besoin d'eau en cas d'effort physique. Pensez à bien vous hydrater.
- Pour que votre entraînement soit le plus efficace possible, et en vue d'éviter tout risque, vous devez respecter les règles suivantes pour vos exercices : faites toujours des échauffements avant de commencer l'entraînement (voir paragraphe « Avant l'entraînement »). Faites toujours des étirements après l'entraînement (voir paragraphe « Après l'entraînement »). Intensifiez votre entraînement très progressivement.

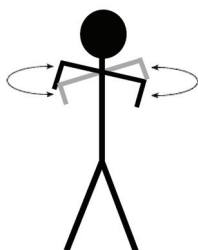
Avant l'entraînement



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

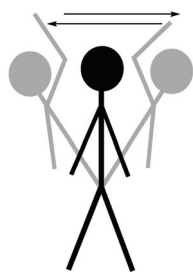
Jogging

Courez sur place ou bien dans la pièce pendant 5 à 10 minutes. Effectuez de temps à autres quelques tours jetés et des sauts sur place.



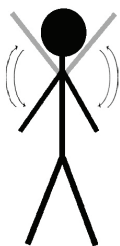
Pivotement du torse

Écartez les jambes plus que la largeur de vos épaules. Fixez un point droit devant vous et maintenez le torse droit. Levez les bras sur les côtés et pliez les coudes. Tournez ensuite lentement le torse sur la droite puis sur la gauche sans aller au delà de vos limites. Ne quittez pas des yeux votre point fixe. Veillez à ne pas vous tourner trop loin afin de ne pas vous blesser. Essayez d'effectuer ce mouvement suivant un rythme dynamique. Durée : pendant au moins 30 secondes.



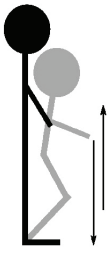
Flexion latérale

Écartez les jambes plus que la largeur de vos épaules. Fixez un point droit devant vous et maintenez le torse droit. Inclinez ensuite lentement le torse sur la droite puis sur la gauche sans aller au delà de vos limites. Maintenez à chaque fois le bras opposé au dessus de la tête. Ne quittez pas des yeux votre point fixe. Veillez à bien rester campé sur vos deux pieds et à ne pas vous pencher trop bas afin de ne pas vous blesser. Essayez d'effectuer ce mouvement suivant un rythme dynamique. Durée : pendant au moins 30 secondes.



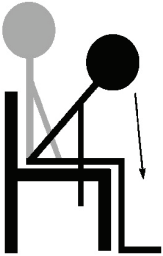
Rotation des bras

Écartez les jambes plus que la largeur de vos épaules. Fixez un point droit devant vous et maintenez le torse droit. Levez lentement les bras tendus vers l'avant et décrivez un grand cercle en passant les bras au dessus de la tête vers l'arrière du corps. Ne quittez pas des yeux votre point fixe. Essayez d'effectuer ce mouvement suivant un rythme dynamique. A répéter 5 à 10 fois dans chaque sens de rotation.



Flexions des genoux

Écartez les jambes plus que la largeur de vos épaules. Fixez un point droit devant vous et maintenez le torse droit. Pliez les genoux puis tendez les jambes lentement. Ne quittez pas des yeux votre point fixe. Veillez à conserver le dos bien droit et à bien ancrer vos deux pieds au sol. Servez-vous de vos bras si nécessaire pour garder l'équilibre en les maintenant tendus à l'équerre devant vous. A répéter 5 à 10 fois.



Flexion du torse

Asseyez-vous sur une chaise, le torse bien droit et écartez les jambes pour positionner vos pieds en léger décalé par rapport à la largeur de vos épaules. Penchez-vous maintenant lentement en avant et maintenez cette position pendant 3 à 5 secondes avant de vous redresser. Restez bras pendus et décontractés pendant l'exercice. Veillez à conserver le dos droit et à ne pas vous pencher trop en avant afin de ne pas vous blesser. A répéter 3 à 10 fois.

Préparation de l'appareil

1. Placez l'appareil sur un support plan en laissant un espace libre suffisant tout autour.
2. Choisissez un siège approprié que vous placerez devant l'appareil à une distance suffisante.



La chaise ou le tabouret choisi doit être stable. Vous devez y être bien assis.

Ne placez pas le siège trop loin de l'appareil afin de pouvoir atteindre confortablement à la fois les pédales et le pédalier.

3. À l'aide de la vis de réglage placée sur la potence tubulaire supérieure, ajustez le pédalier pour les mains à la bonne hauteur pour vous.
4. En vous servant des vis de réglage des pédales et du pédalier, sélectionnez le degré de difficulté voulu. Pour un degré de difficulté élevé, tournez les vis dans le sens des aiguilles d'une montre, pour un degré de difficulté moindre, tournez-les dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



Utilisation

1. Placez vos pieds dans les cale-pieds des pédales puis saisissez le pédalier à deux mains.
2. Actionnez les pédales et le pédalier en même temps. Vous pouvez pédaler en avant ou en arrière.



Vous pouvez également vous entraîner en utilisant les pédales et le pédalier individuellement.

Durant vos exercices, veillez à garder le dos droit.

Augmentez progressivement votre entraînement de sorte à passer peu à peu aux niveaux de difficulté supérieurs.



Après l'entraînement



Effectuez les exercices d'étirement suivants après chaque entraînement. Vous obtiendrez les meilleurs résultats en réalisant chaque étirement pendant 30 à 60 secondes.

Mollets



1. Appuyez vos deux mains au mur.
2. Avancez la jambe droite en flexion tandis que la jambe gauche reste tendue.
3. Appuyez lentement le talon gauche dans le sol. Tenez cette position environ 15 à 20 secondes.
4. Changez de jambe et répétez l'exercice.

Cuisses avant



1. Appuyez la main droite au mur.
2. De la main gauche, saisissez votre cheville et appuyez le pied gauche vers les fessiers, tel qu'indiqué sur le dessin.
3. Tenez cette position environ 15 à 20 secondes.
4. Répétez l'exercice pour l'autre jambe.

Côtés



1. Positionnez-vous debout,
2. le bras gauche derrière la tête.
3. Saisissez de la main droite votre coude gauche.
4. Etirez votre coude légèrement vers la droite et penchez simultanément le buste en ligne droite sur la droite. Ne vous penchez pas en avant.
5. Tenez cette position environ 15 à 20 secondes.
6. Répétez l'exercice de l'autre côté.

Dos



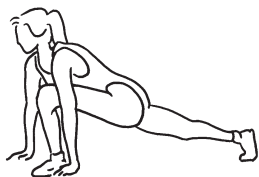
1. Allongé sur le dos,
2. croisez la jambe droite par dessus la jambe gauche, tel qu'indiqué sur le dessin.
3. Orientez délicatement le genou droit en direction du sol sans décoller les épaules du sol.
4. Tenez cette position environ 15 à 30 secondes.
5. Répétez l'exercice de l'autre côté.

Intérieur des cuisses



1. Asseyez-vous au sol.
2. Saisissez vos talons et joignez la plante de vos pieds l'une contre l'autre.
3. Penchez-vous légèrement vers l'avant. Gardez le dos bien droit. Baissez les genoux vers le sol.
4. Tenez cette position environ 15 à 30 secondes.

Jambe complète



1. Accroupissez-vous et placez les mains à plat au sol, bien parallèles, à côté de vos pieds.
2. Tendez la jambe droite en arrière, tel qu'indiqué sur le dessin. Veillez à ce que le pied à l'avant reste bien perpendiculaire au tibia.
3. Essayez de tenir la jambe en arrière bien tendue sans que le genou ne vienne toucher le sol.
4. Tenez cette position environ 15 à 30 secondes.
5. Répétez l'exercice pour l'autre jambe.

Epaules / dos



1. Asseyez-vous au sol en tailleur, le dos bien droit.
2. Croisez les doigts et étirez les bras au dessus de la tête.
3. Gardez le dos droit et le regard toujours dirigé vers l'avant.
4. Tenez cette position environ 15 à 30 secondes.

Nettoyage et rangement



ATTENTION !

- Ne vaporisez pas de détergent directement sur l'appareil.
 - Ne déplacez jamais l'appareil lorsque les vis desserrées !
 - N'utilisez pas de produits de nettoyage corrosifs ou abrasifs pour l'entretien. Ils risqueraient d'endommager la surface de l'appareil.
-
- Nettoyez l'appareil uniquement avec un chiffon humide et un peu de produit vaisselle doux.
 - Rangez l'appareil au sec afin d'éviter tout dommage dû à la corrosion.

Caractéristiques techniques

N° d'article : Z 08024

Modèle : 8024

Classe : H

Mise au rebut



Les matériaux d'emballage sont recyclables. Débarrassez-vous de l'emballage dans le respect de l'environnement en le déposant à un point de collecte prévu à cet effet. Éliminez également cet appareil conformément aux prescriptions pour la protection de l'environnement. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, adressez-vous aux services municipaux compétents.

Inhoud

Betekenis van de symbolen in deze handleiding	47
Doelmatig gebruik	47
Veiligheidsinstructies	47
Gevaar voor verwondingen	47
Tips voor het gebruik	48
Leveringsomvang	49
Explosietekening	49
Onderdelenlijst	50
Overzicht bevestigingsmateriaal	50
Overzicht en onderdelenlijst	51
Voor het eerste gebruik	51
Apparaat uitpakken	51
Apparaat monteren	52
Stap 1: Standvoet	52
Stap 2: Onderste stang	53
Stap 3: Voetpedaal	53
Stap 4: Handpedaal	53
Training	54
Voor de training	55
Vorbereiden van het apparaat	56
Toepassing	56
Na de training	57
Reinigen en opbergen	59
Technische gegevens	59
Afvoeren	59

Geachte klant,

Wij zijn blij dat u hebt besloten tot de aankoop van onze apparaat voor het trainen van arm- en beenspieren.

Voordat u het apparaat voor het eerst in gebruik neemt, dient u de handleiding zorgvuldig te lezen en goed te bewaren. Als u het apparaat aan iemand anders geeft, dient u ook de handleiding te overhandigen. Producent en importeur zijn niet aansprakelijk, wanneer de gegevens in deze handleiding niet worden opgevolgd!

In het kader van de voortdurende ontwikkeling behouden we ons het recht voor, product, verpakking of bijgeleverde documenten op elk moment te wijzigen.

Als u vragen hebt, contacteert u de klantenservice via onze website:

www.service-shopping.de

Betekenis van de symbolen in deze handleiding



Alle veiligheidsinstructies zijn voorzien van dit symbool. Lees deze aandachtig door en houd u aan de veiligheidsinstructies om lichamelijk letsel en materiële schade te voorkomen.



Tips en adviezen zijn gemarkeerd met dit symbool.

Doelmatig gebruik

- Het apparaat is bedoeld voor het trainen van arm- en beenspieren.
- Het apparaat is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis.
- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als niet-doelmatig.
- Alle gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen, zijn van garantie uitgesloten. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Veiligheidsinstructies



Gevaar voor verwondingen

- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat en het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verwondings- en verstikkingsgevaar!
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte sensorische of geestelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en/of gebrek aan kennis, tenzij een persoon die belast is met hun veiligheid toezicht op hen houdt of hen instructies heeft gegeven, hoe het apparaat moet worden gebruikt. Kinderen moeten onder toezicht staan, om ervoor te zorgen dat zij niet met het apparaat spelen.
- Gebruik het apparaat niet, wanneer het is beschadigd.
- Zorg voor een goede warming-up voordat u het apparaat gebruikt (zie hoofdstuk „Voor de training“).
- Begin langzaam met de oefeningen en vergroot de intensiteit geleidelijk. Wij maken u er uitdrukkelijk op attent dat overmatige training en ondeskundig gebruik van het apparaat schadelijk kan zijn voor de gezondheid. Overdrijf daarom niet en overschat uw mogelijkheden niet.
- Het apparaat mag telkens slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Wanneer u m.b.t. uw gezondheid tot een risicogroep behoort of wanneer u langere tijd niet aan sport hebt gedaan, hart- of circulatieproblemen, of orthopedische problemen hebt, dient u uw arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken. Bespreek het trainingsprogramma eventueel met hem.

- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. uitsluitend na overleg met hun arts gebruiken.
- Onderbreek de training direct, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten alsook bij hartkloppingen of andere symptomen dient u zich onmiddellijk tot een arts te wenden.
- Draag tijdens de training gemakkelijke kleding en antislipgym schoenen. Gebruik het apparaat niet ongekleeed.
- Vermijd het dragen van al te ruime kleding om te voorkomen dat die in de bewegende delen van het apparaat bekneld kan raken.
- Wanneer u lang haar hebt, dient u dit vóór de training op te binden, zodat het niet in het apparaat verward kan raken! Doe al uw sieraden af.

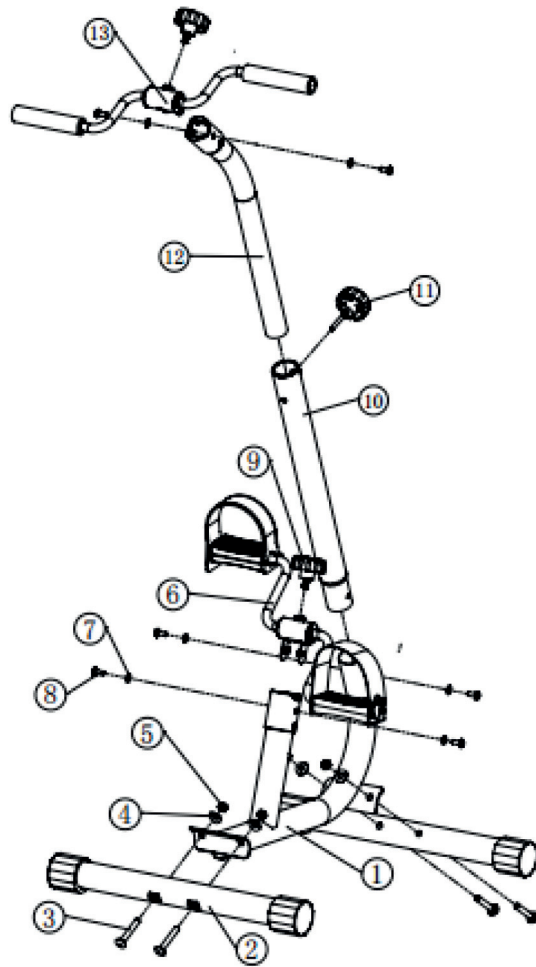


Tips voor het gebruik

- Controleer het apparaat en de accessoires vóór elk gebruik op beschadigingen en slijtage. Wanneer het apparaat zichtbare schade vertoont, mag het niet worden gebruikt.
- Probeer het apparaat niet zelf te repareren als het defect is. Neem in geval van schade contact op met de klantenservice.
- Gebruik het apparaat uitsluitend wanneer het volgens de voorschriften is gemonteerd.
- Gebruik alleen de meegeleverde originele accessoires.
- Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, direct zonlicht of vocht.
- Zorg voor genoeg ruimte aan alle kanten van het apparaat, zodat u tijdens de training voldoende bewegingsvrijheid hebt.
- Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. Leg op een kwetsbare vloer (laminaat, parket enz.) zo nodig ter bescherming een slipvrije mat.
- Berg het apparaat op buiten het bereik van kinderen en dieren.

Leveringsomvang

Explosietekening



Onderdelenlijst

Nr.	Name	Anzahl
1	Basisframe	1
2	Standvoet	2
3	Grote lenskopschroef (M8 x 50)	4
4	Gebogen vulring met grote binnendiameter	4
5	Zelfborgende moer (M8)	4
6	Voetpedaal	1
7	Vulringen met kleine binnendiameter	6
8	Kleine lenskopschroef (M6 x 20)	6
9	Instelschroef, kort	2
10	Onderste stang	1
11	Stelschroef, lang	1
12	Bovenste stang	1
13	Handpedaal	1
14	Steeksleutel 6-kant	1
15	Muilsleutel	1

Overzicht bevestigingsmateriaal



Nr. 3



Nr. 8



Nr. 5

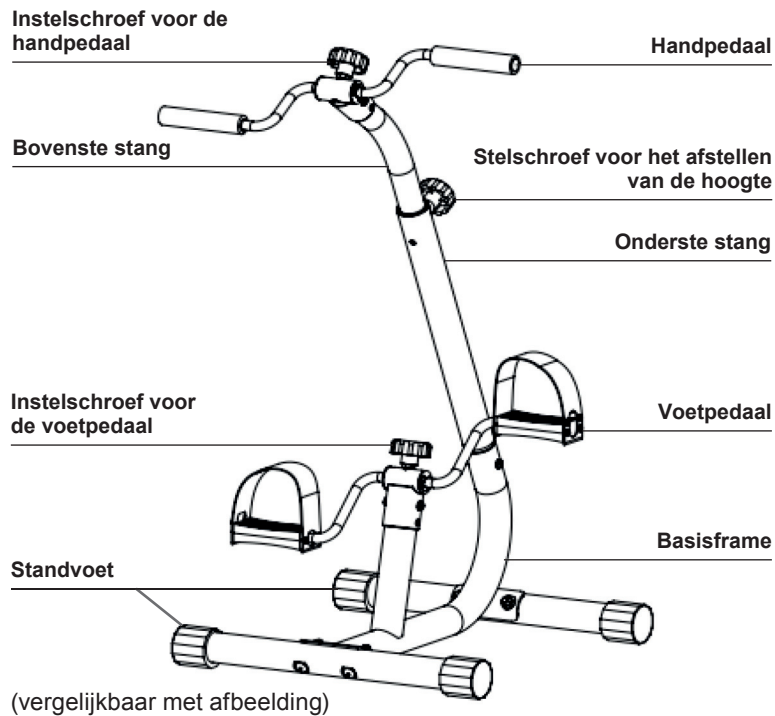


Nr. 4



Nr. 7

Overzicht en onderdelenlijst



Voor het eerste gebruik

Voordat u het apparaat kunt gebruiken moet u:

- alle onderdelen uitpakken,
- het apparaat in elkaar zetten.

Apparaat uitpakken



LET OP!

- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!

Pak alle onderdelen uit en controleer of de leveringsomvang compleet is (zie hoofdstuk „Leveringsomvang“) en geen transportschade heeft opgelopen. Gebruik onderdelen die beschadigd zijn niet (!), maar neem contact op met onze klantenservice.

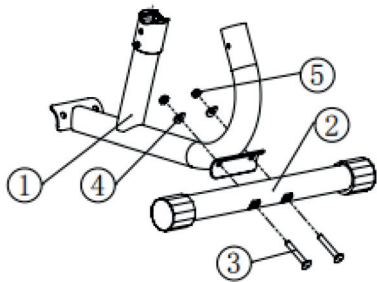
Apparaat monteren



LET OP!

- Leg voor het monteren een deken of een stuk zeil op de vloer om die te beschermen.
- Om de montage te vergemakkelijken hebben we in het hoofdstuk „Leveringsomvang“ een onderdelenlijst met drie categorieën „Nr.“, „Naam“ en „Aantal“ opgenomen, samen met afbeeldingen van de gebruikte bouten, moeren en ringen en de bijbehorende nummers uit de onderdelenlijst. De nummering bij de afbeeldingen in dit hoofdstuk komt overeen met de nummering in de onderdelenlijst.
- In de leveringsomvang is ook een muilsleutel en een steeksleutel inbegrepen om u het monteren makkelijker te maken.

Stap 1: Standvoet

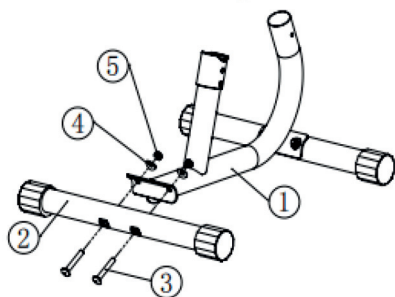


1. Bevestig de achterste en voorste standvoet (nr. 2) met behulp van vier grote lenskopschroeven (nr. 3) aan het basisframe (nr. 1).
2. Steek de grote lenskopschroeven zo door de uitsparingen in de standvoeten, dat de vierhoekige uitsparing bij de kop van de schroef zit.
3. Zet de schroeven vast met behulp van de vier gebogen vulringen (nr. 4) en vier zelfborgende moeren (nr. 5).

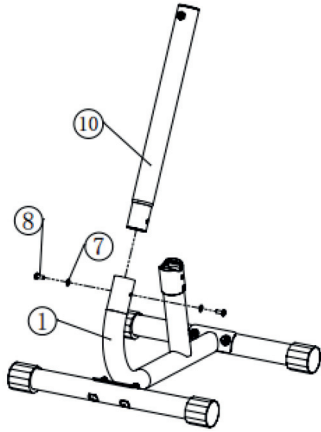


Houd er rekening mee dat zelfborgende moeren moeilijker vast te schroeven zijn dan gewone moeren.

Schroef de moeren eerst losjes vast en haal ze stevig aan wanneer beide schroeven in de standvoeten zijn vastgezet.



Stap 2: Onderste stang



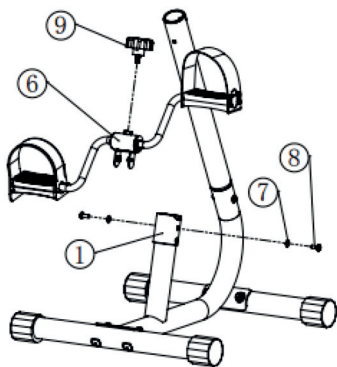
1. Bevestig de onderste stang (nr. 10) met behulp van twee kleine lenskopschroeven (nr. 8) aan het basisframe.
2. Zet de twee schroeven vast met behulp van twee vulringen (nr. 7) in de stang.



Plaats de stang zo op het basisframe dat de uitsparing voor de instelschroef naar boven wijst (zie ook sectie 'Explosietekening').

Schroef de schroeven eerst losjes in de stang en haal ze stevig aan wanneer beide schroeven in de stang zijn vastgezet.

Stap 3: Voetpedaal



1. Bevestig het voetpedaal (nr. 6) met behulp van twee kleine lenskopschroeven (nr. 8) aan het basisframe.
2. Zet de twee schroeven vast met behulp van twee vulringen (nr. 8) in het basisframe.
3. Schroef eerst een kleine instelschroef (nr. 9) op het voetpedaal.



Schroef de schroeven eerst losjes in het basisframe en haal ze stevig aan wanneer beide schroeven in het basisframe zijn vastgezet.

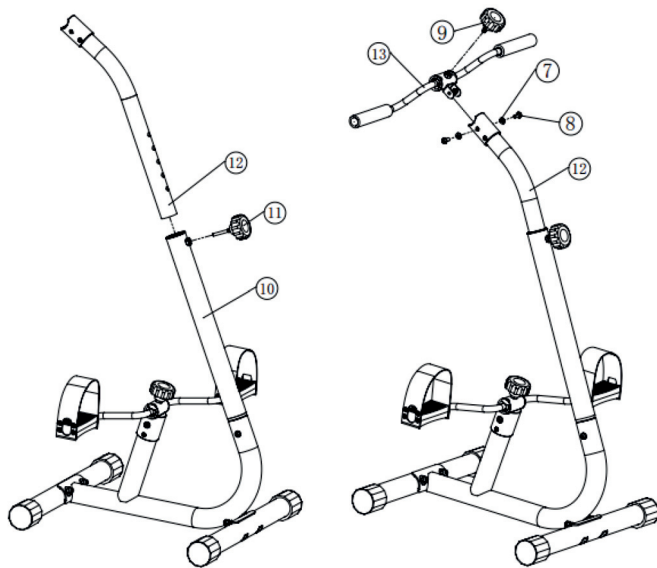
Stap 4: Handpedaal

1. Bevestig de bovenste stang (nr. 12) met behulp van de grote stelschroef (nr. 11) aan de onderste stang.
2. Bevestig het handpedaal (nr. 13) met behulp van twee kleine lenskopschroeven (nr. 8) aan de bovenste stang.
3. Zet de twee schroeven vast met behulp van twee vulringen (nr. 7) in de stang.
4. Schroef een kleine instelschroef (nr. 9) op het handpedaal.



Plaats het handpedaal zo op de bovenste stang dat de uitsparing voor de stelschroef naar boven wijst.

Schroef de schroeven eerst losjes in de stang en haal ze stevig aan wanneer beide schroeven in de stang zijn vastgezet.



Training



LET OP!

- Zorg voor genoeg ruimte aan alle kanten van het apparaat, zodat u tijdens de training voldoende bewegingsvrijheid hebt.
- Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. Leg op een kwetsbare vloer (laminaat, parket enz.) zo nodig ter bescherming een slipvrije mat.
- Onderbreek de training direct, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten alsook bij hartkloppingen of andere symptomen dient u zich onmiddellijk tot een arts te wenden.
- Draag kleren die geschikt zijn om in te trainen (bijv. een trainingspak). Het is belangrijk dat de kleding gemakkelijk zit en ademend is.
- Train nooit met een volle maag. Eet niet gedurende ongeveer een uur voor en een uur na de training.
- Verwondingsgevaar! Ga niet trainen als u al moe en uitgeput bent.
- Doe voordat u aan de training begint, altijd een warming-up (zie hoofdstuk „Voor de training“) om het risico op blessures te reduceren.
- Doe na de training altijd strekoefeningen (zie hoofdstuk „Na de training“) om de bloedsomloop langzaam weer tot rust te brengen.



- Houd steeds in gedachten dat training heel bevorderlijk voor uw gezondheid kan zijn, zolang u zich aan de belangrijkste regels houdt. Het gaat er niet om even snel een paar oefeningen te doen, maar om regelmatig en gedurende langere tijd te trainen.

- Houd in gedachten dat uw lichaam bij sportieve inspanningen vocht nodig heeft. Voorzie in die behoefte aan vocht.
- Neem de volgende aanwijzingen in acht om maximaal te profiteren van de training en ongevallen te voorkomen: Doe voordat u aan de training begint, altijd een warming-up (zie hoofdstuk „Voor de training“). Doe na de training altijd strekoefeningen (zie hoofdstuk „Na de training“). Bouw de training langzaam op.

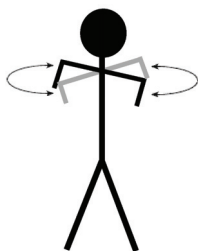
Voor de training



Een warming-up dient per definitie deel uit te maken van elke sportactiviteit. De warming-up activeert alle fysieke en psychische elementen van het prestatievermogen dat daardoor wordt vergroot. Bovendien reduceert een warming-up het risico op lichamelijk letsel. Met de volgende oefeningen warmt u grote spiergroepen op door beweging.

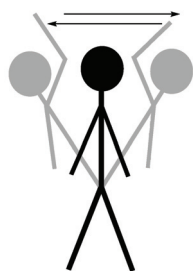
Joggen

Loop ongeveer 5-10 minuten losjes op de plaats of door de ruimte. Bouw tussendoor afwisselend een paar draai- en huppelsprongen in.



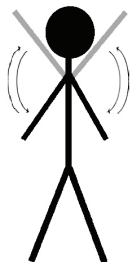
Bovenlichaam draaien

Plaats uw voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Kijk naar een vast punt voor u en houd het bovenlichaam recht. Til uw armen zijdelings omhoog en buig de ellebogen. Draai nu het bovenlichaam zover als mogelijk is langzaam afwisselend naar links en naar rechts. Blijf daarbij steeds naar hetzelfde punt kijken. Let wel op dat u niet te ver doordraait, om lichamelijk letsel te voorkomen. Probeer deze oefening uit te voeren met een dynamisch ritme. Duur: minstens 30 seconden.



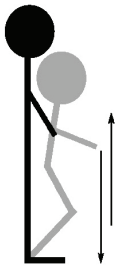
Zijbuigingen

Plaats uw voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Kijk naar een vast punt voor u en houd het bovenlichaam recht. Buig nu het bovenlichaam zover als mogelijk is langzaam afwisselend naar links en naar rechts. Beweeg daarbij tegelijkertijd steeds de andere arm tot boven het hoofd. Blijf steeds naar hetzelfde punt kijken. Let erop dat u steeds met beide voeten stevig op de vloer blijft staan en niet te ver opzij buigt, om lichamelijk letsel te voorkomen. Probeer deze oefening uit te voeren met een dynamisch ritme. Duur: minstens 30 seconden.



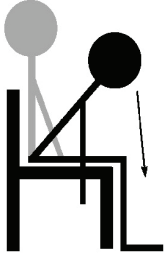
Armzwaaien

Plaats uw voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Kijk naar een vast punt voor u en houd het bovenlichaam recht. Hef beide gestrekte armen langzaam voor u omhoog, boven het hoofd, en zo ver mogelijk naar achteren. Blijf steeds naar hetzelfde punt kijken. Probeer deze oefening uit te voeren met een dynamisch ritme. Herhalingen: 5-10 keer omhoog en weer omlaag.



Kniebuigingen

Plaats uw voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Kijk naar een vast punt voor u en houd het bovenlichaam recht. Buig en strek langzaam de knieën. Blijf steeds naar hetzelfde punt kijken. Let op dat u uw rug recht houdt en dat beide voeten stevig op de vloer staan. Gebruik uw armen eventueel om uw evenwicht te bewaren, door ze recht vooruit te steken. Herhalingen: 5-10 keer.



Voorover buigen

Ga rechtop op een stoel zitten en plaats de voeten iets verder dan schouderbreedte uit elkaar. Buig langzaam voorover en houd deze positie ongeveer 3-5 seconden vast, voordat u zich rustig weer opricht. Laat daarbij beide armen losjes hangen. Let erop dat u uw rug recht houdt en niet te ver voorover buigt, om lichamelijk letsel te voorkomen. Herhalingen: 3-10 keer.

Vorbereiden van het apparaat

1. Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond met voldoende ruimte aan alle kanten.
2. Zorg voor een geschikte zitplaats met voldoende afstand voor het apparaat.



De stoel of kruk moet een vaste stand hebben. U moet er stevig op kunnen zitten.

Plaats het apparaat en de zitplaats niet te ver uit elkaar zodat u zowel hand- als voetpedaal goed kunt bereiken.

3. Stel met behulp van de instelschroef aan de bovenste stang de voor u juiste hoogte van het handpedaal in.
4. Kies met behulp van de instelschroeven aan hand- en voetpedaal de gewenste moeilijkheidsgraad uit. Draai de instelschroeven voor een hoge moeilijkheidsgraad met de wijzers van de klok mee, voor een lichte moeilijkheidsgraad tegen de wijzers van de klok in.



Toepassing

1. Steek uw voeten door de lussen van het voetpedaal en breng beide handen aan over het handpedaal.

2. Trap met het voetpedaal en draai gelijktijdig het handpedaal. U kunt beide pedalen ofwel vooruit of achteruit draaien.



U kunt hand- en voetpedaal ook telkens afzonderlijk tijdens de training gebruiken. Let tijdens de training erop dat u uw rug recht houdt.

Voer de training langzaam op door de moeilijkheidsgraad geleidelijk te verhogen.



Na de training



Doe na elke training de volgende strekoefeningen. U bereikt het beste resultaat als u elke strekoefening ongeveer 30-60 seconden aanhoudt.

Kuiten



1. Steun met beide handen tegen een muur.
2. Zet het rechterbeen gehoekt voor, houd het linkerbeen recht.
3. Druk de hak van de linkervoet langzaam op de vloer. Houd deze stand ongeveer 15-20 seconden aan.
4. Wissel de stand van de benen en herhaal de oefening.

Voorkant van het dijbeen



1. Steun met de rechterhand tegen de muur.
2. Pak de linkervoet zoals afgebeeld beet met de linkerhand en trek de voet langzaam richting de bil.
3. Houd deze stand ongeveer 15-20 seconden aan.
4. Herhaal de oefening voor het andere been.

Zijden



1. Ga rechtop staan.
2. Leg de linkerarm achter het hoofd.
3. Pak met de rechterhand de linkerelleboog vast.
4. Trek de elleboog licht naar rechts en buig tegelijkertijd het bovenlichaam in een rechte lijn mee naar rechts. Kantel de heupen niet.
5. Houd deze stand ongeveer 15-20 seconden aan.
6. Herhaal de oefening voor de andere kant.

Rug



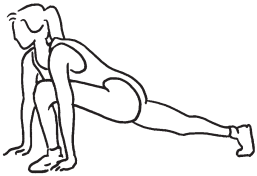
1. Ga op uw rug liggen.
2. Leg zoals afgebeeld het rechterbeen over het linker.
3. Druk de rechterknie voorzichtig naar de vloer. Zorg ervoor dat uw schouders niet los komen van de vloer.
4. Houd deze stand ongeveer 15-30 seconden aan.
5. Herhaal de oefening voor de andere kant.

Binnenkant van het dijbeen



1. Ga op de grond zitten.
2. Pak beide hakken vast en druk de voetzolen tegen elkaar.
3. Buig met doorgestreekte rug licht naar voren en druk de knieën in de richting van de vloer.
4. Houd deze stand ongeveer 15-30 seconden aan.

Het hele been



1. Ga op uw hurken zitten en leg de handen parallel aan de voeten plat op de vloer.
2. Strek het rechterbeen zoals afgebeeld naar achteren. Zorg ervoor dat de voorste voet met een rechte hoek onder het scheenbeen blijft staan.
3. Probeer het achterste been doorgestrekt te houden zonder met de knie de vloer te raken.
4. Houd deze stand ongeveer 15-30 seconden aan.
5. Herhaal de oefening voor het andere been.

Schouders/rug



1. Ga met rechte rug in kleermakerszit op de vloer zitten.
2. Vouw de handen en strek de armen uit boven het hoofd.
3. Houd de rug recht en kijk recht vooruit.
4. Houd deze stand ongeveer 15-30 seconden aan.

Reinigen en opbergen



LET OP!

- Sproei geen reinigingsmiddelen rechtstreeks op het apparaat.
 - Verplaats het apparaat nooit als een vergrendelingspen is verwijderd of een bout is losgedraaid!
 - Gebruik voor het reinigen geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Deze zouden het oppervlak kunnen beschadigen.
-
- Reinig het apparaat en de accessoires uitsluitend met een vochtige doek en een beetje mild reinigingsmiddel.
 - Berg het apparaat op een droge plaats op om schade door roestvorming te voorkomen.

Technische gegevens

Artikelnr.: Z 08024
Model: 8024
Klasse: H

Afvoeren



Het verpakkingsmateriaal kan worden gerecycled. Voer de verpakking op milieuvriendelijke wijze af en breng deze naar een recyclepunt. Verwijder het apparaat op milieuvriendelijke wijze. Meer informatie is verkrijgbaar bij uw plaatselijke gemeenteadministratie.



