

Z 01504

DE **Gebrauchsanleitung**
ab Seite 3

EN **Instruction manual**
starting on page 13

FR **Mode d’emploi**
à partir de la page 23

NL **Handleiding**
vanaf pagina 33

Z 01504_V1_06_2016

Inhalt

Sicherheitshinweise _____ 4
Lieferumfang und Geräteübersicht _____ 6
Vor dem ersten Gebrauch _____ 7
Benutzung _____ 9
Reinigung und Aufbewahrung _____ 10
Technische Daten _____ 10
Entsorgung _____ 10
Explosionszeichnung _____ 11

Symbolerklärung



Sicherheitshinweise: Lesen Sie diese aufmerksam durch und halten Sie sich an sie, 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 dieses **Trainingsgerät** 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

- 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.
- Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Nutzen Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahren

- Halten Sie Kinder und Tiere vom Gerät und Verpackungsmaterial fern. Es besteht Verletzungs- und Erstickungsgefahr!
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- 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.

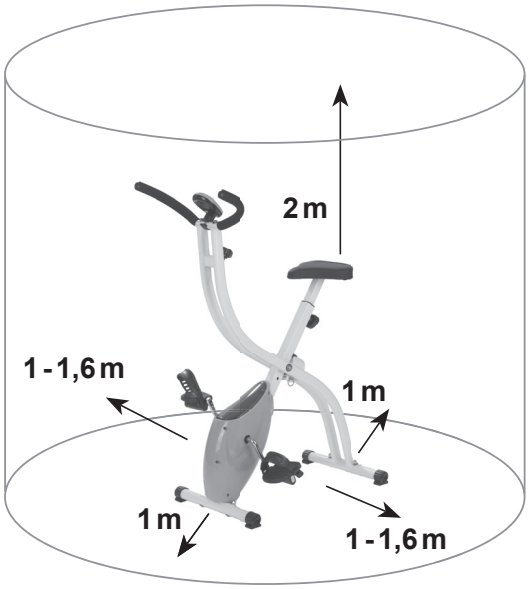
Der richtige Umgang mit Batterien

- Prüfen Sie vor dem Einlegen der Batterien, ob die Kontakte im Gerät und an den Batterien 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 Batterien aus dem Gerät heraus, wenn diese verbraucht sind 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 Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, ins Feuer geworfen, in Flüssigkeiten getaucht oder kurzgeschlossen werden.

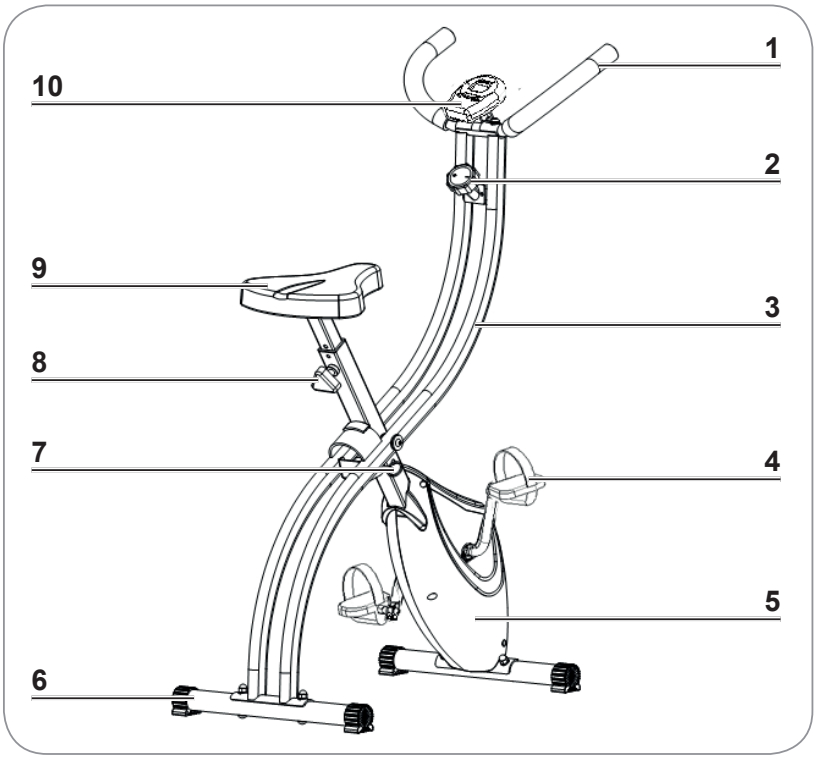
Vermeiden von Material-, Sach- und Geräteschäden

- 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.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät gerade steht. Sie können die Standfestigkeit mithilfe der Schutzkappen an den Standfüßen leicht variieren.
- 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.



- 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.

Lieferumfang und Geräteübersicht



1 Handgriff
2 Einstellknopf **1 - 8** (Drehwiderstand)
3 Fahrradrahmen
4 Pedale
5 Hauptgerät
6 Standfüße mit Schutzkappen
7 Sicherungsstift
8 Einstellknopf (Sattelhöhe)
9 Sattel
10 Trainingscomputer

Nicht abgebildet:

- 2 x Innensechskantschraube (M8)
- 4 x Vierkantschraube (M8)
- 1 x Kreuzschlitzschraube (M4)
- 6 x Unterlegscheibe, gebogen
- 3 x Unterlegscheibe, gerade
- 2 x Federring
- 3 x selbstsichernde Mutter
- 4 x Hutmuter
- 2 x Schraubenschlüssel (13 – 15; 12 – 14)
- 1 x Inbusschlüssel (5 mm)
- 2 x 1,5 V-Batterie, Typ AA

Funktionen des Computers

- Durch Drehen der Pedale oder Drücken der **MODE** Taste wird der Trainingscomputer eingeschaltet.
- Um zwischen den Anzeigen zu wechseln, drücken Sie die **MODE** Taste.



TIME Trainingszeit in Minuten und Sekunden
SPD Geschwindigkeit in km/h
DIST die gefahrene Strecke in km
CAL die ca. verbrauchten Kalorien
SCAN alle Daten werden nacheinander angezeigt

MODE Menütaste zum Einstellen der gewünschten Anzeige
CLEAR Taste zum Zurücksetzen der Einheiten

- Drücken Sie mehrmals die **MODE** Taste, um zwischen den Anzeigen zu wechseln.
- Wenn Sie die **CLEAR** Taste in einer Anzeige drücken, werden die jeweiligen Daten auf Null zurückgesetzt.
- Wenn ca. 3 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,
- die mitgelieferten Batterien in den Trainingscomputer einlegen.

Lieferumfang auspacken

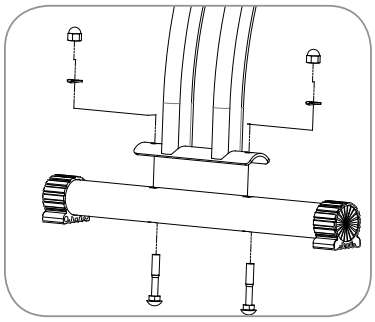
ACHTUNG!

- 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 Geräteübersicht“) und Transportschäden. Falls die Bestandteile Schäden aufweisen sollten, verwenden Sie diese nicht(!), sondern kontaktieren Sie den Kundenservice.

Gerät zusammenbauen

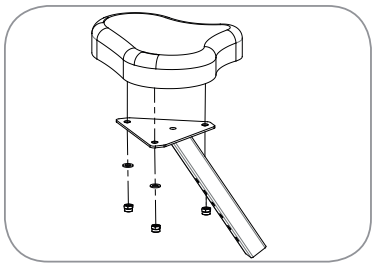
1. Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und legen Sie sie vorsichtig auf einen ebenen Boden. Legen Sie bitte vorsichtshalber eine Schutzfolie unter, um evtl. Beschädigungen an empfindlichen Oberflächen zu vermeiden. Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien aus Ihrem Arbeitsbereich. Entsorgen Sie 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:



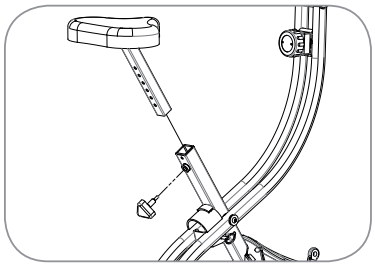
2. Schrauben Sie die Standfüße an die Unterseite des Fahrradrahmens. Verwenden Sie dazu die entsprechenden Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern.

   Achten Sie auf die richtige Position der Standfüße! Die Hutmuttern dürfen nicht von unten angebracht werden, da das Gerät sonst nicht fest auf dem Boden stehen kann.

   Hinweis: Die Schutzkappen lassen sich drehen, sodass Sie das Gerät in eine standfeste Position bringen können.

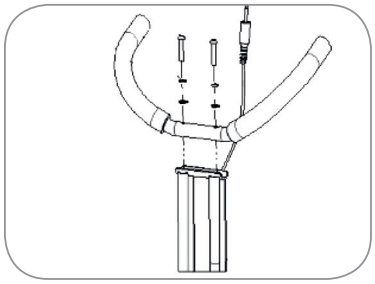


3. Setzen Sie den Sattel auf die Sattelhalterung und schrauben Sie ihn mithilfe der Unterlegscheiben und der selbstsichernden Muttern fest. Achten Sie dabei darauf, dass diese nur mithilfe von Werkzeug fest- bzw. wieder abgedreht werden können.

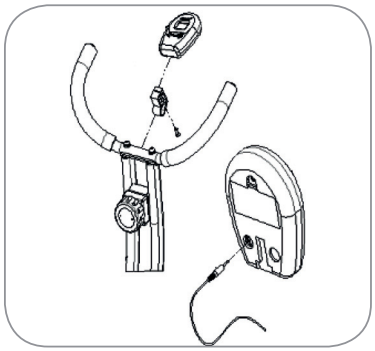


4. Setzen Sie die Sattelhalterung in die Aufnahme am Fahrradrahmen. Befestigen Sie sie mithilfe des Einstellknopfes: Richten Sie die Löcher am Rahmen und der Halterung aneinander aus und drehen Sie den Einstellknopf im Uhrzeigersinn fest.

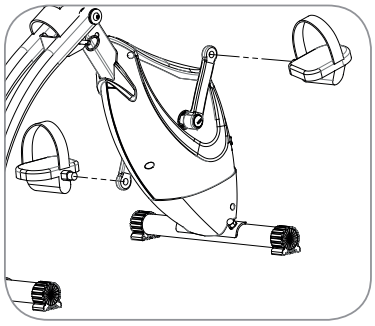
   Hinweis: Die korrekte Sattelhöhe können Sie nach dem Aufbau einstellen.



5. Schrauben Sie den Handgriff an den Fahrradrahmen. Verwenden Sie hierzu die entsprechenden Sechskantschrauben und Unterlegscheiben.



6. Befestigen Sie die Computerhalterung am Handgriff, indem Sie sie auf den Handgriff setzen und mit den entsprechenden Schrauben und Unterlegscheiben festschrauben.
7. Schieben Sie den Trainingscomputer auf die Computerhalterung.
8. Stecken Sie den Klinkenstecker vom Fahrradrahmen in die Anschlussbuchse am Trainingscomputer. Damit wird der Computersensor mit dem Tretwerk verbunden.



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

   Beachten Sie, dass die Pedale in Fahrtrichtung festgedreht werden. Das bedeutet:
   - das rechte Pedal (Rechtsgewinde) wird im Uhrzeigersinn festgedreht,
   - das linke Pedal (Linksgewinde) wird entgegengesetzt des Uhrzeigersinns festgedreht.

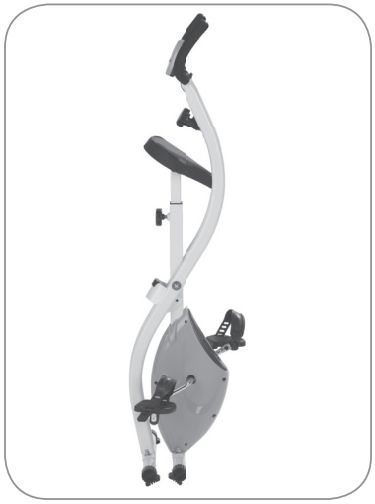
Batterie in den Trainingscomputer einlegen

1. Ziehen Sie den Computer vorsichtig aus der Halterung heraus.
2. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel indem Sie den Riegel leicht herunterdrücken und das Batteriefach aufklappen.
3. Legen Sie die mitgelieferten Batterien in das Batteriefach ein. Achten Sie dabei auf die richtige Polarität (+/–).
4. Schließen Sie das Batteriefach wieder. Achten Sie dabei darauf, dass die Rastnasen in den dafür vorgesehenen Aussparungen sitzen. Der Batteriefachdeckel muss hörbar einrasten.
5. Setzen Sie den Computer wieder in die Halterung ein.

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

Benutzung

1. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile gut am Gerät befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen!
2. Stellen Sie die korrekte Sitzhöhe mithilfe des Einstellknopfes (**2**) ein.
3. Setzen Sie sich auf das Trainingsgerät und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale. Stellen Sie ggf. die Fußschlaufen auf Ihre Größe ein.
4. Sobald die Pedale bewegt werden, schaltet sich der Trainingscomputer ein. Stellen Sie die gewünschte Anzeige ein (siehe Kapitel „Lieferumfang und Geräteübersicht“, Abschnitt „Funktionen des Computers“).
5. Beginnen Sie das Training nach einer Aufwärmphase 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 in 8 Stufen mit dem Einstellknopf (**8**) verändern.
6. Lassen Sie das Training mit einem geringen Tempo und Drehwiderstand ausklingen. Machen Sie zum Schluss einige Dehnübungen.



Zur besseren Lagerung lässt sich das Trainingsgerät zusammenklappen. Ziehen Sie das Trainingsgerät dazu am Sattel und am Handgriff nach oben. Nutzen Sie zudem den Sicherheitsstift, um Verletzungen und Beschädigungen zu vermeiden.

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 01504
Modellnummer:	917FS
Modell Computer:	LT-9592
Spannungsversorgung:	3 V (2 x 1,5 V-Batterie, Typ AA)
Max. Belastbarkeit:	100 kg

CE

Das Gerät entspricht EN ISO 20957-1:2013 und
EN 957-5: 2009
Klasse H (Heimgebrauch)

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.)

Entsorgung

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

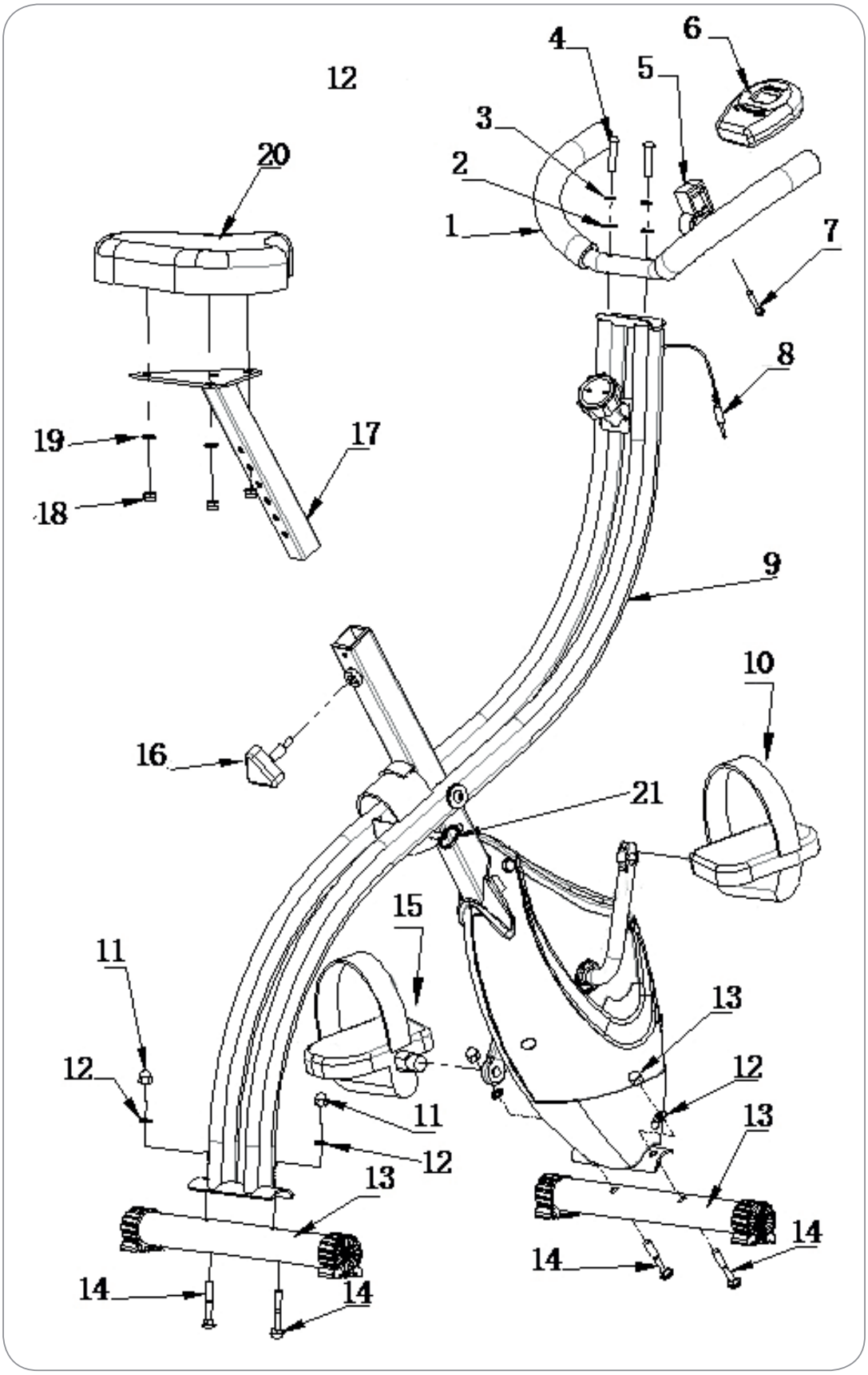
Entsorgen Sie das Gerät umweltgerecht. Es gehört nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie es an einem Recyclinghof für elektrische und elektronische Altgeräte.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeindeverwaltung.

Die Batterien sind 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.

Alle Rechte vorbehalten

Explosionszeichnung



Nicht abgebildet:
3 x Werkzeug

Teileliste

Teilenr.	Bezeichnung	Anzahl	Abmessungen
1	Handgriff	1	
2	Unterlegscheibe, gebogen	2	Ø 16 (Ø 8,3) x 1,5 mm
3	Federring	2	
4	Innensechskantschraube	2	M8 x 35 mm
5	Computerhalterung	1	
6	Trainingscomputer	1	
7	Kreuzschlitzschraube	1	M4 x 12 mm
8	Klinkenstecker	1	
9	Fahrradrahmen	1	
10	rechtes Pedal	1	
11	Hutmutter	4	M8
12	Unterlegscheibe, gebogen	4	Ø 16 (Ø 8,3) x 1,5 mm
13	Standfuß	2	
14	Vierkantschraube	4	M8 x 50 mm
15	linkes Pedal	1	
16	Einstellknopf	1	
17	Sitzhalterung	1	
18	selbstsichernde Mutter	3	
19	Unterlegscheibe, gerade	3	
20	Sitz	1	
21	Sicherungsstift	1	

Contents

Safety Instructions _____ 14
Items Supplied and Device Overview _____ 16
Before Initial Use _____ 17
Use _____ 19
Cleaning and Storage _____ 20
Technical Data _____ 20
Disposal _____ 20
Exploded Drawing _____ 21

Explanation of Symbols



Safety instructions: Please read these carefully and comply with them in order to prevent personal injury and damage to property.



Supplementary information



Read operating instructions before use!

Dear Customer,
We are delighted that you have chosen this **training device**.
Before using the device for the first time, please read the instructions through 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

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).
- This device is **not** suitable for therapeutic purposes.
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- Use the device only as described in the instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The following are excluded from the warranty: all defects caused by improper handling, damage or unauthorised attempts at repair. This also applies to normal wear and tear.

Safety Instructions

Dangers of Injury

- Keep the device and packaging material away from children and animals. There is a risk of injury and suffocation!
- This device is not designed to be used by individuals (including children) with limited physical, sensory or mental abilities or those without sufficient experience and/or knowledge, unless they are supervised by someone responsible for their safety or have received instructions from them on how to use the device. Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
- Batteries can be deadly if swallowed. Therefore keep the batteries and the device out of 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.
- **ATTENTION**: Stop training immediately if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat, shortness of breath or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- Do not train on a full stomach. Do not eat anything for approx. one hour before and after training.
- Do not train if you are already tired and drained.
- Always remember that your body needs a lot of fluid during sport. Ensure that you take adequate fluids to maintain hydration.
- We explicitly point out that improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.

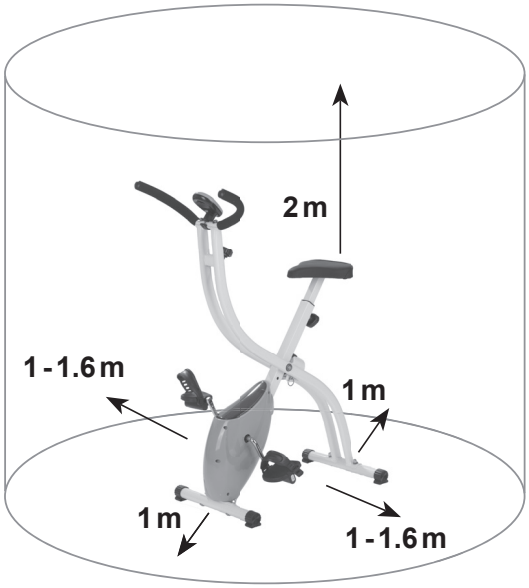
The Proper Handling of Batteries

- Before inserting the batteries, check whether the contacts in the device and on the batteries 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 batteries out of the device when they are discharged or if the device is not going to be used for a prolonged period. This will prevent any damage that might occur if a battery leaks.

- Remove dead batteries from the device immediately. Clean the contacts before you insert a new battery.
- The batteries must not be recharged or reactivated by other means, dismantled, thrown into a fire, immersed in fluids, or short-circuited.

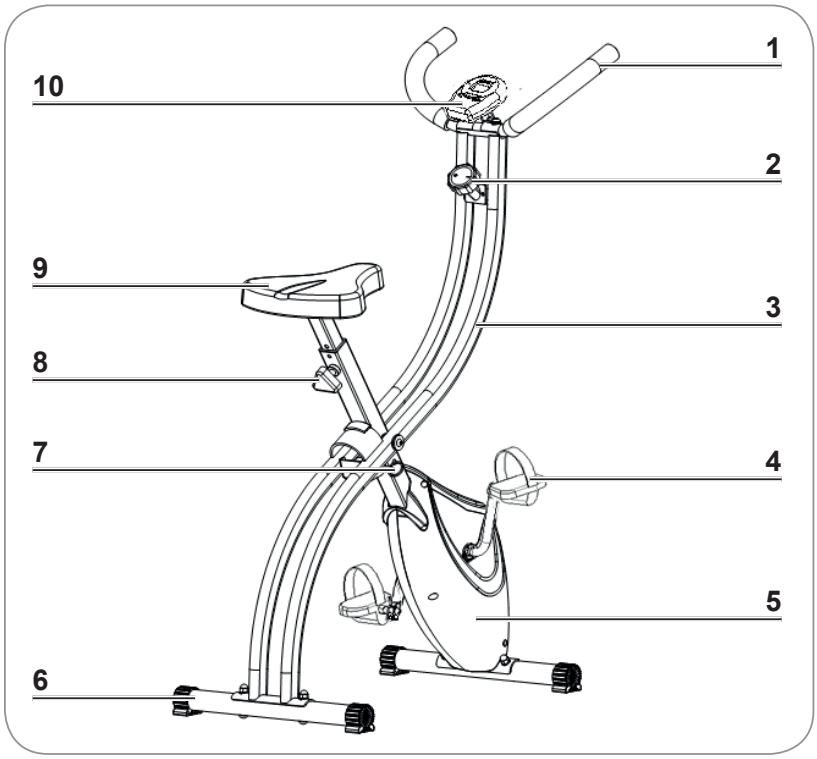
Avoiding Damage to Material, Property and the Device

- 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 bolts, 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, contact our 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.
- Make sure that the device is upright. You can vary the stability slightly using the protective caps on the feet.
- 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, moisture or direct sunlight.
- After each use, store the device in a place where children cannot use it.



- Depending on your body size, leave plenty of space on all sides of the device (at least 1 metre at the sides, 2 metres above) so that you have enough room to move about in during a workout. Furthermore, the free area in the direction from which you access the training device must be at least 0.6 m greater than the exercise area. The free area must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one free area.

Items Supplied and Device Overview



1 Handlebar
2 Adjusting knob **1 – 8** (torque resistance)
3 Bicycle frame
4 Pedals
5 Main device
6 Feet with protective caps
7 Locking pin
8 Adjusting knob (saddle height)
9 Saddle
10 Training computer

Not shown:

- 2 x hexagon socket bolt (M8)
- 4 x square-head bolt (M8)
- 1 x cross-head bolt (M4)
- 6 x washer, curved
- 3 x washer, straight
- 2 x spring washer
- 3 x self-locking nut
- 4 x cap nut
- 2 x spanner (13 – 15; 12 – 14)
- 1 x hex key (5 mm)
- 2 x 1.5 V battery, AA type

Functions of the Computer

- The training computer is switched on by turning the pedals or pressing the **MODE** button.
- To switch between the displays, press the **MODE** button.



TIME Training time in minutes and seconds
SPD Speed in km/h
DIST The distance covered in km
CAL The rough number of calories used up
SCAN All data is displayed in succession

MODE Menu button for setting the desired display
CLEAR Button for resetting the units

- Press the **MODE** button several times to switch between the displays.
- When you press the **CLEAR** button on a display, the respective data is reset to zero.
- If no action takes place for around 3 minutes, the computer switches off automatically.

Before Initial Use

Before you can use the device, you must:

- unpack the items supplied,
- assemble the device.
- insert the batteries supplied into the training computer.

Unpacking the Items Supplied

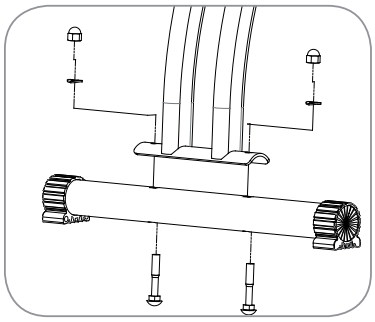
ATTENTION!

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

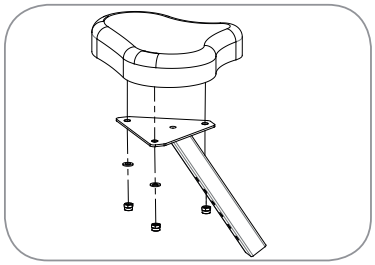
Unpack all parts and check the items supplied for completeness (see the "Items Supplied and Device Overview" chapter) and transport damage. If you find any damage to the components, do not use them (!), but contact the customer service department.

Assembling the Device

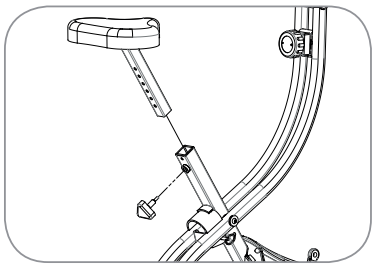
1. Take all parts out of the packaging and place them carefully on a level surface. To be on the safe side, place a protective film underneath the parts to prevent any damage to delicate surfaces. Remove all packaging materials from the area in which you are working. Only dispose of the packaging material 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:



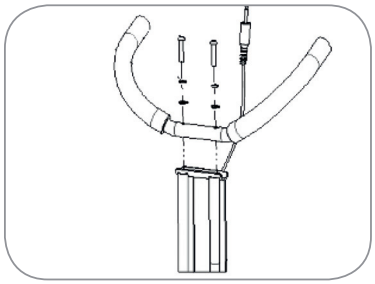
2. Screw the feet onto the bottom of the bicycle frame. Use the corresponding bolts, washers and nuts to do this.
   Make sure that the feet are placed in the correct position! The cap nuts must not be attached from below as otherwise the device is not able to stand securely on the floor.
   Note: The protective caps can be turned so that you can adjust the device to a stable position.



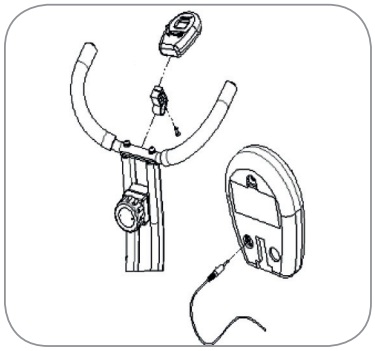
3. Place the saddle onto the saddle holder and screw it on tight using the washers and the self-locking nuts. When you do this, make sure that they can only be tightened and undone again using a tool.



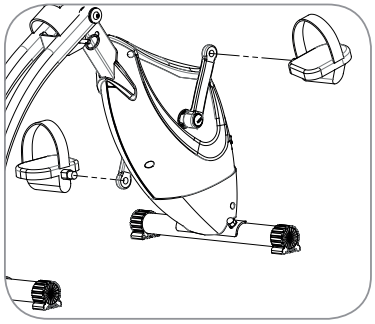
4. Place the saddle holder into the receiving socket on the bicycle frame. Secure it in place using the adjusting knob: Align the holes on the frame and the holder with one another and turn the adjusting knob clockwise to tighten it.
   Note: You can adjust the saddle to the correct height after assembly.



5. Screw the handlebar onto the bicycle frame. Use the corresponding hexagon bolts and washers to do this.



6. Secure the computer holder to the handlebar by placing it on the handlebar and securing it on tight with the corresponding bolts and washers.
7. Slide the training computer onto the computer holder.
8. Insert the jack plug from the bicycle frame into the connecting socket on the training computer. This connects the computer sensor to the pedals.



9. Turn the pedals tight on the pedal mounts using a spanner. Make sure that the markings **L** (left) and **R** (right) on the pedals and mounts match.
   Make sure that the pedals are tightened in the direction of travel. This means:
   – the right pedal (right-hand thread) is tightened in the clockwise direction,
   – the left pedal (left-hand thread) is tightened in the anticlockwise direction.

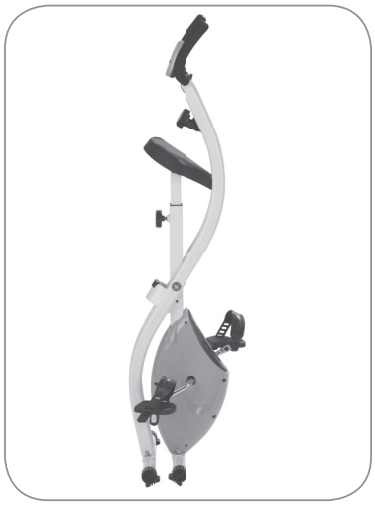
Inserting Battery into the Training Computer

1. Carefully remove the computer from the holder.
2. Open the battery compartment cover by pressing down the catch slightly and flipping open the battery compartment.
3. Insert the batteries supplied into the battery compartment. Ensure the correct polarity (+/–).
4. Close the battery compartment again. Make sure that the locking lugs sit in the recesses which are provided for them. The battery compartment cover must be heard to engage in place.
5. Insert the computer back into the holder.

If the training computer stops working, the battery needs to be replaced.

Use

1. Make sure that all parts are firmly attached to the device before you use the device!
2. Adjust the seat to the correct height using the adjusting knob (**2**).
3. Sit on the training device and place your feet on the pedals. Adjust the foot loops to your size if necessary.
4. As soon as the pedals are moved, the training computer switches on. Adjust the display to the setting you want (see the “Items Supplied and Device Overview” chapter, “Functions of the Computer” section).
5. Begin the training slowly after a warm-up phase 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 adjusting knob (**8**) in 8 levels.
6. Allow the training to fade out with a slow pace and low torque resistance. Finish off with a few stretching exercises.



The training device can be folded up to make it easier to store. To do this, pull the training device up by the saddle and handlebar. Also use the locking pin to prevent any injuries or damage.

Cleaning and Storage

ATTENTION!

- 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 01504
Model number:	917FS
Computer model:	LT-9592
Voltage supply:	3V (2 x 1.5 V battery, AA type)
Max. loading capacity:	100 kg

CE

The device conforms to EN ISO 20957-1:2013 and EN 957-5: 2009
Class H (home use)

Customer Service / Importer:
DS Produkte GmbH,
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin
Germany
Tel.: +49 38851 314650
(Calls subject to a charge. The cost varies depending on the service provider.)

Disposal

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

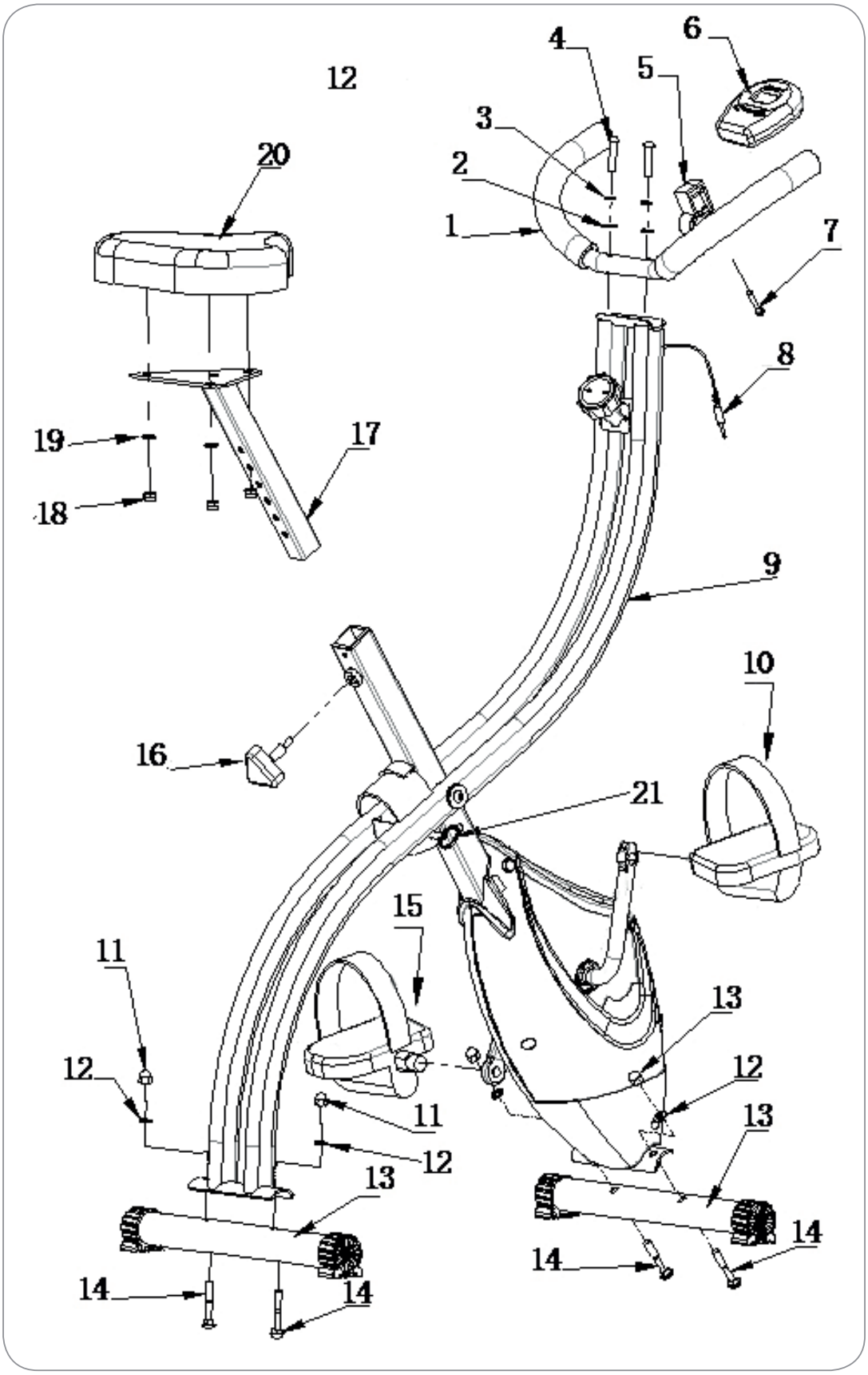
Dispose of the device in an environmentally friendly manner. It should not be disposed of in the normal domestic waste. Dispose of it at a recycling centre for used electrical and electronic devices.

You can obtain more information from your local authorities.

The batteries 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 normal household waste, but must be taken to suitable collection points. Also note the relevant statutory regulations governing the disposal of batteries.

All rights reserved.

Exploded Drawing



Not shown:
3 x tool

Parts List

Part No.	Description	Num-ber	Dimensions
1	Handlebar	1	
2	Washer, curved	2	Ø 16 (Ø 8.3) x 1.5 mm
3	Spring washer	2	
4	Hexagon socket bolt	2	M8 x 35 mm
5	Computer holder	1	
6	Training computer	1	
7	Cross-head bolt	1	M4 x 12 mm
8	Jack plug	1	
9	Bicycle frame	1	
10	Right pedal	1	
11	Cap nut	4	M8
12	Washer, curved	4	Ø 16 (Ø 8.3) x 1.5 mm
13	Foot	2	
14	Square-head bolt	4	M8 x 50 mm
15	Left pedal	1	
16	Adjusting knob	1	
17	Seat holder	1	
18	Self-locking nut	3	
19	Washer, straight	3	
20	Seat	1	
21	Locking pin	1	

Contenu

Consignes de sécurité _____ 24
Composition et vue générale de l'appareil ___ 26
Avant la première utilisation _____ 27
Utilisation _____ 29
Nettoyage et rangement _____ 30
Caractéristiques techniques _____ 30
Mise au rebut _____ 30
Dessin éclaté _____ 31

Explication des symboles utilisés



Consignes de sécurité : lisez attentivement ces consignes de sécurité et observez-les minutieusement afin d'éviter tout risque de blessure ou de dégâts matériels.



Informations complémentaires



Veuillez lire le présent mode d'emploi avant utilisation !

Chère cliente, cher client,
Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de cet **appareil d'entraînement**.
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 conforme

- L'appareil est destiné à l'entraînement de la condition physique. Uniquement réservé à une utilisation en position assise.
- Une seule personne à la fois ne peut s'entraîner avec l'appareil d'entraînement.
- L'appareil peut supporter une charge **maximale de 100 kg** .
- L'appareil est exclusivement conçu pour être utilisé à l'intérieur.
- L'appareil n'est **pas** adapté à une utilisation en extérieur et dans des pièces présentant une forte humidité.
- Cet appareil n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- L'appareil est conçu pour un usage exclusivement domestique, non professionnel.
- Utilisez cet appareil uniquement tel qu'indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité

Risques de blessure

- Ne laissez pas l'appareil et son emballage à la portée des enfants ou des animaux. Ils risqueraient de se blesser et de s'étouffer avec !
- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir. Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec cet appareil.
- L'ingestion des piles peut être mortelle. Conservez de ce fait l'appareil et les piles 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 ou 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, du point de vue médical, vous appartenez à un groupe à risque, vous devez impérativement demander l'avis de votre médecin avant d'utiliser l'appareil. Le cas échéant, adaptez le programme d'entraînement suivant ses conseils.
- Les femmes enceintes sont censées ne pas utiliser cet appareil, ou du moins pas sans l'accord préalable de leur médecin.
- **ATTENTION** : Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de vertige ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- Ne vous entraînez jamais l'estomac plein. Ne mangez pas dans l'heure précédant l'entraînement ni l'heure d'après.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué, voire épuisé.
- N'oubliez pas que votre corps a besoin de beaucoup d'eau en cas d'effort physique. Pensez à bien vous hydrater.
- Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

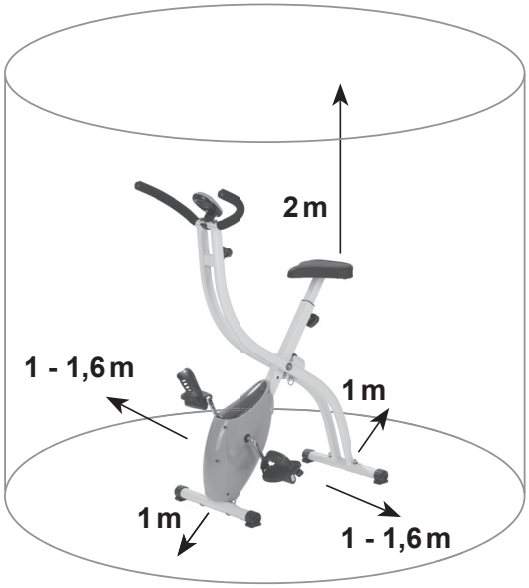
Manipulation appropriée des piles

- Avant de mettre en place les piles, vérifiez si les contacts dans l'appareil et sur les piles sont propres ; nettoyez-les le cas échéant.
- Utilisez uniquement le type de piles indiqué dans les caractéristiques techniques (voir paragraphe « Caractéristiques techniques »).
- Lors du remplacement des piles, respectez la polarité (+/–).
- Retirez les piles de l'appareil si elles sont usées 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 en place une pile neuve.
- Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, démontées, jetées au feu, plongées dans des liquides ou court-circuitées.

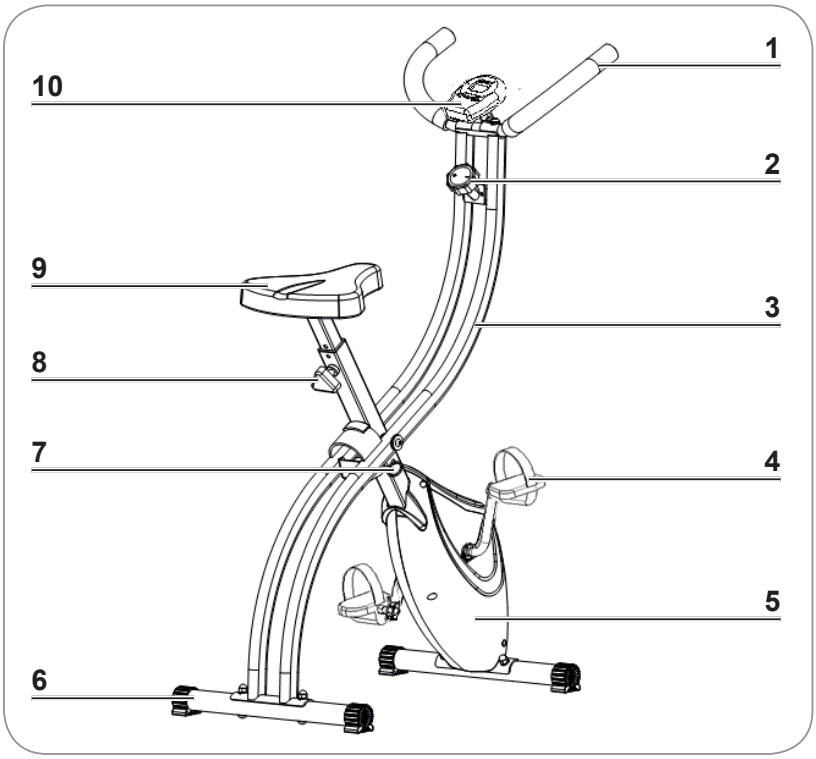
Évitez les détériorations de l'appareil et du matériel

- Avant d'assembler l'appareil, veuillez lire attentivement la notice de montage. L'ordre des étapes de travail à réaliser doit être impérativement respecté.
- Pour votre propre sécurité, contrôlez l'appareil avant chaque mise en marche et assurez-vous qu'il ne présente aucun dommage (vis desserrées, pièces usées, etc.). En cas de dommage, l'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Si l'appareil est défectueux ou endommagé, n'essayez pas de le réparer vous-même. En cas de panne, contactez le service après-vente.
- Placez toujours l'appareil sur une surface sèche, plane et solide avant de le mettre en marche. Assurez-vous avant chaque mise en service d'avoir assez d'espace libre autour de l'appareil de sorte à ne pas vous cogner aux murs, meubles, etc. durant votre entraînement.
- Veillez à ce que l'appareil soit bien droit. Vous pouvez corriger légèrement l'assise de l'appareil en utilisant les capuchons de protection des pieds.
- Pour l'entraînement, portez des vêtements confortables et des chaussures de sport à semelle antidérapante.
- Protégez le sol, les moquettes, etc avec un tapis par exemple avant d'extraire les composants du carton ainsi que pendant le montage et l'entraînement.
- N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, des variations de température trop importantes, l'humidité ou au rayonnement direct du soleil.
- Entreposez l'appareil après chaque entraînement de sorte qu'il ne puisse pas être utilisé par des enfants.



- En fonction de votre taille, veillez à avoir suffisamment d'espace autour de l'appareil (au moins 1 mètre sur les côtés et 2 mètres au-dessus) de sorte à disposer de suffisamment d'espace pour votre entraînement. En outre, l'espace disponible dans la direction de la sortie de l'appareil d'entraînement doit être de 0,6 m de plus que la zone d'exercice. L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés en proximité immédiate, ils peuvent partager un espace disponible.

Composition et vue générale de l'appareil



1 Poignée de préhension
2 Molette de réglage **1 – 8** (résistance de rotation)
3 Cadre de vélo
4 Pédales
5 Corps de l'appareil
6 Pieds avec capuchons de protection
7 Goupille de sécurité
8 Molette de réglage (hauteur de selle)
9 Selle
10 Cardiofréquencemètre

Sans illustration :

- 2 x vis à six pans creux (M8)
- 4 x vis à tête carrée (M8)
- 1 x vis cruciforme (M4)
- 6 x rondelle, courbée
- 3 x rondelle, droite
- 2 x bague élastique
- 3 x écrou autobloquant
- 4 x écrou borgne
- 2 x clé (13 – 15 ; 12 – 14)
- 1 x clé Allen (5 mm)
- 2 x pile de 1,5 V, type AA

Fonctions du cardiofréquencemètre

- Une rotation de la pédale ou un clic sur la touche **MODE** entraîne la mise en marche du cardiofréquencemètre.
- Appuyez sur la touche **MODE** pour changer d'affichage.



TIME Temps d'entraînement en minutes et en secondes
SPD Vitesse en km/h
DIST Trajet parcouru en km
CAL Nombre approximatif de calories dépensées
SCAN toutes les données sont affichées les unes après les autres

MODE Touche de menu pour régler l'affichage souhaité
CLEAR Touche pour réinitialiser les unités

- Appuyez à plusieurs reprises sur la touche **MODE** pour passer d'un affichage à un autre.
- Lorsque vous appuyez sur la touche **CLEAR** dans un affichage, toutes les données sont remises à zéro.
- En l'absence d'action pendant 3 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.
- Mettre les piles fournies en place dans le cardiofréquencemètre.

Déballage des pièces fournies

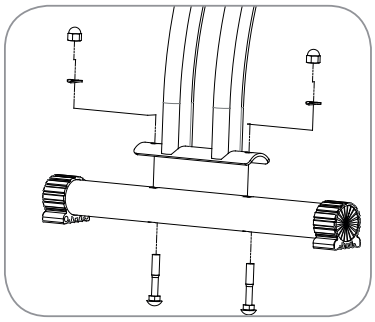
ATTENTION !

- Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux. Risque de suffocation !

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

Assemblage de l'appareil

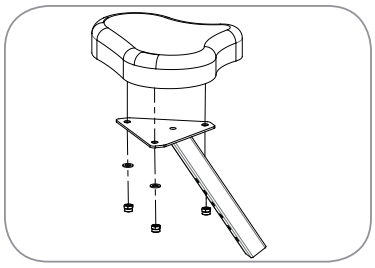
1. Sortez toutes les pièces de l'emballage et étalez-les avec précaution sur un sol plat. Veuillez disposer par mesure de précaution une feuille de protection sous les pièces pour ne pas risquer d'endommager les surfaces fragiles. Éliminez tous les emballages de la zone de travail. Ne jetez l'emballage qu'après avoir vérifié que toutes les pièces sont présentes et n'ont pas subi de dommage au cours du transport et lorsque vous avez terminé le montage. Suivez les présentes instructions étape par étape pour éviter toute erreur de montage et d'utilisation :



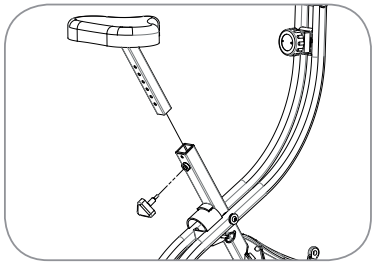
2. Vissez les pieds d'appui sur le côté inférieur du cadre du vélo. Utilisez pour ce faire les vis, rondelles et écrous fournis.

   Veillez à la position correcte des pieds ! Les écrous borgnes ne peuvent être fixés par le bas sans quoi l'appareil ne serait pas stable sur le sol.

   Remarque : Les capuchons de protections tournent de sorte à pouvoir assurer une assise stable de l'appareil.

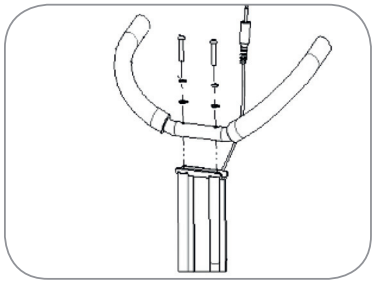


3. Placez la selle sur le support de selle et vissez là à l'aide des rondelles et écrous autobloquants. Attention, il n'est possible de visser/dévisser qu'avec un outils.

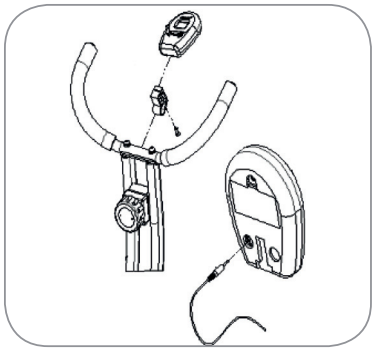


4. Placez le support de selle dans son logement sur le cadre de vélo. Fixez-le avec la molette de réglage : positionnez les trous du cadre et du support pour qu'ils correspondent et vissez la molette de réglage à fond dans le sens des aiguilles d'une montre.

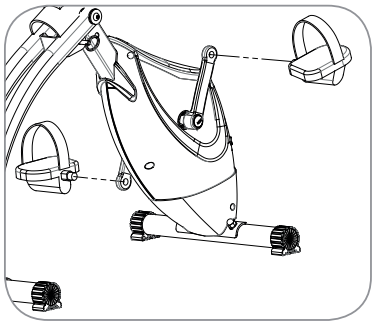
   Remarque : il est possible de régler la hauteur de selle après le montage.



5. Vissez le guidon sur le cadre de vélo. Utilisez pour ce faire les vis à six pans et les rondelles correspondantes.



6. Fixez le support d'ordinateur sur le guidon en le plaçant sur le guidon et en vissant les vis et les rondelles correspondantes.
7. Placez le cardiofréquencemètre dans son support.
8. Introduisez la fiche jack du cadre du vélo dans la prise du cardiofréquencemètre. Le capteur de l'ordinateur est ainsi relié aux pédales.



9. Fixez les pédales sur les supports de pédale à l'aide d'une clé. Assurez-vous que les marquages **L** (gauche) et **R** (droite) des pédales et des supports correspondent bien.

   Veillez à orienter les pédales dans le sens de pédalage. Cela signifie :

   – 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.

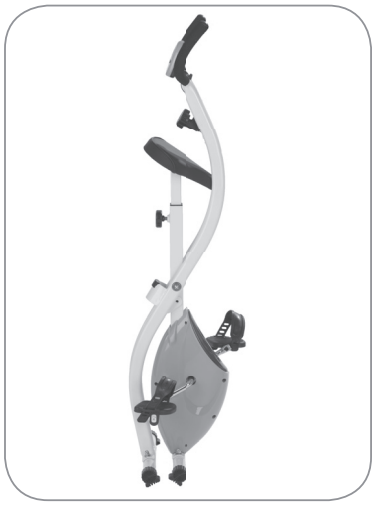
Mettre la pile en place dans le cardiofréquencemètre.

1. Sortiez délicatement l'ordinateur du support.
2. Pour ouvrir le compartiment à piles, appuyez légèrement sur le verrou et soulevez le couvercle.
3. Insérez les piles fournies dans le compartiment. Respectez la bonne polarité (+/–).
4. Refermez le compartiment à piles. Veillez à ce que les crans d'arrêt soient correctement pris dans les évidements prévus à cet effet. Le couvercle du compartiment à piles doit produire un déclic audible à la fermeture.
5. Replacez l'ordinateur dans son support.

Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne plus, la batterie doit être remplacée.

Utilisation

1. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien fixées sur l'appareil avant d'utiliser ce dernier !
2. Réglez la hauteur de selle correcte à l'aide de la molette de réglage (**2**).
3. Asseyez-vous sur l'appareil d'entraînement et posez vos pieds sur les pédales. Réglez si nécessaire la fixation des pieds à votre pointure.
4. Le cardiofréquencemètre se met en marche dès que les pédales entrent en mouvement. Sélectionnez l'affichage souhaité (voir paragraphe « Composition et vue générale de l'appareil », section « Fonctions du cardiofréquencemètre »).
5. Commencez l'entraînement lentement après une phase d'échauffement 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 (**8**) en 8 étapes.
6. Faites une séance à un petit rythme et une faible résistance de rotation. Faites quelques étirements pour terminer.



Pour faciliter son stockage, l'appareil peut être replié. Pour ce faire, tirer la selle et le guidon vers le haut. Utilisez la tige de sécurité pour prévenir toute blessure et tout dommage.

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

Référence article :	Z 01504
N° de modèle :	917FS
Référence d'ordinateur	LT-9592
Tension d'alimentation :	3 V (2 x pile de 1,5 V, type AA)
Capacité de charge max. :	100 kg

CE

L'appareil est conforme aux normes
EN ISO 20957-1:2013 et EN 957-5: 2009
Catégorie H (utilisation à domicile)

Service après-vente/
Importateur :
DS Produkte GmbH,
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin
Allemagne
Tél. : +49 38851 314650
(Appel payant. Coût variable selon le prestataire.)

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.

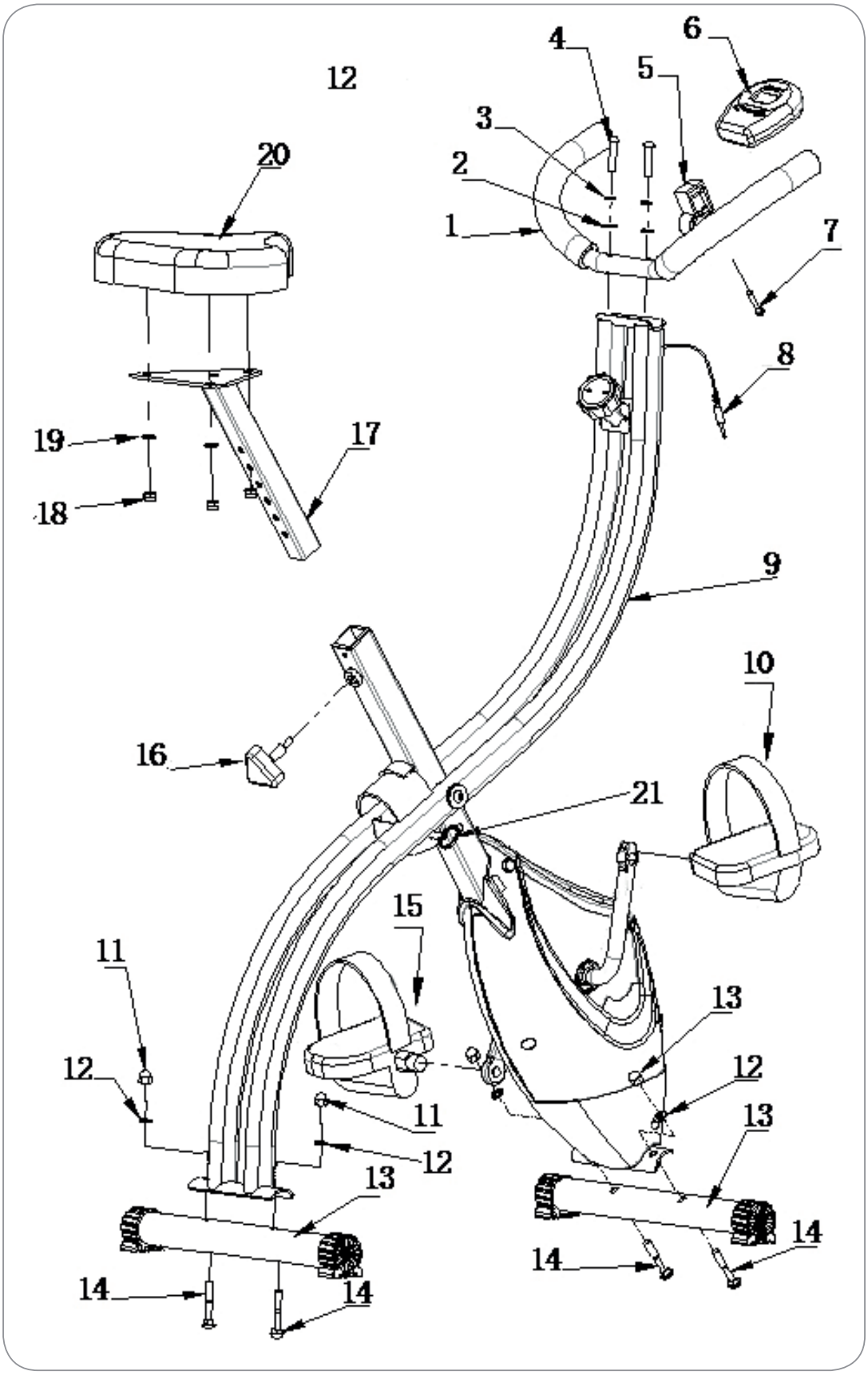
Éliminez cet appareil conformément aux prescriptions pour la protection de l'environnement. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Remettez-le à une station de collecte et de recyclage d'appareils électriques et électroniques usagés.

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

Avant la mise au rebut de l'appareil, les piles doivent être retirées et recyclées séparément. Au sens de la protection de l'environnement, les piles et les accus ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Ils doivent être remis à un point de collecte approprié. Veuillez par ailleurs respecter la réglementation légale en vigueur applicable à la mise au rebut des piles.

Tous droits réservés

Dessin éclaté



Sans illustration :
3 x outil

Liste des pièces

Réf. pièce	Désignation	Quantité	Dimensions
1	Poignée de préhension	1	
2	Rondelle (bombée)	2	Ø 16 (Ø 8,3) x 1,5 mm
3	Bague élastique	2	
4	Vis à six pans creux	2	M8 x 35 mm
5	Support d'ordinateur	1	
6	Cardiofréquencemètre	1	
7	Vis cruciforme	1	M4 x 12 mm
8	Fiche jack	1	
9	Cadre de vélo	1	
10	Pédale de droite	1	
11	Écrous borgnes	4	M8
12	Rondelle (bombée)	4	Ø 16 (Ø 8,3) x 1,5 mm
13	Socle	2	
14	Boulons à tête carrée	4	M8 x 50 mm
15	Pédale gauche	1	
16	Molette de réglage	1	
17	Support de selle	1	
18	Écrous autobloquants	3	
19	Rondelle, droite	3	
20	Siège	1	
21	Goupille de sécurité	1	

Inhoud

Veiligheidsaanwijzingen_____ 34
Leveringsomvang en apparaatoverzicht _____ 36
Vóór het eerste gebruik_____ 37
Gebruik _____ 39
Reinigen en opbergen _____ 40
Technische gegevens _____ 40
Afvoeren _____ 40
Explosietekening _____ 41

Verklaring van symbolen



Veiligheidsaanwijzingen: lees deze aandachtig door en houdt u zich hieraan om lichamelijk letsel en materiële schade te voorkomen.



Aanvullende informatie



Bedieningshandleiding vóór gebruik lezen!

Geachte klant,
Wij zijn blij dat u hebt besloten tot de aankoop van dit **trainingsapparaat**.
Gelieve vóór het eerste gebruik van het apparaat de handleiding zorgvuldig door te lezen en deze te bewaren om deze later nog eens te kunnen nalezen. 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.

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

www.service-shopping.de

Doelmatig gebruik

- Dit apparaat is bedoeld voor fitness- en conditietraining. Het is uitsluitend geschikt voor gebruik in een zittende houding.
- Op 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.
- Dit apparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als niet-doelmatig.
- Alle gebreken die zijn ontstaan door onvakkundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen, zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Veiligheidsaanwijzingen

Gevaar voor verwondingen

- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het apparaat en het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verwondings- en verstikkingsgevaar!
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke, 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 gebruikt moet worden. Kinderen moeten onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat zij niet met het apparaat spelen.
- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn wanneer deze worden ingeslikt. Bewaar de batterijen en het apparaat daarom op een plaats die voor kinderen en dieren onbereikbaar is. Roep meteen medische hulp in als een batterij werd ingeslikt.
- Voorkom dat huid, ogen en slijmvliezen in aanraking komen met batterijzuur als een batterij heeft gelekt. Bij contact met batterijzuur dient u de betreffende 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 vóór het gebruik van het apparaat uw arts om advies. Bespreek het trainingsprogramma eventueel met hem.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. alleen 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 een volle maag. Neem ongeveer één uur vóór en ná de training geen maaltijden tot u.
- Ga niet trainen, wanneer u al moe en uitgeput bent.
- Denk er altijd aan, 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.

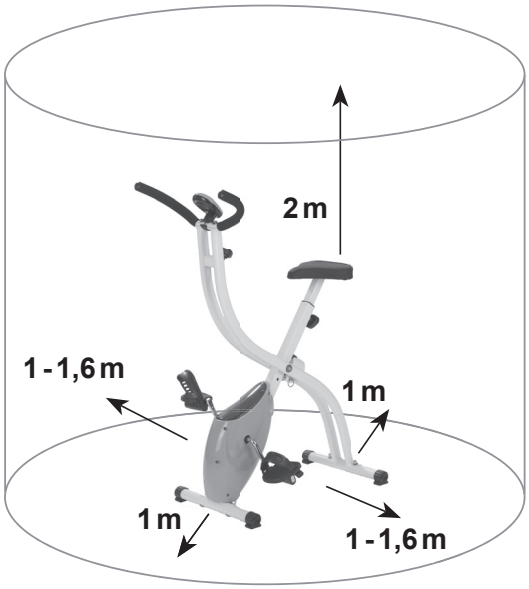
De juiste omgang met batterijen

- Controleer vóór het plaatsen van de batterijen, of de contacten in het apparaat en op de batterijen 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 batterijen uit het apparaat, wanneer deze leeg zijn 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 batterijen mogen niet opgeladen of met andere middelen gereactiveerd worden, niet uit elkaar gehaald, in vuur geworpen, in vloeistoffen gedompeld noch kortgesloten worden.

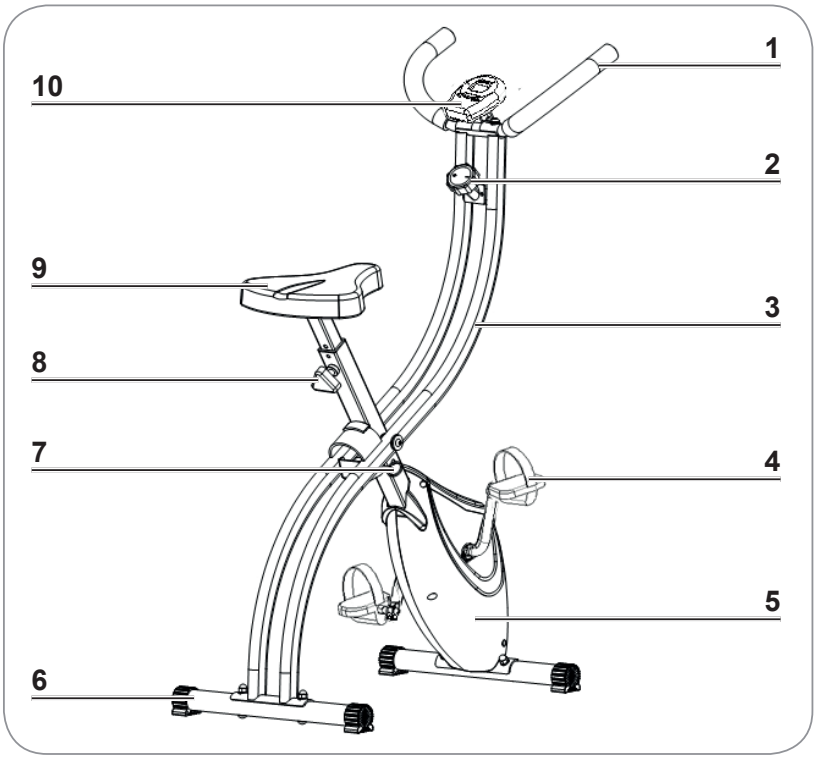
Voorkomen van materiële schade en schade aan het apparaat

- 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 vóór elke ingebruikneming, dat er voldoende vrije ruimte om het apparaat is, zodat u tijdens de training niet kunt stoten tegen muren, meubelen etc.
- Let erop dat het apparaat rechtop staat. Ook kunt u de stabiliteit met behulp van de beschermkappen op de standvoeten licht variëren.
- Draag tijdens de oefeningen losse, prettige kleding en antislip-sportschoenen.
- Bescherm de vloer, het tapijt etc. met een mat of iets dergelijks voordat u de onderdelen uit de kartonnen doos neemt 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.



- Laat, afhankelijk van uw lichaamslengte, voldoende ruimte naar alle zijden van het apparaat (minimaal 1 meter naar de zijkanten, 2 meter naar boven), zodat u tijdens de training voldoende speelruimte hebt. Verder moet het vrije gedeelte in de richting van waaruit de toegang tot het trainingsapparaat plaatsvindt, minimaal 0,6 m groter zijn dan het oefengedeelte. Het vrije gedeelte moet het gedeelte omvatten om in noodgevallen van het apparaat af te kunnen stappen. Mochten trainingsapparaten dicht naast elkaar zijn opgesteld, kunnen ze een vrij gedeelte delen.

Leveringsomvang en apparaatoverzicht



1 Handgreep
2 Instelknop **1 – 8** (draaiweerstand)
3 Fietsframe
4 Pedalen
5 Hoofdapparaat
6 Standvoeten met beschermkappen
7 Borgpen
8 Instelknop (zadelhoogte)
9 Zadel
10 Trainingscomputer

Niet afgebeeld:

- 2 x inbusbout (M8)
- 4 x vierkantbout (M8)
- 1 x kruiskopschroef (M4)
- 6 x vulring, gebogen
- 3 x vulring, recht
- 2 x veerring
- 3 x zelfborgende moer
- 4 x dopmoer
- 2 x schroefsleutel (13 – 15; 12 – 14)
- 1 x inbussleutel (5 mm)
- 2 x 1,5 V-batterij, type AA

Werking van de computer

- Door het draaien van de pedalen of het indrukken van de **MODE**-knop wordt de trainingscomputer ingeschakeld.
- Om tussen de weergaven te wisselen, drukt u op de **MODE**-knop.



TIME Trainingstijd in minuten en seconden
SPD Snelheid in km/h
DIST De afgelegde afstand in km
CAL De ca. verbruikte calorieën
SCAN Alle gegevens worden achtereenvolgens weergegeven

MODE Menuknoppen voor het instellen van de gewenste weergave
CLEAR Knop voor het resetten van de eenheden

- Druk meerdere keren op de **MODE**-knop, om te wisselen tussen de weergaven.
- Wanneer u op de **CLEAR**-knop in een weergave drukt, worden de desbetreffende gegevens op nul teruggezet.
- Wanneer er 3 minuten lang geen actie volgt, wordt de computer automatisch uitgeschakeld.

Vóór het eerste gebruik

Voordat u het apparaat kunt gebruiken, moet u:

- de leveringsomvang uitpakken,
- het apparaat in elkaar zetten.
- de meegeleverde batterijen in de trainingscomputer plaatsen.

Leveringsomvang uitpakken

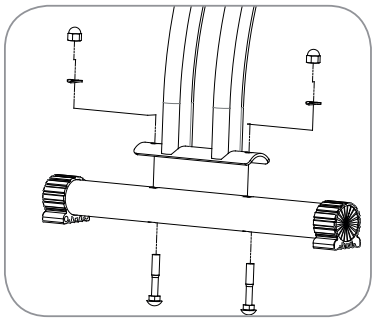
OPGELET!

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

Pak alle onderdelen uit en controleer of de leveringsomvang volledig is (zie hoofdstuk ‘Leveringsomvang en apparaatoverzicht’) en geen transportschade heeft opgelopen. Gebruik beschadigde onderdelen niet (!), maar neem contact op met onze klantenservice.

Apparaat monteren

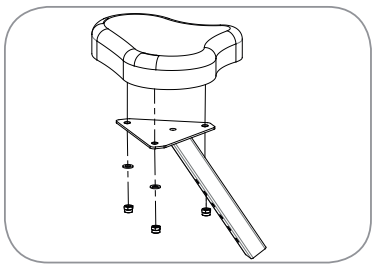
1. Neem alle delen uit de verpakking en leg ze voorzichtig op een vlakke vloer. Leg er voorzichtigheidshalve een beschermende folie onder, om eventuele beschadigingen aan kwetsbare oppervlakken te voorkomen. Verwijder alle verpakkingsmaterialen uit uw werkbereik. Verwijder het verpakkingsmateriaal pas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



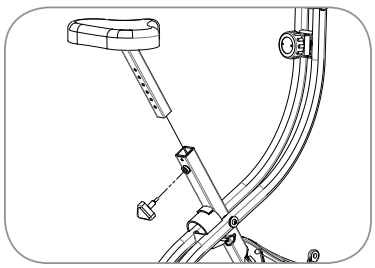
2. Schroef de standvoeten aan de onderzijde van het fietsframe. Gebruik daartoe de desbetreffende schroeven, vulringen en moeren.

   Let daarbij op de juiste positie van de standvoeten! De dopmoeren mogen niet vanaf onderen worden aangebracht aangezien het apparaat anders niet stevig op de grond kan staan.

   Aanwijzing: de beschermkappen laten zich draaien zodat u het apparaat in een stabiele positie kunt brengen.

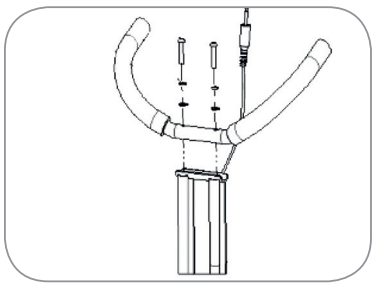


3. Plaats het zadel op de zadelhouder en schroef hem vast met behulp van de vulringen en de zelfborgende moeren. Let erop dat deze alleen met behulp van gereedschap vast resp. weer eraf kunnen worden gedraaid.

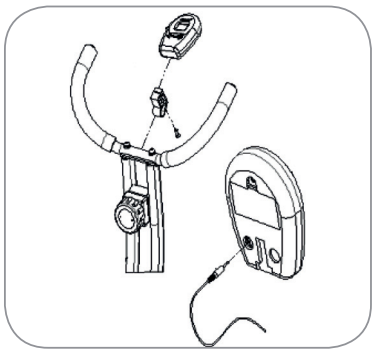


4. Plaats de zadelhouder in de uitsparing van het fietsframe. Bevestig deze met behulp van de instelknop: breng de gaten op het frame en de houder in een rechte lijn op elkaar aan en draai de instelknop met de wijzers van de klok mee vast.

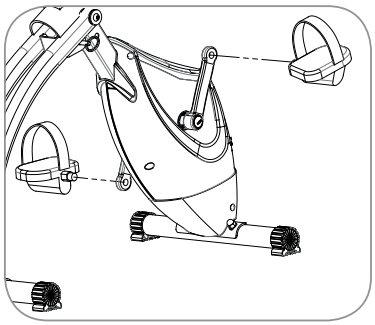
   Aanwijzing: de correcte zadelhoogte kunt u na het plaatsen instellen.



5. Schroef de handgreep op het fietsframe. Gebruik hiertoe de overeenkomstige zeskantbouten en vulringen.



6. Bevestig de computerhouder op de handgreep door deze op de handgreep te plaatsen en vast te schroeven met behulp van de overeenkomstige schroeven en vulringen.
7. Schuif de trainingscomputer op de computerhouder.
8. Steek de jackplug van het fietsframe in de aansluitbus van de trainingscomputer. Daarmee wordt de trainingscomputer verbonden met de pedalen.



9. Draai de pedalen met behulp van een schroefsleutel vast aan de pedaalhouders. Let er daarbij op dat de markeringen **L** (links) en **R** (rechts) op de pedalen en houders overeenkomen.

   Let erop dat de pedalen worden vastgedraaid in de rijrichting. Dat betekent:
   - de rechter pedaal (rechter schroefdraad) wordt met de wijzers van de kok mee vastgedraaid.
   - de linker pedaal (linker schroefdraad) wordt tegen de wijzers van de klok in vastgedraaid.

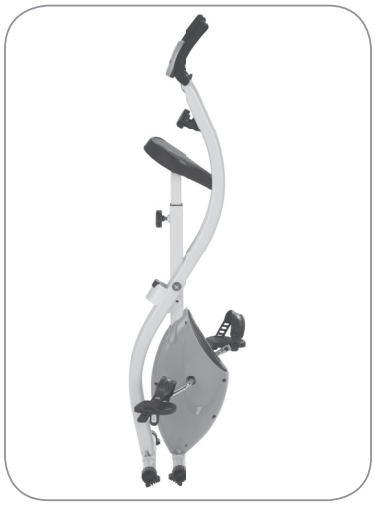
Batterijen in de trainingscomputer plaatsen

1. Trek de computer voorzichtig uit de houder.
2. Open het batterijvakdeksel door de grendel iets omlaag te drukken en het batterijvak open te klappen.
3. Plaats de bijgeleverde batterijen in het batterijvak. Let daarbij op de juiste polariteit (+/–).
4. Sluit het batterijvak weer. Let erop dat de nokjes in de daarvoor bedoelde uitsparingen zitten. Het batterijvakdeksel moet hoorbaar vastklikken.
5. Plaats de computer weer in de houder.

Mocht de trainingscomputer niet meer werken, moet de batterij worden vervangen.

Gebruik

1. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed aan het apparaat zijn bevestigd voordat u het apparaat gebruikt!
2. Stel de juiste zithoogte in met behulp van de instelknop (**2**).
3. Ga op het trainingsapparaat zitten en plaats uw voeten op de pedalen. Stel eventueel de voetlussen in op uw lengte.
4. Zodra de pedalen worden bewogen, wordt de trainingscomputer ingeschakeld. Stel de gewenste weergave in (zie hoofdstuk ‘Leveringsomvang en apparaatoverzicht’, sectie ‘Werking van de computer’).
5. Begin de training langzaam na een warming-up met een geringe draaiweerstand en verhoog pas geleidelijk de intensiteit tot het gewenste en door u nog beheersbare vermogensniveau. De draaiweerstand kunt u in 8 stappen veranderen met de instelknop (**8**).
6. Laat de training eindigen met een gering tempo en geringe draaiweerstand. Voer op het eind nog enkele strekoefeningen uit.



Voor een betere opslag kan het trainingsapparaat worden samengeklapt. Trek het trainingsapparaat daartoe aan het zadel en aan de handgreep omhoog. Gebruik daartoe de borgpen om verwondingen en beschadigingen te voorkomen.

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 01504
Modelnummer:	917FS
Model computer:	LT-9592
Spanningsvoorziening:	3 V (2 x 1,5 V-batterij, type AA)
Max. belasting:	100 kg

CE

Het apparaat is overeenkomstig
EN ISO 20957-1:2013 en EN 957-5: 2009
Klasse H (thuisgebruik)

Klantenservice / Importeur:
DS Produkte GmbH,
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin
Duitsland
Tel.: +49 38851 314650
(Niet gratis. Kosten variëren per aanbieder.)

Afvoeren

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

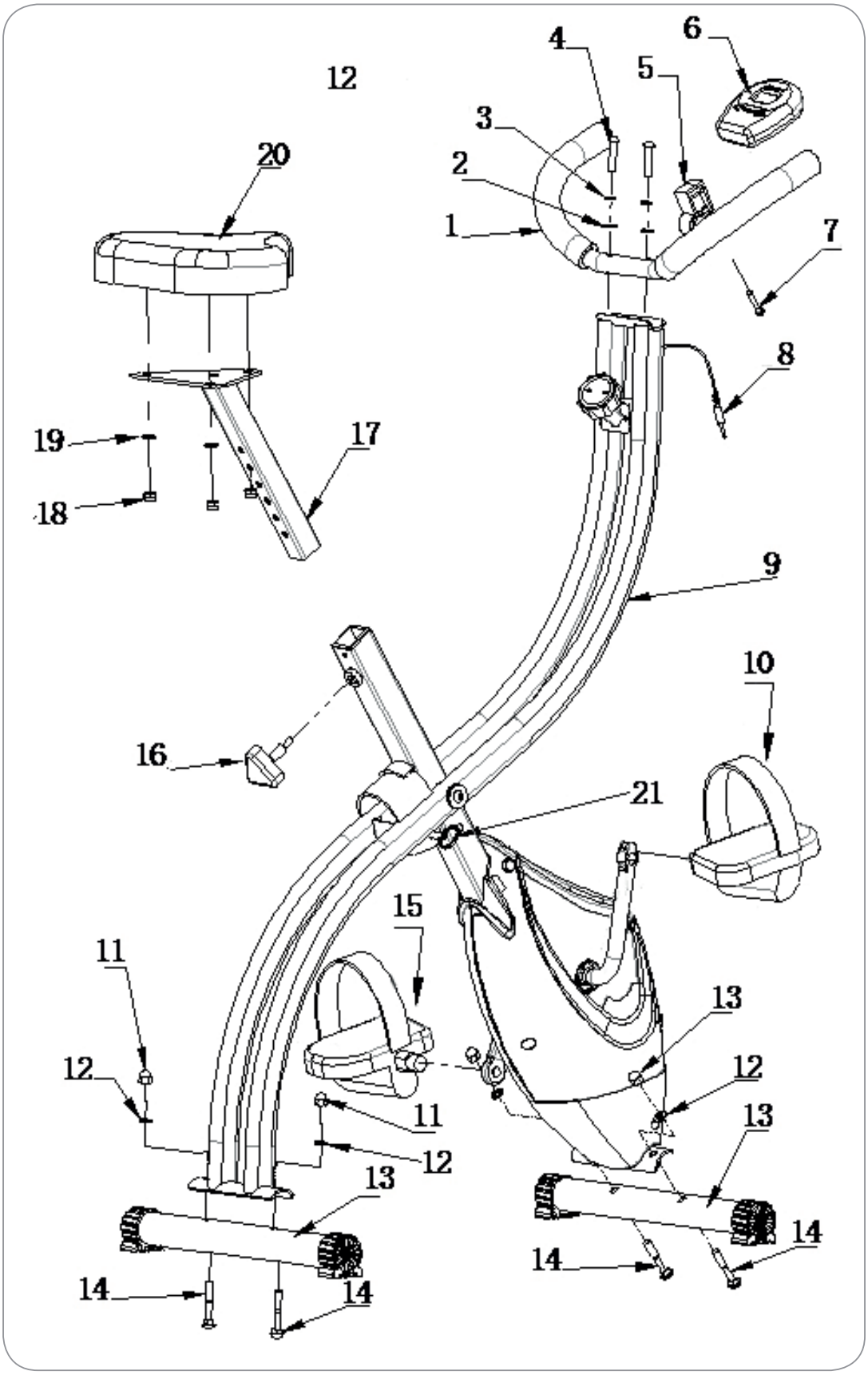
Verwerk het apparaat op milieuvriendelijke wijze. Het hoort niet bij het huisvuil. Breng het naar een recyclingbedrijf voor oude elektrische en elektronische apparaten.

Meer informatie krijgt u bij uw plaatselijke gemeenteadministratie.

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

Alle rechten voorbehouden.

Explosietekening



Niet afgebeeld:
3 x gereedschap

Onderdelenlijst

Onder-deelnr.	Omschrijving	Aantal	Afmetingen
1	Handgreep	1	
2	Vulring, gebogen	2	Ø 16 (Ø 8,3) x 1,5 mm
3	Veerring	2	
4	Inbusbout	2	M8 x 35 mm
5	Computerhouder	1	
6	Trainingscomputer	1	
7	Kruiskopschroef	1	M4 x 12 mm
8	Jackplug	1	
9	Fietsframe	1	
10	Rechter pedaal	1	
11	Dopmoer	4	M8
12	Vulring, gebogen	4	Ø 16 (Ø 8,3) x 1,5 mm
13	Standvoet	2	
14	Vierkantbout	4	M8 x 50 mm
15	Linker pedaal	1	
16	Instelknop	1	
17	Onderstel van de zitting	1	
18	Zelfborgende moer	3	
19	Vulring, recht	3	
20	Zitting	1	
21	Borgpen	1	