



Gebrauchsanleitung

ab Seite 3

Instruction manual

starting on page 15

Mode d'emploi

à partir de la page 27

Handleiding

vanaf pagina 39

DE

GB

FR

NL

Z 04936_V0



Inhalt

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung	4
Sicherheitshinweise	4
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	4
Verletzungsgefahren	4
Für Ihre Gesundheit	5
Der richtige Umgang mit Batterien	5
Der richtig Umgang mit dem Gerät	5
Gewährleistungsbestimmungen	6
Lieferumfang	6
Geräteübersicht	6
Funktionen des Computers	7
Vor dem ersten Gebrauch	7
Lieferumfang auspacken	7
Gerät zusammenbauen	8
Pedalschlaufen einstellen	8
Batterie in den Trainingscomputer einlegen	9
Benutzung	9
Trainingsleitfaden	9
Aufwärmübungen	9
Training am Gerät	9
Dehnübungen	10
Reinigung und Aufbewahrung	11
Technische Daten	11
Entsorgung	11
Explosionszeichnung	12
Teilleiste	13

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für dieses Trainingsgerät entschieden haben. Ab sofort können Sie zu Hause trainieren, wann immer Sie es wollen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

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

www.service-shopping.de



Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist diese Anleitung mit auszuhändigen. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden!

Im Rahmen ständiger Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Gerät, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung



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



Tipps und Empfehlungen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Sicherheitshinweise

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Dieses Gerät ist zum Fitness- und Konditionstraining bestimmt. Es ist ausschließlich für eine Benutzung im Sitzen geeignet.
- Mit dem Trainingsgerät darf jeweils nur eine Person trainieren.
- Das Gerät ist bis **maximal 100 kg** belastbar.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien und in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (z. B. Badezimmern) **nicht** geeignet.
- Dieses Gerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren sowie von Personen mit reduzierten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht durch Kinder durchgeführt werden.
- Das Trainingsgerät ist **kein** Spielzeug. Kinder jünger als 8 Jahre und Tiere sind vom Gerät fernzuhalten.
- Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Nutzen Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.



Verletzungsgefahren

- Halten Sie Kinder und Tiere vom Gerät und Verpackungsmaterial fern. Es besteht Verletzungs- und Erstickungsgefahr!
- Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien und Gerät für Kinder und Tiere unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, vermeiden Sie den Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure. Bei Kontakt mit Batteriesäure spülen Sie die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Stellen Sie sich niemals auf das Gerät!



Für Ihre Gesundheit

- Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, fragen Sie in jedem Fall vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- ACHTUNG:** Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Trainieren Sie nie mit vollem Magen. Nehmen Sie etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits müde und erschöpft sind.
- Denken Sie immer daran, dass Ihr Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit braucht. Sie sollten diesem Bedürfnis auch nachkommen.
- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.



Der richtige Umgang mit Batterien

- Prüfen Sie vor dem Einlegen der Batterie, ob die Kontakte im Gerät und an der Batterie sauber sind, und reinigen Sie sie gegebenenfalls.
- Verwenden Sie nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp (siehe Kapitel „Technische Daten“).
- Achten Sie beim Batterietausch auf die Polarität (+/-).
- Nehmen Sie die Batterie aus dem Gerät heraus, wenn diese verbraucht ist oder Sie das Gerät länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Nehmen Sie ausgelaufene Batterien sofort aus dem Gerät. Reinigen Sie die Kontakte, bevor Sie eine neue Batterie einlegen.
- Die Batterie darf nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, ins Feuer geworfen, in Flüssigkeiten getaucht oder kurzgeschlossen werden.



Der richtig Umgang mit dem Gerät

- Lesen Sie vor dem Zusammenbau des Gerätes die Aufbauanleitung sorgfältig durch. Die Reihenfolge der beschriebenen Arbeitsschritte ist genau einzuhalten.
- Überprüfen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, etc.). Bei Defekten darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- Sollte das Gerät defekt oder beschädigt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenhändig zu reparieren. Kontaktieren Sie in Schadensfällen den Kundenservice.
- Stellen Sie das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund. Vergewissern Sie sich vor jeder Inbetriebnahme, dass ausreichend Freiraum um das Gerät besteht, so dass Sie beim Training nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen können.
- Tragen Sie bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe.

- ❑ Schützen Sie den Boden, Teppich etc. mit einer Matte o.Ä. bevor Sie die Teile aus dem Karton entnehmen und auch während des Aufbaus und Trainings.
- ❑ Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, Feuchtigkeit oder direkter Sonneneinstrahlung aus.
- ❑ Lagern Sie das Gerät nach jedem Gebrauch so, dass Kinder es nicht benutzen können.

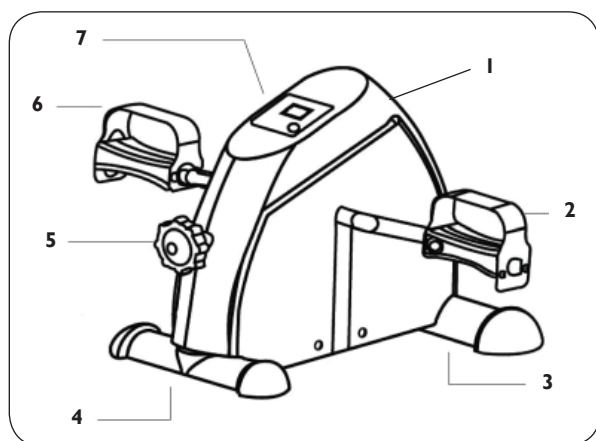
Gewährleistungsbestimmungen

Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Lieferumfang

- 1 Haupteinheit mit Trainingscomputer
- 2 Pedale
- 1 großer Standfuß
- 1 kleiner Standfuß
- Befestigungsmaterial
- Werkzeug
- 1,5 V-Batterie, Typ AAA
- diese Gebrauchsanleitung

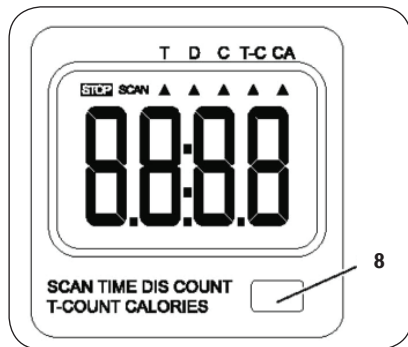
Geräteübersicht



- 1 Haupteinheit
- 2 rechtes Pedal
- 3 hinterer, großer Standfuß
- 4 vorderer, kleiner Standfuß
- 5 Einstellknopf (Drehwiderstand einstellen)
- 6 linkes Pedal
- 7 Trainingscomputer

Funktionen des Computers

- Durch Drehen der Pedale oder Drücken der roten Auswahltaste (8) wird der Trainingscomputer eingeschaltet. In der linken Ecke des Displays blinkt dann **SCAN** und die folgenden Daten werden nacheinander angezeigt:



- T** Trainingszeit in Minuten und Sekunden
- D** die gefahrene Strecke in km
- C** Anzahl der Pedalumdrehungen in einer Trainingseinheit
- T-C** Summe der Pedalumdrehungen mehrerer Trainingseinheiten (Hinweis: Durch Herausnehmen und Wiedereinlegen der Batterie wird die Anzeige auf Null zurückgesetzt.)
- CA** die ca. verbrauchten Kalorien
- STOP** Die Messung wird gestoppt, wenn die Pedale länger als 4 Sekunden still stehen.

- Um eine Anzeige dauerhaft auszuwählen, drücken Sie die rote Taste.
- Drücken Sie mehrmals die rote Taste, um zwischen den Anzeigen zu wechseln.
- Wenn Sie die rote Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, werden alle Daten, bis auf die **T-C**-Anzeige, auf Null zurückgesetzt.
- Wenn ca. 4 Minuten lang keine Aktion erfolgt, schaltet sich der Computer automatisch aus.

Vor dem ersten Gebrauch

Bevor Sie das Gerät benutzen können, müssen Sie:

- den Lieferumfang auspacken,
- das Gerät zusammenbauen,
- ggf. die Größe der Pedalschlaufen einstellen,
- die mitgelieferte Batterie in den Trainingscomputer einlegen.

Lieferumfang auspacken

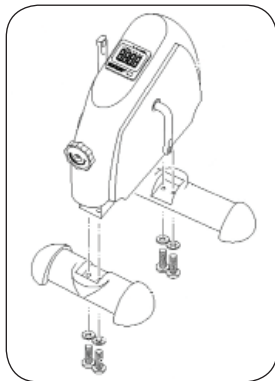


ACHTUNG!

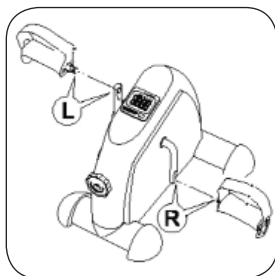
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Packen Sie alle Teile aus und überprüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit (siehe Kapitel „Lieferumfang“) und Transportschäden. Falls die Bestandteile Schäden aufweisen sollten, verwenden Sie diese nicht (!), sondern kontaktieren Sie den Kundenservice.

Gerät zusammenbauen

1. Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und legen Sie sie vorsichtig auf einen ebenen Boden. Legen Sie bitte vorsichtshalber eine Schutzfolie unter, um evtl. Beschädigungen an empfindlichen Oberflächen zu vermeiden. Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien aus Ihrem Arbeitsbereich. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn Sie alle Teile auf Vollständigkeit und Transportschäden untersucht haben und Sie mit der Montage fertig sind. Folgen Sie dieser Anleitung Schritt für Schritt, um Fehler beim Aufbau und der Anwendung zu vermeiden:



2. Schrauben Sie die Standfüße an die Unterseite der Haupteinheit. Verwenden Sie dazu das mitgelieferte Befestigungsmaterial. Der kleinere Standfuß gehört nach vorne (unter den Einstellknopf).



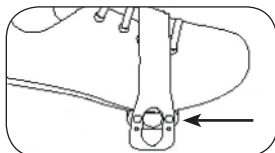
3. Drehen Sie die Pedale mithilfe des mitgelieferten Maulschlüssels an den Pedalhalterungen fest. Achten Sie dabei darauf, dass die Markierungen **L** (links) und **R** (rechts) auf den Pedalen und Halterungen übereinstimmen.

Das rechte Pedal (Rechtsgewinde) wird im Uhrzeigersinn festgedreht.

Das linke Pedal (Linksgewinde) wird entgegengesetzt des Uhrzeigersinns festgedreht.

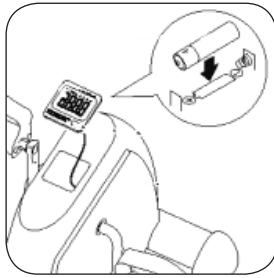
4. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile gut am Gerät befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen!

Pedalschlaufen einstellen



Sie haben die Möglichkeit die Schlaufengröße am Pedal einzustellen. Schrauben Sie dazu die Kreuzschlitzschrauben an den Pedalen los und stellen die gewünschte Größe ein. Schrauben Sie anschließend die Schrauben wieder fest.

Batterie in den Trainingscomputer einlegen



1. Ziehen Sie den Computer vorsichtig aus der Haupteinheit heraus.
2. Legen Sie die mitgelieferte Batterie in das Batteriefach ein. Achten Sie dabei auf die richtige Polarität (+/-).
3. Setzen Sie den Computer wieder in die Haupteinheit ein.

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

Benutzung

Trainingsleitfaden

- Tragen Sie bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe.
- Es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren. Wir empfehlen Ihnen am Anfang dreimal pro Woche mit mindestens einem Tag Pause dazwischen zu trainieren. Wenn Sie regelmäßig trainieren, können Sie die Trainingshäufigkeit nach einigen Monaten auf bis zu fünfmal pro Woche erhöhen.
- Der Körper – besonders das Herz und der Kreislauf – benötigen für die durch das Training entstehenden Veränderungen Zeit zur Anpassung. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, die Belastung ganz langsam zu steigern und unbedingt auf entsprechende Pausen während und nach dem Training zu achten. Trainieren Sie also zunächst in einem Leistungsbereich, in dem Sie sich nicht verausgaben. Trainieren Sie besonders am Anfang in einem Tempo, das Sie als angenehm empfinden. Nach regelmäßigem Training können Sie die Trainingsdauer oder den Drehwiderstand des Gerätes erhöhen.
- Sie sollten Ihr Training nicht abrupt beginnen und beenden. Es sollte aus drei Teilen bestehen: Aufwärmübungen, dem eigentlichen Training am Gerät und abschließenden Dehnübungen.

Aufwärmübungen

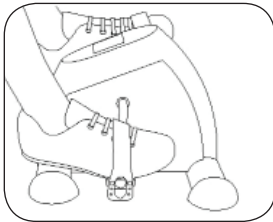
Aufwärmen sollte grundsätzlich zu jeder sportlichen Tätigkeit gehören. Dadurch werden alle physischen und psychischen Komponenten der Leistungsfähigkeit angeregt und verbessert, außerdem wird die Verletzungsgefahr stark gemindert. Um sich aufzuwärmen, können Sie z. B. ca. 5 bis 10 Minuten locker am Platz oder durch den Raum laufen und dehnen Sie Ihre Muskulatur (siehe Abschnitt „Dehnübungen“).

Training am Gerät

Nach der Aufwärmphase sollten Sie ca. 20 bis 30 Minuten am Gerät trainieren. Beginnen Sie das Training langsam bei einem geringen Drehwiderstand und steigern Sie erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch beherrschbaren Leistungsstufe. Den Drehwiderstand können Sie mit dem Einstellknopf verändern:

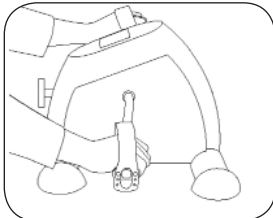
- Widerstand erhöhen: Schraube in Richtung + drehen
- Widerstand verringern: Schraube in Richtung - drehen

Sie können mit dem Gerät sowohl die Bein- als auch die Armmuskulatur trainieren.



Beine:

1. Stellen Sie das Gerät auf den Boden.
2. Setzen Sie sich davor auf einen Stuhl oder in einen Sessel.
3. Stecken Sie die Füße in die Pedalschlaufen und treten Sie gleichmäßig los.



Arme:

1. Stellen Sie das Gerät auf einen Tisch.
2. Setzen Sie sich davor auf einen Stuhl.
3. Halten Sie die Pedale fest und drehen Sie gleichmäßig.

4. Sobald die Pedale bewegt werden schaltet sich der Trainingscomputer ein. Stellen Sie die gewünschte Anzeige ein (siehe Kapitel „Geräteübersicht“, Abschnitt „Funktionen des Computers“) oder lassen Sie alle Anzeigen nacheinander durchlaufen.
5. Lassen Sie das Training mit einem geringen Tempo und Drehwiderstand ausklingen. Machen Sie zum Schluss einige Dehnübungen (s.u.).

Dehnübungen

Machen Sie nach jedem Training 5 bis 10 Minuten lang Dehnübungen, um die Muskulatur zu entspannen und zu dehnen. Im Folgenden finden Sie Beispiele für Dehnübungen.

Waden



Mit beiden Händen an einer Wand abstützen. Das rechte Bein anwinkeln und das linke Bein gerade halten. Langsam die linke Ferse vollkommen auf den Boden drücken. Diese Stellung 15 bis 20 Sekunden lang halten. Die Übung für das rechte Bein wiederholen.

Oberschenkel



Mit dem Gesicht zur Wand das rechte oder linke Bein wie gezeigt nach vorne stellen. Die Hüfte beugen und das eigene Gewicht mit beiden Händen unterstützen. Die Beine gerade halten. Diese Stellung 15 bis 20 Sekunden lang halten. Die Übung für das andere Bein wiederholen.

Reinigung und Aufbewahrung



ACHTUNG!

- ❑ Verwenden Sie zum Reinigen keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel. Diese können die Oberfläche beschädigen.
- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. mildem Reinigungsmittel. Trocknen Sie anschließend vollständig mit einem trockenen, weichen Tuch nach.
- Bewahren Sie das Gerät für Kinder und Tiere unzugänglich an einem sauberen, trockenen, frostfreien und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort auf.

Technische Daten

Artikelnummer:	Z 04936
Modellnummer:	CS 116
Modell Computer:	HS-005
Spannungsversorgung:	1 x 1,5 V-Batterie, Typ AAA
Max. Belastbarkeit:	100 kg



Entsorgung



Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu.

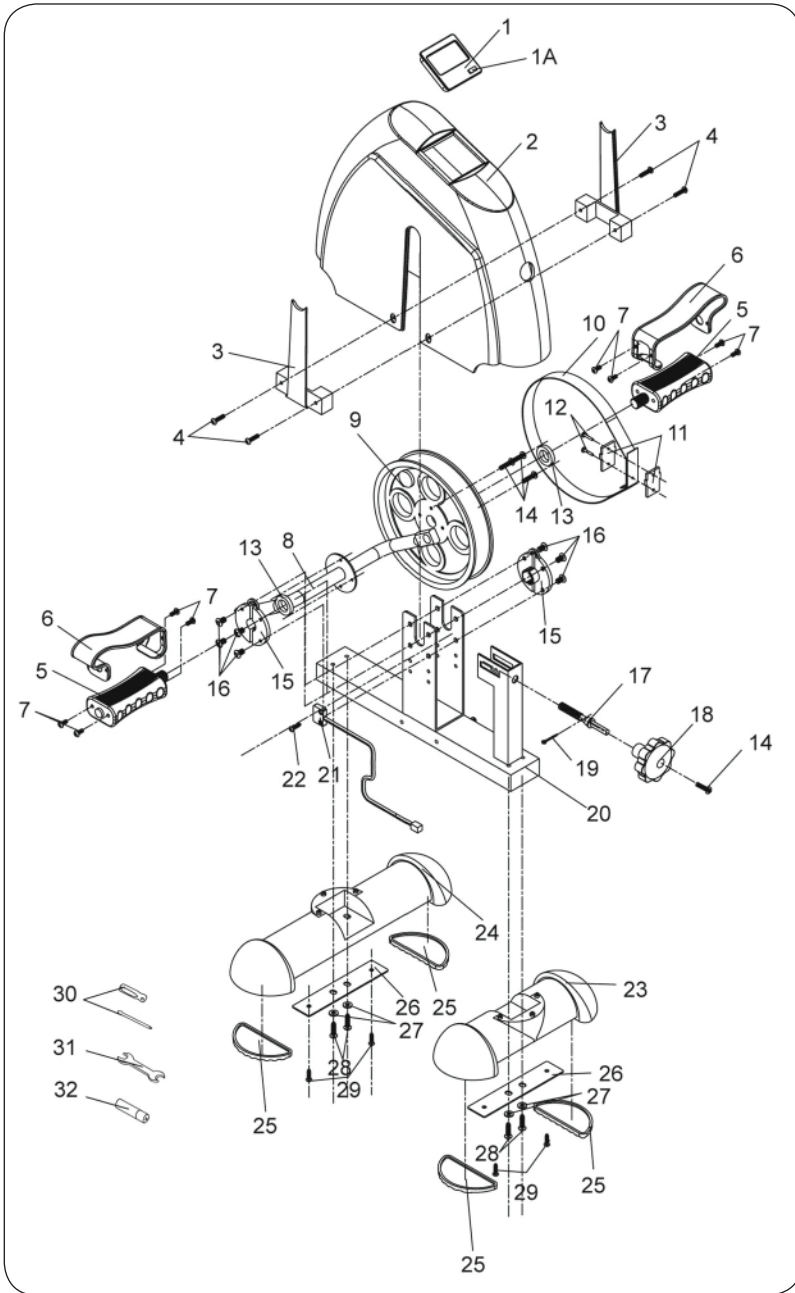


Entsorgen Sie das Gerät umweltgerecht. Es gehört nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie es an einem Recyclinghof für elektrische und elektronische Altgeräte. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeindeverwaltung.



Die Batterie ist vor der Entsorgung des Gerätes zu entnehmen und getrennt vom Gerät zu entsorgen. Im Sinne des Umweltschutzes dürfen Batterien und Akkus nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen an entsprechenden Sammelstellen abgegeben werden. Beachten Sie außerdem die geltenden gesetzlichen Regelungen zur Batterieentsorgung.

Explosionszeichnung



12

Teileliste

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 Trainingscomputer (1x) | 17 Gewindestab (1x) |
| 1A Auswahl Taste (1x) | 18 Einstellknopf (1x) |
| 2 Haupteinheit (1x) | 19 Spannstift (1x) |
| 3 Teilabdeckung (2x) | 20 Hauptrahmen (1x) |
| 4 Schraube M 5 x 30 mm (4x) | 21 Computersensor (1x) |
| 5 Pedal (2x) | 22 Schraube M 5 x 10 mm (1x) |
| 6 Pedalschlaufe (2x) | 23 Vorderer Standfuß (1x) |
| 7 Schraube M 4 x 12 mm (8x) | 24 Hinterer Standfuß (1x) |
| 8 Pedalkurbel (1x) | 25 Rutschfeste Unterlage (4x) |
| 9 Schwungrad (1x) | 26 Befestigungsplatte (2x) |
| 10 Bremsband (1x) | 27 Unterlegscheibe (4x) |
| 11 Bremsbandhalter (2x) | 28 Schraube M 5 x 14 mm (4x) |
| 12 Niet (2x) | 29 Schraube M 4 x 16 mm (4x) |
| 13 Abstandsbuchse (2x) | 30 Schraubendreher (1x) |
| 14 Schraube M 6 x 12 mm (4x) | 31 Maulschlüssel (1x) |
| 15 Flansch (2x) | 32 1,5 V-Batterie, AAA (1x) |
| 16 Schraube M 6 x 12 mm (8x) | |

Contents

Meaning of the Symbols in These Instructions _____	16
Safety Instructions _____	16
Intended Use _____	16
Danger of Injury _____	16
For Your Health _____	16
The Proper Handling of Batteries _____	17
The Proper Handling of the Device _____	17
Warranty Terms _____	18
Items Supplied _____	18
Device Overview _____	18
Functions of the Computer _____	18
Before Initial Use _____	19
Unpacking the Items Supplied _____	19
Assembling the Device _____	19
Adjusting the Pedal Straps _____	20
Inserting the Battery into the Training Computer _____	20
Use _____	21
Training Guide _____	21
Warm-Up Exercises _____	21
Training on the Device _____	21
Stretching Exercises _____	22
Cleaning and Storage _____	23
Technical Data _____	23
Disposal _____	23
Exploded Drawing _____	24
Parts List _____	25

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen this training device. From now on you can train at home whenever you want to. We hope you have a lot of fun!

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

www.service-shopping.de



Before using the device for the first time, please read the instructions through carefully and store them in a safe place. If the device is given to someone else, it should always be accompanied by these instructions. The manufacturer and importer will not accept liability if the directions in these instructions are not observed!

We reserve the right to modify the device, packaging or enclosed documentation at any time in conjunction with the policy of continuous development.

Meaning of the Symbols in These Instructions



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



Tips and recommendations are marked with this symbol.

Safety Instructions

Intended Use

- This device is intended to be used for fitness training and a workout. It is suitable exclusively for use while sitting down.
- Only one person may train on the training device at any one time.
- The device is able to withstand a **maximum weight of 100 kg**.
- This device is designed exclusively for use at home.
- The device is **not** suitable for use outdoors and in rooms with a high atmospheric humidity (e.g. bathrooms).
- The device is **not** suitable for therapeutic purposes.
- This device may be used by children aged 8 and over and by people with reduced physical, sensory or mental abilities or a lack of experience and/or knowledge if they are supervised or have received instruction on how to use the device safely and have understood the dangers resulting from this. Children may not play with the device. Cleaning and user maintenance may not be performed by children.
- The training device is **not** a toy. Children younger than 8 years of age and animals must be kept away from the device.
- This device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- The device must only be used as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.



Danger of Injury

- Please keep the device and packaging material out of the reach of children and pets. There is a danger of injury and suffocation!
- Batteries can be deadly if swallowed. Therefore keep batteries and the device out of the reach of children and animals. If a battery is swallowed, seek medical assistance immediately.
- Should a battery have leaked, do not allow your skin, eyes and mucous membranes to come into contact with the battery acid. If you touch battery acid, rinse the affected sites with abundant fresh water immediately and contact a doctor as soon as possible.
- Never stand on the device!



For Your Health

- If your health means that you belong to a risk group, you should always consult your doctor before using the device. If necessary, coordinate your training programme with him.
- Pregnant women should not use the device or should use it only after consultation with their doctor.
- CAUTION:** Stop training immediately if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pains in the chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- Never train with a full stomach. Do not eat any meals for around an hour before and after training.
- Do not train if you are already tired and weary.
- Always remember that your body needs lots of fluid when doing any sporting activity. You should also meet this need for fluid.
- We explicitly point out that improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.



The Proper Handling of Batteries

- Before inserting the battery, check that the contacts in the device and on the battery are clean; clean them if necessary.
- Use only the battery type specified in the technical data (see the "Technical Data" chapter).
- When replacing batteries, note the correct polarity (+/-).
- Take the battery out of the device when it is dead or if you will not be using the device for a prolonged period. This will prevent damage that might occur if a battery leaks.
- Remove dead batteries from the device immediately. Clean all contacts before putting a new battery in the device.
- The battery must not be charged or reactivated in any way, it must not be disassembled, thrown into a fire, immersed in liquids or short-circuited.



The Proper Handling of the Device

- Read through the assembly instructions carefully before assembling the device. The sequence of working steps described must be followed exactly.
- In the interests of your own safety, inspect the device for any signs of damage every time before use (loose screws, worn parts, etc.). If there are any defects, the device may no longer be used until it has been repaired.
- If the device is broken or damaged, do not attempt to repair the device yourself. In the event of any damage, please contact the customer service department.
- Always place the device on a secure, flat and non-slip surface before you start using it. Each time before you start using the device, make sure that there is sufficient clearance around the device so that you cannot bump into walls, furniture, etc. during training.
- When doing the exercises, wear loose, comfortable clothing and non-slip trainers.

- ❑ Protect the floor, carpet, etc. with a mat or something similar before you remove the parts from the box and also during set-up and training.
- ❑ Do not expose the device to extreme temperatures, wide temperature variations, or direct sunlight.
- ❑ After each use, store the device in a place where children cannot use it.

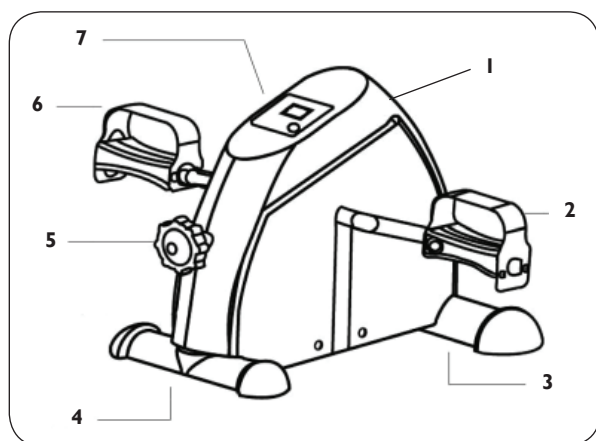
Warranty Terms

The following are excluded from the warranty: all defects caused by improper handling, damage or unauthorised attempts to repair. The same applies for normal wear.

Items Supplied

- 1 device enclosure with training computer
- 2 pedals
- 1 large support bar
- 1 small support bar
- Fastening material
- Tool
- 1.5 V battery, AAA
- These operating instructions

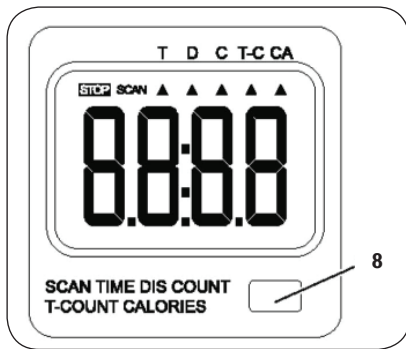
Device Overview



- 1 Device enclosure
- 2 Right pedal
- 3 Rear, large support bar
- 4 Front, small support bar
- 5 Tension knob (set torque resistance)
- 6 Left pedal
- 7 Training computer

Functions of the Computer

- The training computer is switched on by turning the pedals or pressing the red select button (8). **SCAN** then flashes in the left-hand corner of the display and the following data is shown in succession:



- T** Training time in minutes and seconds
- D** The distance covered in km
- C** Count of pedal rotations in a training session
- T-C** Total of the pedal rotations in several training sessions (**Note:** Removing and re-inserting the battery will reset the display to zero.)
- CA** The rough number of calories used up
- STOP** The measurement is stopped if the pedals are at a standstill for longer than 4 seconds.

- To select a display permanently, press the red button.
- Press the red button several times to switch between displays.
- If you keep the red button pressed down for a few seconds, all data, apart from the **T-C** display, is reset to zero.
- If no action takes place for around 4 minutes, the computer switches off automatically.

Before Initial Use

Before you can use the device, you must:

- unpack the items supplied,
- assemble the device,
- if needed, adjust the pedal straps,
- insert the enclosed battery into the training computer.

Unpacking the Items Supplied

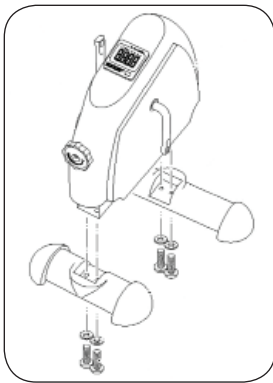


CAUTION!

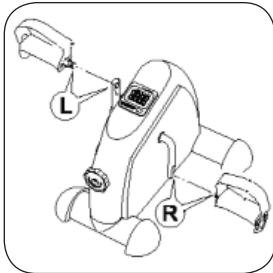
- Keep children and animals away from the packaging material. There is a danger of suffocation!
- Unpack all parts and check the items supplied for completeness (see the "Items Supplied" chapter) and transport damage. If you find any damage to the components, do not use them (!), but contact the customer service department.

Assembling the Device

1. Take all parts out of the packaging and place them carefully on a level surface. To be on the safe side, place a protective film underneath the parts to prevent any damage to delicate surfaces. Remove all packaging materials from the area in which you are working. Only dispose of the packaging material once you have inspected all parts to make sure they are complete and for any signs of transport damage, and after you have finished assembling the device. Follow these instructions step by step in order to avoid any errors during set-up and use:



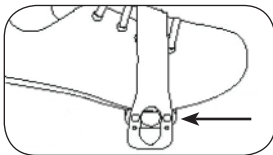
2. Screw the support bars onto the bottom of the device enclosure. Use the fastening material supplied to do this! The smaller support bar should be at the front (below the tension knob).



3. Turn the pedals tight on the pedal mounts using the spanner which is supplied. Make sure that the markings **L** (left) and **R** (right) on the pedals and mounts match.
The right pedal (right-hand thread) is tightened in the clockwise direction.
The left pedal (left-hand thread) is tightened in the anticlockwise direction.

4. Make sure that all parts are firmly attached to the device before you use the device!

Adjusting the Pedal Straps



You have the option of adjusting the strap size on the pedal. To do this, unscrew the cross-head screws on the pedals and adjust the straps to the size you want. Then tighten the screws again.

Inserting the Battery into the Training Computer



1. Carefully remove the computer from the device enclosure.
 2. Place the enclosed battery into the battery compartment. Pay attention to the correct polarity (+ / -).
 3. Insert the computer back into the device enclosure.
- If the training computer stops working, the battery needs to be replaced.

Use

Training Guide

- When doing the exercises, wear loose, comfortable clothing and non-slip trainers.
- It is not about doing a few exercises quickly, but about training regularly over a long period of time. We recommend that you start off by training three times a week with at least a one-day break in between. If you train regularly, you can increase the frequency of training after a few months to up to five times per week.
- The body – in particular the heart and the circulatory system – take time to adjust to the changes which are caused by the training. For this reason, it is particularly important to increase the level of your workout very slowly and you must make sure that you take appropriate breaks during and after training. You should therefore first train at a performance level at which you do not burn yourself out. Particularly when you first start, you should train at a pace which you find pleasant. Following regular training, you can increase the length of training or increase the torque resistance of the device.
- You should not start or stop your training abruptly. It should consist of three parts: warm-up exercises, the actual training on the device and subsequent stretching exercises.

Warm-Up Exercises

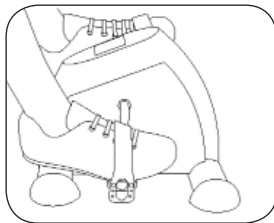
A warm-up is an essential part of any sporting activity. It stimulates and enhances all of the physical and mental components of performance capacity, and it greatly reduces the risk of injury. In order to warm up you can jog for around 5 to 10 minutes gently on the spot or around the room and stretch your muscles (see the “Stretching Exercises” section).

Training on the Device

After the warm-up phase, you should train on the device for around 20 to 30 minutes. Begin the training slowly with a low torque resistance and only increase the intensity gradually until you reach the desired performance level that you are still capable of maintaining. You can change the torque resistance with the tension knob:

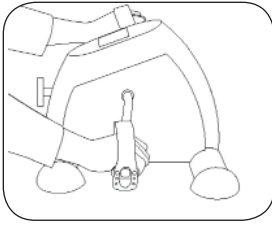
- Increase resistance: turn screw in direction +
- Reduce resistance: turn screw in direction -

You can use the device to train both your leg and arm muscles.



Legs:

1. Place the device on the floor.
2. Sit down in front of it on a chair or stool.
3. Slide your feet into the pedal straps and start pedalling at an even pace.



Arms:

1. Place the device on a table.
2. Sit down on a chair in front of it.
3. Hold the pedals firmly and turn them at an even pace.

4. As soon as the pedals are moved, the training computer switches on. Set the display to what you want (see the “Device Overview” chapter, “Functions of the Computer” section) or allow all displays to run through in succession.
5. Allow the training to fade out with a slow pace and torque resistance. Finish off with a few stretching exercises (see below).

Stretching Exercises

After each training session, spend 5 to 10 minutes doing stretching exercises to relax and stretch your muscles. Below you will find examples of stretching exercises.

Calves



Lean against a wall with both hands. Bend your right leg slightly and keep your left leg straight. Slowly push your left heel right down onto the floor. Stay in this position for 15 to 20 seconds. Repeat the exercise for your right leg.

Thigh



With your face towards the wall, move your right or left leg forward as shown. Bend your hips and support your own weight with both hands. Keep your legs straight. Stay in this position for 15 to 20 seconds. Repeat the exercise for your other leg.

Cleaning and Storage



CAUTION!

- ❑ Do not use any caustic or abrasive cleaning agents for cleaning. These can damage the surface.
- Only clean the device with a damp, soft cloth and mild detergent if necessary. Then dry it off completely with a dry, soft cloth.
- Keep the device out of the reach of children and animals in a clean, dry, frost-free place which is protected from direct sunlight.

Technical Data

Article number:	Z 04936
Model number:	CS 116
Model Computer:	HS-005
Voltage supply:	1 x 1.5 V battery, AAA
Max. loading capacity:	100 kg



Disposal



The packaging can be recycled. Please dispose of it in an environmentally friendly manner and take it to a recycling centre.



Dispose of the device in an environmentally friendly manner. It should not be disposed of in the normal domestic waste. Dispose of it at a recycling centre for used electrical and electronic devices.

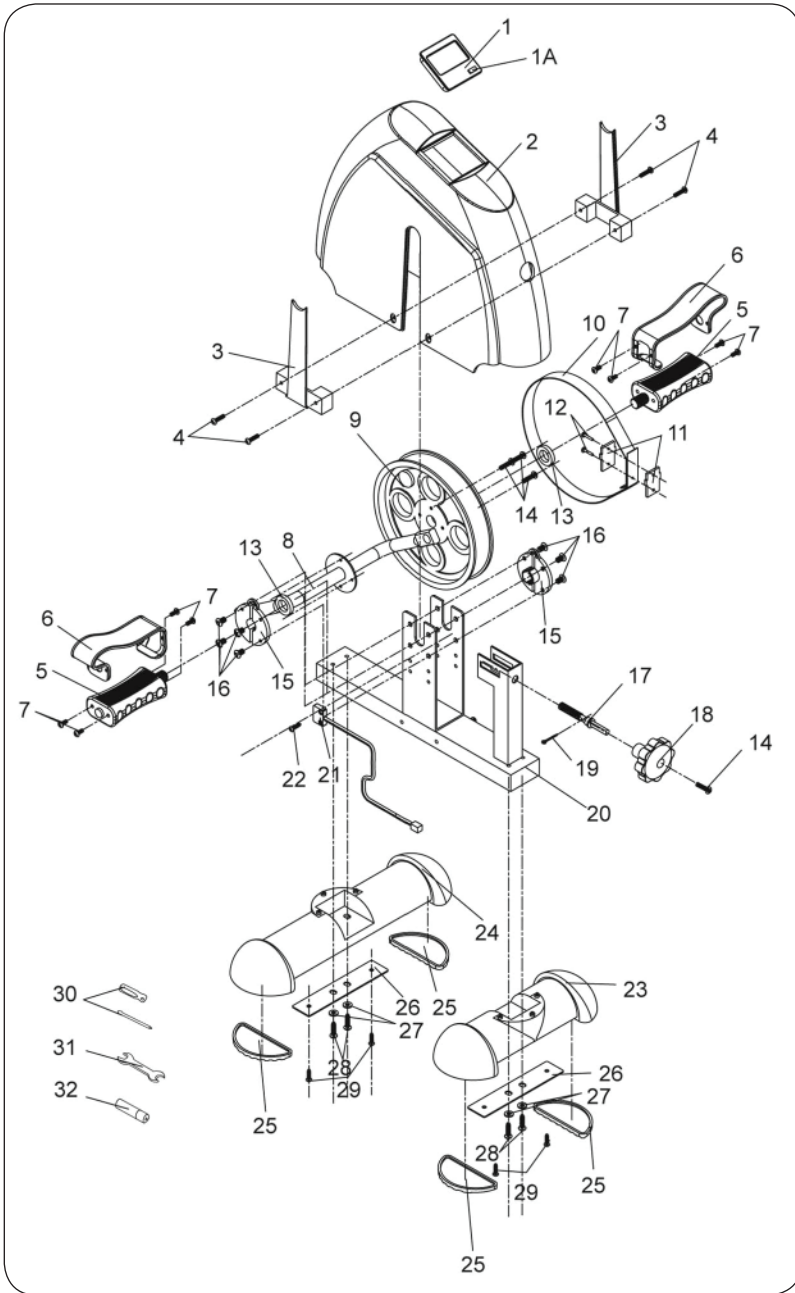


You can obtain more information from your local authorities.



The battery should be removed prior to disposal of the device and disposed of separately from the device. To protect the environment, non-rechargeable and rechargeable batteries may not be disposed of with the normal household waste, but must be taken to suitable collection points. Also note the relevant statutory regulations governing the disposal of batteries.

Exploded Drawing



24

Parts List

- | | | | |
|-----------|-------------------------|-----------|------------------------|
| 1 | Training computer (1x) | 17 | Dial rod (1x) |
| 1A | Select button (1x) | 18 | Tension knob (1x) |
| 2 | Device enclosure (1x) | 19 | Split pin (1x) |
| 3 | Side brace (2x) | 20 | Main frame (1x) |
| 4 | Screw, M5x30mm (4x) | 21 | Computer sensor (1x) |
| 5 | Pedal (2x) | 22 | Screw M5x10mm (1x) |
| 6 | Pedal strap (2x) | 23 | Front support bar (1x) |
| 7 | Screw, M4x12mm (8x) | 24 | Rear support bar (1x) |
| 8 | Pedal Crank (1x) | 25 | Non-slip pad (4x) |
| 9 | Flywheel (1x) | 26 | Mounting plate (2x) |
| 10 | Brake band (1x) | 27 | Washer (4x) |
| 11 | Brake band bracket (2x) | 28 | Screw M5x14mm (4x) |
| 12 | Rivet (2x) | 29 | Screw M4x16mm (4x) |
| 13 | Spacer (2x) | 30 | Screw driver (1x) |
| 14 | Screw M6x12mm (4x) | 31 | Spanner (1x) |
| 15 | Flange (2x) | 32 | Battery, AAA (1x) |
| 16 | Screw M6x12mm (8x) | | |

Sommaire

Interprétation des symboles utilisés dans ce mode d'emploi	28
Consignes de sécurité	28
Utilisation conforme	28
Risques de blessure	28
Pour votre santé	29
Manipulation appropriée des piles	29
Manipulation adéquate de l'appareil	29
Dispositions relatives à la garantie	30
Composition	30
Vue générale de l'appareil	30
Fonctions du cardiofréquencemètre	31
Avant la première utilisation	31
Déballage des pièces fournies	31
Assemblage de l'appareil	32
Réglage de la boucle du pédalier	32
Placement de la pile dans le cardiofréquencemètre	33
Utilisation	33
Notice d'entraînement	33
Exercices d'échauffement	33
Entraînement sur l'appareil	33
Exercices d'étirement	34
Nettoyage et rangement	35
Caractéristiques techniques	35
Mise au rebut	35
Dessin éclaté	36
Liste des pièces	37

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de cet appareil d'entraînement. Dès maintenant vous permet de s'entraîner à domicile, chaque fois que vous en avez envie. Nous vous souhaitons d'agréables moments !

Pour toutes questions, veuillez vous contacter le service après-vente sur notre page Web :

www.service-shopping.de



Veillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la première utilisation de cet appareil et conservez-le précieusement. Si vous donnez ou prêtez cet appareil à une autre 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 de ce mode d'emploi ! Dans le cadre de l'évolution constante des produits, nous nous réservons le droit de modifier à tout moment l'appareil, l'emballage ou les notices.

Interprétation des symboles utilisés dans ce mode d'emploi



Toutes les consignes de sécurité sont marquées de ce symbole. Lisez attentivement ces consignes de sécurité et observez-les minutieusement afin d'éviter tout risque de blessure ou de dégâts matériels.



Ce symbole signale les conseils et les recommandations.

Consignes de sécurité

Utilisation conforme

- Cet appareil est destiné à l'entraînement de la condition physique et au fitness. Uniquement réservé à une utilisation en position assise.
- L'appareil d'entraînement ne supporte qu'une seule personne à la fois.
- L'appareil supporte une charge **maximum de 100 kg**.
- Cet appareil est destiné exclusivement à un usage à la maison.
- L'appareil n'est **pas** adapté à une utilisation en extérieur et dans des pièces présentant une forte humidité.
- L'appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans et les personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou manquant d'expérience et / ou de connaissances lorsqu'elles sont sous surveillance ou qu'elles ont été instruites quant à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles ont compris les risques en découlant. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien utilisateur ne doivent pas être réalisés par les enfants.
- L'appareil d'entraînement **n'est pas** un jouet. Tenez l'appareil hors de portée des animaux et des enfants de moins de 8 ans.
- L'appareil est conçu pour un usage exclusivement domestique, non professionnel.
- Cet appareil doit être utilisé uniquement comme indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.



Risques de blessure

- Ne laissez pas l'appareil et son emballage à la portée des enfants ou des animaux. Ils risqueraient de se blesser et de s'étouffer avec !
- L'ingestion des piles peut être mortelle. Conservez donc les piles et l'appareil hors de portée des enfants et des animaux. En cas d'ingestion d'une pile, faites immédiatement appel aux secours médicaux.
- Si une pile fuit, évitez tout contact de la peau, des yeux et des muqueuses avec l'électrolyte. En cas de contact avec l'électrolyte, rincez immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis consultez un médecin sans attendre.
- Ne vous tenez jamais debout sur l'appareil !



Pour votre santé

- Si vous faites partie des groupes de santé à risques, veuillez consulter votre médecin avant l'utilisation de l'appareil. Le cas échéant, adaptez le programme d'entraînement suivant ses conseils.
- Nous déconseillons l'utilisation de cet appareil aux femmes enceintes sans l'accord préalable de leur médecin.
- ATTENTION** : arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de vertiges ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations cardiaques ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- Ne vous entraînez jamais avec l'estomac plein. Ne mangez rien environ une heure avant et une heure après l'entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué et épuisé.
- Pensez toujours que votre corps a besoin de beaucoup de liquide pendant l'activité sportive. Vous devriez également satisfaire à ce besoin.
- Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.



Manipulation appropriée des piles

- Avant de mettre la pile en place, vérifiez la propreté des contacts de l'appareil et de la pile ; nettoyez-les le cas échéant.
- Utilisez uniquement le type de piles indiqué dans les caractéristiques techniques (voir paragraphe « Caractéristiques techniques »).
- Lors du remplacement de la pile, respectez la polarité (+ / -).
- Retirez la pile de l'appareil si elle est usée ou si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue durée. Vous éviterez ainsi les dommages dus à d'éventuelles fuites.
- Retirez immédiatement de l'appareil toute pile qui fuit. Nettoyez les contacts avant de mettre une pile neuve en place.
- La pile ne doit pas être rechargée ou réactivée par d'autres moyens, démontée, jetée au feu, plongée dans des liquides ou court-circuitée.



Manipulation adéquate de l'appareil

- Lisez attentivement le mode d'emploi de montage avant d'assembler l'appareil. Observez exactement l'ordre des étapes de travail décrites.
- Pour votre propre sécurité, contrôlez l'appareil avant chaque mise en marche et assurez-vous qu'il ne présente aucune détérioration (vis desserrées, pièces usées, etc.). En cas de dommage, ne plus utiliser l'appareil jusqu'à la réparation.
- Si l'appareil est défectueux ou endommagé, n'essayez pas de le réparer vous-même. En cas de panne, contactez le service après-vente.
- Avant chaque utilisation, placez l'appareil sur une surface sèche, plane et solide et assurez-vous de disposer d'une place suffisante autour de l'appareil afin de ne pas vous heurter pendant l'entraînement contre les parois, les meubles, etc.

- ❑ Portez toujours des vêtements amples et confortables et des chaussures de sport antidérapantes pendant les exercices.
- ❑ Protégez le sol, la moquette etc. avec un tapis, entre autre avant de sortir les pièces du carton et pendant le montage et l'entraînement.
- ❑ N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, des variations de température importantes, l'humidité ou au rayonnement direct du soleil.
- ❑ Après chaque utilisation, rangez l'appareil hors de portée des enfants.

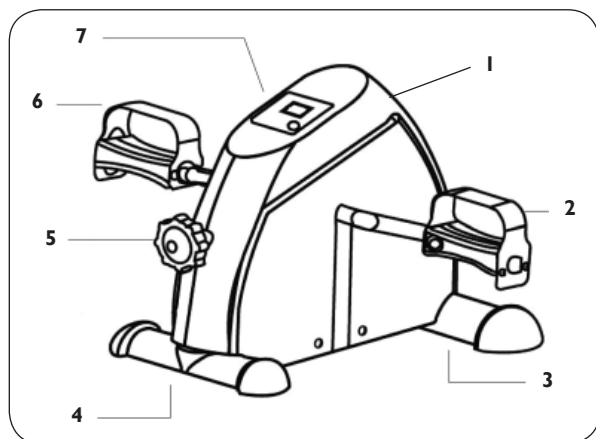
Dispositions relatives à la garantie

Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à des endommagements ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Composition

- 1 unité principale avec cardiofréquencemètre
- 2 pédales
- 1 grand pied d'appui
- 1 petit pied d'appui
- Matériel de fixation
- Outil
- 1 pile 1,5 V de type AAA
- Le présent mode d'emploi

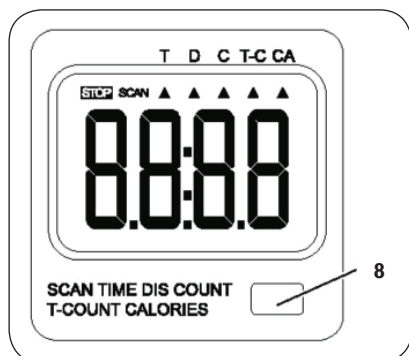
Vue générale de l'appareil



- 1 Unité principale
- 2 Pédale de droite
- 3 Grand pied d'appui arrière
- 4 Petit pied d'appui avant
- 5 Bouton de réglage (régler la résistance de rotation)
- 6 Pédale gauche
- 7 Cardiofréquencemètre

Fonctions du cardiofréquencemètre

- Une rotation de la pédale ou un clic sur la touche de sélection (8) entraîne la mise en marche du cardiofréquencemètre. **SCAN** clignote alors dans le coin gauche de l'écran et les données suivantes sont affichées successivement :



- T** Temps d'entraînement en minutes et en secondes
- D** Trajet parcouru en km
- C** Nombre de tours de pédale au cours d'une séance d'entraînement
- T-C** Somme des tours de pédale après plusieurs séances d'entraînement (remarque : le retrait et la remise en place de la pile entraîne la réinitialisation de l'affichage.)
- CA** Nombre approximatif de calories dépensées
- STOP** La mesure est stoppée en cas d'arrêt de la pédale pendant plus de 4 secondes.

- Pour sélectionner un affichage, appuyez sur la touche rouge.
- Appuyez à plusieurs reprises sur la touche rouge pour passer d'un affichage à un autre.
- Si vous maintenez la touche rouge enfoncée pendant quelques secondes, toutes les données, à l'exception de l'affichage T-C, sont réinitialisées.
- En l'absence d'action pendant 4 minutes, le cardiofréquencemètre se met automatiquement à l'arrêt.

Avant la première utilisation

Avant de pouvoir utiliser l'appareil, il faut :

- déballer toutes les pièces fournies ;
- assembler l'appareil ;
- si nécessaire, régler de la boucle du pédalier ;
- placer de la pile fournie dans le cardiofréquencemètre.

Déballage des pièces fournies

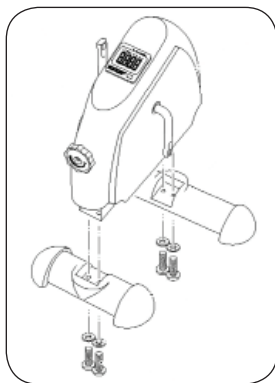


ATTENTION !

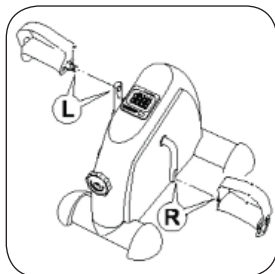
- Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux. Ils risqueraient de s'étouffer avec !
- Sortez toutes les pièces de leur emballage et assurez-vous que l'ensemble livré est complet (voir paragraphe « Composition ») et ne présente pas de dommages imputables au transport. Si certains éléments sont détériorés, ne les utilisez pas (!), contactez le service après-vente.

Assemblage de l'appareil

1. Sortez toutes les pièces de l'emballage et étalez-les avec précaution sur un sol plat. Par mesure de précaution, disposez une feuille de protection sous les pièces pour ne pas risquer d'endommager les surfaces fragiles. Retirez tous les emballages de l'espace de travail. Éliminez l'emballage seulement à la fin du montage et après avoir vérifié l'intégralité de la livraison et le parfait état des pièces. Suivez ce mode d'emploi pas à pas, afin d'éviter les erreurs pendant le montage et l'utilisation :



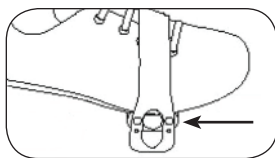
2. Vissez les pieds d'appui sur le côté intérieur de l'unité principale. Utilisez à cet effet le matériel de fixation fourni. Le petit pied d'appui s'installe sur l'avant (sous le bouton de réglage).



3. Fixez les pédales sur les supports de pédale à l'aide de la clé plate fournie. Assurez-vous que les marquages **L** (gauche) et **R** (droite) des pédales et des supports correspondent bien.
La pédale de droite (filetage à droite) se serre dans le sens des aiguilles d'une montre.
La pédale de gauche (filetage à gauche) se serre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

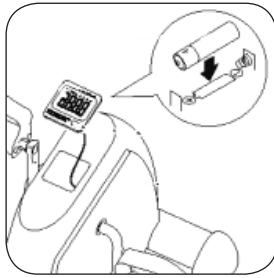
4. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien fixées sur l'appareil avant d'utiliser ce dernier !

Réglage de la boucle du pédalier



Vous avez la possibilité de régler la taille de la boucle du pédalier. Desserrez pour cela les vis à fente cruciforme des pédales et réglez la taille souhaitée. Resserrez ensuite les vis.

Placement de la pile dans le cardiofréquencemètre



1. Sortiez délicatement le cardiofréquencemètre de l'unité principale.
 2. Placez la pile fournie dans le compartiment pour pile. Respectez la bonne polarité (+/-).
 3. Replacez le cardiofréquencemètre dans l'unité principale.
- Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne plus, la batterie doit être remplacée.

Utilisation

Notice d'entraînement

- Pour l'entraînement, portez des vêtements confortables et des chaussures de sport à semelle antidérapante.
- Il ne s'agit pas d'effectuer à la va-vite quelques exercices mais plutôt de s'entraîner régulièrement et sur le long terme. Nous vous recommandons d'effectuer au départ trois séances d'entraînement par semaine avec une interruption d'une journée entre chaque séance. En cas d'entraînement régulier, vous pouvez passer à cinq séances hebdomadaires après quelques mois.
- Le corps – et plus particulièrement le cœur et le système cardio-vasculaire – ont besoin d'un peu de temps pour s'adapter aux changements occasionnés par l'entraînement. C'est la raison pour laquelle il est particulièrement important d'augmenter l'intensité très lentement et de respecter les temps de pause prescrits pendant et après l'entraînement. Commencez par conséquent par une plage de puissance qui ne vous fatigue pas trop. Entraînez-vous surtout au départ à un rythme qui vous semble agréable. Après un entraînement régulier, vous pouvez augmenter la durée des séances ou augmenter la résistance de rotation de l'appareil.
- Ne commencez et ne terminez pas votre entraînement de façon brutale. Une séance doit s'organiser en trois parties : échauffement, entraînement effectif sur l'appareil et étirements finaux.

Exercices d'échauffement

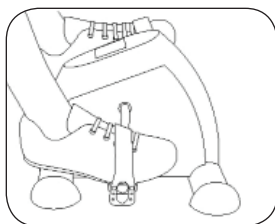
Toute pratique sportive s'accompagne d'un échauffement. Ce dernier permet de stimuler et d'améliorer les composantes physiques et psychiques de la performance tout en réduisant fortement le risque de blessure. Vous pouvez courir p. ex. tranquillement env. 5 à 10 minutes sur place ou dans la pièce et étirez vos muscles (voir section « Exercices d'étirement »).

Entraînement sur l'appareil

Après la phase d'échauffement, entraînez-vous entre 20 et 30 minutes sur l'appareil. Commencez l'entraînement lentement avec une faible résistance de rotation puis augmentez progressivement l'intensité jusqu'au niveau de puissance souhaité que vous êtes en mesure de maîtriser. Vous pouvez modifier la résistance de rotation sur le bouton de réglage :

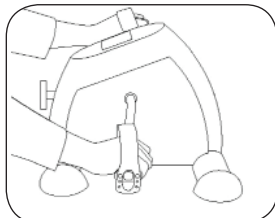
- Augmenter la résistance : tourner la vis dans le sens +
- Réduire la résistance : tourner la vis dans le sens -

L'appareil vous permet d'entraîner à la fois vos muscles des bras et des jambes.



Jambes :

1. Placez l'appareil sur le sol.
2. Asseyez-vous sur une chaise ou un siège devant l'appareil.
3. Placez vos pieds dans les boucles des pédales et pédalez régulièrement.



Bras :

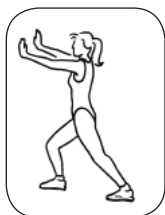
1. Placez l'appareil sur une table.
2. Asseyez-vous sur une chaise devant l'appareil.
3. Tenez bien les pédales et faites-les tourner régulièrement.

4. Le cardiofréquencemètre se met en marche dès que les pédales entrent en mouvement. Réglez l'affichage choisi (voir paragraphe « Vue générale de l'appareil », section « Fonctions du cardiofréquencemètre ») ou laissez tous les affichages défilier successivement.
5. Faites une séance à un petit rythme et une faible résistance de rotation. Faites quelques étirements pour terminer.

Exercices d'étirement

Faites environ 5 à 10 minutes d'étirement après chaque séance afin de détendre et d'étirer vos muscles. Quelques exemples d'exercices d'étirement vous sont présentés ci-dessous.

Mollets



Appuyez-vous des deux mains contre la paroi. Pliez la jambe droite et maintenez la jambe gauche droite. Enfoncez lentement et complètement le talon gauche dans le sol. Gardez cette position pendant 10 à 20 secondes. Répétez l'exercice avec la jambe droite.

Cuisses



Face au mur, avancez la jambe droite ou gauche comme illustré. Fléchissez les hanches et soutenez votre poids à deux mains. Maintenez les jambes droites. Gardez cette position pendant 10 à 20 secondes. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Nettoyage et rangement



ATTENTION !

- ❑ N'utilisez pas de produits corrosifs ou abrasifs pour le nettoyage. Ces derniers risqueraient d'endommager la surface de l'appareil.
- Nettoyez l'appareil avec un linge doux légèrement humide et éventuellement un peu de détergent doux. Essuyez-le ensuite intégralement avec un chiffon sec.
- Rangez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux dans un endroit propre, sec, à l'abri du gel et des rayonnements solaires.

Caractéristiques techniques

Réf. article :	Z 04936
Numéro de modèle :	CS 116
Modèle de cardiofréquencemètre:	HS-005
Alimentation :	1 pile de 1,5 V, type AAA
Capacité de charge max. :	100 kg



Mise au rebut



L'emballage est recyclable. Éliminez l'emballage conformément aux prescriptions pour la protection de l'environnement et déposez-le à un point de collecte prévu à cet effet.



Éliminez l'appareil conformément aux prescriptions pour la protection de l'environnement. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Remettez-le à une station de collecte et de recyclage d'appareils électriques et électroniques usagés.

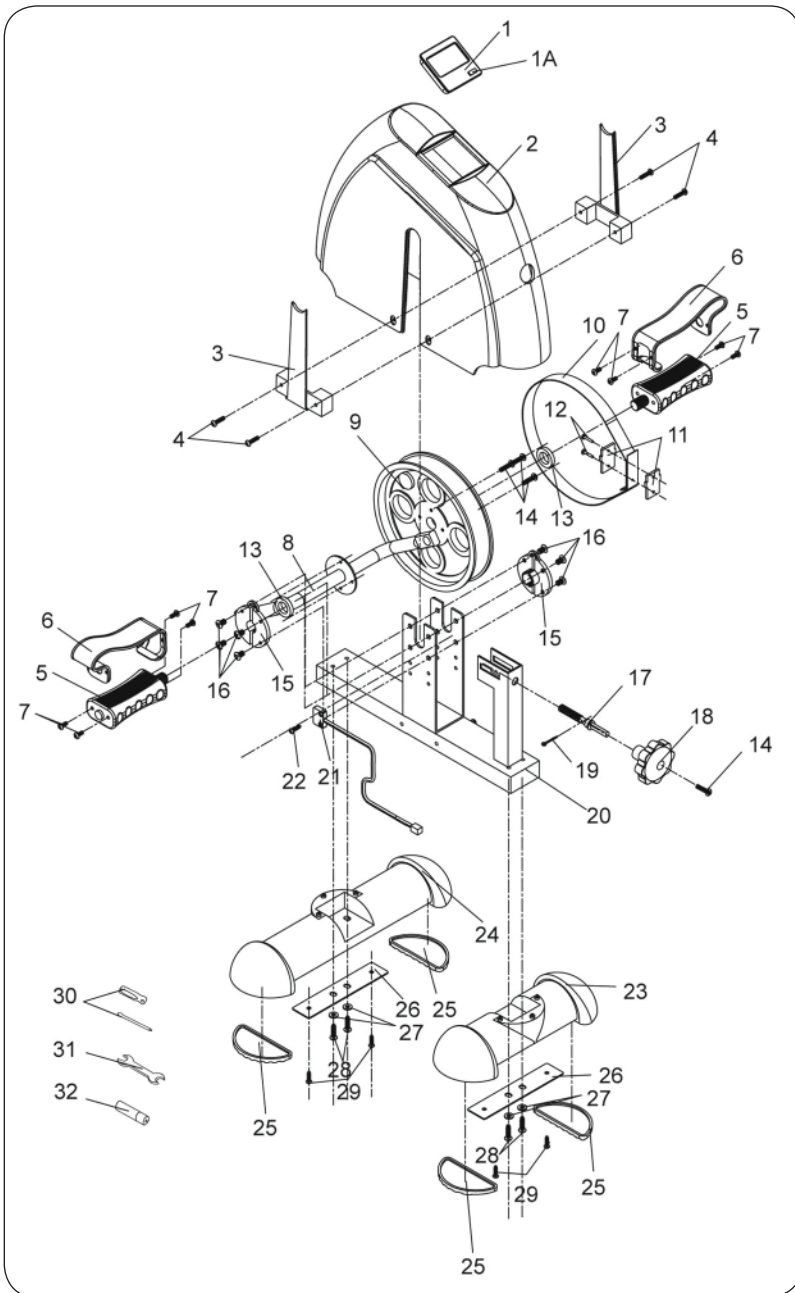


Pour de plus amples renseignements à ce sujet, adressez-vous aux services municipaux compétents.



Retirez la pile avant la mise au rebut de l'appareil et éliminez-la séparément. Pour la protection de l'environnement, les piles et les batteries ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères, mais remises aux points de collecte des piles et batteries usagées. Veuillez également respecter la législation en vigueur pour la mise au rebut des piles et batteries usagées.

Dessin éclaté



Liste des pièces

- | | |
|---|--|
| 1 Cardiofréquencemètre (1x) | 17 Tige filetée (1x) |
| 1A Touche de sélection (1x) | 18 Bouton de réglage (1x) |
| 2 Unité principale (1x) | 19 Goupille de serrage (1x) |
| 3 Couvercle (2x) | 20 Cadre principal (1x) |
| 4 Vis M 5 x 30 mm (4x) | 21 Capteur du cardiofréquencemètre (1x) |
| 5 Pédale (2x) | 22 Vis M 5 x 10 mm (1x) |
| 6 Boucle de pédale (2x) | 23 Pied d'appui avant (1x) |
| 7 Vis M 4 x 12 mm (8x) | 24 Pied d'appui arrière (1x) |
| 8 Manivelle de pédale (1x) | 25 Support antidérapant (4x) |
| 9 Volant | 26 Plaque de fixation (2x) |
| 10 Bande de freinage (1x) | 27 Rondelle (4x) |
| 11 Support de bande de freinage (2x) | 28 Vis M 5 x 14 mm (4x) |
| 12 Rivet (2x) | 29 Vis M 4 x 16 mm (4x) |
| 13 Douille d'écartement (2x) | 30 Tournevis (1x) |
| 14 Vis M 6 x 12 mm (4x) | 31 Clé plate (1x) |
| 15 Bride (2x) | 32 Pile 1,5, AAA (1x) |
| 16 Vis M 6 x 12 mm (8x) | |

Inhoud

Betekenis van de symbolen in deze handleiding	40
Veiligheidsaanwijzingen	40
Doelmatig gebruik	40
Gevaar voor verwondingen	40
Voor uw gezondheid	41
De juiste omgang met batterijen	41
De juiste omgang met het apparaat	41
Garantievoorwaarden	42
Leveringsomvang	42
Apparaatoverzicht	42
Werking van de computer	42
Vóór het eerste gebruik	43
Levering uitpakken	43
Apparaat monteren	43
Pedaalriempjes instellen	44
Batterij in de trainingscomputer plaatsen	44
Gebruik	45
Trainingsleidraad	45
Warming-up-oefeningen	45
Training op het apparaat	45
Strekoefeningen	46
Reinigen en opbergen	47
Technische gegevens	47
Afvoeren	47
Explosietekening	48
Onderdelenlijst	49

Geachte klant,

Wij zijn blij dat u hebt besloten tot de aankoop van dit trainingsapparaat. Vanaf nu kunt u thuis trainen, wanneer u maar wilt. Wij wensen u veel plezier!

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

www.service-shopping.de



Gelieve vóór het eerste gebruik van het apparaat de handleiding zorgvuldig door te lezen en deze goed te bewaren. Wanneer u het apparaat aan iemand anders geeft, moet tevens deze handleiding worden overhandigd. Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid, wanneer de informatie in deze handleiding niet in acht wordt genomen! In het kader van voortdurende verdere ontwikkeling behouden we ons het recht voor, het apparaat, de verpakking of de bijgeleverde documenten op elk moment te wijzigen.

Betekenis van de symbolen in deze handleiding



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



Tips en adviezen zijn voorzien van dit symbool.

Veiligheidsaanwijzingen

Doelmatig gebruik

- Dit apparaat is bedoeld voor fitness- en conditietraining. Het is uitsluitend geschikt voor gebruik in een zittende houding.
- Met het trainingsapparaat mag telkens slechts één persoon trainen.
- Het apparaat is belastbaar tot **maximaal 100 kg**.
- Dit apparaat is uitsluitend bedoeld om binnenshuis te worden gebruikt.
- Het apparaat is voor gebruik buitenshuis en in ruimten met een hoge luchtvochtigheid (bijv. badkamers) **niet** geschikt.
- Het apparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden!
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar alsook door personen met beperkte lichamelijke, sensorische of geestelijke vermogens of kinderen die niet beschikken over ervaring en/of kennis, wanneer zij onder toezicht staan en instructies hebben gekregen over hoe het apparaat op veilige wijze kan worden gebruikt en wanneer zij de daaruit voortvloeiende gevaren hebben begrepen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet worden uitgevoerd door kinderen.
- Het trainingsapparaat is **geen** speelgoed. Kinderen jonger dan 8 jaar en dieren moeten uit de buurt worden gehouden van het apparaat.
- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als niet-doelmatig.



Gevaar voor verwondingen

- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat en het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verwondings- en verstikkingsgevaar!
- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn wanneer deze worden ingeslikt. Bewaar batterijen en apparaat daarom op een plaats die voor kinderen en dieren onbereikbaar is. Wanneer er een batterij werd ingeslikt, moet onmiddellijk een beroep worden gedaan op medische hulp.
- Wanneer een batterij heeft gelekt, voorkom dan dat huid, ogen en slijmvliezen in contact komen met het batterijzuur. Bij contact met batterijzuur dient u de desbetreffende plaatsen direct met veel schoon water te spoelen en onmiddellijk een arts te raadplegen.
- Ga nooit op het apparaat staan!



Voor uw gezondheid

- Mocht u met betrekking tot uw gezondheid tot een risicogroep behoren, vraag dan beslist voor het gebruik van het apparaat uw arts om advies. Bespreek eventueel het trainingsprogramma met hem.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat uitsluitend gebruiken na overleg met hun arts.
- LET OP:** onderbreek de training direct, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen dient u zich onmiddellijk tot een arts te wenden.
- Train nooit met volle maag. Neem ongeveer één uur vóór en na de training geen maaltijden meer tot u.
- Ga niet trainen, wanneer u al moe en uitgeput bent.
- Bedenk dat uw lichaam bij een sportieve inspanning veel vocht nodig heeft. U moet aan deze behoefte ook gehoor geven.
- Wij maken u er uitdrukkelijk op attent, dat gezondheidsschade mogelijk is wanneer het apparaat ondeskundig wordt gebruikt en in geval van overmatige training.



De juiste omgang met batterijen

- Controleer vóór het plaatsen van de batterij, of de contacten in het apparaat en op de batterij schoon zijn en reinig deze indien nodig.
- Gebruik uitsluitend het type batterij dat in de technische gegevens staat aangegeven (zie hoofdstuk 'Technische gegevens').
- Let bij het vervangen van de batterijen op de polariteit (+/-).
- Verwijder de batterij uit het apparaat, wanneer deze leeg is of wanneer u het apparaat langere tijd niet gebruikt. Zo voorkomt u schade die kan ontstaan door lekken.
- Verwijder lekkende batterijen direct uit het apparaat. Reinig de contacten, voordat u een nieuwe batterij plaatst.
- De batterij mag niet worden opgeladen of met andere middelen worden gereactiveerd, niet uit elkaar worden gehaald, in vuur worden gegooid, in vloeistoffen worden gedompeld of worden kortgesloten.



De juiste omgang met het apparaat

- Lees voor het in elkaar zetten van het apparaat zorgvuldig de montagehandleiding. De volgorde van de beschreven werkstappen moet precies worden aangehouden.
- Controleer het apparaat in het belang van uw eigen veiligheid vóór elke ingebruikname op beschadigingen (losse schroeven, versleten onderdelen etc.). Bij defecten mag het apparaat niet meer worden gebruikt tot het is gerepareerd.
- Wanneer het apparaat defect of beschadigd is, probeer het dan niet zelf te repareren. Neem in geval van schade contact op met de klantenservice.
- Zet het apparaat altijd op een stevige, vlakke en niet-glijdende ondergrond, elke keer voordat u het in gebruik neemt. Zorg voor elke ingebruikneming, dat er voldoende vrije ruimte om het apparaat is, zodat u tijdens de training niet kunt stoten tegen muren, meubelen etc.

- Draag tijdens de oefeningen losse, prettige kleding en antislip-sportschoenen.
- Bescherm de vloer, het tapijt etc. met een mat of iets dergelijk voordat u de onderdelen uit de kartonnen doos verwijdert en ook tijdens de opbouw en training.
- Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, vocht of direct zonlicht.
- Berg het apparaat na elk gebruik zo op, dat kinderen het niet kunnen gebruiken.

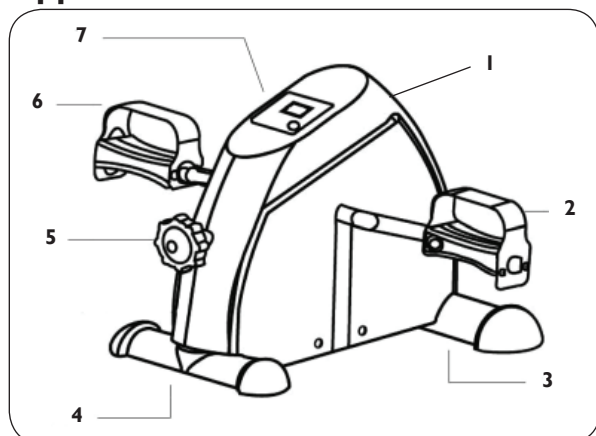
Garantievoorwaarden

Alle gebreken die ontstaan door onvakkundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen, zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Leveringsomvang

- 1 hoofdeenheid met trainingscomputer
- 2 pedalen
- 1 grote standvoet
- 1 kleine standvoet
- Bevestigingsmateriaal
- Gereedschap
- 1,5 V-batterij, type AAA
- Deze gebruikershandleiding

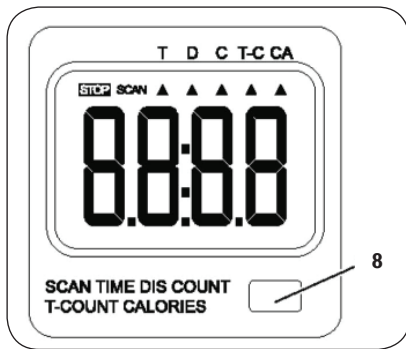
Apparaatoverzicht



- 1 Hoofdeenheid
- 2 Rechter pedaal
- 3 Achterste, grote standvoet
- 4 Voorste, kleine standvoet
- 5 Instelknop (draaiweerstand instellen)
- 6 Linker pedaal
- 7 Trainingscomputer

Werking van de computer

- Door het draaien van de pedalen of indrukken van de rode keuzeknop (8) wordt de trainingscomputer ingeschakeld. In de linkerhoek van de display knippert vervolgens **SCAN** en de volgende gegevens worden achtereenvolgens getoond:



- T** Trainingstijd in minuten en seconden
- D** De afgelegde afstand in km
- C** Aantal pedaalomwentelingen in een trainingseenheid
- T-C** Totaal van de pedaalomwentelingen van meerdere trainingseenheden (Aanwijzing: door het uitnemen en weer terugplaatsen van de batterij wordt de weergave teruggebracht naar nul.)
- CA** de ca. verbruikte calorieën
- STOP** De meting stopt wanneer de pedalen langer dan 4 seconden stilstaan.

- Om een weergave permanent te kiezen, drukt u op de rode knop.
- Druk meerdere keren op de rode knop om te wisselen tussen weergaven.
- Wanneer u de rode knop enkele seconden lang ingedrukt houdt, worden alle gegevens, behalve de **T-C**-weergave, gereset op nul.
- Wanneer er 4 minuten lang geen actie volgt, wordt de computer automatisch uitgeschakeld.

Vóór het eerste gebruik

Voordat u het apparaat kunt gebruiken moet u:

- de levering uitpakken
- het apparaat in elkaar zetten
- c.q. pedaalriempjes instellen
- de meegeleverde batterij in de trainingscomputer plaatsen

Levering uitpakken

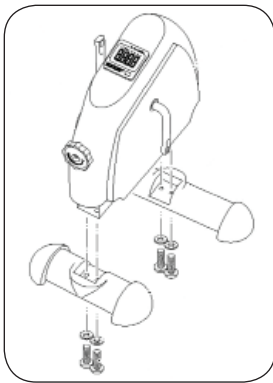


LET OP!

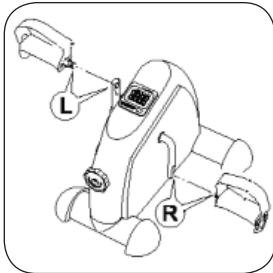
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!
- Pak alle onderdelen uit en controleer of de levering volledig is (zie hoofdstuk 'Leveringsomvang') en geen transportschade heeft opgelopen. Wanneer de onderdelen zijn beschadigd, gebruik ze dan niet(!), maar neem contact op met de klantenservice.

Apparaat monteren

- I. Neem alle delen uit de verpakking en leg ze voorzichtig op een vlakke vloer. Leg er voorzichtigheidshalve een beschermende folie onder, om eventuele beschadigingen aan kwetsbare oppervlakken te voorkomen. Verwijder alle verpakkingsmaterialen uit uw werkbe-reik. Verwijder het verpakkingsmateriaal pas dan, wanneer u alle onderdelen op volledigheid en transportschade hebt gecontroleerd en u klaar bent met de montage. Volg deze handlei-ding stap voor stap, om fouten bij de montage en het gebruik te voorkomen:



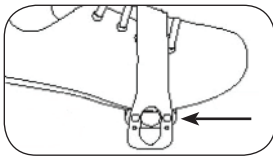
2. Schroef de standvoeten aan de onderzijde van de hoofdeenheid. Gebruik daartoe het meegeleverde bevestigingsmateriaal. De kleinere standvoet hoort aan de voorkant (onder de instelknop).



3. Draai de pedalen met behulp van de muilsleutel vast aan de pedaalhouders. Let er daarbij op dat de markeringen **L** (links) en **R** (rechts) op de pedalen en houders overeenkomen.
De rechter pedaal (rechter schroefdraad) wordt met de wijzers van de klok mee vastgedraaid.
De linker pedaal (linker schroefdraad) wordt tegen de wijzers van de klok in vastgedraaid.

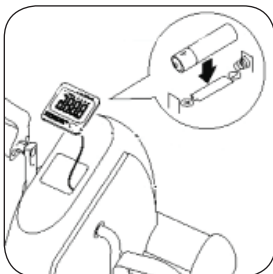
4. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed aan het apparaat zijn bevestigd voordat u het apparaat gebruikt!

Pedaalriempjes instellen



U hebt de mogelijkheid om de afmeting van de riempjes bij de pedaal in te stellen. Schroef daartoe de twee kruiskopschroeven van de pedalen los en stel de gewenste afmeting in. Draai vervolgens de schroeven weer vast.

Batterij in de trainingscomputer plaatsen



1. Trek de computer voorzichtig uit de hoofdeenheid.
 2. Plaats de meegeleverde batterij in het batterijenvak. Let daarbij op de juiste polariteit (+/-).
 3. Plaats de computer weer in de hoofdeenheid.
- Mocht de trainingscomputer niet meer werken, moet de batterij worden vervangen.

Gebruik

Trainingsleidraad

- Draag tijdens de oefeningen losse, prettige kleding en antislip-sportschoenen.
- Het gaat er niet om even snel een paar oefeningen te doen, maar om regelmatig en gedurende langere tijd te trainen. Wij raden u aan om in het begin drie keer per week met minimaal één rustdag ertussen te trainen. Wanneer u regelmatig traint, kunt u de trainingsfrequentie na enkele maanden verhogen tot vijf keer per week.
- Het lichaam – vooral het hart en het hartvaatstelsel – benodigt voor de door de training ontstane veranderingen tijd om zich te kunnen aanpassen. Omwille van deze reden is het van groot belang, om de belasting langzaam op te voeren en beslist te letten op overeenkomstige pauzes tijdens en na de training. Train daarom eerst op een prestatieniveau, waar u niet het uiterste van uzelf vergt. Train vooral in het begin op een tempo, dat u als aangenaam ervaart. Na regelmatig te hebben getraind kunt u de trainingsduur verhogen of de draaiweerstand van het apparaat verhogen.
- U moet uw training niet abrupt beginnen en beëindigen. Het moet uit drie delen bestaan: warming-up-oefeningen, de eigenlijke training op het apparaat en afsluitende strekoefeningen.

Warming-up-oefeningen

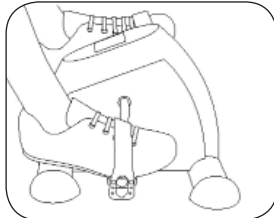
Een warming-up dient per definitie deel uit te maken van elke sportactiviteit. Daardoor worden alle fysieke en psychische componenten van het prestatievermogen gestimuleerd en verbeterd, bovendien wordt het risico op blessures verminderd. Loop b.v. ca. 5 tot 10 minuten losjes op de plek of door de ruimte en strek uw spieren (zie sectie 'Strekoefeningen').

Training op het apparaat

Na de warming-up moet u ca. 20 tot 30 minuten op het apparaat trainen. Begin de training langzaam met een geringe draaiweerstand en verhoog pas geleidelijk de intensiteit tot het gewenste en door u nog beheersbare vermogensniveau. De draaiweerstand kunt u veranderen met de instelknop:

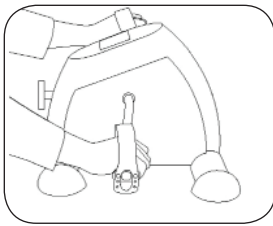
- Weerstand verhogen: schroef in de richting + draaien
- Weerstand verminderen: schroef in de richting - draaien

U kunt met het apparaat zowel de been- alsook de armspieren trainen.



Benen:

1. Plaats het apparaat op de vloer.
2. Ga daarvoor op een stoel of fauteuil zitten.
3. Steek de voeten in de pedaalriempjes en begin gelijkmatig met trappen.



Armen:

1. Plaats het apparaat op een tafel.
 2. Ga daarvoor op een stoel zitten.
 3. Houd de pedalen vast en draai gelijkmatig.
4. Zodra de pedalen worden bewogen wordt de trainingscomputer ingeschakeld. Stel de gewenste weergave in (zie hoofdstuk 'Apparaatoverzicht', sectie 'Functies van de computer') of laat alle weergaven achterelkaar doorlopen.
 5. Laat de training eindigen met een gering tempo en geringe draaiweerstand. Voer op het eind nog enkele strekoefeningen uit (zie onderstaand).

Strekoefeningen

Voer na elke training 5 tot 10 minuten lang strekoefeningen uit om de spieren te ontspannen en te strekken. Onderstaand vindt u voorbeelden voor strekoefeningen.

Kuiten



Met beide handen afzetten tegen een muur. Het rechterbeen buigen en het linkerbeen rechthouden. Langzaam de linkerhak volledig op de vloer drukken. Deze houding 15 tot 20 seconden lang vasthouden. De oefening herhalen voor het rechterbeen.

Dijbeen (I)



Met het gezicht tegen de muur het rechter- of linkerbeen zoals afgebeeld naar voren brengen. De heup buigen en het eigen gewicht met beide handen ondersteunen. De benen rechthouden. Deze houding 15 tot 20 seconden lang vasthouden. De oefening herhalen voor het andere been.

Reinigen en opbergen



OPGELET!

- Gebruik voor het reinigen geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Deze kunnen het oppervlak beschadigen.
- Reinig het apparaat slechts met een vochtige, zachte doek en eventueel een mild reinigingsmiddel. Droog het vervolgens helemaal na met een droge, zachte doek.
- Bewaar het apparaat voor kinderen en dieren ontoegankelijk op een schone, droge, vorstvrije en tegen direct zonlicht beschermde plaats.

Technische gegevens

Artikelnummer:	Z 04936
Modelnummer:	CS 116
Modelnummer computer:	HS-005
Spanning:	1 x 1,5 V-batterij, type AAA
Max. belasting:	100 kg



Afvoeren



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

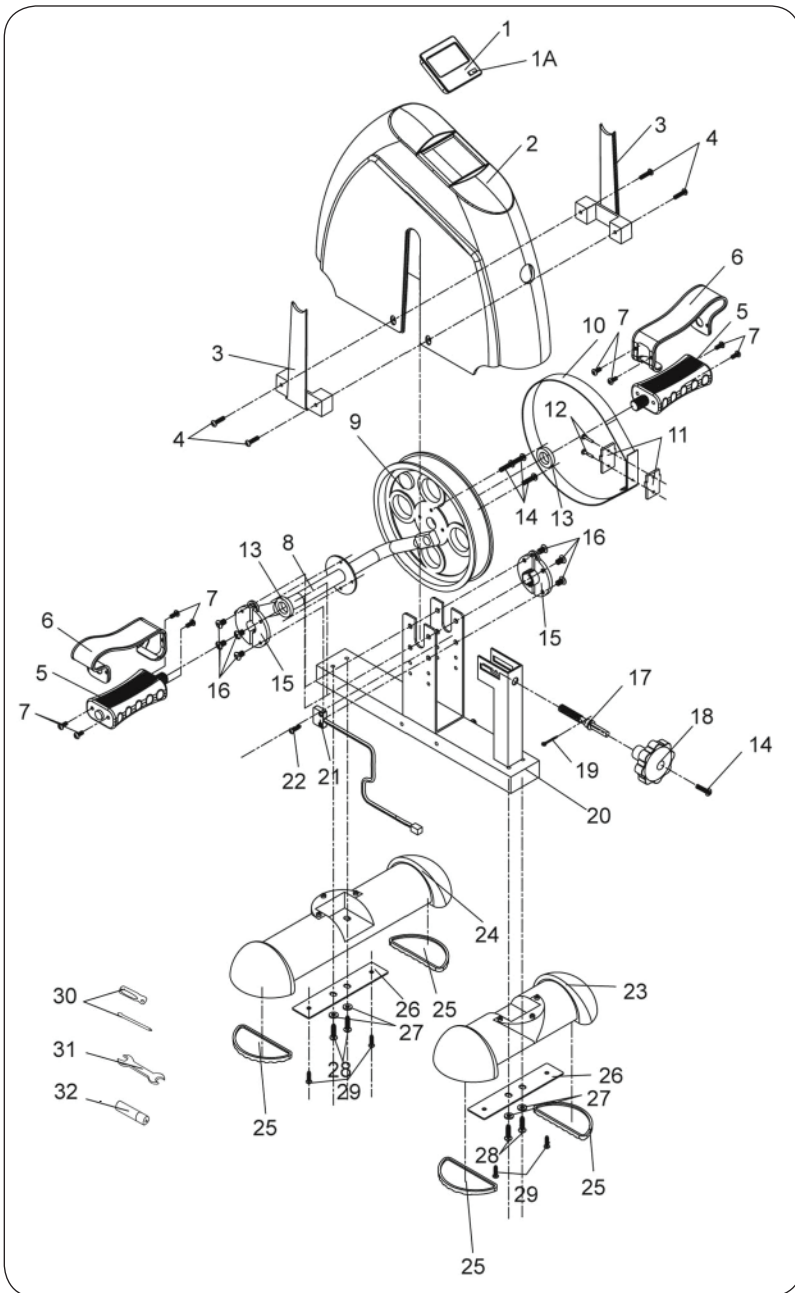


Verwijder het apparaat op milieuvriendelijke wijze. Het apparaat hoort niet bij het huisvuil. Breng het naar een recyclingbedrijf voor oude elektrische en elektronische apparaten. Meer informatie is verkrijgbaar bij uw plaatselijke gemeenteadministratie.



De batterij moet vóór het afvoeren van het apparaat worden verwijderd en moet gescheiden van het apparaat worden afgedankt. In het kader van milieubescherming mogen batterijen en accu's niet met het normale huisvuil worden afgedankt, maar moeten deze op de desbetreffende verzamelpunten worden afgegeven. Houd bovendien rekening met de geldende wettelijke regelingen voor het afdanken van batterijen.

Explosietekening



Onderdelenlijst

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1 Trainingscomputer (1x) | 17 Schroefdraadstaaf (1x) |
| 1A Keuzeknop (1x) | 18 Instelknop (1x) |
| 2 Hoofdeenheid (1x) | 19 Spanstift (1x) |
| 3 Gedeeltelijke afdekking (2x) | 20 Hoofdframe (1x) |
| 4 Schroef M 5 x 30 mm (4x) | 21 Computersensor (1x) |
| 5 Pedaal (2x) | 22 Schroef M 5 x 10 mm (1x) |
| 6 Pedaalriempje (2x) | 23 Voorste standvoet (1x) |
| 7 Schroef M 4 x 12 mm (8x) | 24 Achterste standvoet (1x) |
| 8 Crank van de pedaal (1x) | 25 Antislip onderlaag (4x) |
| 9 Vliegwiel (1x) | 26 Bevestigingsplaat (2x) |
| 10 Remband (1x) | 27 Onderlegplaatje (4x) |
| 11 Rembandhouder (2x) | 28 Schroef M 5 x 14 mm (4x) |
| 12 Klinknagel (2x) | 29 Schroef M 4 x 16 mm (4x) |
| 13 Afstandsbus (2x) | 30 Schroevendraaier (1x) |
| 14 Schroef M 6 x 12 mm (4x) | 31 Muilsleutel (1x) |
| 15 Flens (2x) | 32 1,5 V-batterij, AAA (1x) |
| 16 Schroef M 6 x 12 mm (8x) | |

Platz für Ihre Notizen • Room For Your Notes
Place pour prendre des notes • Ruimte voor uw notities



