



00162

DE

Gebrauchsanleitung

ab Seite 3

EN

Operating Instructions

Starting on page 22

FR

Mode d'emploi

à partir de la page 41

NL

Handleiding

vanaaf pagina 60

Z 00162 M DS V3 0517



Inhalt

Bestimmungsgemäßer Gebrauch _____	3
Sicherheitshinweise _____	4
Geräteübersicht _____	5
Explosionszeichnung und Teileliste _____	6
Lieferumfang _____	9
Montage _____	9
Vor dem Training _____	13
Training _____	14
Nach dem Training _____	20
Reinigung und Aufbewahrung _____	21
Technische Daten _____	21
Entsorgung _____	21

Symbolerklärung



Sicherheitshinweise: Diese aufmerksam durchlesen und daran halten, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.



Ergänzende Informationen



Bedienungsanleitung vor Gebrauch lesen!

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
wir freuen uns, dass Sie sich für ein **Fitnessgerät** aus unserem Hause entschieden haben.

Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist auch diese Anleitung mitzugeben. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden.

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

www.service-shopping.de

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Das Gerät ist zum Trainieren der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur bestimmt.
- Das maximal zulässige Körpergewicht des Benutzers beträgt 100 kg.
- Das Gerät eignet sich nur für die Nutzung in geschlossenen Innenräumen. Klasse H (Heimgebrauch)
- Personen, die in Bezug auf Ihre Gesundheit und Fitness Bedenken haben oder zu einer Risikogruppe gehören, Herz-/Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, sollten vor der Benutzung des Gerätes einen Arzt konsultieren und das Trainingsprogramm ggf. mit ihm abstimmen.
- Schwangere dürfen das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit dem Arzt benutzen.
- Dieses Gerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet!
- Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise



Risiko von Verletzungen!

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Kinder und Personen mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fernhalten! Es besteht u. a. Erstickungsgefahr durch Folien.
- 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.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden.
- Nicht direkt nach einer Mahlzeit oder nach Alkoholkonsum trainieren.
- Beim Training bequeme Kleidung tragen. Das Gerät nicht unbedeckt benutzen.
- Lange Haare vor dem Training zusammenbinden und Schmuck abnehmen.
- Das Gerät vor jeder Benutzung überprüfen. Das Gerät nur dann benutzen, wenn es unbeschädigt und ordnungsgemäß zusammengebaut (siehe „Vor dem Gebrauch/Montage“) ist.
- Nur Originalteile und -zubehör des Herstellers benutzen.
- Alle Übungen langsam beginnen. Nach und nach die Intensität steigern. Die eigene Kraft und Fitness nicht überschätzen! Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Das Training sofort unterbrechen, wenn man sich schwach oder schwindelig fühlt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort einen Arzt aufsuchen.

Risiko von Material- und Sachschäden

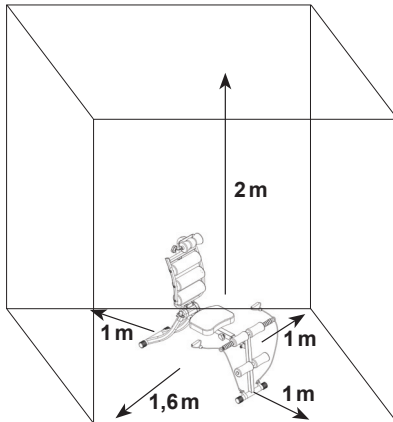
- Sollte das Gerät defekt sein, nicht versuchen, das Gerät eigenständig zu reparieren. In Schadensfällen den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.
- Das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit oder Stößen aussetzen.
- Nur die mitgelieferten Zubehörteile verwenden.



Hinweise zum Gebrauch

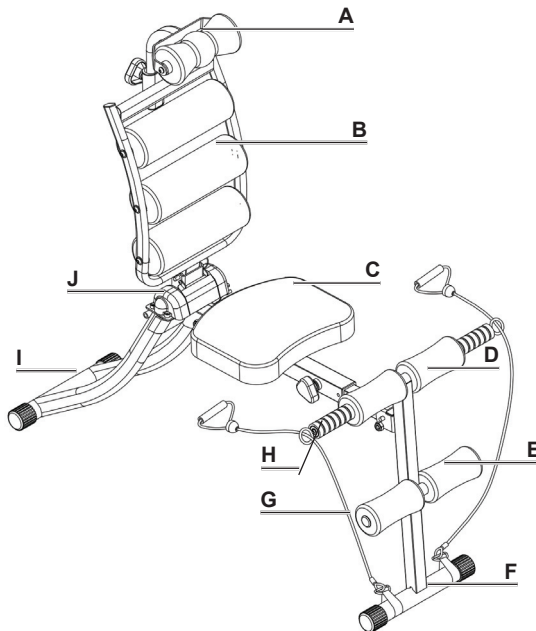
- **Achtung!** Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Überprüfen Sie daher im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (Risse, Löcher, lose Schrauben usw.). Sollten Sie während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Gerätes wahrnehmen, brechen Sie das Training sofort ab. Defekte Teile müssen sofort von einem Fachmann ausgetauscht werden. Das Gerät darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.

- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, standsicheren Untergrund auf. Decken Sie empfindliche Böden (Laminat, Parkett etc.) gegebenenfalls mit einer rutschsicheren Bodenschutzmatte ab.



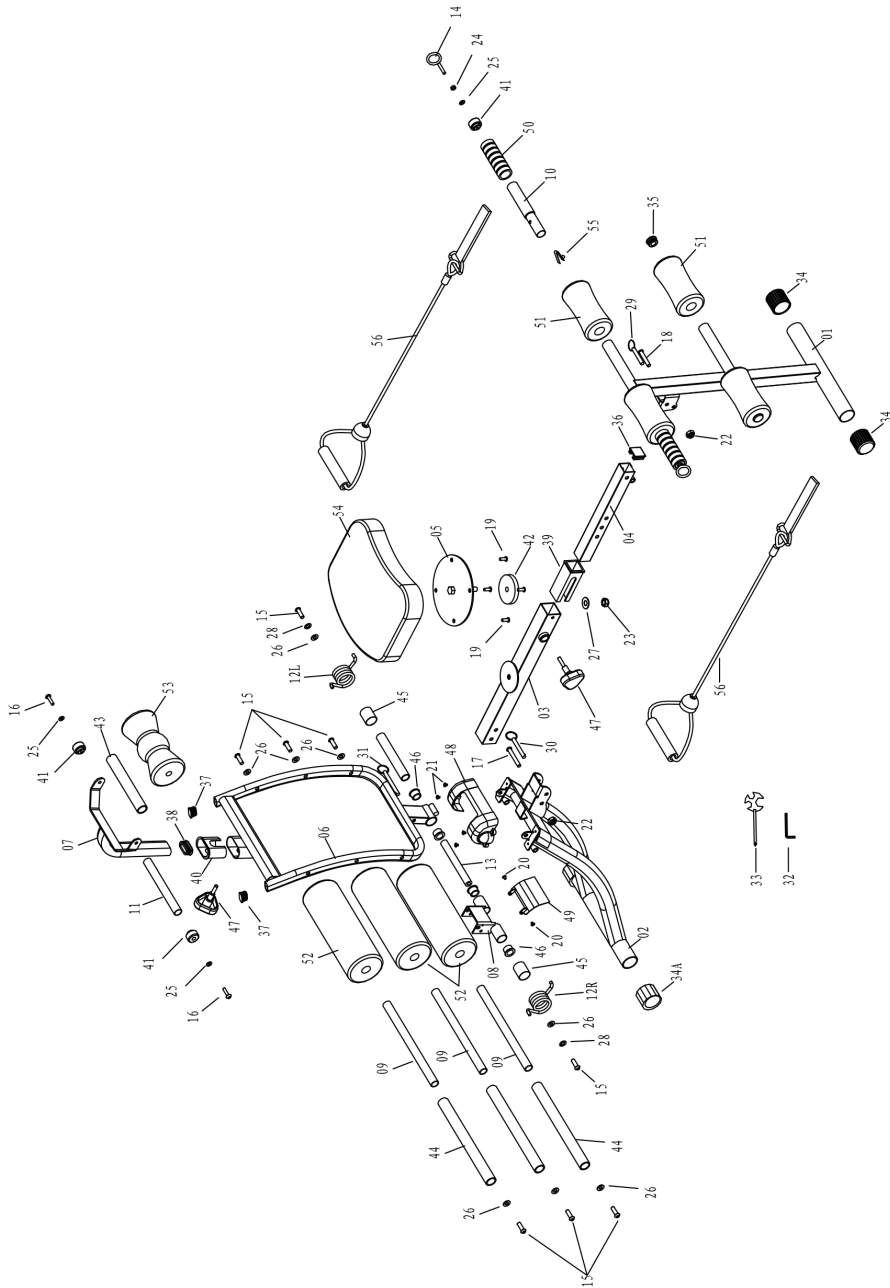
- Lassen Sie, je nach Ihrer Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Gerätes (mindestens 1 Meter zu den Seiten, 2 Meter nach oben), damit Sie beim Training genügend Spielraum haben. Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, mindestens 0,6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

Geräteübersicht



- A Kopfstütze
- B Rückenlehne
- C Sitz
- D Beinstütze
- E Fußstütze
- F Vorderer Standfuß
- G Gummiband
- H Griff
- I Hinterer Standfuß
- J Federung

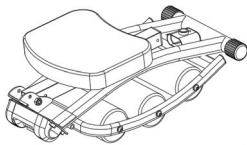
Explosionszeichnung und Teileliste



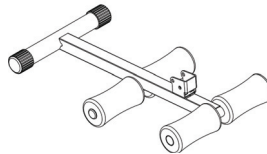
Nr.	Benennung	Menge
1	Querstange des vorderen Standfußes	1
2	Querstange des hinteren Standfußes	1
3	Verbindungsrohr zwischen dem vorderen und hinteren Standfuß	1
4	Lochstange zum Einstellen des Abstandes zwischen dem Sitz und vorderem Standfuß	1
5	Drehscheibe	1
6	Rahmen der Rückenlehne	1
7	Lochstange mit Aufnahme der Kopfstütze	1
8	Verbindungsstück zwischen Rückenlehne und Verbindungsrohr	1
9	Querstange der Rückenlehne	3
10	Griffstange	2
11	Querstange der Kopfstütze	1
12L	Linke Feder	1
12R	Rechte Feder	1
13	Achse	1
14	Öse	2
15	Innensechskantschraube M8 x 25 mm	8
16	Innensechskantschraube M6 x 25 mm	2
17	Innensechskantschraube M8 x 55 mm	1
18	Innensechskantschraube M8 x 45 mm	1
19	Kreuzschlitzschraube M6 x 16 mm	4
20	Kreuzschlitzschraube M6 x 8 mm	2
21	Kreuzschlitzschraube M4 x 10 mm	4
22	Mutter M8	2
23	Mutter M10	1
24	Sechskantmutter M6	2
25	Unterlegscheibe Ø6,2 x Ø13 mm	4
26	Unterlegscheibe Ø8,2 x Ø16 mm	8
27	Unterlegscheibe Ø10,2 x Ø20 mm	1
28	Federring Ø8.5 x Ø12 mm	2
29	Bolzen Ø8 x 50 mm	1
30	Bolzen Ø8 x 60 mm	1
31	Bolzen Ø8 x 80 mm	1
32	Innensechskantschlüssel M5	1
33	Maulschlüssel	1

Nr.	Benennung	Menge
34	Verstellbare Hülse am vorderen Standfuß	2
34A	Verstellbare Hülse am hinteren Standfuß	2
35	Abdeckkappe Ø25 mm	2
36	Abdeckkappe Ø30 mm	1
37	Abdeckkappe Ø15 x30 mm	2
38	Abdeckkappe Ø20 x40 mm	1
39	Kunststoffverbindungsstück	1
40	Kunststoffverbindungsstück	1
41	Abstandhülse	4
42	Kunststoffscheibe	1
43	Kunststoffhülse	1
44	Kunststoffhülse	3
45	Hülse	2
46	Schmierhülse (Kunststoff)	6
47	Feststellschraube	2
48	Abdeckung	1
49	Abdeckung	1
50	Schaumstoff	2
51	Schaumstoffrolle	4
52	Schaumstoffrolle	3
53	Kopfstütze	1
54	Sitz	1
55	Rastnase	2
56	Gummiband	2

Lieferumfang



Rückenlehne mit Sitzeinheit und hinterem Standfuß (bereits montiert)



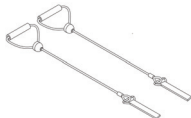
vorderer Standfuß



2x Griffe mit Ösen für die Gummibänder



Kopfstütze



2x Gummibänder


Nicht abgebildet:

- Befestigungsmaterial:
 - 1 x Feststellschraube (Nr. 47)¹
 - 1 x Schraube (Nr. 18) mit 1 x Unterlegscheibe und 1 x Mutter (Nr. 22)
 - 3 x Bolzen: 1 x kurz (Nr. 29), 1 x mittel (Nr. 30), 1 x lang (Nr. 31)
- 1 x Innensechskantschlüssel (Nr. 32)
- 1 x Maulschlüssel (Nr. 33)

Montage

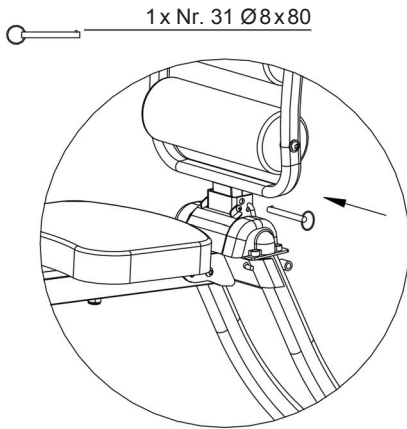


ACHTUNG!

- Seien Sie beim Heben und Tragen des Gerätes vorsichtig, damit Sie sich nicht verletzen.
 - Bauen Sie das Gerät an einem Ort mit genügend Freiraum zu allen Seiten auf.
 - Lassen Sie die Verstellvorrichtungen nicht vorstehen. Sie können die Bewegungen des Benutzers behindern.
 - Legen Sie vor dem Zusammenbau, zum Schutz Ihres Fußbodens, eine Decke oder Plane aus.
-
- 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 den Kundenservice.
 - Bauen Sie das Gerät wie nachfolgend beschrieben zusammen.
-  Im Kapitel „Explosionszeichnung und Teileliste“ sind alle Bestandteile des Gerätes nummeriert. Die dort angegebenen Nummern entsprechen auch der Nummerierung in diesem Kapitel.

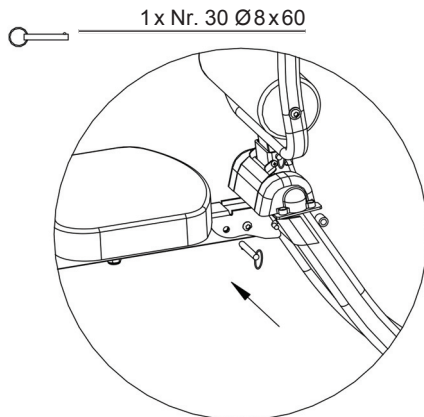
¹ Zur Nummerierung siehe Kapitel „Explosionszeichnung und Teileliste“.

Schritt 1






1. Klappen Sie die Rückenlehne mit Sitzzeinheit und hinterem Standfuß auseinander.
2. Stecken Sie den langen Bolzen (**31**) durch die Bohrungen des Verbindungsstückes und des Rahmens der Rückenlehne. Das Verbindungsstück zwischen Rückenlehne und Verbindungsrohr (**8**) muss ggf. etwas zur Rückenlehne gedrückt werden, damit der Bolzen durchgesteckt werden kann.
- Wenn Sie den Bolzen wieder herausziehen möchten, drücken Sie dabei die Rastnase am Bolzen.

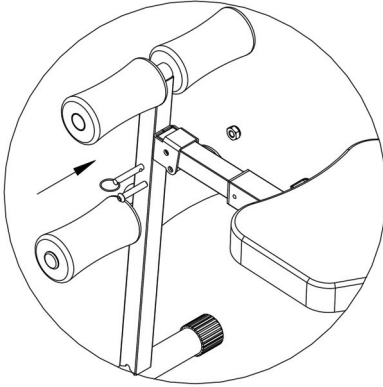
Schritt 2



- Stecken Sie den mittleren Bolzen (**30**) durch die Bohrungen des Verbindungsstückes und des Rohres (**3**), an dem der Sitz befestigt ist. Heben Sie das Rohr ggf. etwas an, damit der Bolzen durchgesteckt werden kann.
- Wenn Sie den Bolzen wieder herausziehen möchten, drücken Sie dabei die Rastnase am Bolzen.

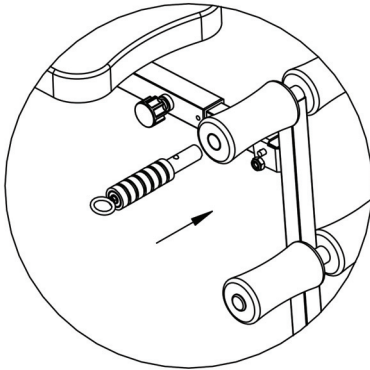
Schritt 3

-  1 x Nr. 29 Ø8x60
-  1 x Nr. 18 M8x45
-  1 x Nr. 22 M8

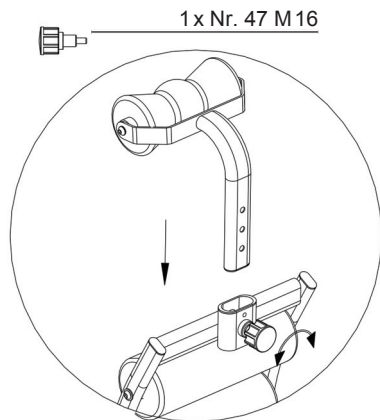


1. Legen Sie das Ende der Lochstange (4) in das Verbindungsstück am vorderen Standfuß.
2. Stecken Sie den kurzen Bolzen (29) durch die Bohrungen in der Mitte des Verbindungsstückes und den Bohrungen der Lochstange.
 - Wenn Sie den Bolzen wieder herausziehen möchten, drücken Sie dabei die Rastnase am Bolzen.
3. Schrauben Sie die Mutter (22) von der Schraube (18) ab. Lassen Sie die Unterlegscheibe an der Schraube.
4. Stecken Sie die Schraube in die Bohrungen (in der Ecke) des Verbindungsstückes und der Lochstange.
5. Drehen Sie die Mutter auf die Schraube und ziehen Sie sie mit Hilfe des mitgelieferten Innensechskant- (32) und Maulschlüssels (33) fest.

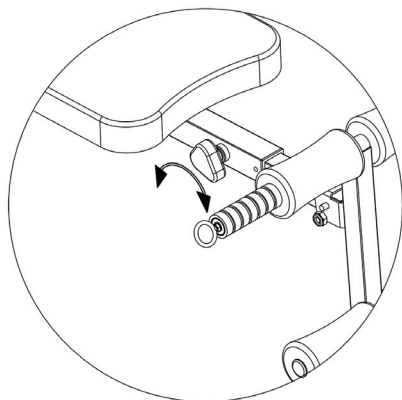
Schritt 4



- Stecken Sie die beiden Griffe in die seitlichen Öffnungen der Beinstützen. Drehen Sie sie etwas hin und her, bis sie hörbar einrasten.
- Wenn Sie einen Griff wieder herausziehen möchten, schieben Sie das Polster der Beinstütze etwas zurück und drücken Sie die Rastnase.

Schritt 5

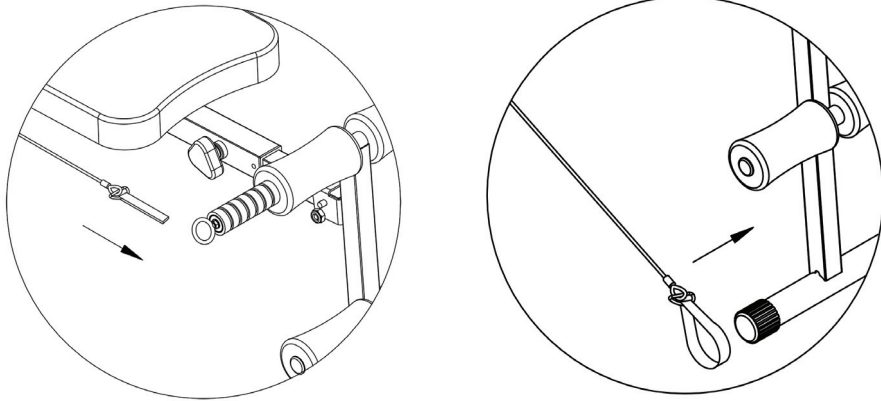
1. Drehen Sie oben an der Rückenlehne die Feststellschraube (47) heraus.
2. Stecken Sie die Lochstange der Kopfstütze in die Halterung an der Rückenlehne.
3. Wählen Sie eine der 3 möglichen Höheneinstellungen (durch einen Strich an der Lochstange markiert) und fixieren Sie die Kopfstütze mit der Feststellschraube.

Schritt 6

Um das Gerät an Ihre Körpergröße anzupassen, können Sie den Abstand zwischen dem Sitz und den Beinstützen verändern.

1. Drehen Sie die Feststellschraube (47) aus dem Rohr (3), an dem der Sitz befestigt ist, heraus.
2. Nun können Sie die Lochstange (4) etwas herausziehen oder weiter in das Rohr hineinschieben. Wählen Sie eine der 3 möglichen Längeneinstellungen (durch einen Strich an der Lochstange markiert).
3. Verschrauben Sie das Rohr und die Lochstange mit der Feststellschraube.

Gummibänder anbringen



Vorderer Standfuß:

1. Stecken Sie die Schlaufen der Gummibänder durch die Ösen an den Griffen. Ggf. müssen hierzu die D-förmigen Ösen an den Schlaufen gedreht und mit der schmalen Seite voran durch die Ösen gesteckt werden.
2. Dann stecken Sie die beiden vorderen Standfußenden in die Schlaufen.

Hinterer Standfuß:

- Stecken Sie die beiden hinteren Standfußenden in die Schlaufen der Gummibänder.

Vor dem Training



ACHTUNG!

- Trainieren Sie nie mit vollem Magen. Nehmen Sie etwa eine Stunde vor und auch 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 (s. u.), um das Verletzungsrisiko zu minimieren.



Denken Sie daran, es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren. So kann das Training für Ihre Gesundheit von großem Nutzen sein.

1. Ziehen Sie bequeme, luftdurchlässige Sportkleidung an. Sollten Sie lange Haare haben, binden Sie diese zusammen. Nehmen Sie Schmuck ab. Es soll sich nichts in den beweglichen Teilen des Gerätes verfangen.
2. Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen Fußboden. Um das Gerät herum sollte genügend Freiraum für die Ausführung der Übungen sein.
3. Setzen Sie sich auf den Sitz. Prüfen Sie, ob die Kopfstütze die richtige Höhe hat und der Abstand zwischen dem Sitz und den Beinstützen passend ist. Wenn nicht, stellen Sie das Gerät auf Ihre Größe ein (siehe Kapitel „Montage“ Schritte 5 und 6).

4. Stellen Sie Wasser oder ein anderes Getränk bereit, um Ihrem Flüssigkeitsbedarf während des Trainings nachzukommen.
5. Wärmen Sie sich vor dem eigentlichen Training auf. Im Folgenden haben wir einige Aufwärmübungen zusammengestellt.

Aufwärmübungen

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. Zwischendurch ein paar Sprünge einbauen.
- Kniebeugen: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten und 5 – 10x die Knie beugen und wieder strecken.
- Oberkörper Twist: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten, Ellenbogen seitlich auf Schulterhöhe anheben und beugen, sodass die Hände vor der Brust sind. Den Oberkörper ca. 10x so weit wie möglich nach rechts und links drehen.
- Seitenbeuger: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten. Dann den Oberkörper langsam jeweils nach rechts und nach links neigen. Den entgegengesetzten Arm dabei über den Kopf strecken. Ca. 10 Wiederholungen.
- Armkreisel: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten, rechten Arm strecken und nach vorne kreisen. Nach 5 – 10 Kreisel die Richtung wechseln. Anschließend mit dem linken Arm wiederholen. 5 – 10 Kreisel pro Arm und Richtung.

Training



ACHTUNG!

- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Verbindungen am Gerät auf festen Sitz!
- Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf Verschleiß.
- Sorgen Sie für ausreichende Pausen zwischen den Trainingseinheiten.
- Denken Sie immer daran, dass Ihr Körper bei einer sportlichen Betätigung Flüssigkeit braucht. Sie sollten diesem Bedürfnis auch nachkommen.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum während des Trainings gut belüftet ist.
- Führen Sie nach dem Training immer Dehnübungen durch (siehe Kapitel „Nach dem Training“), um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen.

In diesem Kapitel sind die grundlegenden Übungen beschrieben, die Sie mit dem Gerät machen können.



Wiederholen Sie jede Übung ca. 15 Sekunden lang. Mit zunehmender Fitness verlängern Sie die Dauer.

Achten Sie auf gerade Körperhaltung!

Sit-Ups



Sie können bei dieser Übung auch die Arme vor der Brust verschränken.

Tipp für Anfänger: Legen Sie die Hände auf Ihre Oberschenkel.



1 Beine über die Beinstützen legen, Unterschenkel an den Fußstützen fixieren. Aufrecht hinsetzen,



2 zurücklehnen, bis es nicht mehr weitergeht, und den Rücken dehnen.



3 Wieder aufrichten und wiederholen.

Pulses



1 Ähnlich wie Sit-Ups, aber nicht ganz aufrichten.



2 Nur kleine schnelle Auf- und Abbewegungen.



Bauchpresse



Umgekehrt auf den Sitz setzen, an den Griffen festhalten, leicht zurücklehnen und die Beine auf die Kopfstütze legen.

Beine hinunterdrücken und wieder hochheben.

Fahrrad



Am hinteren Standfuß festhalten. Ein Bein ausstrecken, das andere anwinkeln.



Wechseln. Anfänger sollten langsam wechseln, Fortgeschrittene schneller.



Für Fortgeschrittene:
Beide Beine gleichzeitig anziehen und strecken.

Drehung

Den langen Bolzen (31) unter der Rückenlehne herausziehen und diese umklappen.



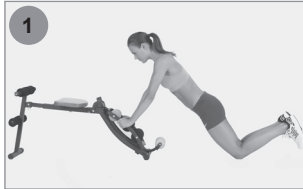
1. Umgekehrt auf den Sitz setzen, an den Griffen festhalten, leicht zurücklehnen.
2. Beine heben und nach rechts und links drehen.

Für Fortgeschrittene:

Beine gestreckt zur Seite drehen, anwinkeln, ausstrecken und zur anderen Seite drehen.

Liegestütze

Den langen Bolzen (31) unter der Rückenlehne herausziehen und diese umklappen.



1
Sich hinknien und an den Seiten der Rückenlehne festhalten.



2
Körper absenken, Arme anwinkeln. Körper anspannen. Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie.



3
Arme strecken, den Körper dabei heben.

Training mit Gummibändern

1. Bringen Sie die Gummibänder entweder am vorderen oder hinteren Standfuß an (siehe Kapitel „Montage“, Abschnitt „Gummibänder anbringen“).
2. Die Rückenlehne muss hochgeklappt sein (siehe Kapitel „Montage“, Schritt 1).
3. Setzen Sie sich auf den Sitz, legen Sie Ihre Beine über die Beinstützen und haken Sie die Unterschenkel an den Fußstützen ein.
4. Sitzen Sie aufrecht und halten Sie die Gummibänder an den Griffen.

Bizeps-Training

Gummibänder am vorderen Standfuß anbringen.



1
Ober- und Unterarm im rechten Winkel,



2
Unterarme hochziehen und wieder entspannen.



Training der Brustmuskulatur

Gummibänder am vorderen Standfuß anbringen.



1
Arme seitlich auf Schulterhöhe,



2
leicht vor- und zurückbewegen.

Training von Brust- und Schultermuskulatur

Gummibänder am vorderen Standfuß anbringen.



1
Aufrecht sitzen. Gummibänder an den Griffen halten. Arme seitlich heben

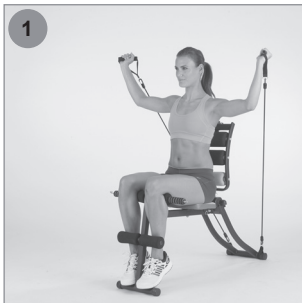


2
und mit kleinen Bewegungen auf- und abbewegen.



Training von Schultern und Bizeps

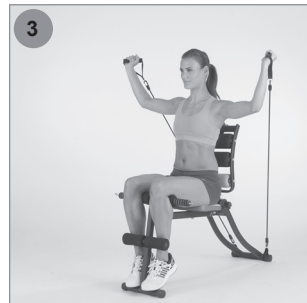
Gummibänder am hinteren Standfuß anbringen.



1
Arme seitlich auf Schulterhöhe in U-Haltung.



2
Arme nach oben strecken

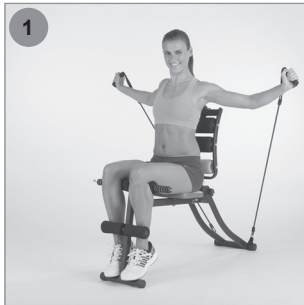


3
und wieder in U-Haltung anwinkeln.



Training von Brustmuskulatur und Trizeps

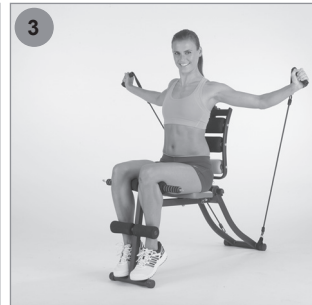
Gummibänder am hinteren Standfuß anbringen.



1 Arme seitlich auf Schulterhöhe.



2 Arme gestreckt nach vorne vor die Brust



3 und wieder zurück bewegen.

Training von Brust und Oberarmen

Gummibänder am hinteren Standfuß anbringen.



1 Arme nach oben strecken.



2 Arme gestreckt hinunter vor die Brust bewegen



3 und wieder zurück nach oben.

Nach dem Training

Machen Sie nach dem Training immer ein paar Dehnübungen, um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen. Im Folgenden finden Sie 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. Ca. 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. Ca. 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 ca. 5 – 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. Ca. 5 – 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. Ca. 5 – 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. Ca. 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. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten.

Reinigung und Aufbewahrung



ACHTUNG!

- Seien Sie beim Heben und Tragen des Gerätes vorsichtig, damit Sie sich nicht verletzen.
 - Verwenden Sie zum Reinigen keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel. Diese können die Oberfläche beschädigen.
-
- Wischen Sie das Gerät bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ab.
 - Zur platzsparenden Aufbewahrung können Sie den hinteren Standfuß und die Rückenlehne umklappen. Ziehen Sie hierzu den mittleren und den kurzen Bolzen heraus (siehe Kapitel „Montage“, Schritte 1 und 2).
 - Bewahren Sie das Gerät außer Reichweite von Kindern und Tieren an einem trockenen, vor direkter Sonneneinstrahlung geschütztem Ort auf.

Technische Daten

Artikelnummer:	00162
Modell:	ZJ1002
Max. Benutzergewicht:	100 kg
Maße:	min.: 100,5x59,5x108 cm max.: 107,5x59,5x114,5 cm
Gerätegewicht:	ca. 12 kg

Das Gerät entspricht der EN 20957-1:2013
Klasse H (Heimgebrauch)

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Die Verpackung umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.

Auch das Gerät umweltgerecht entsorgen. Nähere Informationen bei der örtlichen Gemeindeverwaltung erhältlich.

Kundenservice/ Importeur:

DS Produkte GmbH
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin
Deutschland
Tel.: +49 38851 314650

(0 – 30 Ct./Min. in das dt. Festnetz.
Kosten variieren je nach Anbieter)

Alle Rechte vorbehalten.

Content

Proper use _____	22
Safety Instructions _____	23
Device overview _____	24
Exploded view and part list _____	25
Product contents _____	28
Mounting _____	28
Before your workout _____	32
Workout _____	33
After your workout _____	39
Cleaning and storage _____	40
Technical data _____	40
Disposal _____	40

Explanation of Symbols



Safety instructions: Read through these carefully and follow them to prevent personal injury and damage to property.



Supplementary information



Read operating instructions before use!

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen one of our **fitness devices**.

Before using the device for the first time, please read the instructions carefully and keep them for future reference. If the device is given to someone else, these instructions should also be handed over with it.

The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these instructions is not complied with.

If you have any questions about the device and about spare parts/accessories, contact the customer service department via our website:

www.service-shopping.de

Proper use

- This device is intended to exercise the muscles of the abdomen, back, shoulders and arms.
- The maximum permissible body weight of the user amounts to 100 kg.
- The device is only suitable for use in closed indoor areas. Class H (household use)
- People who have concerns about their health and fitness or belong to a risk group, have cardiovascular or orthopaedic problems should consult a doctor before using the device and if necessary coordinate their training programme with them.
- Women should not use the device during pregnancy, or only after consultation with their doctor.
- The device is **not** suitable for therapeutic purposes!
- The device should only be used as described in these instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- The following are excluded from the warranty: all defects caused by improper handling, damage or unauthorised attempts at repair. This also applies to normal wear and tear.

Safety Instructions



Risk of Injuries!

- This device should not be used by children and people 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.
- Keep children and animals away from the packaging material! There is a danger of suffocation from films as well as other hazards.
- 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 unsupervised in the presence of children and animals.
- The device may only be used by one person at a time.
- Do not train immediately after a meal or after consuming alcohol.
- Wear comfortable clothing for training. Do not use the device naked.
- Tie up long hair and remove jewellery prior to training.
- Check the device each time before you use it. Only use the device if it is not damaged and has been assembled correctly (see "Before Use / Assembly").
- Use only original parts and accessories from the manufacturer.
- Start all exercises slowly. Gradually increase the level of intensity. Do not overestimate your own strength and fitness! Improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.
- Stop training immediately if you feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.

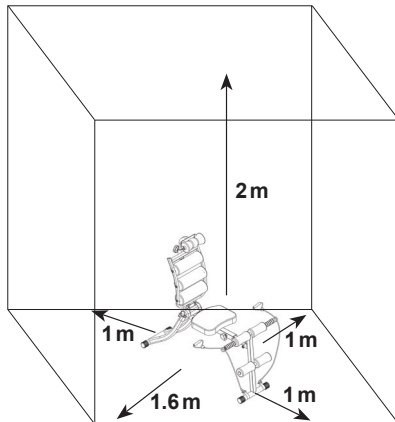
Risk of Damage to Material and Property

- If the device is broken, do not attempt to repair the device yourself. In the event of any damage, please contact the customer service department or a specialist workshop.
- Do not expose the device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, direct sunlight, moisture or collisions.
- Only use the accessories included.



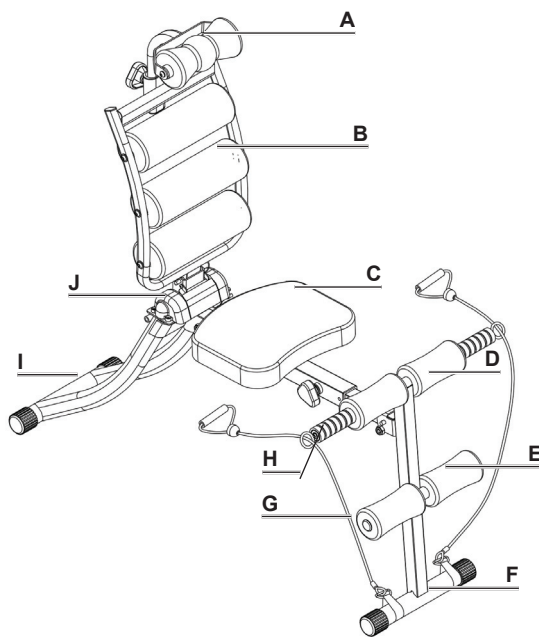
Notes on use

- Attention! The device's level of safety can only be maintained if it is checked for damages on a regular basis. For your own safety, always check the device for damages prior to using it (cracks, holes, loose screws etc.). If you notice that the device is making unusual sounds during use, immediately stop your workout. Defective parts must be immediately replaced by a qualified professional. If you discover damages, the device may not be used until it has been repaired.
- Place the device on a level, stable surface. If necessary, cover sensitive floors (laminated, parquet etc.) with a non-slip floor protection mat.



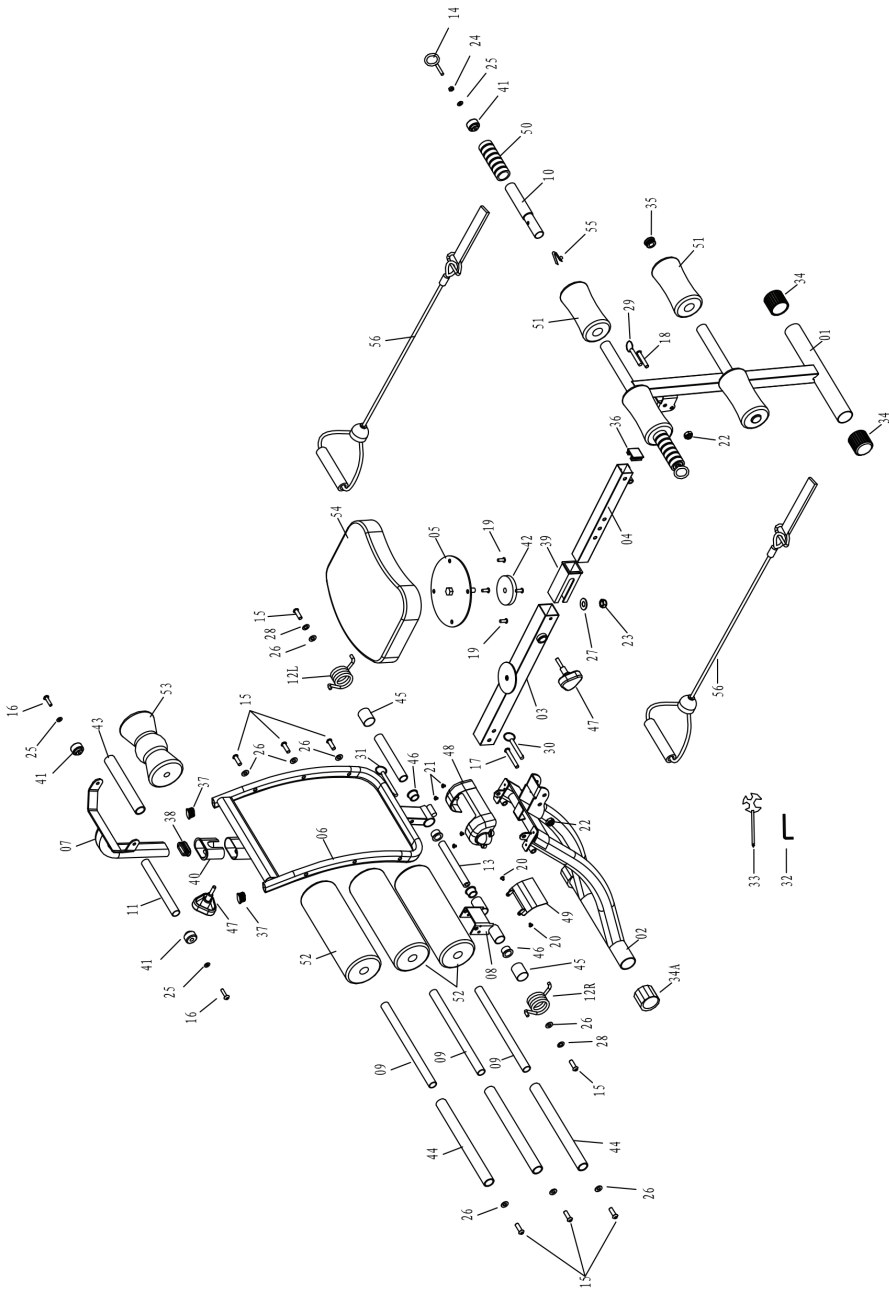
- Depending on your body size, ensure that there is enough space on all sides of the device (at least 1 metre to the sides, 2 metres above the device) so that you have enough room for movement when working out. In addition, the free area shall be not less than 0.6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount, where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.

Device overview



- A Head rest
- B Back rest
- C Seat
- D Leg support
- E Foot support
- F Front support foot
- G Rubber band
- H Handle
- I Rear support foot
- J Suspension

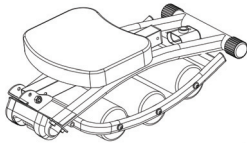
Exploded view and part list



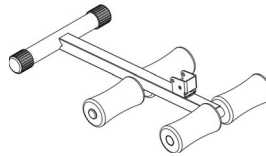
No.	Designation	Quantity
1	Crossbar for the front support foot	1
2	Crossbar for the rear support foot	1
3	Connecting tube between the front and rear support foot	1
4	Perforated tube for setting the distance between the seat and front support foot	1
5	Rotating disc	1
6	Back rest frame	1
7	Perforated tube with holder for the head rest	1
8	Connecting piece between the back rest and the connecting tube	1
9	Back rest crossbar	3
10	Handle bar	2
11	Head rest crossbar	1
12L	Left spring	1
12R	Right spring	1
13	Axle	1
14	Loop	2
15	Hexagon socket screw M8x25 mm	8
16	Hexagon socket screw M6x25 mm	2
17	Hexagon socket screw M8x55 mm	1
18	Hexagon socket screw M8x45 mm	1
19	Crosshead screw M6x16 mm	4
20	Crosshead screw M6x8 mm	2
21	Crosshead screw M4x10 mm	4
22	Nut M8	2
23	Nut M10	1
24	Hexagon nut M6	2
25	Washer Ø6.2xØ13 mm	4
26	Washer Ø8.2x Ø16 mm	8
27	Washer Ø10.2x Ø20 mm	1
28	Spring washer Ø8.5xØ12 mm	2
29	Bolt Ø8x50 mm	1
30	Bolt Ø8x60 mm	1
31	Bolt Ø8x80 mm	1
32	Allen wrench M5	1
33	Spanner	1

No.	Designation	Quantity
34	Adjustable sleeve on the front support foot	2
34A	Adjustable sleeve on the rear support foot	2
35	Cap Ø 25 mm	2
36	Cap Ø 30 mm	1
37	Cap Ø 15 x 30 mm	2
38	Cap Ø 20 x 40 mm	1
39	Plastic connecting piece	1
40	Plastic connecting piece	1
41	Spacer sleeve	4
42	Plastic disc	1
43	Plastic sleeve	1
44	Plastic sleeve	3
45	Sleeve	2
46	Lubricating sleeve (plastic)	6
47	Locking screw	2
48	Cover	1
49	Cover	1
50	Foam	2
51	Foam roll	4
52	Foam roll	3
53	Head rest	1
54	Seat	1
55	Catch	2
56	Rubber band	2

Product contents



Back rest with seat and rear support foot (already mounted)



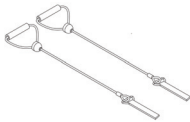
Front support foot



2x handles with loops for rubber bands



Head rest



2x rubber bands


Not shown:

- Mounting material:
 - 1x locking screw (no. 47)¹
 - 1x screw (no. 18) with 1x washer and 1x nut (no. 22)
 - 3x bolts: 1x short (no. 29), 1x medium (no. 30), 1x long (no. 31)
- 1x Allen wrench (no. 32)
- 1x spanner (no. 33)

Mounting




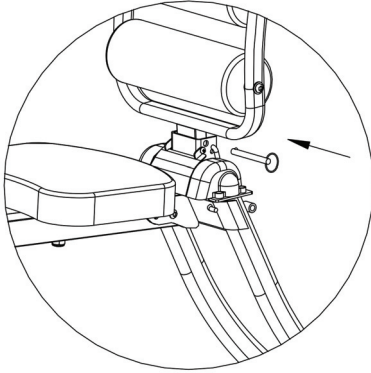
ATTENTION!

- Be careful when lifting and carrying the device to avoid injuring yourself.
 - Mount the device in a suitable area with adequate space on all sides.
 - If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
 - Before assembling the device, spread out a blanket or tarp to protect your floor.
-
- Unpack all parts and make sure that the product contents are complete (see chapter "Product contents") and check for any damages from transport. If you identify damages to the components, do not use them (!), instead contact our customer service centre.
 - Assemble the device as described below.
-  All device components are numbered in the chapter "Exploded view and part list". The numbers specified there also correspond to the numbering in this chapter.

¹ See chapter "Exploded view and part list" for the numbering.

Step 1


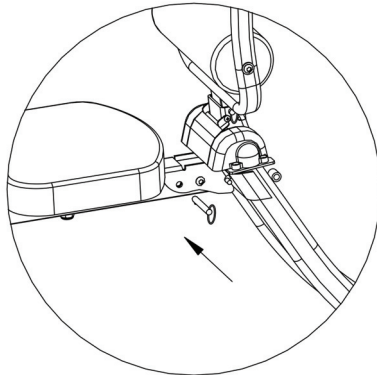
1 x no. 31 Ø8x80

1. Fold out the back rest with seat and rear support foot.
 2. Insert the long bolt (31) through the holes on the connecting piece and the back rest frame. If necessary, the connecting piece between the back rest and the connecting tube (8) must be pushed a little bit towards the back rest frame so that the bolt can be run through it.
- If you would like to pull the bolt back out, push the catch on the bolt.




Step 2

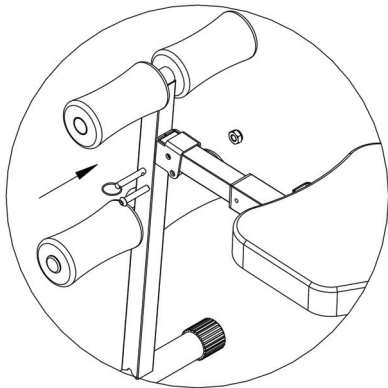
1 x no. 30 Ø8x60

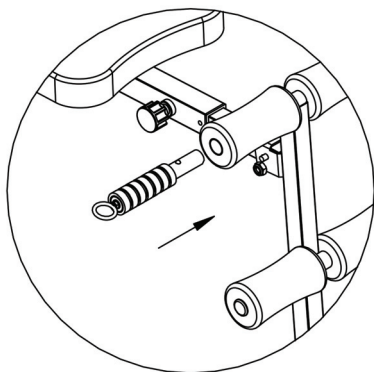
- Insert the medium bolt (30) through the holes of the connecting piece and the tube (3) which the seat is mounted on. If applicable, lift the tube slightly so that the bolt can be run through it.
- If you would like to pull the bolt back out, push the catch on the bolt.

Step 3

-  1 x no. 29 Ø8x60
-  1 x no. 18 M8x45
-  1 x no. 22 M8

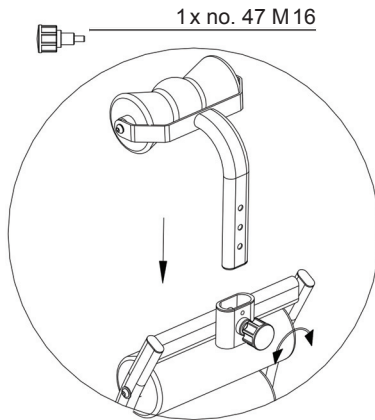


1. Insert the end of the perforated tube (4) in the connecting piece on the front support foot.
2. Insert the short bolt (29) through the holes in the middle of the connecting piece and the holes on the perforated tube.
 - If you would like to pull the bolt back out, push the catch on the bolt.
3. Screw the nut (22) off of the screw (18). Leave the washer on the screw.
4. Insert the screw into the holes (in the corner) of the connecting piece and perforated tube.
5. Screw the nut onto the screw and use the enclosed Allen wrench (32) and spanner (33) to tighten it.

Step 4

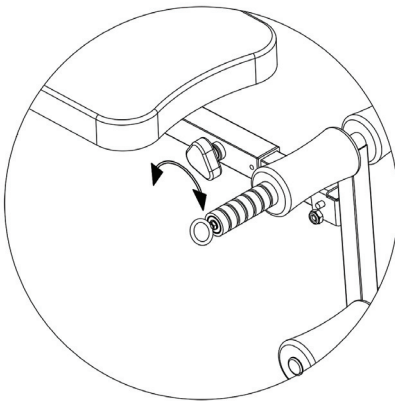
- Insert the two handles in the openings on the side of the leg supports. Turn them back and forth somewhat until they audibly lock into place.
- If you would like to pull a handle back out, push the leg support pad back a bit and push the catch.

Step 5



1. Remove the locking screw (47) from the top of the back rest.
2. Insert the perforated tube of the head rest into the holder on the back rest.
3. Select one of the 3 possible height settings (marked by a line on the perforated tube) and fix the head rest in place with the locking screw.

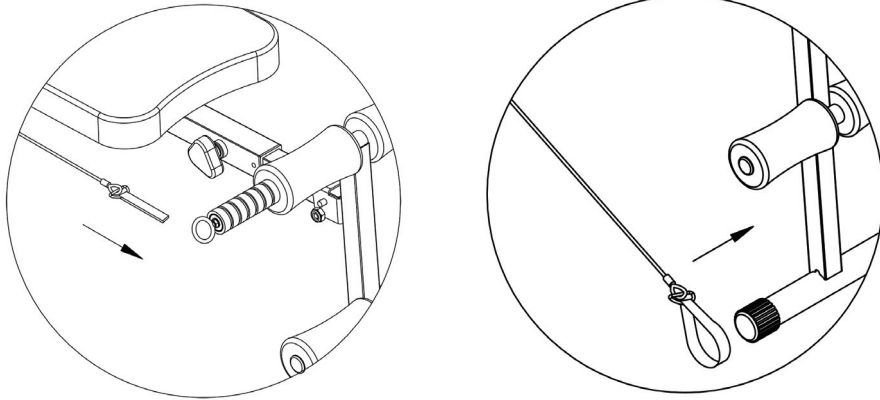
Step 6



To adjust the device to your body size, you can change the distance between the seat and leg supports.

1. Remove the locking screw (47) from the tube (3) which the seat is mounted on.
2. You can now pull the perforated tube (4) out a bit or push it further into the tube. Select one of the 3 possible length settings (marked by a line on the perforated tube).
3. Use the locking screw to connect the tube with the perforated tube.

Attaching the rubber bands



Front support foot:

1. Insert the loops of the rubber bands through the loops on the handles. If applicable, the D-shaped loops on the straps must be rotated and run through the loops with the narrow side forward.
2. Then insert the two front ends of the support feet in the straps.

Rear support foot:

- Insert the two rear ends of the support foot in the rubber band straps.

Before your workout



ATTENTION!

- Never workout on a full stomach. Do not eat at least one hour before and after your workout.
- Risk of injury! Do not workout if you already tired and exhausted.
- Always perform warm-up exercises before beginning your workout (see below) in order to minimise the risk of injury.



Please keep in mind that the goal is not to perform a few exercises in a hurry, but to work out regularly over the long term. Thus, the workout will be able to greatly benefit your health.

1. Put on comfortable, breathable sportswear. If you have long hair, tie it up. Remove any jewellery. Nothing should catch in the moving parts of the device.
2. Set up the device on a level floor. There should be a sufficient amount of space around the device for performing the exercises.
3. Sit on the seat. Check to make sure that the head rest is set to the right height and the seat and leg supports are the right distance apart. If not, set the device to your size (see chapter "Mounting" steps 5 and 6).
4. Have water or another beverage nearby to satisfy your need for liquids during the workout.
5. Perform a warm-up before beginning with the workout itself. We have compiled a list of warm-up exercises below.

Warm-up exercises

You should generally perform warm-up exercises before any athletic activity. Warm-up exercises stimulate and improve all physical and psychological performance aspects. The risk of injury is also reduced. The following exercises will warm up large muscle groups through movement.

- Jogging: Run on the spot or through the room in a relaxed manner for a few minutes. Include a few jumps in between.
- Knee-bends: Stand with your legs shoulder-width apart, your upper body straight and bend and straighten your knees 5 – 10x.
- Upper body twist: Stand with your legs shoulder-width apart, lift your elbows to shoulder height along your sides and bend them so that your hands are in front of your chest. Twist your upper body 10x as far to the right and left as possible.
- Side bends: Stand with your legs shoulder-width apart and your upper body straight. Then slowly bend your upper body to the right and to the left. At the same time, stretch your arm on the opposite side over your head. Perform about 10 repetitions.
- Arm circles: Stand with your legs shoulder-width apart and your upper body straight, extend your right arm and make circles to the front. After you have performed 5 – 10 circles, switch the direction. Then repeat with the left arm. Perform 5 – 10 circles per arm and direction.

Workout



ATTENTION!

- Before each use, check to make sure that all connections on the device are secure!
- Check the device for wear prior to each use.
- Take adequate breaks between workouts.
- Always remember that the body needs plenty of liquids when performing physical activity. You should definitely satisfy the body's need for liquids.
- Make sure that the training area is well ventilated during your workout.
- After your workout, always perform stretching exercises (see chapter "After your workout") in order to slowly bring your cardiovascular system back down to a normal level.

This chapter describes the basic exercises you can perform with the device.



Repeat each exercise for approx. 15 seconds. Increase the time as your fitness improves.

Make sure that your body posture is straight!

Sit-ups

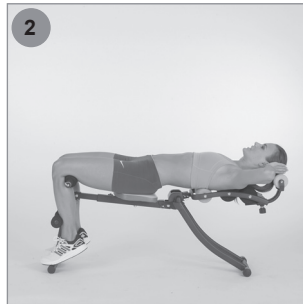


For this exercise, you can also fold your arms in front of your chest.

Tip for beginners: Place your hands on your thighs.



1 Place your legs over the leg supports, fix your lower legs on the foot supports. Sit upright,



2 lean all the way back and stretch your back.

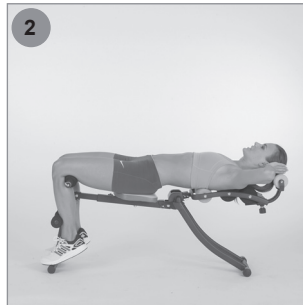


3 Sit back up and repeat.

Pulses



1 Raise your upper body similar to sit-ups, but not all the way.



2 Only perform small, swift upward and downward movements.



Abdominal press



1 Sit the other way around on the seat, hold onto the handles, lean back slightly and place your legs on the head rest.



2 Push your legs down and lift them back up.

Bike



1 Hold onto the rear support foot. Stretch one leg out and bend the other one.



2 Switch legs. Beginners should switch legs slowly; advanced persons should do so faster.



3 For advanced persons: Pull up both legs at the same time and extend them.

Rotation

Pull the long bolt (31) under the back rest out and fold the back rest over.



1. Sit the other way around on the seat, hold onto the handles and lean back slightly.

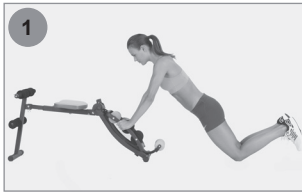
2. Lift your legs and rotate to the right and left.

For advanced persons:

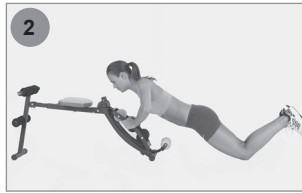
With your legs stretched out to the side, rotate, bend them, then extend and rotate to the other side.

Push-up

Pull the long bolt (31) under the back rest out and fold the back rest over.



1 Kneel down and hold on to the sides of the back rest.



2 Lower your body, bend your arms. Tense your body. Your thighs and upper body are in line with one another.



3 Extend your arms while lifting your body.

Workout with rubber bands

1. Attach the rubber bands either on the front or rear support foot (see chapter “Mounting”, section “Attaching the rubber bands”).
2. The back rest must be folded up (see chapter “Mounting”, step 1).
3. Sit on the seat, place your legs over the leg supports and hook your lower legs into the foot supports.
4. Sit upright and hold the rubber bands by the handles.

Working out your biceps

Attach the rubber bands to the front support foot.



1 Your upper and lower arm are at a right angle.



2 Lift up your lower arms and then relax them.

Working out your chest muscles

Attach the rubber bands to the front support foot.



1 At shoulder height, move



2 your arms slightly to the front and then to the back.

Working out your chest and shoulder muscles

Attach the rubber bands to the front support foot.



1 Sit in an upright position. Hold the rubber bands by



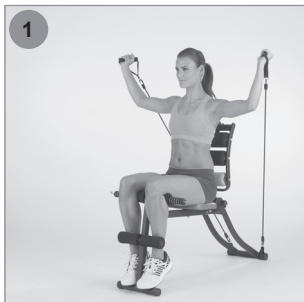
2 the handles. Lift your arms up to the side



3 and perform small upward and downward movements with them.

Working out your shoulders and biceps

Attach the rubber bands to the rear support foot.



1 Your arms are in a U-shape to the side at shoulder height.



2 Stretch your arms up



3 and then bend them back into a U-shape.



Working out your chest muscles and triceps

Attach the rubber bands to the rear support foot.



1 Arms at your side at shoulder height.



2 Stretch your arms to the front, in front of your chest



3 and then move them back.

Working out your chest muscles and upper arms

Attach the rubber bands to the rear support foot.



1 Stretch your arms up.



2 With your arms extended, move them down in front of your chest



3 and then back up.



After your workout

After your workout, always stretch in order to slowly bring your cardiovascular system back down to a normal level. Below is a number of exercises provided as an example.



Upper body: Stand upright, fold your arms together over your head and with your right hand, pull your left elbow to the right. This will move your upper body slightly to the respective side. Hold the position for approx. 15–20 seconds. Change sides.



Calves: Stand up. Put your right leg forward so that it is slightly bent while keeping your left leg extended. Push the left heel down to the floor. Hold the position for approx. 15–20 seconds. Change sides.



Front thighs: Stand on one leg, bend the other one and reach around your foot with your hand. Pull towards your buttocks and hold for approx. 5–20 seconds. Change sides.



Back: Lie flat on your back. Bend your right leg and place it over the extended left leg. Your hips will rotate, both shoulders must remain on the floor. Hold for approx. 5–20 seconds. Change sides.



Inside of the thighs: Sit on the ground, turn your knee outward, place the soles of your feet together and pull them towards your body. Place your hands around your ankles and with your elbow, gently push your knee down to the ground. Stretch your back in the process. Hold for approx. 5–20 seconds.



Entire leg: Get into a squat position, support your hands next to your feet on the ground and stretch one leg back. The thigh and lower part of the front leg form a right angle and the foot is completely on the ground. Hold for approx. 15–20 seconds. Change sides.



Shoulders/back: Sit cross-legged with your back straight on the floor. Fold your hands together and stretch your arms over your head. Stretch your back. Hold for approx. 15–20 seconds.

Cleaning and storage



ATTENTION!

- Be careful when lifting and carrying the device to avoid injuring yourself.
 - When cleaning, do not use any scouring or abrasive cleaners. They could damage the surface.
-
- If necessary, wipe the device off with a damp cloth.
 - You can fold the rear support foot and back rest up for compact storage. To do so, pull the medium and short bolt out (see steps 1 and 2 in the chapter "Mounting").
 - Store the device in a dry area that is out of the reach of children and animals and that is not exposed to direct sunlight.

Technical data

Product number:	00162
Model:	ZJ1002
Maximum user weight:	100 kg
Dimensions:	min.: 100.5 x 59.5 x 108 cm max.: 107.5 x 59.5 x 114.5 cm
Device weight:	approx. 12 kg

The device complies with EN ISO 20957-1:2013 and EN 957-2:2003
Class H (household use)

Disposal



The packaging material is recyclable. Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner and take it to a recycling centre.

Dispose of the device in an environmentally friendly manner as well. More information is available from your local authorities.

Customer Service/Importer:

DS Produkte GmbH
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin
Germany
Tel.: +49 38851 314650

(Calls to German landlines are subject to charges. The cost varies depending on the service provider)

All rights reserved.

Contenu

Utilisation adéquate _____	41
Consignes de sécurité _____	42
Vue générale de l'appareil _____	43
Dessin éclaté et liste des pièces _____	44
Contenu de la livraison _____	47
Montage _____	47
Avant l'entraînement _____	51
Entraînement _____	52
Après l'entraînement _____	58
Nettoyage et rangement _____	59
Données techniques _____	59
Mise au rebut _____	59

Explication des symboles utilisés



Consignes de sécurité : lisez et observez-les attentivement afin de prévenir tout dommage corporel ou matériel.



Informations complémentaires



Veuillez lire le présent mode d'emploi avant l'utilisation !

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition d'un **appareil de fitness** de notre maison. Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute consultation ultérieure. Si vous donnez ou prêtez cet appareil à une tierce personne, n'oubliez pas d'y joindre ce mode d'emploi.

Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions qu'il contient.

Pour toute question concernant l'appareil et ses pièces de rechange et accessoires, vous pouvez contacter le service après-vente à partir de notre site Internet :

www.service-shopping.de

Utilisation adéquate

- L'appareil est destiné à muscler le ventre, le dos, les épaules et les bras.
- Le poids corporel maximum autorisé pour l'utilisateur est de 100 kg.
- L'appareil convient uniquement à une utilisation dans des locaux fermés. Classe H (usage domestique)
- Les personnes ayant le moindre doute quant à leur santé, qui font partie d'un groupe à risque ou encore qui ont des problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques doivent consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil, ou du moins pas sans l'accord préalable de leur médecin.
- Cet appareil n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- L'appareil doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- L'appareil est conçu pour un usage exclusivement domestique, non professionnel.
- 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



Risque de blessures !

- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des enfants et personnes ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience et/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.
- Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux ! Ils risqueraient par exemple de s'étouffer avec les films.
- Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu. Ne laissez pas l'appareil sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Ne vous entraînez pas directement après avoir bu de l'alcool ou après un repas.
- Portez des vêtements confortables pour l'entraînement. N'utilisez pas l'appareil sans vêtements.
- Attachez les cheveux longs et enlevez vos bijoux avant l'entraînement.
- Vérifiez l'appareil avant chaque utilisation. Utilisez l'appareil seulement lorsqu'il est exempt de dommages et qu'il a été assemblé correctement (voir « Avant l'utilisation / Montage »).
- Utilisez uniquement les pièces et accessoires d'origine du fabricant.
- Commencez les exercices lentement, puis augmentez petit à petit l'intensité de l'effort. Ne surestimez pas vos propres forces et votre condition physique ! L'utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.
- Interrompez immédiatement l'entraînement si vous vous sentez faible ou que vous éprouvez des vertiges. 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 éviter tout risque de dégâts matériels

- Si l'appareil est défectueux, n'essayez pas de le réparer vous-même. En cas de panne, contactez le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.
- N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, à des variations de température importantes, au rayonnement direct du soleil ou à l'humidité et ne lui faites pas non plus subir de chocs.
- Utilisez uniquement les accessoires fournis.

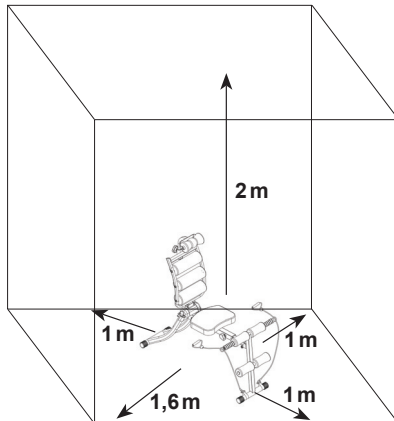


Conseils d'utilisation

- Attention ! Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si vous contrôlez régulièrement qu'il n'est pas endommagé. Pour cette raison et dans l'intérêt de votre propre sécurité, avant chaque mise en service, vérifiez si l'appareil présente des dommages (fissures, trous, vis desserrées etc.). Si, pendant l'utilisation, des

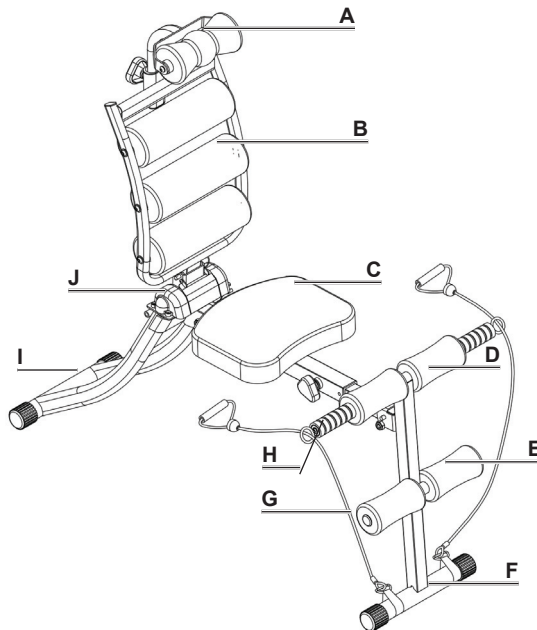
bruits inhabituels se faisaient entendre sur l'appareil, interrompez immédiatement l'entraînement. Les pièces défectueuses doivent être immédiatement remplacées par un professionnel. L'appareil ne devra plus être utilisé tant qu'il n'est pas réparé.

- Posez l'appareil sur une surface plate et stable. Recouvrez les sols délicats (stratifiés, parquets etc.), si nécessaire avec un tapis de protection de sol antidérapant.



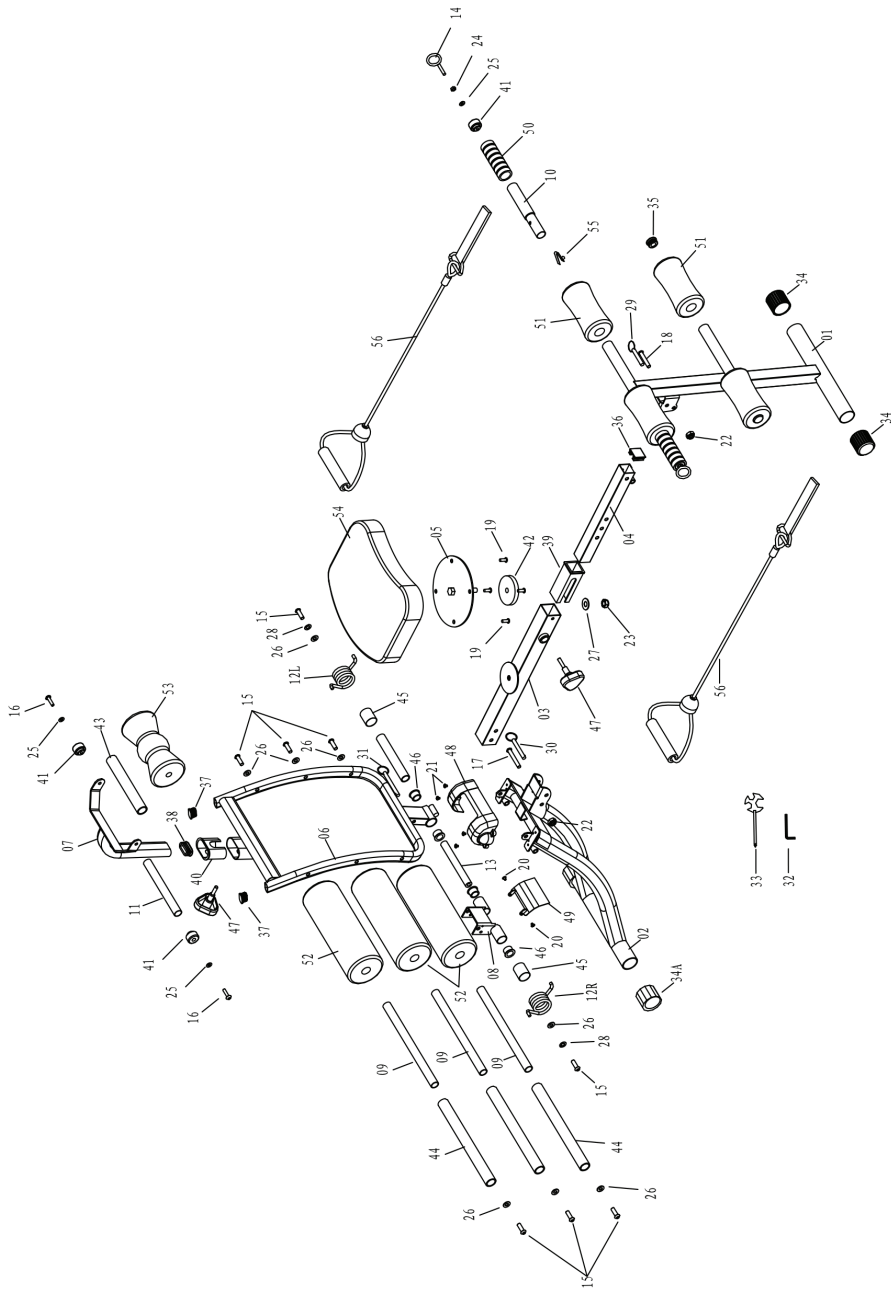
- Selon la taille de votre corps, laissez suffisamment de place de tous les côtés de l'appareil (au moins 1 mètre sur les côtés, 2 mètres vers le haut) pour que vous ayez suffisamment de place pendant l'entraînement. De plus, l'espace libre par lequel l'accès à l'appareil d'entraînement se fait doit être au moins 0,6 m plus grand que le secteur d'exercice. L'espace libre doit englober le secteur de descente d'urgence. Si les appareils d'entraînement devaient être disposés proches l'un de l'autre, ils peuvent se partager un espace libre.

Vue générale de l'appareil



- A Appui-tête
- B Dossier
- C Siège
- D Repose-jambes
- E Repose-pieds
- F Pied avant
- G Élastique
- H Poignée
- I Pied arrière
- J Amortisseur

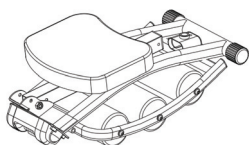
Dessin éclaté et liste des pièces



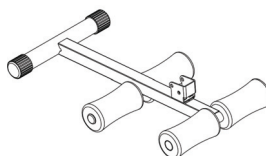
N°	Dénomination	Quantité
1	Barre transversale du pied avant	1
2	Barre transversale du pied arrière	1
3	Tube de liaison entre le pied avant et le pied arrière	1
4	Barre perforée pour régler la distance entre le siège et le pied avant	1
5	Disque rotatif	1
6	Cadre du dossier	1
7	Barre perforée pour fixer l'appui-tête	1
8	Pièce de liaison entre le dossier et le tube de liaison	1
9	Barre transversale du dossier	3
10	Barre poignée	2
11	Barre transversale de l'appui-tête	1
12L	Ressort de gauche	1
12R	Ressort de droite	1
13	Axe	1
14	Anneau	2
15	Vis BTR M8x25mm	8
16	Vis BTR M6x25mm	2
17	Vis BTR M8x55mm	1
18	Vis BTR M8x45mm	1
19	Vis cruciforme M6 x 16mm	4
20	Vis cruciforme M6 x 8mm	2
21	Vis cruciforme M4 x 10mm	4
22	Écrou M8	2
23	Écrou M10	1
24	Écrou six pans M6	2
25	Rondelle Ø6,2xØ13mm	4
26	Rondelle Ø8,2xØ16mm	8
27	Rondelle Ø10,2xØ20mm	1
28	Rondelle grower Ø8,5xØ12mm	2
29	Tige Ø8x50mm	1
30	Tige Ø8x60mm	1
31	Tige Ø8x80mm	1
32	Clé BTR M5	1
33	Clé à fourche	1
34	Douille de réglage sur le pied avant	2

N°	Dénomination	Quantité
34A	Douille de réglage sur le pied arrière	2
35	Capuchon Ø25 mm	2
36	Capuchon Ø30 mm	1
37	Capuchon Ø15x30 mm	2
38	Capuchon Ø20x40 mm	1
39	Pièce de liaison en plastique	1
40	Pièce de liaison en plastique	1
41	Entretoise	4
42	Rondelle en plastique	1
43	Douille en plastique	1
44	Douille en plastique	3
45	Douille	2
46	Douille lubrifiante (plastique)	6
47	Vis de fixation	2
48	Couvercle	1
49	Couvercle	1
50	Mousse	2
51	Rouleau de mousse	4
52	Rouleau de mousse	3
53	Appui-tête	1
54	Selle	1
55	Taquet	2
56	Élastique	2

Contenu de la livraison



Dossier avec
siège et pied
arrière (déjà
assemblés)



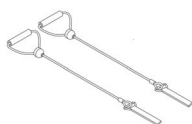
Pied avant



2 poignée
avec anneaux
pour les élas-
tiques



Appui-tête



2 élastiques


Non représenté :

- Matériel de fixation :
 - 1 vis de fixation (N° 47)¹
 - 1 vis (N° 18) avec 1 rondelle et 1 écrou (N° 22)
 - 3 tiges : 1 courte (N° 29), 1 moyenne (N° 30), 1 longue (N° 31)
- 1 clé BTR (N° 32)
- 1 clé à fourche (N° 33)

Montage

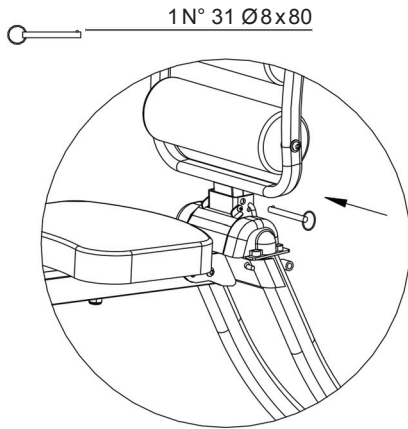


ATTENTION !

- Lorsque vous soulevez ou portez l'appareil, soyez prudent pour ne pas vous blesser.
 - Posez l'appareil dans un lieu avec suffisamment d'espace de tous côtés.
 - Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage. Ils peuvent gêner les mouvements de l'utilisateur.
 - Avant l'assemblage, pour protéger votre sol, étendez une couverture ou une bâche.
- Déballez toutes les parties et vérifiez si la livraison est complète (voir chapitre « Étendue de la livraison ») et si elle comporte des dommages de transport. Si des pièces présentent des dommages, ne les utilisez pas (!), mais contactez le service après-vente.
 - Assemblez l'appareil comme indiqué ci-après.
-  Dans le chapitre « Dessin éclaté et liste des pièces » vous trouverez tous les pièces de l'appareil numérotées. Les numéros qui y sont indiqués correspondent aussi à la numérotation dans ce chapitre.

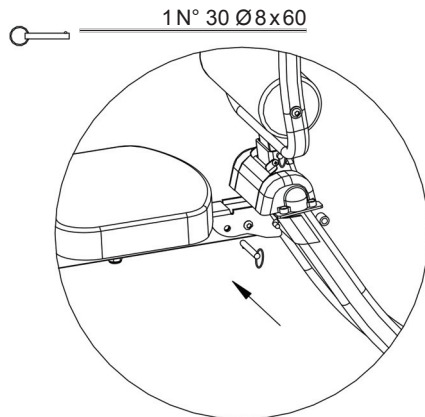
¹ Pour la numérotation, voir chapitre « Dessin éclaté et liste des pièces ».

Étape 1



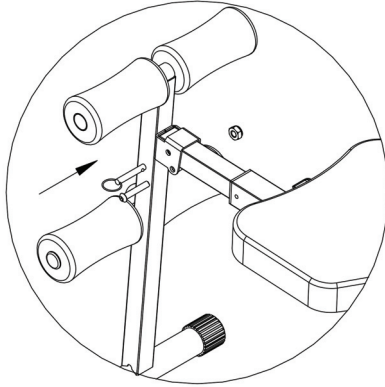
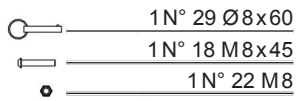
1. Déroulez le dossier avec siège et pied arrière.
 2. Introduisez la longue tige (31) dans les trous de la pièce de liaison et du cadre du dossier. Le pièce de liaison entre le dossier et le tube de liaison (8) doit éventuellement être un peu enfoncé vers le dossier pour que la tige puisse passer.
- Si vous souhaitez retirez la tige, appuyez sur le taquet de la tige.

Étape 2



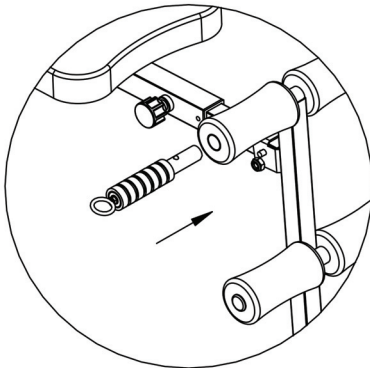
- Introduisez la tige moyenne (30) dans les trous de la pièce de liaison et du tube (3) où le siège est fixé. Soulevez éventuellement un peu le tube pour que la tige puisse être introduite.
- Si vous souhaitez retirez la tige, appuyez sur le taquet de la tige.

Étape 3



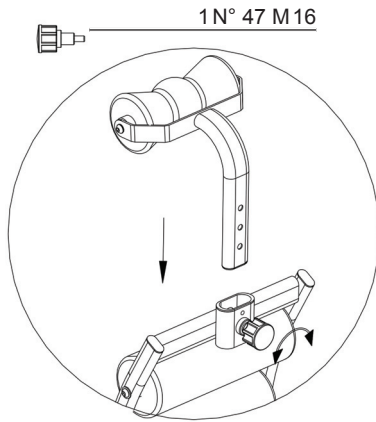
1. Placez l'extrémité de la barre perforée (4) dans la pièce de liaison sur le pied avant.
2. Introduisez la tige courte (29) dans les trous au centre de la pièce de liaison et les trous de la barre perforée.
 - Si vous souhaitez retirer la tige, appuyez sur le taquet de la tige.
3. Dévissez l'écrou (22) de la vis (18). Laissez la rondelle sur la vis.
4. Enfilez la vis dans les trous (dans l'angle) de la pièce de liaison et de la barre perforée.
5. Tournez l'écrou sur la vis et serrez à l'aide de la clé BTR (32) et de la clé à fourche (33) fournies.

Étape 4



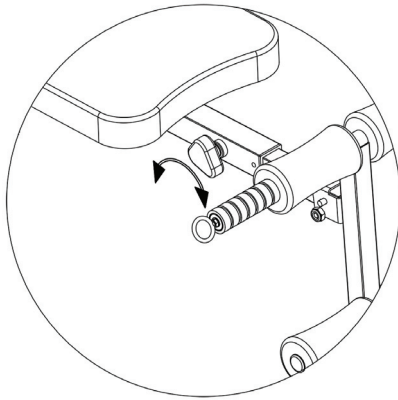
- Enfilez les deux poignées dans les ouvertures latérales des repose-jambes. Faites-les un peu tourner d'un côté et de l'autre jusqu'à entendre un clic.
- Si vous souhaitez retirer une poignée, repoussez le rembourrage des repose-jambes et appuyez sur le taquet.

Étape 5



1. Dévissez et enlevez la vis de fixation (47) sur le dossier.
2. Introduisez la barre perforée de l'appui-tête dans le support du dossier.
3. Choisissez une des 3 possibilités de réglage en hauteur (marquées par un trait sur la barre perforée) et fixez l'appui-tête avec la vis de fixation.

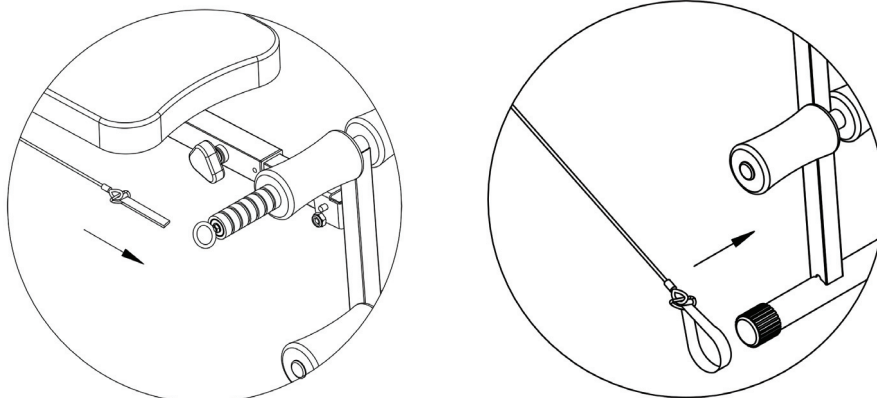
Étape 6



Pour adapter l'appareil à la taille de votre corps, vous pouvez modifier la distance entre le siège et les repose-jambes.

1. Dévissez et sortez la vis de fixation (47) du tube (3) où le siège est fixé.
2. Maintenant, vous pouvez sortir un peu la barre perforée (4) ou l'enfoncer dans le tube. Choisissez une des 3 possibilités de réglage en longueur (marquées par un trait sur la barre perforée).
3. Vissez le tube et la barre perforée avec la vis de fixation.

Mettre les élastiques sur le pied



Pied avant :

1. Enfilez les boucles des élastiques dans les anneaux sur les poignées. Si nécessaire, il faut retourner les anneaux en D sur les boucles et les introduire dans les anneaux avec le côté étroit devant.
2. Ensuite, introduisez les deux extrémités avant du pied dans les boucles.

Pied arrière :

- Introduisez les deux extrémités arrière du pied dans les boucles des élastiques.

Avant l'entraînement



ATTENTION !

- Ne vous entraînez jamais avec le ventre plein. Une heure avant et après l'entraînement, ne prenez pas de repas.
- Risque de blessure ! Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué ou épuisé.
- Avant de commencer l'entraînement, vous devrez toujours faire un échauffement (voir ci-dessous) pour minimiser le risque de blessure.



N'oubliez pas, il ne s'agit pas de faire rapidement quelques exercices, mais de s'entraîner à long terme et régulièrement. Ainsi l'entraînement pourra être très utile à votre santé.

1. Passez des habits de sport confortables et perméables à l'air. Si vous avez des cheveux longs, attachez-les. Enlevez vos bijoux. Ils ne doivent pas se coincer dans les pièces mobiles de l'appareil.
2. Placez l'appareil sur un sol plat. Autour de l'appareil, il faut qu'il y ait suffisamment de place libre pour exécuter les exercices.
3. Asseyez-vous sur le siège. Vérifiez si l'appui-tête a la bonne hauteur et si la distance entre le siège et le repose-jambes est adaptée. Si ce n'est pas le cas, réglez l'appareil à votre taille (voir chapitre « Montage » étapes 5 et 6).
4. Ayez de l'eau ou une autre boisson à portée de main pour combler le besoin en liquide de votre corps pendant l'entraînement.

5. Avant l'entraînement, veuillez vous échauffer. Ci-après, nous avons regroupé quelques exercices d'échauffement.

Exercices d'échauffement

L'échauffement devrait toujours faire partie de chaque activité sportive. De ce fait, tous les composants physiques et psychiques des performances sont stimulés et améliorés. De plus, le risque de blessure est minimisé. Avec l'exercice suivant, vous échauffez de grands groupes de muscles par des mouvements.

- **Jogging** : Courez quelques minutes de manière décontractée sur place ou dans la pièce. Faites quelques sauts de temps en temps.
- **Génuflexion** : Placer les pieds à largeur d'épaules, tenir le haut du corps bien droit et plier 5 à 10 fois les genoux et se relever.
- **Twist du haut du corps** : Placer les pieds à largeur d'épaules, tenir le haut du corps bien droit, lever les coudes latéralement à hauteur d'épaule et plier pour que les mains soient devant la poitrine. Faites tourner le haut du corps environ 10 fois autant que possible vers la droite et la gauche.
- **Flexion latérale** : Placer les pieds à largeur d'épaules, tenir le haut du corps bien droit. Ensuite, incliner le haut du corps lentement vers la droite et vers la gauche. Lever le bras apposé au-dessus de la tête. Répéter environ 10 minutes.
- **Moulinets avec les bras** : Placer les pieds à largeur d'épaules, tenir le haut du corps bien droit, tendre le bras droit et faire des moulinets vers l'avant. Changer de sens de rotation au bout de 5 à 10 moulinets. Ensuite, répéter l'exercice avec le bras gauche. 5 à 10 moulinets par bras et par sens de rotation.

Entraînement



ATTENTION !

- Avant l'utilisation, vérifiez que toutes les liaisons soient bien en place sur l'appareil.
- Avant chaque utilisation, vérifiez si l'appareil n'est pas usé.
- Faites suffisamment de pauses entre les modules d'entraînement.
- N'oubliez pas que votre corps a besoin d'eau lors d'une activité sportive. Vous devez satisfaire ce besoin.
- Faites en sorte que la pièce d'entraînement soit bien aérée pendant les exercices.
- Après l'entraînement, effectuez toujours des étirements (voir chapitre « Après l'entraînement ») pour remettre la circulation sanguine à son niveau normal.

Dans ce chapitre vous trouverez la description des exercices de base que vous pouvez faire avec l'appareil.



Répétez chaque exercice pendant environ 15 secondes. Augmentez la durée au fur et à mesure que votre forme progresse.

Veillez à tenir le corps bien droit !



Sit-Ups



Pour cet exercice, vous pouvez aussi tendre les bras devant la poitrine.

Conseil pour les débutants : Posez les mains sur les cuisses.



1
Poser les jambes sur le
repose-jambes, fixer le
bas de la cuisse sur les
repose-pieds. S'asseoir
bien droit,



2
se pencher en arrière,
jusqu'au maximum et
étirer le dos.



3
Se redresser et répéter.

Pulses



1
Comme pour Sit-Ups mais
ne pas se tenir complète-
ment debout.



2
Ne faire que de petits
mouvements rapides de
haut en bas.



Pression du ventre



1 S'asseoir à l'envers sur le siège, tenir les poignées, se pencher légèrement en arrière et placez les jambes sur l'appui-tête.



2 Abaisser les jambes et les relever.

Vélo



1 Se tenir au pied arrière. Une jambe tendue, l'autre pliée.



2 Changer. Les débutants devront commencer lentement, les avancés, plus vite.



3 Pour les avancés : Plier et tendre les deux jambes en même temps.

Rotation

Sortir la longue tige (31) sous le dossier et le rabattre.



1. S'asseoir à l'envers sur le siège, tenir les poignées et s'adosser légèrement.
2. Lever les jambes et tourner vers la droite et la gauche.

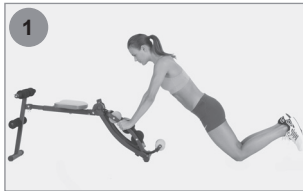
Pour les avancés :

Tourner les jambes tendues sur le côté, plier, tendre et tourner de l'autre côté.



Pompes

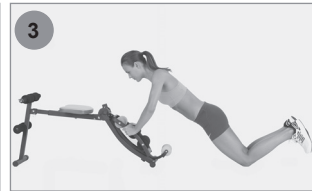
Sortir la longue tige (31) sous le dossier et le rabattre.



1 S'agenouiller et se tenir aux côtés du dossier.



2 Abaisser le corps, plier les bras. Étirer le corps. Les cuisses et le haut du corps forment une ligne.



3 Tendre les bras tout en levant le corps.

Entraînement avec des élastiques

1. Mettez les élastiques sur le pied avant ou sur le pied arrière (voir chapitre « Montage », section « Mettre les élastiques sur le pied »)
2. Le dossier doit être relevé (voir chapitre « Montage », étape 1).
3. Asseyez-vous sur le siège, posez vos jambes par dessus les repose-jambes et placez le bas des jambes sur le repose-pieds.
4. Vous êtes assis bien droit et vous maintenez les élastiques par les poignées.

Entraînement des biceps

Placer les élastiques sur le pied de devant.



1 Les bras à angle droit,



2 Relever les avant-bras et relâcher.



**Entraînement des pectoraux**

Placer les élastiques sur le pied de devant.



1
Bras, sur le côté, à hauteur
des épaules,



2
légers mouvements
d'avant et arrière.

Entraînement des pectoraux et des épaules

Placer les élastiques sur le pied de devant.



1
S'asseoir bien droit. Tenir
les élastiques par les



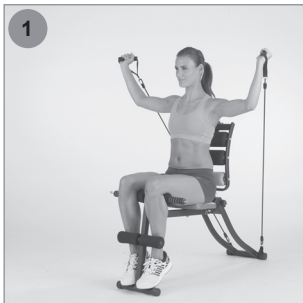
2
poignées. Lever les bras
latéralement



3
et faire de petits mouve-
ment de haut en bas.

Entraînement des épaules et des biceps

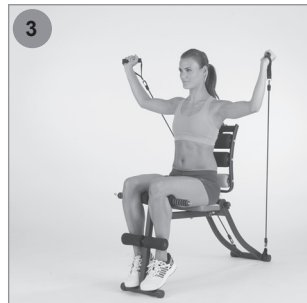
Placer les élastiques sur le pied de derrière.



1
Bras, sur le côté, à hau-
teur des épaules en U.



2
Tendre les bras vers le
haut



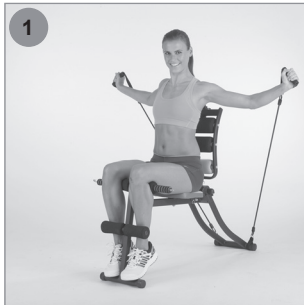
3
et les replier en U.





Entraînement des pectoraux et des triceps

Placer les élastiques sur le pied de derrière.



1 Bras, sur le côté, à hauteur des épaules.



2 Bras tendus vers l'avant, devant la poitrine



3 et les replier vers le corps.

Entraînement des pectoraux et du haut des bras

Placer les élastiques sur le pied de derrière.



1 Tendre les bras vers le haut.



2 Bouger vers le bas les bras tendus devant la poitrine



3 et de nouveau vers le haut.



Après l'entraînement

Après l'entraînement, effectuez toujours quelques étirements pour remettre la circulation sanguine à son niveau normal. Ci-après, vous trouvez des exemples d'exercices.



Haut du corps : Se placer bien droit, bras tendus au-dessus de la tête et tirer le coude gauche vers la droite avec la main droite. Le haut du corps accompagne légèrement le mouvement. Tenez la position pendant environ 15 à 20 secondes. Changement de côté.



Mollets : Se mettre debout. Placer la jambe droite en avant et la plier légèrement pendant que la jambe gauche reste tendue. Appuyez le talon dans le sol. Tenez la position pendant environ 15 à 20 secondes. Changement de côté.



Partie avant de la cuisse : Se tenir sur une jambe, l'autre est pliée et prenez le pied dans la main. Tirer vers les fesses et tenir pendant environ 5 à 20 secondes. Changement de côté.



Dos : Tenir le dos bien plat. La jambe droite est pliée et repose sur la jambe gauche tendue. Les hanches pivotent, les deux épaules doivent rester au sol. Tenez la position pendant env. 5 à 20 secondes. Changement de côté.



Côté intérieur de la cuisse : S'asseoir sur le sol, tourner le genou vers l'extérieur, coller les plantes des pieds entre elles et tirer vers le corps. Placez les mains autour des chevilles et appuyer le genou avec le coude légèrement vers le sol. Étirer le dos. Tenez la position pendant env. 5 à 20 secondes.



Toute la jambe : Se mettre à genou, les mains à côté des pieds pour s'appuyer sur le sol et tendre une jambe vers l'arrière. Le haut et le bas de la cuisse de la jambe de devant forment un angle droit, le pied est totalement appuyé sur le sol. Tenez la position pendant environ 15 à 20 secondes. Changement de côté.



Épaules/Dos : Assis en tailleur sur le sol avec le dos droit. Joindre les mains et étirer les bras au-dessus de la tête. Étirer le dos. Tenez la position pendant environ 15 à 20 secondes.

Nettoyage et rangement



ATTENTION !

- Lorsque vous soulevez ou portez l'appareil, soyez prudent pour ne pas vous blesser.
 - Pour le nettoyage, n'utilisez aucun détergent agressif ou abrasif. Ceux-ci pourraient endommager la surface.
-
- Si nécessaire, nettoyez l'appareil avec un chiffon humide.
 - Pour un rangement peu encombrant, vous pouvez rabattre le pied arrière et le dossier. Pour ce faire, sortez la tige moyenne et la tige courte (voir chapitre « Montage », étapes 1 et 2).
 - Rangez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux dans un endroit sec, protégé contre les rayons directs du soleil.

Données techniques

Numéro de référence :	00162
Modèle :	ZJ1002
Poids maximum de l'utilisateur :	100 kg
Dimensions :	mini : 100,5x59,5x108 cm maxi : 107,5x59,5x114,5 cm
Poids de l'appareil :	env. 12 kg
L'appareil répond aux normes EN ISO 20957-1:2013 et EN 957-2:2003	
Classe H (usage domestique)	

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 l'appareil également dans le respect de l'environnement. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, veuillez vous adresser aux services municipaux compétents.

Service après-vente / importateur :

DS Produkte GmbH
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin
Allemagne
Tél. : +49 38851 314650

(Prix d'un appel vers le réseau fixe
allemand. Coût variable selon le
prestataire)

Tous droits réservés.

Inhoud

Reglementair gebruik _____	60
Veiligheidsaanwijzingen _____	61
Overzicht van het apparaat _____	62
Vergrote tekening en lijst met onderdelen _____	63
Leveringspakket _____	66
Montage _____	66
Voor de training _____	70
Training _____	71
Na de training _____	77
Reiniging en bewaring _____	78
Technische gegevens _____	78
Afvoeren _____	78

Verklaring van de symbolen



Veiligheidsaanwijzingen: deze nauwkeurig doorlezen en opvolgen om lichamelijk letsel en materiële schade te voorkomen.



Aanvullende informatie



Bedieningshandleiding vóór gebruik lezen!

Geachte klant,

Wij danken u dat u hebt gekozen voor de aankoop van een **fitnessapparaat** uit onze firma.

Lees vóór het eerste gebruik van het apparaat de handleiding zorgvuldig door en bewaar deze om hem later nog eens te kunnen raadplegen. Wanneer u het apparaat aan iemand anders geeft, moet tevens deze handleiding worden overhandigd.

Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid als de informatie in deze handleiding niet in acht wordt genomen.

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

www.service-shopping.de

Reglementair gebruik

- Het apparaat is bestemd voor het trainen van de buik-, rug-, schouder- en armspieren.
- Het maximaal toegelaten lichaamsgewicht van de gebruiker bedraagt 100 kg.
- Het apparaat is alleen geschikt voor het gebruik in gesloten binnenruimten. Klasse H (thuisgebruik)
- Personen die twijfelen met betrekking tot hun gezondheid en fitheid of tot een risico-groep behoren, hart- / circulatie- of orthopedische problemen hebben, moeten vóór gebruik van het apparaat een arts raadplegen en het trainingsprogramma eventueel met hem afstemmen.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. uitsluitend na overleg met hun arts gebruiken.
- Dit apparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden!
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als niet-doelmatig.
- Het apparaat is bedoeld voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Alle gebreken die zijn ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen, zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Veiligheidsaanwijzingen



Risico op verwondingen!

- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen met beperkte sensorische of geestelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en/of gebrek aan kennis, tenzij een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid, toezicht op hen houdt of hen instructies heeft gegeven over hoe het apparaat moet worden gebruikt.
- Kinderen en dieren uit de buurt houden van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat o.a. verstikkingsgevaar door folie.
- Ouders en andere personen die toezicht uitoefenen moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid, omdat wegens een natuurlijke speeldrang en het plezier om te experimenteren bij kinderen moet worden gerekend met situaties en gedragingen, waarvoor het trainingsapparaat niet is gemaakt. Laat het apparaat niet zonder toezicht in de aanwezigheid van kinderen en dieren.
- Het apparaat mag telkens slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Train niet direct na een maaltijd of na het gebruik van alcohol.
- Tijdens de training prettig zittende kleding dragen. Gebruik het apparaat niet ongekleed.
- Lang haar vóór de training samenbinden en sieraden afdoen.
- Controleer het apparaat vóór elk gebruik. Het apparaat alleen dan gebruiken, wanneer het onbeschadigd en op de juiste wijze is gemonteerd (zie 'Vóór het gebruik / montage').
- Gebruik alleen originele onderdelen en toebehoren van de fabrikant.
- Alle oefeningen langzaam beginnen. Geleidelijk de intensiteit opvoeren. Overschat uw eigen kracht en fitheid niet! Ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
- De training direct staken, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen direct een arts raadplegen.

Gevaar voor materiële schade

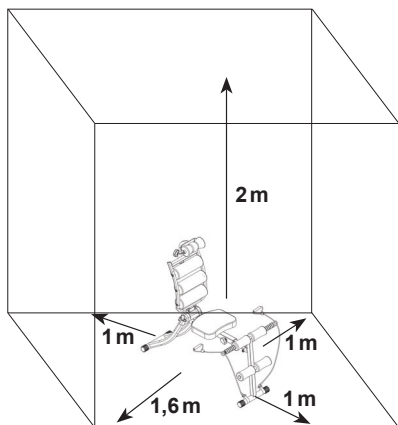
- Mocht het apparaat defect zijn, probeer het dan niet zelf te repareren. Neem in geval van schade contact op met de klantenservice of een gespecialiseerde werkplaats.
- Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, direct zonlicht, vocht of schokken.
- Gebruik alleen de meegeleverde accessoires.



Tips voor gebruik

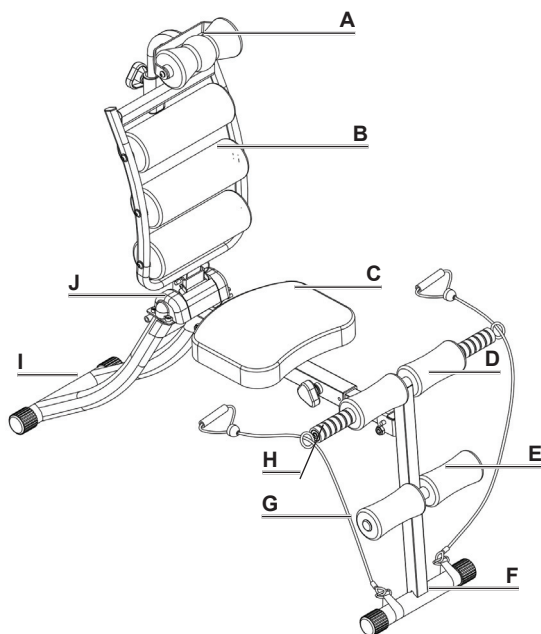
- Opgelet! Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen dan worden behouden als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade. Kijk daarom in het belang van uw eigen veiligheid het apparaat voor elk gebruik na op beschadigingen (barsten, gaten, losse schroeven). Als u tijdens het gebruik ongewone geluiden van het apparaat vaststelt, onderbreek dan de training meteen. Defecte onderdelen moeten meteen door een specialist worden vervangen. Het apparaat mag niet meer worden gebruikt tot het is gerepareerd.

- Plaats het apparaat op een effen, stabiele ondergrond. Bedek gevoelige grondoppervlakken (laminaat, parket etc.) eventueel met een beschermende antislipmat.



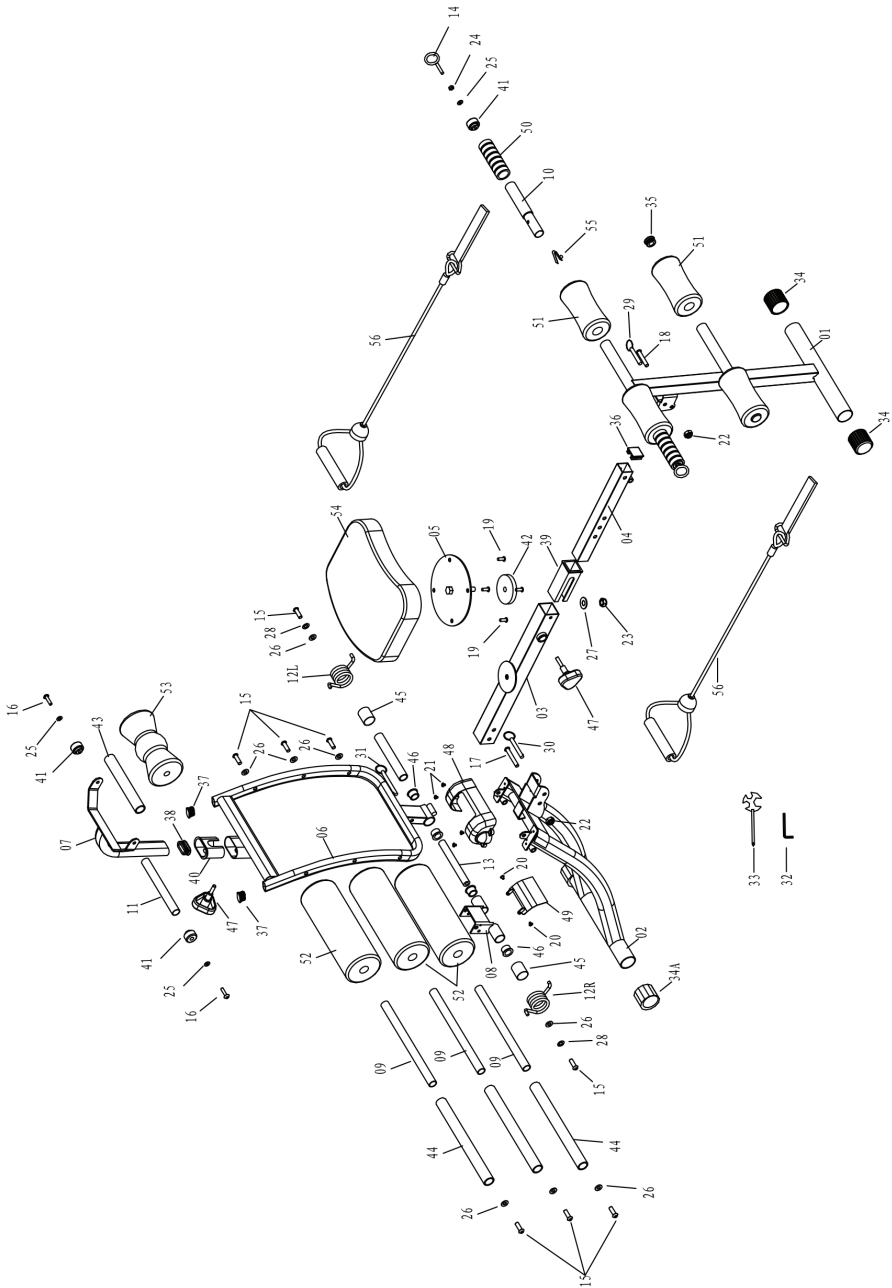
- Laat afhankelijk van uw lichaamslengte voldoende ruimte aan alle kanten van het apparaat (minstens 1 meter aan de zijkanten, 2 meter naar boven), zodat u genoeg speelruimte hebt bij het trainen. Bovendien moet de vrije ruimte in de richting, van waaruit u toegang hebt tot het trainingsapparaat ten minste 0,6 m groter zijn dan de oefenruimte. De vrije ruimte moet ook het gebied omvatten om in geval van nood af te stappen. Als trainingsapparaten direct bij elkaar worden geplaatst, kunnen ze een vrije ruimte delen.

Overzicht van het apparaat



- A Hoofdsteun
- B Rugleuning
- C Zitting
- D Beensteun
- E Voetensteun
- F Voorste poot
- G Rubber band
- H Greep
- I Achterste poot
- J Vering

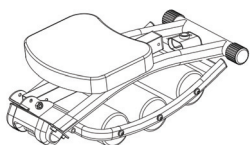
Vergrote tekening en lijst met onderdelen



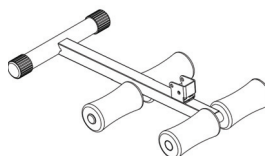
Nr.	Benaming	Hoeveelheid
1	Dwarsstang van de voorste poot	1
2	Dwarsstang van de achterste poot	1
3	Verbindingsbuis tussen voorste en achterste poot	1
4	Gatenstang voor de instelling van de afstand tussen de zitting en de voorste poot	1
5	Draaischijf	1
6	Frame van de rugleuning	1
7	Gatenstang voor de bevestiging van de hoofdsteun	1
8	Verbindingsstuk tussen rugleuning en verbindingsbuis	1
9	Dwarsstang van de rugleuning	3
10	Grijpstang	2
11	Dwarsstang van de hoofdsteun	1
12L	Linker veer	1
12R	Rechter veer	1
13	As	1
14	Oog	2
15	Inbusbout M8x25 mm	8
16	Inbusbout M6x25 mm	2
17	Inbusbout M8x55 mm	1
18	Inbusbout M8x45 mm	1
19	Kruiskopschroef M6x16 mm	4
20	Kruiskopschroef M6x8 mm	2
21	Kruiskopschroef M4 x 10 mm	4
22	Moer M8	2
23	Moer M10	1
24	Zeskantmoer M6	2
25	Afsluitring Ø6,2xØ13 mm	4
26	Afsluitring Ø8,2xØ16 mm	8
27	Afsluitring Ø10,2xØ20 mm	1
28	Veerring Ø8,5xØ12 mm	2
29	Bout Ø8x50 mm	1
30	Bout Ø8x60 mm	1
31	Bout Ø8x80 mm	1
32	Inbussleutel M5	1
33	Steeksleutel	1

Nr.	Benaming	Hoeveelheid
34	Verstelbare huls aan de voorste poot	2
34A	Verstelbare huls aan de achterste poot	2
35	Afdekkap Ø25 mm	2
36	Afdekkap Ø 30 mm	1
37	Afdekkap Ø 15 x 30 mm	2
38	Afdekkap Ø 20 x 40 mm	1
39	Plastieken verbindingsstuk	1
40	Plastieken verbindingsstuk	1
41	Afstandhuls	4
42	Plastieken schijf	1
43	Plastieken huls	1
44	Plastieken huls	3
45	Huls	2
46	Smeerhuls (plastiek)	6
47	Fixeerschroef	2
48	Afdekking	1
49	Afdekking	1
50	Schuimstof	2
51	Schuimstofwiel	4
52	Schuimstofwiel	3
53	Hoofdsteun	1
54	Zitting	1
55	Vergrendelclip	2
56	Rubber band	2

Leveringspakket



Rugleuning met zitting en achterste poot (al gemonteerd)



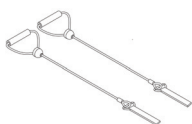
Voorste poot



2 x grepen met ogen voor rubber banden



Hoofdsteun



2 x rubber banden


Niet afgebeeld:

- Bevestigingsmateriaal:
 - 1 x fixeerschroef (nr. 47)¹
 - 1 x schroef (nr. 18) met 1 x afsluitring en 1 x moer (nr. 22)
 - 3 x bouten: 1 x kort (nr. 29), 1 x middel (nr. 30), 1 x lang (nr. 31)
- 1 x inbussleutel (nr. 32)
- 1 x steeksleutel (nr. 33)

Montage




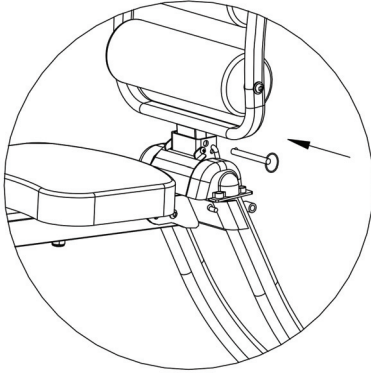
OPGELET!

- Wees voorzichtig als u het apparaat tilt en draagt, zodat u zich niet verwondt.
 - Monteer het apparaat op een plaats met genoeg vrije ruimte aan alle kanten.
 - Laat de instelsystemen niet uitsteken. Ze kunnen de bewegingen van de gebruiker belemmeren.
 - Plaats voor de montage, voor de bescherming van uw vloerbekleding, een deken of een zeil op de grond.
-
- Pak alle onderdelen uit en controleer het leveringspakket op volledigheid (zie hoofdstuk “Leveringspakket”) en transportschade. Indien er onderdelen schade vertonen, gebruik deze dan niet (!), maar contacteer de klantenservice.
 - Monteer het apparaat zoals beschreven hierna.
-  In het hoofdstuk “Vergrote tekening en lijst met onderdelen” zijn alle bestanddelen van het apparaat genummerd. De daar vermelde nummers beantwoorden ook aan de nummering in dit hoofdstuk.

¹ Voor de nummering zie hoofdstuk “Vergrote tekening en lijst met onderdelen”.

Stap 1


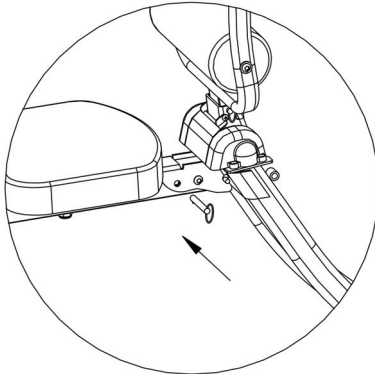
1 x nr. 31 Ø8x80

1. Klap de rugleuning met zitting en achterste poot uiteen.
 2. Steek de lange bout (**31**) door de gaten van het verbindingstuk en het kader van de rugleuning. De verbindingstuk tussen rugleuning en verbindingsbuis (**8**) moet eventueel een beetje naar de rugleuning worden geduwd zodat de bout er doorheen kan worden gestoken.
- Als u de bout er opnieuw wilt uittrekken, duwt u daarbij op de vergrendelclip aan de bout.




Stap 2

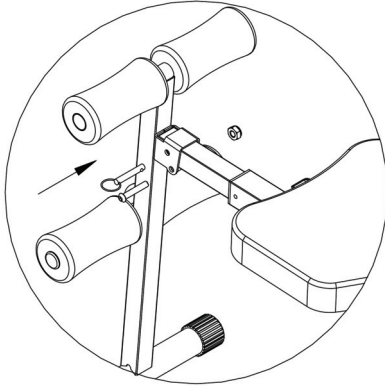
1 x nr. 30 Ø8x60

- Steek de middelste bout (**30**) door de gaten van het verbindingstuk en de buis (**3**), waaraan de zitting is bevestigd. Til de buis eventueel wat op zodat de bout er doorheen kan worden gestoken.
- Als u de bout er opnieuw wilt uittrekken, duwt u daarbij op de vergrendelclip aan de bout.

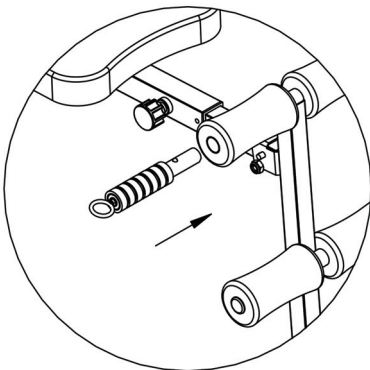
Stap 3

-  1 x nr. 29 Ø8x60
-  1 x nr. 18 M8x45
-  1 x nr. 22 M 8



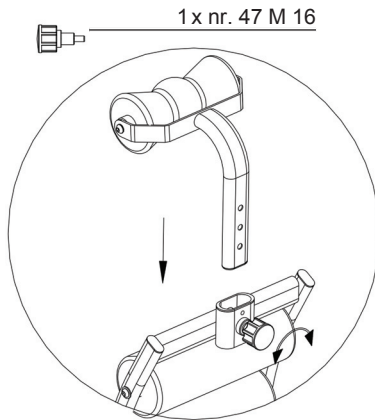
1. Leg het uiteinde van de gatenstang (4) in het verbindingsstuk aan de voorste poot.
2. Steek de korte bout (29) door de gaten in het midden van het verbindingsstuk en door de gaten van de gatenstang.
 - Als u de bout er opnieuw wilt uittrekken, duwt u daarbij op de vergrendelclip aan de bout.
3. Schroef de moer (22) los van de schroef (18). Laat de afsluitring op de schroef zitten.
4. Steek de schroef in de gaten (in de hoek) van het verbindingsstuk en de gatenstang.
5. Draai de moer op de schroef en draai ze met behulp van de meegeleverde inbus- (32) en steeksleutel (33) vast.

Stap 4



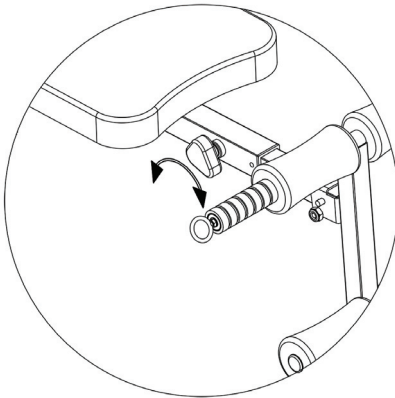
- Steek de beide grepen in de zijdelingse openingen van de beensteunen. Draai ze een beetje weg en weer tot ze hoorbaar vastklikken.
- Als u er een greep opnieuw wilt uittrekken, schuift u de bekleding van de beenstuk een beetje terug en duwt op de vergrendelclip.

Stap 5



1. Draai boven aan de rugleuning de fixeerschroef (47) eruit.
2. Steek de gatenstang van de hoofdsteun in de houder van de rugleuning.
3. Kies een van de 3 mogelijke hoogteinstellingen (door een streep aan de gatenstang aangeduid) en fixeer de hoofdsteun met de fixeerschroef.

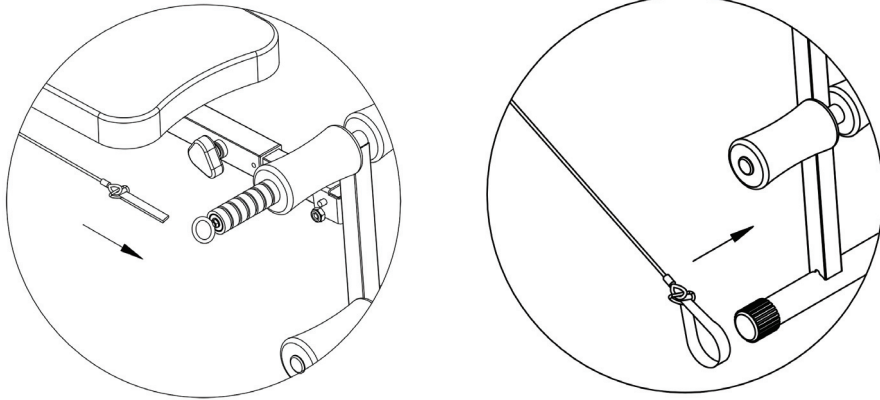
Stap 6



Om het apparaat aan te passen aan uw lichaamslengte, kunt u de afstand tussen zitting en beensteunen wijzigen.

1. Draai de fixeerschroef (47) uit de buis (3), waaraan de zitting is bevestigd.
2. Nu kunt u de gatenstang (4) er een beetje uittrekken of verder in de buis schuiven. Kies een van de 3 mogelijke lengte-instellingen (door een streep aan de gatenstang gemarkeerd).
3. Schroef de buis en de gatenstang met de fixeerschroef aan elkaar vast.

Rubber banden aanbrengen



Voorste poot:

1. Steek de lussen van de rubber banden door de ogen van de grepen. Eventueel moeten hiervoor de D-vormige ogen aan de lussen worden gedraaid en met de smalle kant vooraan door de ogen worden gestoken.
2. Dan steekt u de beide voorste uiteinden van de poten in de lussen.

Achterste poot:

- Steek de beide achterste uiteinden van de poten in de lussen van de rubber banden.

Voor de training



OPGELET!

- Train nooit met een volle maag. Consumeer ongeveer een uur voor en na de training geen maaltijden.
- Verwondingsgevaar! Train niet als u al moe en uitgeput bent.
- Doe voor het begin van de training altijd opwarmingsoefeningen (zie hieronder) zodat het verwondingsrisico wordt geminimaliseerd.



Denk eraan, het gaat er niet om snel een paar oefeningen te doen, maar om op lange termijn en regelmatig te trainen. Zo kan de training van groot nut zijn voor uw gezondheid.

1. Trek comfortabele, luchtdoorlatende sportkleding aan. Hebt u lang haar, doe het dan in een staart. Doe sieraden uit. Er mag niets in de beweeglijke delen van het apparaat geklemd raken.
2. Plaats het apparaat op een effen vloer. Rond het apparaat moet er voldoende vrije ruimte zijn om uw oefeningen te kunnen doen.
3. Ga op de zitting zitten. Controleer of de hoofdsteun op de juiste hoogte staat en de afstand tussen zitting en beensteunen passend is. Indien dit niet het geval is, stelt u het apparaat in op uw lengte (zie hoofdstuk "Montage" stappen 5 en 6).
4. Zet water of een andere drank klaar zodat u tijdens de training uw dorst kunt lessen.

5. Doe voor de eigenlijke training opwarmingsoefeningen. Hieronder hebben we enkele opwarmingsoefeningen samengesteld.

Opwarmingsoefeningen

De opwarming moet principieel deel uitmaken van elke sportieve activiteit. Daardoor worden alle fysieke en psychische componenten van het prestatievermogen gestimuleerd en verbeterd. Bovendien wordt het verwondingsrisico geminimaliseerd. Met de volgende oefeningen worden grote spiergroepen opgewarmd door te bewegen.

- **Joggen:** Loop enkele minuten losjes ter plaatse of door de kamer. Tussendoor een paar sprongen integreren.
- **Kniebuiging:** Ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht en ga 5 – 10 x door de knieën en strek ze opnieuw.
- **Bovenlichaam Twist:** Ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht, til de ellebogen zijdelings tot schouderhoogte op en ga door de knieën, zodat de handen voor de borst zijn. Draai het bovenlichaam ca. 10 x zo ver mogelijk naar rechts en links.
- **Zijwaartse buigbeweging:** Ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht. Kantel dan het bovenlichaam langzaam telkens naar rechts en naar links. Strek daarbij de tegenovergestelde arm boven het hoofd. Ca. 10 herhalingen.
- **Cirkelvormige bewegingen met de arm:** Ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht, strek de rechter arm en maak cirkelvormige bewegingen naar voren. Verander na 5 – 10 cirkels van richting. Herhaal de oefening vervolgens met de linker arm. 5 – 10 cirkels per arm en per richting.

Training



OPGELET!

- Controleer voor het gebruik, of alle verbindingen van het apparaat stevig vastzitten!
- Kijk het apparaat voor elk gebruik na op slijtage.
- Zorg voor voldoende pauzes, tussen de trainingseenheden.
- Denk er steeds aan dat het lichaam bij een sportieve activiteit vloeistof nodig heeft. U moet deze behoefte ook invullen.
- Zorg ervoor dat de trainingsruimte tijdens de training goed verlucht is.
- Doe altijd stretchoefeningen na elke training (zie hoofdstuk “Na de training”), om de bloedsomloop langzaam op een normaal niveau te brengen.

In dit hoofdstuk zijn de basisoefeningen beschreven die u met het apparaat kunt doen.



Herhaal elke oefening ca. 15 seconden lang. Hoe meer u fitness, hoe langer de duur.

Let op een rechte lichaamshouding!

Sit-ups



U kunt bij deze oefening ook de armen voor de borst kruisen.

Tip voor beginners: Leg de handen op de dijën.



1
Leg de benen over de beensteunen, bevestig de onderbenen aan de voetsteunen. Ga recht zitten.



2
Leun achteruit tot het niet meer gaat om de rug te strekken.



3
Ga opnieuw recht zitten en herhaal de oefening.

Pulses



1
Gelijkaardig zoals sit-ups, maar niet helemaal recht komen.



2
Slechts kleine opwaartse en neerwaartse bewegingen.



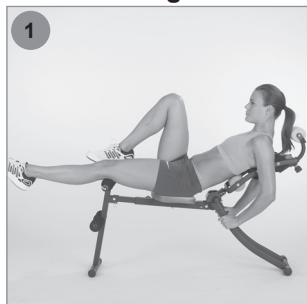
Buikspieroefening



Ga omgekeerd op de zitting zitten, houd u vast aan de grepen, leun lichtjes achteruit en leg de benen op de hoofdsteun.

Duw de benen naar beneden en til ze opnieuw op.

Fietsoefening



Houd u vast aan de achterste poot. Streck een been, maak een hoek met de andere.



Wissel van kant. Beginners moeten langzaam veranderen, gevorderden sneller.



Voor gevorderden: Trek de beide benen tegelijk op en strek ze.

Draaiing

Trek de lange bout (31) onder de rugleuning uit en klap deze om.



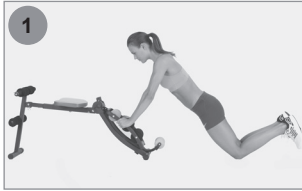
1. Ga omgekeerd op de zitting zitten, houd u vast aan de grepen en leun lichtjes naar achteren.
2. Til de benen op en draai naar rechts en links.

Voor gevorderden:

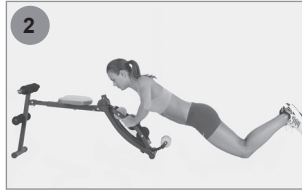
Draai de benen gestrekt aan de zijkant, maak een hoek, strek ze en draai ze naar de andere kant.

Ligsteun

Trek de lange bout (31) onder de rugleuning uit en klap deze om.



1 Ga knielen en houd u aan de zijkanten van de rugleuning vast.



2 Laat het lichaam zakken, maak een hoek met de armen. Span het lichaam op. Dijbenen en bovenlichaam vormen een lijn.



3 Streck de armen, til daarbij het lichaam op.

Training met rubber banden

1. Breng de rubber banden aan de voorste of de achterste poot aan (zie hoofdstuk "Montage", subhoofdstuk "Rubber banden aanbrengen").
2. De rugleuning moet naar boven zijn geklapt (zie hoofdstuk "Montage", stap 1).
3. Ga zitten op de zitting, leg de benen over de beensteunen en haak de onderbenen in de voetsteunen.
4. Ga recht zitten en houd de rubber banden vast aan de grepen.

Bicepstraining

Breng de rubber banden aan de voorste poot aan.



1 Boven- en onderarm in een rechte hoek,



2 onderarmen omhoog trekken en opnieuw ontspannen.



Training van de borstspieren

Breng de rubber banden aan de voorste poot aan.



1
Armen zijdelings op
schouderhoogte



2
lichtjes naar voren en ach-
teren bewegen.

Training van de borst- en schouerspieren

Breng de rubber banden aan de voorste poot aan.



1
Ga recht zitten. Houd de
rubber banden vast aan



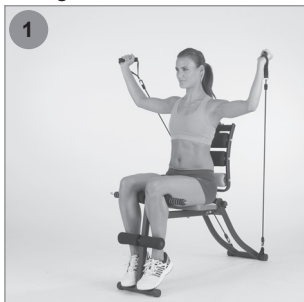
2
de grepen. Til de armen
zijdelings op



3
en beweeg met kleine
bewegingen naar boven
en naar beneden.

Training van de schouders en biceps

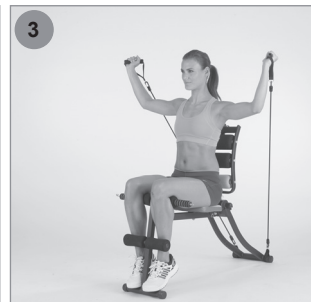
Breng de rubber banden aan de achterste poot aan.



1
Armen zijdelings op
schouderhoogte in U-
houding.



2
Strek de armen naar
boven

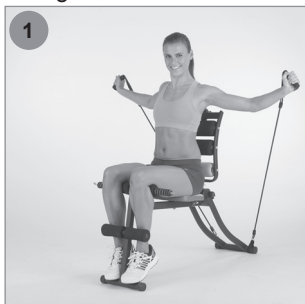


3
en maak opnieuw een
hoek in U-houding.

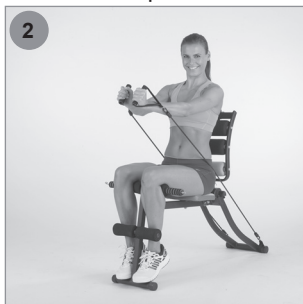


Training van de borstspieren en triceps

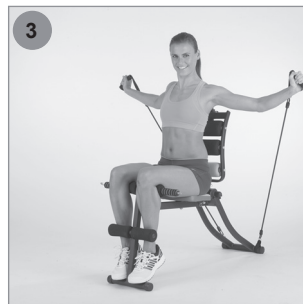
Breng de rubber banden aan de achterste poot aan.



1
Armen zijdelings op
schouderhoogte.



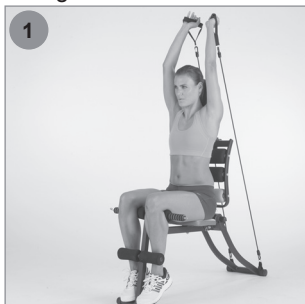
2
Beweeg de armen gestrekt
naar voren voor de borst



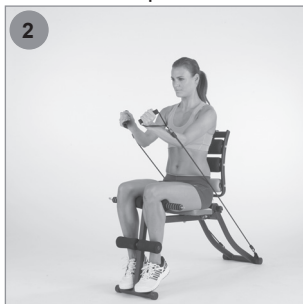
3
en terug.

Training van de borst en bovenarmen

Breng de rubber banden aan de achterste poot aan.



1
Strek de armen naar boven.



2
Beweeg de armen gestrekt
naar beneden voor de borst



3
en opnieuw terug naar
boven.



Na de training

Doe altijd enkele stretchoefeningen na de training, om de bloedsomloop langzaam op een normaal niveau te brengen. Hieronder vindt u een voorbeeldoefeningen.



Bovenlichaam: Ga recht staan, kruis de armen boven het hoofd en trek met de rechter hand de linker elleboog naar rechts. Het bovenlichaam gaat lichtjes mee. Behoud deze positie gedurende 15 tot 20 seconden. Wissel van kant.



Kuiten: Ga staan. Zet het rechter been naar voren en maak hiermee een hoek, terwijl het linker been gestrekt blijft. Duw langzaam de linker hiel op de grond. Behoud deze positie gedurende 15 tot 20 seconden. Wissel van kant.



Vorkant dijbeen: Ga op een been staan en maak een hoek met het andere en raak met de hand de voet aan. Trek het naar de billen en behoud de positie gedurende ca. 5 – 20 seconden. Wissel van kant.



Rug: Ga plat op de rug liggen. Maak een hoek met het rechter been en leg het over het uitgestrekte linker been. De heup draait, beide schouders moeten op de grond blijven. Ca. 5 – 20 seconden lang aanhouden. Wissel van kant.



Binnenkant dijbeen: Ga op de grond zitten, draai de knieën naar buiten, leg de voetzolen bijeen en trek ze naar het lichaam. Leg de handen rond de enkels en duw de knieën met de ellebogen lichtjes naar de grond. Strek daarbij de rug. Ca. 5 – 20 seconden lang aanhouden.



Volledig been: Ga hurken, steun met de handen naast de voeten op de grond en strek een been naar achteren. Boven- en onderbeen van het voorste been vormen een rechte hoek, de voet ligt helemaal op de grond. Behoud deze positie gedurende 15 tot 20 seconden. Wissel van kant.



Schouders/rug: Ga in kleermakerszit met rechte rug op de grond zitten. Vouw/grijp de handen en strek de armen boven het hoofd. Strek de rug. Behoud deze positie gedurende 15 tot 20 seconden.



Reiniging en bewaring



OPGELET!

- Wees voorzichtig als u het apparaat tilt en draagt, zodat u zich niet verwondt.
 - Gebruik voor de reiniging geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Daardoor kan de bovenlaag worden beschadigd.
-
- Veeg het apparaat indien nodig af met een vochtige doek.
 - Om plaats bij het bewaren te besparen kunt u de achterste poot en de rugleuning omlapen. Trek hiervoor de middelste en de korte bout uit (zie hoofdstuk "Montage", stappen 1 en 2).
 - Bewaar het apparaat buiten het bereik van kinderen en dieren op een droge, tegen directe zonnestralen beschermde plaats.

Technische gegevens

Artikelnummer:	00162
Model:	ZJ1002
Maximaal gebruikersgewicht:	100 kg
Afmetingen:	min.: 100,5 x 59,5 x 108 cm max.: 107,5 x 59,5 x 114,5 cm

Gewicht van het apparaat: ca. 12 kg

Het apparaat beantwoordt aan EN ISO 20957-1:2013 en EN 957-2:2003

Klasse H (thuisgebruik)

Afvoeren



Het verpakkingsmateriaal kan worden gerecycled. Voer de verpakking op milieuvriendelijke wijze af en breng deze naar een recyclepunt.

Voer ook het apparaat op milieuvriendelijke wijze af. Meer informatie is verkrijgbaar bij uw plaatselijke gemeenteadministratie.

Klantenservice/importeur:

DS Produkte GmbH

Am Heisterbusch 1

19258 Gallin

Duitsland

Tel.: +49 38851 314650

(Niet gratis voor Duitse vaste lijnen.
Kosten variëren per aanbieder.)

Alle rechten voorbehouden.



