

# KAYOBA

009189



## SV RODDMASKIN

Bruksanvisning i original  
Viktigt! Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!  
Spara den för framtida behov.

## NO ROMASKIN

Bruksanvisning  
(Oversettelse av original bruksanvisning)  
Viktig! Les bruksanvisningen nøye før bruk.  
Ta vare på den for fremtidig bruk.

## PL WIOSŁA TRENINGOWE

Instrukcja obsługi  
(Tłumaczenie oryginalnej instrukcji)  
Ważny! Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!  
Zachowaj ją na przyszłość.

## EN ROWING MACHINE

Operating instructions  
(Translation of the original instructions)  
Important! Read the user instructions carefully before use.  
Save them for future reference.

## DE RUDERMASCHINE

Gebrauchsanweisung  
(Übersetzung der Original-Gebrauchsanweisung)  
Wichtig! Die Bedienungsanleitung vor der Verwendung bitte sorgfältig durchlesen!  
Für die zukünftige Verwendung aufbewahren.

## FI BENÄMNING

Käyttöohje  
(Käännös alkuperäisestä käyttöohjeesta)  
Tärkeää! Lue käyttöohje huolella ennen käyttöä!  
Säilytä se myöhempää käyttöä varten.

## FR RAMEUR

Mode d'emploi  
(Traduction du mode d'emploi original)  
Important! Lisez attentivement le mode d'emploi avant la mise en service. Conservez-le pour pouvoir le consulter ultérieurement.

## NL ROEIMACHINE

Gebruiksaanwijzing (Nederlandse vertaling)  
(Vertaling van originele gebruiksaanwijzing)  
Belangrijk! Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door voordat u het apparaat gebruikt.  
Bewaar de gebruiksaanwijzing voor toekomstig gebruik.

### **Värna om miljön!**

Kasserad produkt ska återvinnas enligt gällande bestämmelser.

### **Verne om miljøet!**

Kassert produkt skal gjenvinnes etter gjeldende lover og regler.

### **Dbaj o środowisko!**

Zużyty produkt należy poddać recyklingowi zgodnie z obowiązującymi przepisami.

### **Care for the environment!**

Recycle discarded product in accordance with local regulations.

### **Schützen Sie die Umwelt!**

Das entsorgte Produkt muss gemäß den geltenden Bestimmungen recycelt werden.

### **Suojele ympäristöä!**

Käytöstä poistettu tuote on kierrätettävä voimassa olevien säännösten mukaisesti.

### **Pensez à l'environnement**

Les appareils hors d'usage doivent être recyclés conformément à la réglementation en vigueur.

### **Bescherm het milieu!**

Afgedankte producten moeten worden gerecycleerd volgens de van toepassing zijnde regelgeving.



Rätten till ändringar förbehålles.

För senaste version av bruksanvisningen se [www.jula.se](http://www.jula.se)

Med forbehold om endringer.

Nyeste versjon av bruksanvisningen finner du på [www.jula.no](http://www.jula.no)

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.

Najnowsza wersja instrukcji obsługi znajduje się na [www.jula.pl](http://www.jula.pl)

Jula reserves the right to make changes.

For latest version of operating instructions, see [www.jula.com](http://www.jula.com)

Änderungen vorbehalten.

Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf [www.jula.com](http://www.jula.com)

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Katso käyttöohjeiden uusin versio täältä: [www.jula.com](http://www.jula.com)

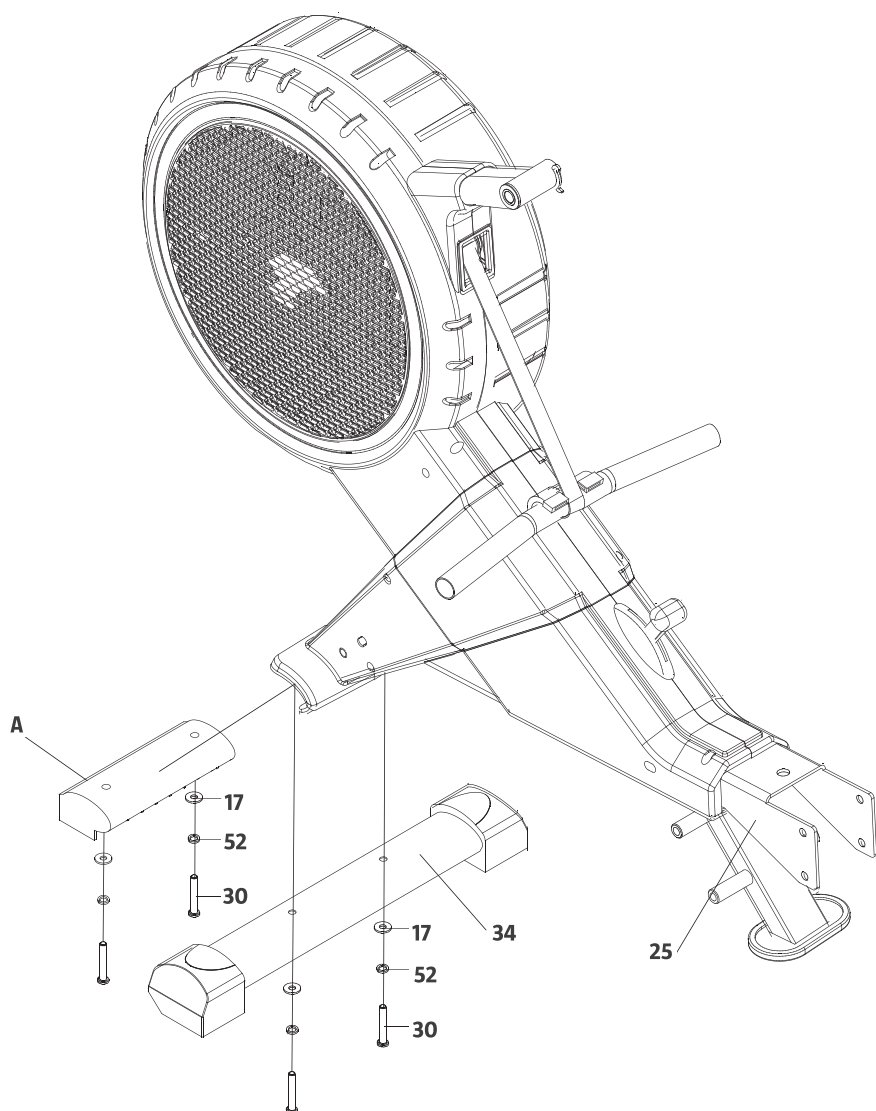
Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications.

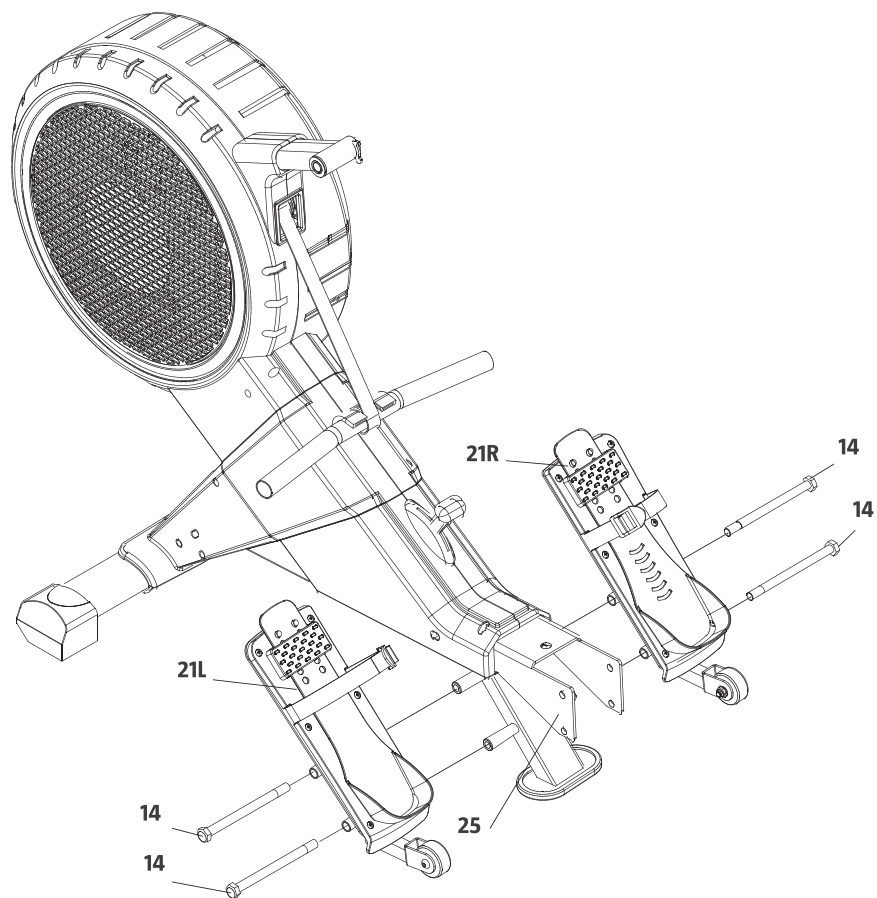
Vous trouverez la dernière version des consignes d'utilisation sur [www.jula.com](http://www.jula.com)

Wijzigingen voorbehouden.

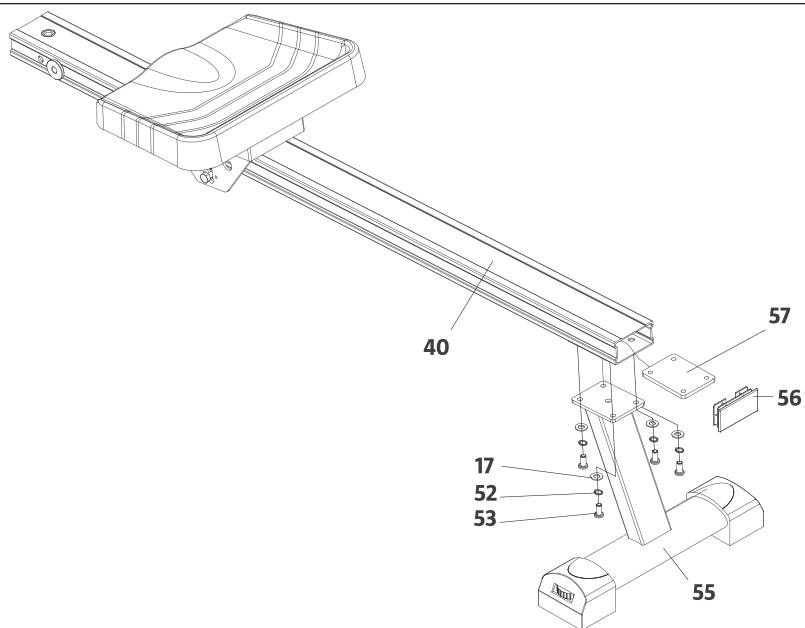
Voor de recentste editie van de gebruikershandleiding, zie [www.jula.com](http://www.jula.com)

1

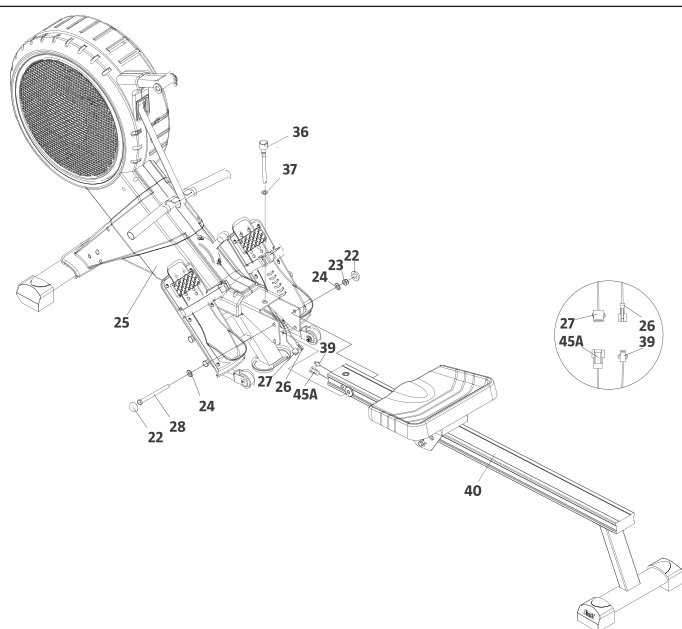




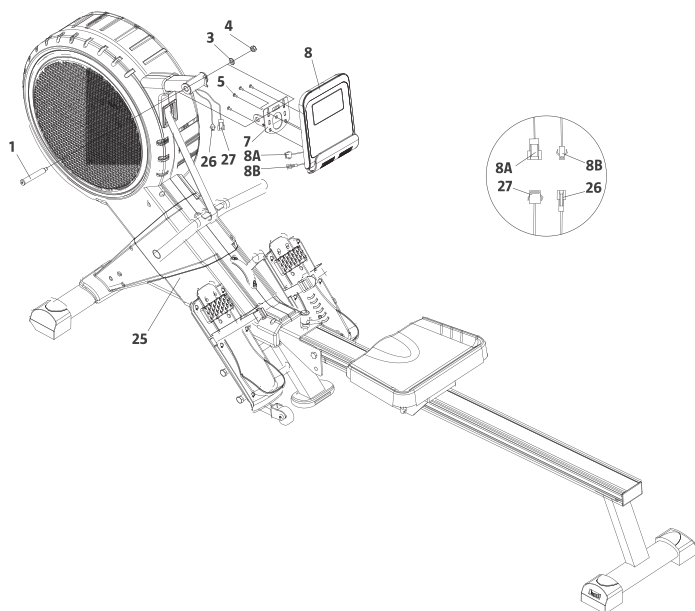
3



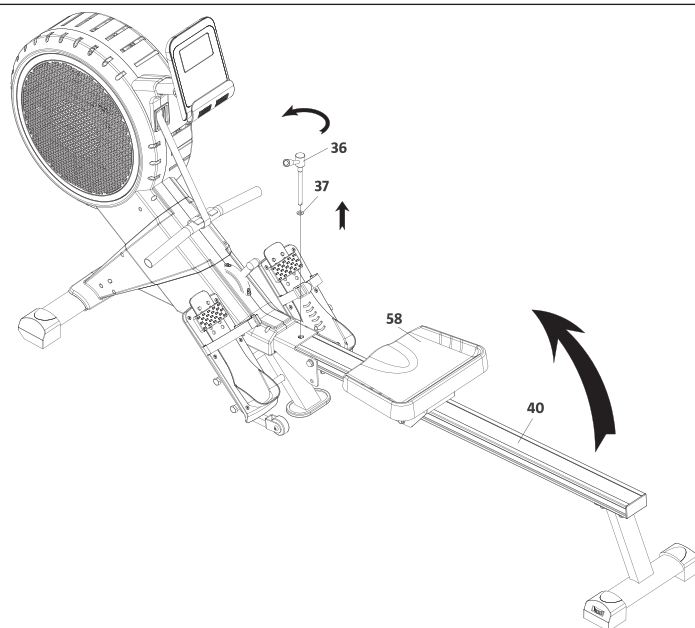
4

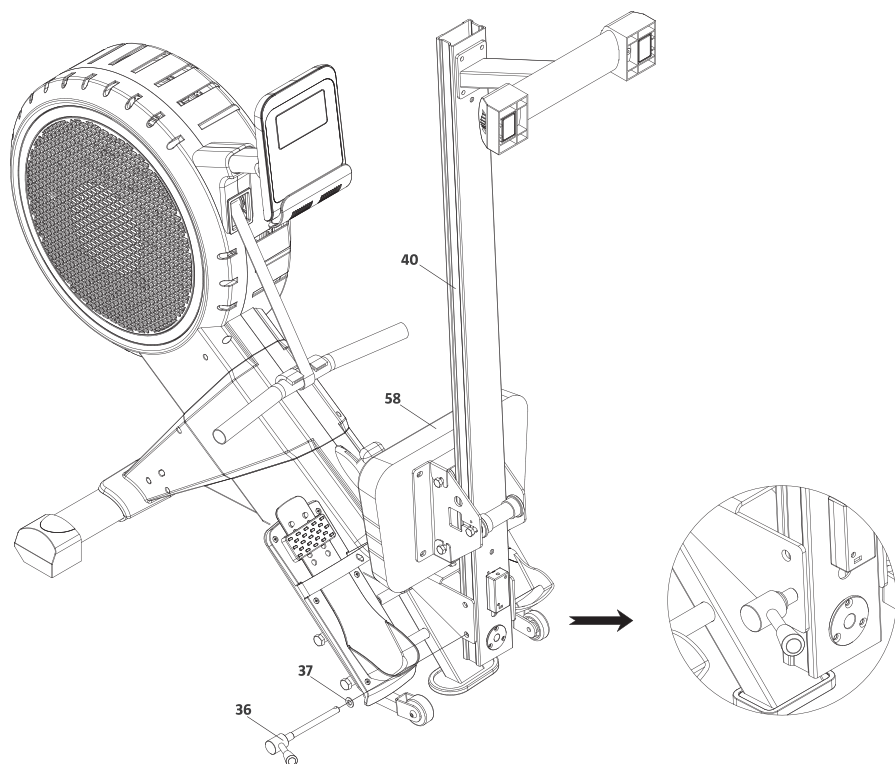


5



6





## SÄKERHETSANVISNINGAR

- Läs alla varningar, säkerhetsanvisningar och andra anvisningar. Om inte alla anvisningar och säkerhetsanvisningar följs finns risk för allvarlig personskada och/eller egendomsskada.
- Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt om du tar några läkemedel som påverkar puls, blodtryck eller kolesterolhalt.
- Var uppmärksam på kroppens signaler.
- Felaktig eller överdriven träning kan påverka hälsan negativt. Om du drabbas av bröstsmärtor, oregelbunden hjärtverksamhet, illamående, yrsel eller får svårt att andas, sluta träna omedelbart och kontakta läkare innan du fortsätter.
- Håll barn och husdjur på säkert avstånd från maskinen. Maskinen är endast avsedd för vuxna personer.
- Placera maskinen på plant, stabilt underlag. Använd lämpligt golvskydd under maskinen. Se till att det finns minst 0,5 x 0,5 m fritt utrymme bakom maskinen.
- Kontrollera före varje användning att alla skruvförband är korrekt åtdragna.
- Använd maskinen med försiktighet.
- Använd inte maskinen om du upptäcker något fel på den under montering eller användning, eller om den låter onormalt. Använd inte maskinen innan problemet avhjälpes.
- Använd lämpliga, bekväma kläder när maskinen används. Använd inte löst sittande kläder, slipsar, halsdukar eller liknande, som kan fastna i rörliga delar.
- Använd inte kläder som begränsar dina rörelser.
- Maskinen är endast avsedd för hushållsbruk.
- Max. användarvikt är 120 kg.
- Var försiktig när maskinen lyfts och flyttas, för att undvika skada.
- Maskinen är inte avsedd för sjukvårdande behandling.

## SYMBOLER

|                                                                                   |                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|  | Läs bruksanvisningen innan användning.                     |
|  | Godkänd enligt gällande direktiv/förordningar.             |
|  | Uttjänt produkt ska sorteras enligt gällande bestämmelser. |

## TEKNISKA DATA

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| Batterier konsol     | 2 x 1,5 V AAA     |
| Max. användarvikt    | 120 kg            |
| Drifttemperatur      | 0 - 40 °C         |
| Förvaringstemperatur | -10 till +60 °C   |
| Mått                 | 230 x 54 x 102 cm |
| Vikt                 | 35 kg             |

## OBS!

**Pulsband ingår ej.**

## MONTERING

1. Lossa plastpaketet med monteringsdetaljer (D) från ramen (25).
2. Montera den främre foten (34) på ramen (25) med insexskruv med kullrig skalle (30), fjäderbricka (52) och bricka (17) från paketet.

### BILD 1

3. Montera fotstödsfästena (21 L/R) på ramen (25) med sexkantskruv (14).

### BILD 2

4. Placera mutterfästplattan (57) i styrskenan av aluminium (40).
5. Montera den bakre foten (55) på mutterfästplattan (57) med insexskruv med kullrig skalle (53), fjäderbricka (52) och bricka (17).

- Tryck fast ändskyddet (56) på änden av styrskenan av aluminium.

### BILD 3

- Koppla samman ledaren (45a), ramkabel 2 (27), ramkabel 1 (26) och sensorn (39) och för in ledaren i styrskenan av aluminium (40).
- För in styrskenan av aluminium (40) i ramen (25) och fixera den med sexkantmutter (28), bricka (24) och nyloc-mutter (23). Tryck fast det runda ändskyddet (22).
- Fixera styrskenan av aluminium (40) vid ramen (25) med vred (36) och bricka (37).

### BILD 4

- Montera displayfästet (7) på ramen (25) med skruv med skuldra (1), nyloc-mutter (4) och bricka (3).
- Montera displayen (8) på displayfästet (7) med krysskruv med kullrig skalle (5).
- Koppla samman displaykabeln (8a) med ramkabel 2 (27) och displaykabeln (8b) med ramkabel 1 (26).

### BILD 5

## HANDHAVANDE

### DISPLAY

#### Knappar

Följande knappar finns för att styra respektive funktion.

#### MODE

Används för att växla displaybild eller välja inställningsfönster.

#### SET

Används i inställningsläge för att öka värdet i det inställningsfönster som blinkar (**TIME**, **DIST**, **CAL** och **PULSE**).

#### RESET

- Används i inställningsläge för att återställa värdet i det inställningsfönster som blinkar (**TIME**, **DIST**, **CAL** och **PULSE**).
- Håll intryckt 3 sekunder i övervakningsläge för att nollställa alla värden.

### Funktioner

#### SCAN (sökning)

Håll knappen **MODE** intryckt tills **SCAN** visas. Datorenheten växlar mellan visning av samtliga 5 funktioner: **TIME** (tid), **COUNT** (antal), **DIST** (sträcka), **CAL** (kalorier) och **PULSE** (puls). Varje funktion visas under 6 sekunder.

#### COUNT (antal)

Aktuellt antal steg mellan 0 och 9999.

#### TIME (tid)

- Total träningsstid mellan 0 och 99 minuter.
- Önskad träningsstid kan ställas in i förväg. Ett larm ljuder i 4 sekunder efter den inställda tiden. Maximal förinställd träningsstid är 99 minuter.

#### DIST (sträcka)

- Total tillryggalagd sträcka under träningen mellan 0,00 och 999,9 km.
- Önskad sträcka kan ställas in i förväg. Ett larm ljuder i 4 sekunder när den inställda sträckan tillryggalagts. Maximal förinställd sträcka är 999,0 km.

#### CAL (kalorier)

- Totalt antal förbrända kalorier under träningen mellan 0,0 och 999,9 KCAL.
- Önskat antal kalorier kan ställas in i förväg. Ett larm ljuder i 4 sekunder när den inställda antalet kalorier har förbränts. Maximalt förinställt antal kalorier är 999,0 KCAL.

**PULSE (puls)**

1. Håll i pulssensorn och avläs antalet hjärtslag per minut. Mätområdet är 40 till 240 slag per minut.
2. Om ingen puls detekteras på 4 sekunder visas **P** för att ange att pulsmätningen pausats.

**OBS!**

**Pulsband ingår ej.**

**AUTOMATISKT START/STOPP**

1. Produkten stängs av automatiskt om inga mätningar eller inställningar görs på 4 minuter.
2. Produkten aktiveras automatiskt om träning utförs eller knappar trycks in.

**Användning****Inställning**

Tryck på knappen **MODE** för att gå till fönstret för det värde som ska ställas in. Värdet i det aktuella fönstret blinkar. Tryck på knappen **SET** för att öka/minska värdet för önskad inställning. Håll knappen **SET** intryckt för att snabbt öka/minska värdet. Tryck på **RESET** för att nollställa värdet i det blinkande fönstret.

**Pulse (puls)**

Aktivera pulsläge. Håll i pulssensorn. Efter 3 till 4 sekunder visas pulsen på displayen.

**OBS!**

- **Det visade pulsvärdet kan vara högre än den faktiska pulsen under de första 2–3 sekunderna. Därefter visas korrekt värde. Uppmätta värden får inte användas som underlag för medicinsk behandling.**
- **Pulsband ingår ej.**

**ANVÄNDNING**

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Kom ihåg att vila och korrekt näringsintag är avgörande för ett gott träningsresultat. Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram om:

- Du har diagnosticerats med hjärtproblem, högt blodtryck eller andra medicinska problem.
- Du inte har tränat på ett år eller mer.
- Du är äldre än 35 och inte tränar för närvarande.
- Du är gravid.
- Du har diabetes.
- Du har bröstsmärtor eller upplever yrsel eller känner dig svimfärdig.
- Du håller på att återhämta dig efter skada eller sjukdom.

**Träningstips**

- Stretcha både före och efter träningen.
- Ta det lugnt i början, annars ökar risken för skador.
- Vila och återhämta dig några dagar om du har träningsvärk eller är trött.
- Börja med två eller tre sessioner på 15 minuter varje vecka och vila minst ett dygn mellan träningspassen.
- Värm upp 5–10 minuter med mjuka rörelser, som att gå och svänga med armarna, och stretcha de muskler som kommer att arbeta under träningen. Träning med denna produkt påverkar främst musklerna i lår och vader.
- Öka hastighet och motstånd så att det blir lite ansträngande och träna så länge du orkar. Även om du bara orkar några minuter i taget till att börja med, kommer du snart att orka mer om du tränar regelbundet.
- Avsluta varje träningspass med 5 minuter nedvarning med lägre belastning. Stretcha musklerna för att förhindra kramp och skador.

- Öka träningstiden med några minuter varje vecka tills du orkar träna kontinuerligt 30 minuter per session.
- Tänk inte på att du måste orka en viss sträcka eller ett visst tempo. Koncentrera dig på att bygga upp din kondition under de första veckorna.

### Hur hårt ska man träna?

1. Vid träning bör du hålla dig inom ditt målpulsområde (THR, Target Heart Rate).
2. THR-tabellen anger lämpligt målpulsområde för din ålder. Dessa värden är endast vägledande och påverkas av användarens träningsstatus och hälsa.
3. Var hela tiden uppmärksam på hur du känner dig medan du tränar. Avbryt omedelbart träningen och vila om du känner dig yr. Öka belastningen om du inte blir svettig!

### Målpuls

| Ålder | Min.–Max. (slag/min) |
|-------|----------------------|
| 20    | 133–167              |
| 25    | 132–166              |
| 30    | 130–164              |
| 35    | 129–162              |
| 40    | 127–161              |
| 45    | 125–159              |
| 50    | 124–156              |
| 55    | 122–155              |
| 60    | 121–153              |
| 65    | 119–151              |
| 70    | 118–150              |
| 75    | 117–147              |
| 80    | 115–146              |
| 85    | 114–144              |

## UNDERHÅLL

Torka av produkten med en mjuk, lätt fuktad trasa efter varje träningspass.

### Batteribyte

När symbolerna på displayen syns dåligt, ta ut batterierna och sätt i nya batterier.

### Förvaring

Produkten kan fälla ihop för att underlätta förvaring. Följ anvisningarna nedan.

1. Skruva ut och ta bort vredet (36) och brickan (37).
2. Placera styrskenan av aluminium (40) vertikalt.
3. Placera vredet (77) och brickan (68) i låshålet (se bild nedan).

#### BILD 6

#### BILD 7

#### OBS!

Vid hopfällning kan sitsen falla av – var försiktig.

SIKKERHETSANVISNINGER

- Les alle advarsler, sikkerhetsanvisninger og andre anvisninger. Hvis ikke alle anvisninger og sikkerhetsanvisninger følges, kan det oppstå alvorlig personskade og/eller eiendomsskade.
- Ta kontakt med en lege før du starter et treningsprogram. Dette er spesielt viktig hvis du tar noen legemidler som påvirker puls, blodtrykk eller kolesterolnivå.
- Vær oppmerksom på kroppens signaler.
- Feil eller overdreven trening kan påvirke helsen negativt. Hvis du opplever brystmerter, uregelmessig hjerterevirksomhet, kvalme, svimmelhet eller pusteproblemer, må du umiddelbart slutte å trene og kontakte lege før du fortsetter.
- Hold barn og kjæledyr på trygg avstand fra maskinen. Maskinen skal kun brukes av voksne personer.
- Plasser maskinen på et plant, stabilt underlag. Bruk passende gulvbeskyttelse under maskinen. Pass på at det er minst 0,5 x 0,5 m klaring bak maskinen.
- Kontroller alltid at alle skruerforbindelser er korrekt strammet før bruk.
- Bruk maskinen med forsiktighet.
- Ikke bruk maskinen hvis du oppdager en feil på den under montering eller bruk, eller hvis den lager unormale lyder. Ikke bruk maskinen før du har løst problemet.
- Ha på deg funksjonelle, behagelige klær når du bruker maskinen. Ikke bruk løstsittende klær, slips, skjerf eller lignende som kan sette seg fast i bevegelige deler.
- Ikke bruk klær som begrenser bevegelsene dine.
- Maskinen er kun beregnet på bruk i private husholdninger.
- Maks. brukervekt er 120 kg.
- Vær forsiktig når maskinen løftes og flyttes, for å unngå skade.
- Maskinen er ikke beregnet for behandling av sykdom eller skade.

SYMBOLER

|                                                                                   |                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|  | Les bruksanvisningen før bruk.                                            |
|  | Godkjent i henhold til gjeldende direktiver/forskrifter.                  |
|  | Utrangert produkt skal kildesorteres i henhold til gjeldende forskrifter. |

TEKNISKE DATA

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| Batterier konsoll      | 2 x 1,5 V AAA     |
| Maks. brukervekt       | 120 kg            |
| Driftstemperatur       | 0–40 °C           |
| Oppbevaringstemperatur | -10 til +60 °C    |
| Mål                    | 230 x 54 x 102 cm |
| Vekt                   | 35 kg             |

MERK!

Pulsbånd ikke inkludert.

MONTERING

1. Løsne plastpakken med monteringsdetaljer (D) fra rammen (25).
2. Monter den fremre foten (34) på rammen (25) med sekskantskrue med sylindrisk hode (30), fjærskive (52) og skive (17) fra pakken.

BILDE 1

3. Monter fotstøttefestene (21 L/R) på rammen (25) med sekskantskrue (14).

BILDE 2

4. Plasser mutterfesteplaten (57) i styreskinnen av aluminium (40).
5. Monter den bakre foten (55) på mutterfesteplaten (57) med sekskantskrue med sylindrisk hode (53), fjærskive (52) og skive (17).

- Trykk fast endebeskyttelsen (56) på enden av styreskinnen av aluminium.

### BILDE 3

- Koble sammen lederen (45a), rammekabel 2 (27), rammekabel 1 (26) og sensoren (39) og før lederen inn i styreskinnen av aluminium (40).
- Før inn styreskinnen av aluminium (40) i rammen (25) og fest den med sekskantmutter (28), skive (24) og nyloc-mutter (23). Trykk fast den runde endebeskyttelsen (22).
- Fest styreskinnen av aluminium (40) ved rammen (25) med bryter (36) og skive (37).

### BILDE 4

- Monter displayfestet (7) på rammen (25) med skrue med krage (1), nyloc-mutter (4) og skive (3).
- Monter displayet (8) på displayfestet (7) med krysskrue med sylindrisk hode (5).
- Koble displaykabelen (8a) sammen med rammekabel 2 (27) og displaykabelen (8b) med rammekabel 1 (26).

### BILDE 5

## BRUK

### DISPLAY

### Knapper

Følgende knapper styrer disse funksjonene.

### MODE

Brukes for å bytte displaybilde eller velge innstillingsvindu.

### SET

Brukes i innstillingsmodus for å øke verdien i innstillingsvinduet som blinker (**TIME**, **DIST**, **CAL** og **PULSE**).

### RESET

- Brukes i innstillingsmodus for å øke verdien i innstillingsvinduet som blinker (**TIME**, **DIST**, **CAL** og **PULSE**).
- Hold knappen inne i 3 sekunder i overvåkingsmodus for å nullstille alle verdier.

### Funksjoner

#### SCAN (spøking)

Hold knappen **MODE** inne til **SCAN** vises. Datamaskinen veksler mellom visning av alle de fem funksjonene: **TIME** (tid), **COUNT** (antall), **DIST** (distanse), **CAL** (kalorier) og **PULSE** (puls). Hver funksjon vises i 6 sekunder.

#### COUNT (antall)

Antall skritt mellom 0 og 9999.

#### TIME (tid)

- Sammenlagt treningstid mellom 0 og 99 minutter.
- Ønsket treningstid kan stilles inn på forhånd. En alarm høres i 4 sekunder etter den innstilte tiden. Maksimal forhåndsinnstilt treningstid er 99 minutter.

#### DIST (distanse)

- Total tilbakelagt distanse under treningen mellom 0,00 og 999,9 km.
- Ønsket distanse kan stilles inn på forhånd. En alarm høres i 4 sekunder når den innstilte distansen er tilbakelagt. Maksimal forhåndsinnstilt distanse er 999,0 km.

#### CAL (kalorier)

- Totalt antall forbrante kalorier under treningen mellom 0,0 og 999,9 KCAL.
- Ønsket antall kalorier kan stilles inn på forhånd. En alarm høres i 4 sekunder når innstilt antall kalorier er forbrant. Maksimalt forhåndsinnstilt antall kalorier er 999,0 KCAL.

**PULSE (puls)**

1. Hold i pulssensoren og les av antall hjerteslag per minutt. Måleområdet er 40 til 240 slag per minutt.
2. Hvis det ikke registreres puls i løpet av 4 sekunder, vises **P** for å angi at pulsmålingen er satt på pause.

**AUTOMATISK START/STOPP**

1. Produktet slås av automatisk hvis ingen målinger eller innstillinger gjøres i løpet av fire minutter.
2. Produktet aktiveres automatisk hvis trening blir utført eller knapper blir trykket inn.

**MERK!**

**Pulsbånd ikke inkludert.**

**Bruk****Innstilling**

Trykk på knappen **MODE** for å gå til vinduet for den verdien som skal stilles inn. Verdien i det aktuelle vinduet blinker. Trykk på knappen **SET** for å øke/minske verdien for ønsket innstilling. Hold inn knappen **SET** for å øke/minske verdien. Trykk på **RESET** for å nullstille verdien i det blinkende vinduet.

**Pulse (puls)**

Aktiver pulsfunksjon. Hold i pulssensoren. Etter tre til fire sekunder vises pulsen på displayet.

**MERK!**

- **Den viste pulsverdien kan være høyere enn den faktiske pulsen i løpet av de første 2–3 sekundene. Deretter vises korrekt verdi. Den målte verdien skal ikke brukes som underlag for medisinsk behandling.**
- **Pulsbånd ikke inkludert.**

**BRUK**

Følgende retningslinjer hjelper deg med å planlegge ditt treningsprogram. Husk at hvile og korrekt næringsinntak er avgjørende for et godt treningsresultat. Ta kontakt med en lege før du starter et treningsprogram hvis:

- Du har blitt diagnostisert med hjerteproblemer, høyt blodtrykk eller andre medisinske problemer.
- Du ikke har trent på ett år eller mer.
- Du er eldre enn 35 og ikke trener for tiden.
- Du er gravid.
- Du har diabetes.
- Du har brystmerter eller føler deg svimmel.
- Du holder på å komme deg etter skade eller sykdom.

**Treningstips**

- Tøy ut både før og etter treningen.
- Ta det rolig i begynnelsen, ellers øker faren for skader.
- Hvil deg noen dager hvis du er støl eller sliten.
- Begynn med to eller tre økter på 15 minutter hver uke og hvil minst ett døgn mellom treningsøktene.
- Varm opp i 5–10 minutter med myke bevegelser, som å gå og svinge med armene, og strekk ut musklene som skal brukes under treningen. Trening med dette produktet påvirker hovedsakelig musklene i lår og legger.
- Øk hastighet og motstand slik at det blir litt anstrengende, og tren så lenge du orker. Selv om du bare orker noen minutter om gangen til å begynne med, kommer du snart til å orke mer hvis du trener regelmessig.
- Avslutt hver treningsøkt med 5 minutter nedtrapping med lavere belastning. Tøy ut musklene for å forhindre krampe og skader.

- Øk treningstiden med noen minutter hver uke til du orker å trene kontinuerlig i 30 minutter per økt.
- Ikke tenk at du må orke en bestemt distanse eller et bestemt tempo. Konsentrer deg om å bygge opp kondisjonen din de første ukene.

### Hvor hardt skal man trene?

1. Under trening bør du holde deg innenfor ditt målpulsområde (THR, Target Heart Rate).
2. THR-tabellen angir et egnet målpulsområde for din alder. Disse verdiene er bare veiledende og påvirkes av brukerens treningsstatus og helse.
3. Vær hele tiden oppmerksom på hvordan du føler deg mens du trener. Avbryt umiddelbart treningen og hvil deg hvis du føler deg svimmel. Øk belastningen hvis du ikke blir svett!

### Målpuls

| Alder | Min.–Maks. (slag/min.) |
|-------|------------------------|
| 20    | 133–167                |
| 25    | 132–166                |
| 30    | 130–164                |
| 35    | 129–162                |
| 40    | 127–161                |
| 45    | 125–159                |
| 50    | 124–156                |
| 55    | 122–155                |
| 60    | 121–153                |
| 65    | 119–151                |
| 70    | 118–150                |
| 75    | 117–147                |
| 80    | 115–146                |
| 85    | 114–144                |

## VEDLIKEHOLD

Rengjør produktet med en lett fuktet, myk klut etter hver treningsøkt.

### Skifte batteri

Når symbolene på displayet vises dårlig, ta ut batteriene og sett inn nye batterier.

### Oppbevaring

Produktet kan slås sammen for praktisk oppbevaring. Følg anvisningene nedenfor.

1. Skru ut og fjern bryteren (36) og skiven (37).
2. Plasser styreskinnen av aluminium (40) vertikalt.
3. Plasser bryteren (77) og skiven (68) i låsehullet (se bilde nedenfor).

#### BILDE 6

#### BILDE 7

#### MERK!

Ved sammenlegging kan setet falle av – vær forsiktig.

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Zapoznaj się ze wszystkimi ostrzeżeniami, zasadami bezpieczeństwa i innymi wskazówkami. Nieprzestrzeganie wszystkich zaleceń niesie ze sobą ryzyko ciężkich obrażeń ciała i/lub szkód materialnych.
- Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. To szczególnie ważne, jeśli przyjmujesz leki regulujące tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez organizm.
- Niewłaściwy lub zbyt intensywny trening może negatywnie wpłynąć na stan zdrowia. Jeżeli zaczniesz odczuwać bóle w klatce piersiowej, nieregularną pracę serca, nudności, zawroty głowy lub trudności w oddychaniu, natychmiast zakończ ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem, zanim ponownie rozpoczniesz trening.
- Upewnij się, że dzieci i zwierzęta domowe znajdują się w bezpiecznej odległości od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone do użytku wyłącznie przez osoby dorosłe.
- Umieść urządzenie na płaskim, stabilnym podłożu. Używaj pod urządzeniem odpowiedniej podkładki ochronnej na podłogę. Dopilnuj, aby za urządzeniem była wolna przestrzeń o powierzchni co najmniej 0,5 x 0,5 m.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy połączenia śrubowe są prawidłowo dokręcone.
- Używając urządzenia, zachowaj ostrożność.
- Nie używaj urządzenia, jeśli zauważysz jakąś nieprawidłowość w jego montażu lub podczas użycia bądź jeśli urządzenie będzie wydawało nietypowe dźwięki. Nie używaj urządzenia bez uprzedniego usunięcia wykrytego problemu.
- Podczas korzystania z urządzenia noś odpowiednią, wygodną odzież. Nie noś luźnych ubrań, krawatów, szali itp., które mogą zostać wciągnięte przez ruchome elementy narzędzia.
- Nie noś ubrań, które ograniczają ruchy.

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
- Maksymalny ciężar ciała użytkownika to 120 kg.
- Aby uniknąć obrażeń, zachowaj ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów leczniczych.

## SYMBOLE

|                                                                                   |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi.                                        |
|  | Zatwierdzona zgodność z obowiązującymi dyrektywami/rozporządzeniami.                |
|  | Zużyty produkt oddaj do utylizacji, postępując zgodnie z obowiązującymi przepisami. |

## DANE TECHNICZNE

|                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| Baterie do konsoli                  | 2 x 1,5 V AAA     |
| Maksymalny ciężar ciała użytkownika | 120 kg            |
| Temperatura pracy                   | 0–40°C            |
| Temperatura przechowywania          | od -10 do +60°C   |
| Wymiary                             | 230 x 54 x 102 cm |
| Masa                                | 35 kg             |

### UWAGA!

**Opaska monitorująca tętno do kupienia osobno.**

## MONTAŻ

1. Zdejmij plastikową paczkę z elementami montażowymi (D) z ramy (25).
2. Zamontuj przednią stopę (34) na ramie (25) za pomocą elementów z paczki: śruby imbusowej z łbem kulistym (30), podkładki sprężynowej (52) i podkładki zwykłej (17).

### RYS. 1

3. Zamontuj mocowanie stopy (21 L/R) na ramie (25) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (14).

#### RYS. 2

4. Umieść płytkę mocującą nakrętkę (57) na szynie sterującej z aluminium (40).
5. Zamontuj tylną stopę (55) na płytce mocującej (57) za pomocą śruby imbusowej z łbem kulistym (53), podkładki sprężynowej (52) i podkładki zwykłej (17).
6. Wciśnij zaślepkę (56) na końcu szyny sterującej z aluminium.

#### RYS. 3

7. Połącz przewód (45a), przewód ramy 2 (27), przewód ramy 1 (26) i czujnik (39) i wprowadź przewód do szyny sterującej z aluminium (40).
8. Wsuń szynę sterującą z aluminium (40) do ramy (25) i umocuj ją za pomocą nakrętki sześciokątnej (28), podkładki (24) i nakrętki Nyloc (23). Mocno dociśnij okrągłe zaślepkę (22).
9. Przymocuj szynę sterującą z aluminium (40) do ramy (25) za pomocą pokrętła (36) i podkładki zwykłej (37).

#### RYS. 4

10. Zamontuj mocowanie wyświetlacza (7) na ramie (25) za pomocą śruby stopniowanej (1), nakrętki Nyloc (4) i podkładki zwykłej (3).
11. Zamontuj wyświetlacz (8) na mocowaniu (7) śrubą krzyżową z łbem kulistym (5).
12. Podłącz przewód wyświetlacza (8a) z przewodem ramy 2 (27) i przewód wyświetlacza (8b) z przewodem ramy 1 (26).

#### RYS. 5

## OBŚŁUGA

### WYŚWIETLACZ

#### Przyciski

Poniższe przyciski służą do sterowania poszczególnymi funkcjami.

#### MODE

Używany do przełączania ekranu ustawień i wyboru okienka ustawień.

#### SET

Używany w trybie ustawień do zwiększenia wartości w migającym okienku ustawień (**TIME**, **DIST**, **CAL** i **PULSE**).

#### RESET

1. Używany w trybie ustawień do przywrócenia wartości w migającym okienku ustawień (**TIME**, **DIST**, **CAL** i **PULSE**).
2. Przytrzymaj wciśnięty przez 3 sekundy w trybie monitorowania, aby wyzerować wszystkie wartości.

### Funkcje

#### SCAN (wyszukiwanie)

Przytrzymaj przycisk **MODE** wciśnięty, aż pojawi się napis **SCAN**. Komputer przełącza się w celu wyświetlenia jednej z łącznie 5 funkcji: **TIME** (czas), **COUNT** (liczba), **DIST** (dystans), **CAL** (kalorie) i **PULSE** (puls). Każda funkcja jest wyświetlana przez 6 sekund.

#### COUNT (liczba)

Aktualna liczba kroków od 0 do 9999.

#### TIME (czas)

1. Całkowity czas treningu od 0 do 99 minut.
2. Żądany czas treningu można ustawić wcześniej. Po osiągnięciu ustawionego czasu uruchamia się alarm na 4 sekundy. Maksymalny, wcześniej ustawiony czas to 99 minut.

#### DIST (dystans)

1. Całkowity dystans pokonany podczas treningu od 0,00 do 999,9 km.

2. Żądany dystans można ustawić wcześniej. Po przebyciu dystans uruchamia się alarm na 4 sekundy. Maksymalny zaprogramowany dystans to 999,0 km.

### CAL (kalorie)

1. Całkowita liczba kalorii spalonych podczas treningu od 0,0 do 999,9 kcal.
2. Żądaną liczbę kalorii można zaprogramować. Po spaleniu ustawionej liczby kalorii uruchamia się alarm na 4 sekundy. Maksymalna zaprogramowana liczba kalorii to 999,0 kcal.

### PULSE (tętno)

1. Przytrzymaj czujnik tętna i odczytaj liczbę uderzeń serca na minutę. Zakres mierzenia to od 40 do 240 uderzeń na minutę.
2. Jeśli w ciągu 4 sekund nie zostanie wykryte tętno, pokaże się oznaczenie P, aby zasygnalizować, że mierzenie tętna zostało przerwane.

### UWAGA!

**Opaska monitorująca tętno do kupienia osobno.**

### AUTOMATYCZNY START/STOP (URUCHAMIANIE/ZATRZYMYWANIE):

1. Produkt wyłącza się automatycznie, jeżeli przez 4 minuty nie zostaną wykonane żadne pomiary lub zmiany ustawień.
2. Produkt uruchamia się automatycznie podczas treningu lub wciśnięcia przycisków.

### Sposób użycia

#### Ustawienia

Naciśnij przycisk **MODE**, aby przejść do okienka, którego wartość chcesz zmienić. Wartość w wybranym oknie migocze. Naciśnij przycisk **SET**, aby zwiększyć/zmniejszyć wartość dożądanego poziomu. Wciśnij i przytrzymaj przycisk **SET** aby szybko zwiększyć/zmniejszyć wartość. Naciśnij przycisk **RESET**, aby wyzerować wartość w migoczącym okienku.

### PULSE (tętno)

Włącz tryb tętna. Przytrzymaj czujnik tętna. Po 3 lub 4 sekundach na wyświetlaczu pokaże się wartość tętna.

### UWAGA!

- **Wyświetlana wartość może być większa niż faktyczne tętno przez pierwsze 2–3 sekundy. Następnie pojawi poprawna wartość. Zmierzona wartość nie może być używana jako podstawa do rozpoczęcia leczenia.**
- **Opaska monitorująca tętno do kupienia osobno.**

### SPOSÓB UŻYCIA

Poniższe wytyczne pomogą Ci zaplanować program treningowy. Pamiętaj, że odpoczynek i właściwe odżywianie są kluczowe dla dobrych efektów treningu. Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem, jeżeli:

- Zdiagnozowano u Ciebie problemy z sercem, nadciśnienie lub inne schorzenia.
- Nie trenujesz od roku lub dłużej.
- Masz ponad 35 lat i obecnie nie trenujesz.
- Jesteś w ciąży.
- Masz cukrzycę.
- Odczuwasz bóle w klatce piersiowej, masz zawroty głowy lub doświadczasz zaskabnięć.
- Jesteś w trakcie rekonwalescencji po wypadku lub chorobie.

### Wskazówki na trening

- Rozciągaj się przed treningiem i po nim.
- Rozpocznij powoli, w przeciwnym razie zwiększa się ryzyko kontuzji.
- Odpocznij i regeneruj się przez kilka dni, jeśli masz zakwasy lub odczuwasz zmęczenie.
- Rozpocznij od dwóch lub trzech sesji po 15 minut co tydzień i odpoczywaj co najmniej dobę między treningami.

- Rozgrzej się przez 5–10 minut za pomocą delikatnych ruchów, np. chodząc i wymachując ramionami oraz rozciągając mięśnie, które będą pracować podczas treningu. Trening na tym produkcie oddziałuje głównie na mięśnie ud i łydek.
- Zwiększaj prędkość i opór, aby odczuwać lekki wysiłek, i trenuj tak długo, jak dasz radę. Nawet jeśli z początku podczas jednego treningu wytrzymasz tylko kilka minut, wkrótce wydłużysz czas, o ile będziesz ćwiczyć regularnie.
- Zakończ każdy trening pięciominutowym rozluźnieniem przy mniejszym obciążeniu. Rozciągnij mięśnie, aby zapobiec skurczom i kontuzjom.
- Zwiększaj co tydzień czas treningu o kilka minut, aż uda Ci się trenować nieprzerwanie przez 30 minut w ciągu jednej sesji.
- Nie myśl o tym, że musisz przebiec pewien dystans lub biec w danym tempie. W pierwszych tygodniach skoncentruj się na poprawie kondycji.

### Jak intensywnie trenować?

1. Podczas treningu należy trzymać się w zakresie tętna docelowego (THR, Target Heart Rate).
2. W tabeli THR są podane odpowiednie zakresy tętna docelowego dla danego wieku. Te wartości są wyłącznie orientacyjne i zależą od celów treningowych i stanu zdrowia użytkownika.
3. Przez cały czas trwania treningu zwracaj uwagę na to, jak się czujesz. Jeśli kręci Ci się w głowie, natychmiast przerwij trening i odpocznij. Zwiększ obciążenie, jeśli się nie pocisz!

### Tętno docelowe

| Wiek | Min.–maks. (uderzeń/min) |
|------|--------------------------|
| 20   | 133–167                  |
| 25   | 132–166                  |

|    |         |
|----|---------|
| 30 | 130–164 |
| 35 | 129–162 |
| 40 | 127–161 |
| 45 | 125–159 |
| 50 | 124–156 |
| 55 | 122–155 |
| 60 | 121–153 |
| 65 | 119–151 |
| 70 | 118–150 |
| 75 | 117–147 |
| 80 | 115–146 |
| 85 | 114–144 |

### KONSERWACJA

Przetrzyj produkt miękką, lekko wilgotną szmatką po każdym treningu.

### Wymiana baterii

Jeśli symbole na wyświetlaczu są słabo widoczne wyjmij stare baterie i włóż nowe.

### Przechowywanie

Można złożyć na czas przechowywania. Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami.

1. Wykręć i wyjmij pokrętko (36) i podkładkę zwykłą (37).
2. Umieść szynę sterującą z aluminium (40) w pozycji pionowej.
3. Umieść pokrętko (77) i podkładkę zwykłą (68) w otworze blokującym (patrz ilustracja poniżej)

**RYS. 6**

**RYS. 7**

**UWAGA!**

**Zachowaj ostrożność – podczas składania siedzisko może wypaść.**

## SAFETY INSTRUCTIONS

- Read all warnings, safety instructions and other instructions. Failure to follow all the instructions and safety instructions can lead to the risk of serious personal injury and/or material damage.
- Consult your doctor before starting an exercise programme. This is particularly important if you are taking medicines that affect heart rate, blood pressure or cholesterol.
- Listen to your body.
- Incorrect or excessive exercise can have a negative impact on health. If you experience chest pains, irregular heart activity, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising at once and consult a doctor before continuing to exercise.
- Keep children and pets at a safe distance from the machine. The machine is only designed for adults.
- Place the machine on a level, stable surface. Use appropriate floor protection under the machine. Make sure that there is at least 0.5 x 0.5 metres of free space behind the machine.
- Always check before use that all the screw connections are properly tightened.
- Use the machine with care.
- Do not use the machine if you discover any malfunction during assembly or use, or if it sounds abnormal. Do not use the machine until the fault has been rectified.
- Use appropriate, comfortable clothing when using the machine. Do not wear loose-fitting clothing, ties, scarves, etc., that can get caught in moving parts.
- Do not wear clothes that limit your movements.
- The machine is designed for household use only.
- Maximum permitted user weight is 120 kg.
- Be careful when the machine is lifted and moved, to avoid damage.

- The machine is not intended to be used for medical treatment.

## SYMBOLS

|                                                                                   |                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|  | Read the instructions before use.                               |
|  | Approved in accordance with the relevant directives.            |
|  | Recycle discarded product in accordance with local regulations. |

## TECHNICAL DATA

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| Batteries console             | 2 x 1.5 V AAA     |
| Maximum permitted user weight | 120 kg            |
| Operating temperature         | 0–40°C            |
| Storage temperature           | -10 to +60°C      |
| Dimensions                    | 230 x 54 x 102 cm |
| Weight                        | 35 kg             |

## OBS!

**Pulse strap not included.**

## ASSEMBLY

1. Remove the plastic package containing assembly parts (D) from the frame (25).
2. Install the front foot (34) on the frame (25) using hex screw with round head (30), spring washer (52) and washer (17) from the package.

### FIG. 1

3. Install the footrest mounts (21 L/R) on the frame (25) using hex screw (14).

### FIG. 2

4. Place the nut attachment plate (57) in the aluminium guide rail (40).

5. Install the rear foot (55) on the nut attachment plate (57) using hex screw with round head (53), spring washer (52) and washer (17).
6. Press the end cap (56) onto the end of the aluminium guide rail.

**FIG. 3**

7. Connect the conductor (45a), frame cable 2 (27), frame cable 1 (26) and the sensor (39) and insert the conductor into the aluminium guide rail (40).
8. Insert the aluminium guide rail (40) into the frame (25) and secure it with hex nut (28), washer (24) and nyloc nut (23). Press the round end cap (22) into place.
9. Secure the aluminium guide rail (40) to the frame (25) with knob (36) and washer (37).

**FIG. 4**

10. Fit the display mount (7) on the frame (25) with shoulder screw (1), nyloc nut (4) and washer (3).
11. Fit the display (8) on the display mount (7) with crosshead screw with round head (5).
12. Connect the display cable (8a) with frame cable 2 (27) and the display cable (8b) with frame cable 1 (26).

**FIG. 5**

## HOW TO USE

### DISPLAY

#### Buttons

The following buttons are used to control their respective functions.

#### **MODE**

Used to change the display image or select setup window.

#### **SET**

Used in settings mode to increase the value in the setup window that is flashing (**TIME**, **DIST**, **CAL** and **PULSE**).

#### **RESET**

1. Used in settings mode to reset the value in the setup window that is flashing (**TIME**, **DIST**, **CAL** and **PULSE**).
2. Press and hold for 3 seconds in monitoring mode to reset all the values

### Functions

#### **SCAN (searching)**

Press and hold the **MODE** button until SCAN is shown. The computer unit switches between displaying all 5 functions **TIME**, **COUNT** (number), **DIST** (distance), **CAL** (calories) and **PULSE**. Each function is shown for 6 seconds.

#### **COUNT (number)**

Relevant number of steps between 0 and 9999.

#### **TIME**

1. Total exercise time between 0 and 99 minutes.
2. The desired exercise time can be set in advance. An alarm sounds for 4 seconds after the set time. The maximum preset exercise time is 99 minutes.

#### **DIST (distance)**

1. Total distance covered when exercising, between 0.00 and 999.9 km.
2. The desired distance can be set in advance. An alarm sounds for 4 seconds when the set distance has been covered. The maximum preset distance is 999.0 km.

### CAL (calories)

1. Total number of calories burned when exercising, between 0.0 and 999.9 KCAL.
2. The desired number of calories can be set in advance. An alarm sounds for 4 seconds when the set number of calories have been burned. The maximum preset number of calories is 999.0 KCAL.

### PULSE

1. Press and hold the pulse sensor, and read off the number of heartbeats per minute. The measurement range is 40 to 240 beats per minute.
2. If no pulse is detected for 4 seconds, P is displayed to indicate that pulse measurement has been paused.

### NOTE:

**Pulse strap not included.**

### AUTOMATIC START/STOP

1. The product turns off automatically if no measurements are taken or settings are made for 4 minutes.
2. The product is activated automatically if exercising is performed or buttons are pressed.

## How to use

### Setting

Press the **MODE** button to go to the window for the value that is to be set. The value in the relevant window flashes. Press the **SET** button to increase/decrease the value of the desired setting. Press and hold the **SET** button to quickly increase/decrease the value. Press **RESET** to zero the value in the flashing window.

### Pulse

Activate pulse mode. Press and hold the pulse sensor. After 3–4 seconds, your pulse appears on the display.

### NOTE:

- **The pulse value that is presented may be higher than your actual pulse for the first 2–3 seconds. After this, the correct value is shown. Measured values must not be used as a basis for medical treatment.**
- **Pulse strap not included.**

## HOW TO USE

The following guidelines will help you to plan your exercise programme. Remember that rest and correct diet are decisive for good results. Consult a doctor before starting an exercise programme:

- If you have been diagnosed with heart problems, high blood pressure, or other medical problems.
- If you have not exercised for one year, or more.
- If you are over 35 and not currently exercising.
- If you are pregnant.
- If you are diabetic.
- If you have chest pains, or experience dizziness or fainting.
- If you are recovering from an injury or illness.

## Exercise tips

- Stretch both before and after exercising.
- Take it easy in the beginning, otherwise the risk of injury increases.
- Rest and recover for a few days if you have muscle stiffness or are tired.

- Start with two or three sessions of 15 minutes each week and rest for at least one day between sessions.
- Warm up for 5–10 minutes with gently movements, such as swinging your arms, and stretching the muscles you will be working on during the exercising. Exercising with this product mainly affects the muscles in your thighs and calves.
- Increase the speed and resistance so that it takes more effort and exercise as long as you can. Even if you can only manage a few minutes at once to begin with, you will soon start to manage more if you exercise regularly.
- Finish each session with 5 minutes of slowing down with less strain. Stretch your muscles to avoid cramp and injury.
- Increase the exercising time by a few minutes every week until you can manage to exercise continuously for 30 minutes each session.
- Remember that you must manage a set distance or a set tempo. Concentrate on building up your fitness during the first weeks.

### How hard should one exercise?

1. When exercising you should keep within your target pulse range (THR, Target Heart Rate).
2. The THR table indicates suitable values for your age. These values are only a guideline and are affected by user exercise status and health.
3. Always pay attention to how you feel when exercising. Stop exercising immediately and rest if you feel dizzy. Increase the strain if you are not sweating.

### Target pulse

| Age | Min–Max (beats/min) |
|-----|---------------------|
| 20  | 133–167             |

|    |         |
|----|---------|
| 25 | 132–166 |
| 30 | 130–164 |
| 35 | 129–162 |
| 40 | 127–161 |
| 45 | 125–159 |
| 50 | 124–156 |
| 55 | 122–155 |
| 60 | 121–153 |
| 65 | 119–151 |
| 70 | 118–150 |
| 75 | 117–147 |
| 80 | 115–146 |
| 85 | 114–144 |

## MAINTENANCE

Wipe the product with a soft, damp cloth after each exercise session.

### Replacing the battery

When the symbols on the display are difficult to make out, remove the batteries and insert new ones.

### Storage

The product can fold up to facilitate storage. Follow the instructions below.

1. Unscrew and remove the knob (36) and the washer (37).
2. Place the aluminium guide rail (40) vertically.
3. Place the knob (77) and the washer (68) in the lock hole (see image below).

#### FIG. 6

#### FIG. 7

#### NOTE:

**When folding up, the seat may fall off – take care.**

## SICHERHEITSHINWEISE

- Alle Warnungen, Sicherheitshinweise und anderen Anweisungen lesen. Werden nicht alle Anweisungen und Sicherheitshinweise befolgt, besteht die Gefahr von Personen- und Sachschäden.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist insbesondere dann wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Puls, Blutdruck oder Cholesterinwerte auswirken.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers.
- Falsches oder übermäßiges Training kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Im Falle von Brustschmerzen, unregelmäßiger Herzrhythmus, Unwohlsein, Schwindel oder Atemerschwernis brechen Sie das Training unverzüglich ab, und wenden Sie sich vor weiterem Training an einen Arzt.
- Halten Sie Kinder und Haustiere in sicherem Abstand von dem Gerät. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene vorgesehen.
- Stellen Sie das Gerät auf einer waagerechten, stabilen Fläche auf. Verwenden Sie unter dem Gerät einen geeigneten Bodenschutz. Hinter dem Gerät muss es einen Freiraum von mind. 0,5 × 0,5 m geben.
- Stellen Sie vor jeder Verwendung sicher, dass die Schraubverbindungen ordnungsgemäß angezogen sind.
- Verwenden Sie das Gerät mit Vorsicht.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie bei Montage oder Verwendung einen Fehler feststellen oder wenn es ungewöhnliche Geräusche gibt. Fahren Sie mit der Verwendung erst fort, nachdem das Problem behoben wurde.
- Kleiden Sie sich locker und bequem, wenn Sie das Gerät verwenden. Verwenden Sie jedoch keine lose sitzenden Kleidungsstücke, Krawatten, Schals und anderes, was sich in beweglichen Teilen verfangen kann.

- Tragen Sie keine Kleidung, die Ihre Bewegungsfreiheit einschränkt.
- Das Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im Haushalt vorgesehen.
- Max. Gewicht des Nutzers 120 kg.
- Seien Sie zur Vermeidung von Schäden beim Anheben und Umsetzen des Gerätes vorsichtig.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke vorgesehen.

## SYMBOLE

|                                                                                   |                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|  | Bedienungsanleitung vor der Verwendung durchlesen.                             |
|  | Zulassung gemäß den geltenden Vorschriften/Verordnungen.                       |
|  | Das verbrauchte Produkt muss gemäß den geltenden Bestimmungen recycelt werden. |

## TECHNISCHE DATEN

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Batterien Konsole        | 2 St. 1,5 V AAA   |
| Max. Gewicht des Nutzers | 120 kg            |
| Betriebstemperatur       | 0–40 °C           |
| Aufbewahrungstemperatur  | –10 bis +60 °C    |
| Maße                     | 230 × 54 × 102 mm |
| Gewicht                  | 35 kg             |

## ACHTUNG!

**Ein Messband für die Herzfrequenz ist nicht im Lieferumfang enthalten.**

## MONTAGE

1. Lösen Sie das Kunststoffpaket mit Montagezubehör (D) vom Rahmen (25).
2. Montieren Sie den vorderen Fuß (34) am Rahmen (25) mit Innensechskant-

Rundkopfschraube (30), Federscheibe (52) und Scheibe (17) aus dem Zubehörpaket.

#### ABB. 1

3. Montieren Sie die Fußstützen-Befestigungen (21 L/R) am Rahmen (25) mit der Sechskantschraube (14).

#### ABB. 2

4. Setzen Sie die Mutteraufnahme Scheibe (57) in die Führungsschiene aus Aluminium (40) ein.
5. Montieren Sie den hinteren Fuß (55) an der Mutteraufnahme Scheibe (57) mit Innensechskant-Rundkopfschraube (53), Federscheibe (52) und Scheibe (17).
6. Drücken Sie den Endschutz (56) in das Ende der Führungsschiene aus Aluminium.

#### ABB. 3

7. Verbinden Sie Leitung (45a), Rahmenkabel 2 (27), Rahmenkabel 1 (26) und Sensor (39), und führen Sie die Leitung in die Führungsschiene aus Aluminium (40) ein.
8. Führen Sie die Aluminium-Führungsschiene (40) in den Rahmen (25), und fixieren Sie sie mit Sechskantmutter (28), Scheibe (24) und Nyloc-Mutter (23). Drücken Sie den runden Endschutz (22) fest.
9. Fixieren Sie die Führungsschiene aus Aluminium (40) am Rahmen (25) mit Drehknauf (36) und Scheibe (37).

#### ABB. 4

10. Montieren Sie die Displayaufnahme (7) am Rahmen (25) mit Schulterschraube (1), Nyloc-Mutter (4) und Scheibe (3).
11. Montieren Sie das Display (8) in der Displayaufnahme (7) mit der Kreuzschlitz-Rundkopfschraube (5).
12. Verbinden Sie das Displaykabel (8a) mit dem Rahmenkabel 2 (27) und das Displaykabel (8b) mit Rahmenkabel 1 (26).

#### ABB. 5

## BEDIENUNG

### DISPLAY

#### Tasten

Zum Steuern der unterschiedlichen Funktionen stehen folgende Tasten zur Verfügung.

#### MODE

Hiermit wird zwischen den unterschiedlichen Display-Bildern umgeschaltet und das Einstellungsfenster ausgewählt.

#### SET

Hiermit wird im Einstellungsmodus der jeweils blinkende Wert erhöht (**TIME**, **DIST**, **CAL** und **PULSE**).

#### RESET

1. Hiermit wird im Einstellungsmodus der jeweils blinkende Wert resettet (**TIME**, **DIST**, **CAL** und **PULSE**).
2. Wenn Sie die Taste im Überwachungsmodus 3 Sekunden lang halten, werden alle Werte auf null gestellt.

## Funktionen

### SCAN (Suche)

Betätigen Sie die Taste **MODE**, bis **SCAN** erscheint. Der Computer zeigt abwechselnd alle 5 Funktionen: **TIME** (Zeit), **COUNT** (Anzahl), **DIST** (Strecke), **CAL** (Kalorien) und **PULSE** (Puls). Jede Funktion wird jeweils 6 Sekunden lang angezeigt.

### COUNT (Anzahl)

Aktuelle Anzahl an Schritten zwischen 0 und 9999.

**TIME (Zeit)**

1. Gesamte Trainingsdauer zwischen 0 und 99 Minuten.
2. Die gewünschte Trainingsdauer lässt sich vorab einstellen. Nach Ablauf der eingestellten Dauer ertönt 4 Sekunden lang ein Alarm. Die längste einstellbare Trainingsdauer beträgt 99 Minuten.

**DIST (Strecke)**

1. Gesamte zurückgelegte Strecke während des Trainings zwischen 0,00 und 999,9 km.
2. Die gewünschte Strecke lässt sich vorab einstellen. Nach Ablauf der eingestellten Strecke ertönt 4 Sekunden lang ein Alarm. Die längste einstellbare Strecke ist 999,0 km.

**CAL (Kalorien)**

1. Gesamtmenge verbrauchter Kalorien während des Trainings zwischen 0,0 und 999,9 kcal.
2. Die gewünschte Kalorienmenge lässt sich vorab einstellen. Nach Ablauf der eingestellten Kalorienmenge ertönt 4 Sekunden lang ein Alarm. Die höchste einstellbare Kalorienmenge beträgt 999,0 kcal.

**PULSE (Puls)**

1. Halten Sie den Pulssensor, und lesen Sie die Herzfrequenz ab. Der Messbereich beträgt 40 bis 240 Herzschläge pro Minute.
2. Wenn 4 Sekunden lang kein Puls festgestellt wird, zeigt **P** an, dass die Herzfrequenzmessung pausiert.

**ACHTUNG!**

**Ein Messband für die Herzfrequenz ist nicht im Lieferumfang enthalten.**

**AUTOMATISCHER START/STOPP**

1. Das Produkt schaltet sich automatisch ab, wenn 4 Minuten lang weder Messungen erfolgt sind noch Einstellungen vorgenommen wurden.
2. Das Produkt aktiviert sich automatisch, wenn Training stattfindet oder Tasten betätigt werden.

**Verwendung****Einstellung**

Betätigen Sie die Taste **MODE**, und Sie gelangen zum Fenster, in dem die Werte eingestellt werden. Der Wert im aktuellen Fenster blinkt. Betätigen Sie die Taste **SET**, um den Wert der aktuellen Einstellung zu erhöhen oder zu senken. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, wenn Sie den Wert schnell erhöhen oder senken möchten. Betätigen Sie die Taste **RESET**, um den Wert im blinkenden Fenster auf null zu stellen.

**PULSE (Puls)**

Aktivieren Sie die Pulsmessung. Halten Sie den Pulssensor. Nach 3–4 Sekunden wird der Puls im Display angezeigt.

**ACHTUNG!**

- **Der angezeigte Pulswert kann in den ersten 2–3 Sekunden höher als die tatsächliche Herzfrequenz sein. Danach wird der korrekte Wert dargestellt. Die gemessenen Werte dienen nicht als Basis einer medizinischen Behandlung.**
- **Ein Messband für die Herzfrequenz ist nicht im Lieferumfang enthalten.**

**VERWENDUNG**

Folgende Hinweise helfen Ihnen bei der Planung Ihres Trainingsprogramms. Denken Sie daran, dass Ruhe und eine korrekte Nahrungsaufnahme entscheidend sind für ein

gutes Trainingsergebnis. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, falls:

- Bei Ihnen ein Herzproblem, hoher Blutdruck oder andere medizinische Probleme festgestellt wurden.
- Sie seit einem Jahr oder länger nicht mehr trainiert haben.
- Sie älter als 35 Jahre sind und derzeit kein Training machen.
- Sie schwanger sind.
- Sie Diabetes haben.
- Sie Schmerzen im Brustbereich haben, Schwindel wahrnehmen oder das Gefühl haben, ohnmächtig zu werden.
- Sie sich nach einer Verletzung oder Krankheit erholen müssen.

### Tipps für das Training

- Machen Sie vor und nach dem Training Dehnübungen.
- Fangen Sie langsam an, da anderenfalls die Gefahr von Verletzungen besteht.
- Ruhen Sie sich einige Tage aus, und erholen Sie sich, falls Sie Muskelkater haben oder müde sind.
- Beginnen Sie mit wöchentlich zwei oder drei Trainingseinheiten von jeweils 15 Minuten, und gönnen Sie sich zwischen zwei Trainingstagen mindestens einen Ruhetag.
- Wärmen Sie sich 5–10 Minuten mit sanften Bewegungen auf, zum Beispiel durch Gehen und Schwingen der Arme, und dehnen Sie die Muskeln, die Sie während des Trainings belasten werden. Ein Training mit diesem Produkt belastet insbesondere Oberschenkel und Waden.
- Erhöhen Sie die Geschwindigkeit und den Widerstand, sodass es etwas anstrengender wird, und trainieren Sie nur so lange, wie Sie vermögen. Auch wenn Sie anfänglich nur wenige Minuten

am Stück trainieren können, wird sich bei regelmäßigem Training Ihre Leistung bald erhöhen.

- Beenden Sie jede Trainingseinheit mit 5 Minuten Erholung mit geringerer Belastung. Dehnen Sie die Muskeln, um Krämpfe und Verletzungen zu vermeiden.
- Erhöhen Sie die Trainingsdauer wöchentlich um wenige Minuten, bis Sie kontinuierlich 30 Minuten pro Einheit durchhalten.
- Lassen Sie sich nicht davon unter Druck setzen, dass Sie eine bestimmte Strecke oder ein bestimmtes Tempo erreichen müssen. Konzentrieren Sie sich in den ersten Wochen stattdessen darauf, Ihre Kondition aufzubauen.

### Wie stark soll man trainieren?

1. Beim Training sollten Sie sich innerhalb Ihres Herzfrequenzzielbereichs (THR, Target Heart Rate) halten.
2. Die THR-Tabelle nennt einen geeigneten Herzfrequenzzielbereich für Ihr Alter. Diese Werte dienen lediglich als Richtschnur, Sie werden beeinflusst vom Trainingsstatus und von der Gesundheit des Nutzers.
3. Achten Sie während des Trainings stetig darauf, wie es Ihnen geht. Brechen Sie das Training unverzüglich ab, sobald Ihnen unwohl ist oder Sie Schwindel erleben. Wenn Sie nicht schwitzen, erhöhen Sie die Belastung!

### Herzfrequenzziel

| Alter | Min.–Max. (Schläge pro Minute) |
|-------|--------------------------------|
| 20    | 133–167                        |
| 25    | 132–166                        |
| 30    | 130–164                        |
| 35    | 129–162                        |
| 40    | 127–161                        |

|    |         |
|----|---------|
| 45 | 125–159 |
| 50 | 124–156 |
| 55 | 122–155 |
| 60 | 121–153 |
| 65 | 119–151 |
| 70 | 118–150 |
| 75 | 117–147 |
| 80 | 115–146 |
| 85 | 114–144 |

## PFLEGE

Wischen Sie das Produkt nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten weichen Tuch ab.

## Batteriewechsel

Wenn die Symbole auf dem Display nur noch schlecht zu erkennen sind, müssen die Batterien gewechselt werden.

## Aufbewahrung

Das Produkt lässt sich zusammenklappen und dadurch einfacher aufbewahren. Befolgen Sie die nachstehenden Hinweise.

1. Schrauben Sie den Drehknauf (36) heraus, und entnehmen Sie ihn und die Scheibe (37).
2. Richten Sie die Führungsschiene aus Aluminium (40) senkrecht auf.
3. Setzen Sie den Drehknauf (77) und die Scheibe (68) in das Sicherungsloch (siehe Bild unten).

## ABB. 6-7

## ACHTUNG!

**Seien Sie vorsichtig: Beim Zusammenklappen kann der Sitz herausfallen.**

## TURVALLISUUSOHJEET

- Lue kaikki varoitukset, turvallisuusohjeet ja muut ohjeet. Ohjeiden ja turvatoimien noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa henkilövahinkoja ja/tai omaisuusvahinkoja.
- Ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoitusohjelman aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää, jos käytät lääkkeitä, jotka vaikuttavat sykkeeseen, verenpaineeseen tai kolesterolitasoon.
- Kuuntele kehosi signaaleja.
- Virheellinen tai liiallinen liikunta voi vaikuttaa kielteisesti terveyteen. Jos koet rintakipua, epäsäännöllistä sykettä, pahoinvointia, huimausta tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin ennen kuin jatkat.
- Pidä lapset ja lemmikkieläimet turvallisen välimatkan päässä laitteesta. Laite on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön.
- Aseta laite tasaiselle, vakaalle alustalle. Käytä laitteen alla sopivaa lattiasuojaa. Varmista, että laitteen takana on vähintään 0,5 x 0,5 m vapaata tilaa.
- Tarkista ennen jokaista käyttökertaa, että kaikki ruuviliitokset on kiristetty oikein.
- Käytä laitetta varoen.
- Älä käytä laitetta, jos havaitset siinä vikaa kokoonpanon tai käytön aikana tai jos siitä kuuluu epänormaalia ääntä. Älä käytä laitetta ennen kuin ongelma on korjattu.
- Käytä sopivia, mukavia vaatteita. Älä käytä löysiä vaatteita, solmioita, huiveja tai muita vastaavia, jotka voivat jäädä kiinni liikkuviin osiin.
- Älä käytä vaatteita, jotka rajoittavat liikkumistasi.
- Laite on tarkoitettu vain kotitalouskäyttöön.
- Käyttäjän enimmäispaino on 120 kg.
- Ole varovainen, kun nostat ja siirrät laitetta, jotta vältät loukkaantumiset.
- Laitetta ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen hoitoon.

## SYMBOLIT

|  |                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------|
|  | Lue käyttöohje huolella ennen käyttöä.                                |
|  | Hyväksytty voimassa olevien direktiivien/säädösten mukaisesti.        |
|  | Käytetty tuote on lajiteltava voimassa olevien säännösten mukaisesti. |

## TEKNISET TIEDOT

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| Paristot konsoli        | 2 x 1,5 V AAA     |
| Käyttäjän enimmäispaino | 120 kg            |
| Käyttölämpötila         | 0 - 40 °C         |
| Varastointilämpötila    | -10 - +60°C       |
| Mitat                   | 230 x 54 x 102 cm |
| Paino                   | 35 kg             |

### HUOM!

**Sykevyö ei sisälly.**

## ASENNUS

- Irrota kiinnitysosien muovipakkaus (D) rungosta (25).
- Kiinnitä etujalka (34) runkoon (25) pakkauksessa olevilla kupukantakuusiokoloruuveilla (30), jousialuslevyillä (52) ja aluslevyillä (17).

### KUVA 1

- Kiinnitä jalkatukien kiinnikkeet (21 L/R) runkoon (25) kuusiokantaruuveilla (14).

### KUVA 2

- Aseta mutteriasennuslevy (57) alumiiniseen ohjauskiskoon (40).
- Kiinnitä takajalka (55) mutteriasennuslevyyn (57) kupukantakuusiokoloruuveilla (53), jousialuslevyillä (52) ja aluslevyillä (17).

6. Paina päätykappale (56)  
alumiiniohjauskiskon päähän.

#### KUVA 3

7. Kytke johdin (45a), runkokaapeli 2 (27),  
runkokaapeli 1 (26) ja anturi (39) ja  
työnnä johdin alumiiniseen ohjauskiskoon  
(40).
8. Aseta alumiininen ohjauskisko (40)  
runkoon (25) ja kiinnitä se mutterilla  
(28), aluslevyllä (24) ja nyloc-mutterilla  
(23). Paina pyöreä päätykappale (22)  
paikalleen.
9. Kiinnitä alumiininen ohjauskisko (40)  
runkoon (25) nupin (36) ja aluslevyn (37)  
avulla.

#### KUVA 4

10. Asenna näytön kiinnike (7) runkoon (25)  
kaulusruuvilla (1), nyloc-mutterilla (4) ja  
aluslevyllä (3).
11. Kiinnitä näyttö (8) näytön kiinnikkeeseen  
(7) ristipääruvilla (5).
12. Kytke näyttökaapeli (8a) runkokaapeliin 2  
(27) ja näyttökaapeli (8b) runkokaapeliin  
1 (26).

#### KUVA 5

## KÄYTTÖ

### NÄYTTÖ

#### Painikkeet

Seuraavat painikkeet ovat käytettävissä kunkin  
toiminnon ohjaamiseen.

#### MODE

Käytetään näyttökuvan vaihtamiseen tai  
asetusikkunan valitsemiseen.

#### SET

Käytetään asetustilassa vilkkuvan  
asetusikkunan(**TIME**, **DIST**, **CAL** ja **PULSE**) arvon  
suurentamiseen.

#### RESET

1. Käytetään asetustilassa vilkkuvan  
asetusikkunan arvon nollaamiseen(**TIME**,  
**DIST**, **CAL** ja **PULSE**).
2. Paina ja pidä painettuna 3 sekuntia  
valvontatilassa nollataksesi kaikki arvot.

#### Toiminnot

##### SCAN (haku)

Pidä **MODE-painiketta** painettuna, kunnes  
näytössä näkyy SCAN. Tietokone näyttää  
vuorotellen kaikki 5 toimintoa: **TIME** (aika),  
**COUNT** (määrä), **DIST** (etäisyys), **CAL** (kalorit)  
ja **PULSE** (syke). Kukin toiminto näytetään  
6 sekunnin ajan.

##### COUNT (määrä)

Nykyinen askelmäärä 0 ja 9999 välillä.

##### TIME (aika)

1. Kokonaisharjoitteluaika 0-99 minuuttia.
2. Haluttu harjoitusaika voidaan asettaa  
etukäteen. Hälytysääni kuuluu 4 sekunnin  
ajan, kun asetettu aika on kulunut.  
Suurin esiasetettava harjoitusaika on  
99 minuuttia.

##### DIST (etäisyys)

1. Harjoittelun aikana kuljettu  
kokonaismatka välillä 0,00 - 999,9 km.
2. Haluttu etäisyys voidaan asettaa  
etukäteen. Hälytysääni kuuluu 4 sekunnin  
ajan, kun asetettu matka on kuljettu.  
Suurin esiasetettava etäisyys on 999,0 km.

##### CAL (kalorit)

1. Harjoittelun aikana poltetut  
kokonaiskalorit välillä 0,0 - 999,9 KCAL.
2. Haluttu kalorimäärä voidaan asettaa  
etukäteen. Hälytys kuuluu 4 sekunnin  
ajan, kun asetettu kalorimäärä

on kulutettu. Suurin esiasetettava kalorimäärä on 999,0 KCAL.

### **PULSE (syke)**

1. Pidä sykevyötä ja lue sydämenlyöntien määrä minuutissa. Mittausalue on 40-240 lyöntiä minuutissa.
2. Jos sykettä ei havaita 4 sekuntiin, näyttöön tulee **P**, joka osoittaa, että sykkeen mittausta on keskeytetty.

### **HUOM!**

**Sykevyö ei sisälly.**

### **AUTOMAATTINEN KÄYNNISTYS/PYSÄYTYS**

1. Tuote kytkeytyy automaattisesti pois päältä, jos mittauksia tai asetuksia ei tehdä 4 minuuttiin.
2. Tuote aktivoituu automaattisesti, jos harjoitus suoritetaan tai painikkeita painetaan.

## **Käyttö**

### **Asetukset**

Paina **MODE-painiketta** siirtyäksesi asetettavan arvon ikkunaan. Nykyisen ikkunan arvo vilkkuu. Paina **SET-painiketta** suurentaaksesi/ pienentääksesi halutun asetuksen arvoa. Paina **SET-painiketta** ja pidä se painettuna arvon nopeaa suurentamista/pienentämistä varten. Nollaa vilkkuvassa ikkunassa oleva arvo painamalla **RESET**.

### **Pulse (syke)**

Aktivoi pulssitila. Käytä sykevyötä. 3-4 sekunnin kuluttua syke ilmestyy näyttöön.

### **HUOM!**

- **Näytössä näkyvä sykearvo voi olla suurempi kuin todellinen syke ensimmäisten 2-3 sekunnin ajan. Oikea arvo näytetään sitten. Mitattuja arvoja ei saa käyttää lääketieteellisen hoidon perusteena.**
- **Sykevyö ei sisälly.**

## **KÄYTTÖ**

Seuraavat ohjeet auttavat sinua harjoitteluohjelmasi suunnittelussa. Muista, että lepo ja asianmukainen ravinto ovat välttämättömiä hyvän harjoittelutuloksen kannalta. Ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoitusohjelman aloittamista, jos:

- Sinulla on diagnosoitu sydänongelmia, korkea verenpaine tai muita lääketieteellisiä ongelmia.
- Et ole treenannut yli vuoteen.
- Olet yli 35-vuotias etkä harrasta tällä hetkellä liikuntaa.
- Olet raskaana.
- Sinulla on diabetes.
- Sinulla on rintakipu ja tai sinua huimaa tai pyörryttää.
- Olet toipumassa vammasta tai sairaudesta.

## **Harjoitteluvinkkejä**

- Venyttele sekä ennen että jälkeen harjoituksen.
- Ota aluksi rauhallisesti, muuten loukkaantumisriski kasvaa.
- Lepää ja toivu muutaman päivän ajan, jos sinulla on harjoituskipu ja olet väsynyt.
- Aloita kahdella tai kolmella 15 minuutin harjoituksella viikossa ja lepää vähintään 24 tuntia treenien välillä.
- Lämmittele 5-10 minuuttia kevyillä liikkeillä, kuten kävelyllä ja käsien heiluttelulla, ja venyttele lihaksia, jotka työskentelevät harjoituksen aikana. Harjoittelu tällä tuotteella vaikuttaa pääasiassa reisien ja pohkeiden lihaksiin.
- Lisää nopeutta ja vastusta, jotta siitä tulee hieman rasittavampaa, ja harjoittele niin kauan kuin jaksat. Vaikka jaksaisit aluksi liikua vain muutaman minuutin kerrallaan, pystyt pian tekemään enemmän, jos harjoittelet säännöllisesti.

- Päättää jokainen harjoitus 5 minuutin jäähdyttelyyn pienemmällä kuormituksella. Venyttelä lihaksia kramppeja ja vammoja välttämiseksi.
- Lisää harjoittelu-aikaasi muutamalla minuutilla viikoittain, kunnes pystyt harjoittelemaan yhtäjaksoisesti 30 minuuttia.
- Älä ajattele, että sinun on pystyttävä juoksemaan tietty matka tai tiettyä vauhtia. Keskity kuntosi kohottamiseen ensimmäisten viikkojen aikana.

### Kuinka kovaa pitäisi treenata?

1. Kun harjoittelet, sinun tulisi pysyä tavoitesykealueesi (THR) sisällä.
2. THR-taulukossa on ilmoitettu ikääsi sopiva tavoitesykealue. Nämä arvot ovat vain suuntaa-antavia, ja niihin vaikuttavat käyttäjän harjoittelutilanne ja terveydentila.
3. Tarkkaile koko ajan sitä, miltä sinusta tuntuu, kun harjoittelet. Lopeta liikunta välittömästi ja lepää, jos sinua huimaa. Lisää vastusta, jos et hikoile!

### Tavoitesyke

| Ikä | Min.-Max. (lyöntiä/min) |
|-----|-------------------------|
| 20  | 133–167                 |
| 25  | 132–166                 |
| 30  | 130–164                 |
| 35  | 129–162                 |
| 40  | 127–161                 |
| 45  | 125–159                 |
| 50  | 124–156                 |
| 55  | 122–155                 |
| 60  | 121–153                 |
| 65  | 119–151                 |
| 70  | 118–150                 |

|    |         |
|----|---------|
| 75 | 117–147 |
| 80 | 115–146 |
| 85 | 114–144 |

## KUNNOSSAPITO

Pyyhi pehmeällä, hieman kostealla liinalla jokaisen harjoituksen jälkeen.

### Pariston vaihto

Kun näytön symbolit eivät näy, poista paristot ja aseta uudet.

### Varastointi

Tuote voidaan taittaa kokoon helppoa säilytystä varten. Seuraa alla olevia ohjeita.

1. Kierrä nuppi (36) ja aluslevy (37) irti ja irrota ne.
2. Aseta alumiininen ohjauskisko (40) pystysuoraan.
3. Aseta nuppi (77) ja aluslevy (68) lukitusreikään (katso kuva alla).

#### KUVA 6

#### KUVA 7

#### HUOM!

**Taitettaessa istuin saattaa pudota - ole varovainen.**

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Lisez les avertissements, les consignes de sécurité et autres instructions. Le non-respect des instructions et précautions de sécurité peut entraîner des blessures graves et/ou des dommages matériels.
- Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices. C'est particulièrement important si vous prenez des médicaments qui affectent le rythme cardiaque, la tension artérielle ou le taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps.
- Faire de l'exercice physique de manière inappropriée ou excessive peut être dangereux pour la santé. Si vous avez des douleurs thoraciques, un rythme cardiaque irrégulier, des nausées, des vertiges ou des difficultés à respirer, arrêtez immédiatement l'effort et consultez un médecin avant de continuer.
- Maintenez les enfants et les animaux domestiques à une distance sûre de l'appareil. L'appareil est prévu pour être utilisé par des adultes uniquement.
- Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Mettez un tapis protecteur sous l'appareil. Veillez à avoir au moins 0,5 x 0,5 m de dégagement derrière l'appareil.
- Avant chaque séance, vérifiez que tous les assemblages vissés sont correctement serrés.
- Utilisez l'appareil avec précaution.
- N'utilisez pas l'appareil si vous découvrez un défaut quelconque lors du montage ou de l'utilisation, ou s'il émet un bruit anormal. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
- Portez des vêtements adaptés et confortables lorsque vous utilisez l'appareil. Ne portez pas de vêtements amples, de cravates, d'écharpes ou d'articles similaires qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
- Ne portez pas de vêtements qui restreignent vos mouvements.
- L'appareil est prévu pour un usage domestique uniquement.

- Le poids maximal de l'utilisateur : 120 kg.
- Faites attention lorsque vous soulevez et déplacez l'appareil afin d'éviter les blessures.
- L'appareil n'est pas conçu pour des traitements médicaux.

## PICTOGRAMMES

|                                                                                   |                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Lisez les instructions avant la mise en service.                                                       |
|  | Conforme aux directives et règlements en vigueur.                                                      |
|  | Les appareils hors d'usage doivent faire l'objet d'un tri conformément aux réglementations en vigueur. |

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

|                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| Support pour piles             | 2 x 1,5 V AAA     |
| Poids maximal de l'utilisateur | 120 kg            |
| Température de fonctionnement  | 0 à 40 °C         |
| Température de rangement       | -10 à +60 °C      |
| Dimensions                     | 230 x 54 x 102 cm |
| Poids                          | 35 kg             |

### REMARQUE !

**La bande cardio n'est pas incluse.**

## INSTALLATION

1. Détachez l'emballage plastique contenant les pièces de montage (D) du cadre (25).
2. Montez le pied avant (34) sur le cadre (25) à l'aide des vis hexagonales à tête sphérique (30), de la rondelle élastique (52) et de la rondelle (17) fournies.
3. Montez les supports de repose-pieds (21 G/D) sur le cadre (25) à l'aide de vis à tête hexagonale (14).

**FIG. 1**

**FIG. 2**

4. Placez la plaque de montage d'écrou (57) dans le rail de guidage en aluminium (40).
5. Monter le pied arrière (55) sur la plaque de montage d'écrou (57) à l'aide des vis hexagonales à tête sphérique (53), de la rondelle élastique (52) et de la rondelle (17).
6. Pressez l'embout (56) sur l'extrémité du rail de guidage en aluminium.

**FIG. 3**

7. Connectez le conducteur (45a), le câble de cadre 2 (27), le câble de cadre 1 (26) et le capteur (39) et insérez le conducteur dans le rail de guidage en aluminium (40).
8. Insérez le rail de guidage en aluminium (40) dans le cadre (25) et fixez-le avec l'écrou hexagonal (28), la rondelle (24) et l'écrou Nyloc (23). Enfoncez l'embout de protection rond (22).
9. Fixez le rail de guidage en aluminium (40) au cadre (25) à l'aide du bouton (36) et de la rondelle (37).

**FIG. 4**

10. Montez le support d'écran (7) sur le cadre (25) à l'aide de la vis épaulée (1), de l'écrou Nyloc (4) et de la rondelle (3).
11. Montez l'écran (8) sur le support d'écran (7) à l'aide de la vis cruciforme à tête sphérique (5).
12. Connectez le câble de l'écran (8a) au câble de cadre 2 (27) et le câble de l'écran (8b) au câble de cadre 1 (26).

**FIG. 5**

## UTILISATION

### ÉCRAN

#### Boutons

Les boutons suivants permettent de commander chacune des fonctions.

#### MODE

Permet de changer l'image affichée ou de sélectionner la fenêtre de réglage.

#### SET

S'utilise en mode réglage pour augmenter la valeur dans la fenêtre de réglage qui clignote (**TIME**, **DIST**, **CAL** et **PULSE**).

#### RESET

1. S'utilise en mode réglage pour réinitialiser la valeur dans la fenêtre de réglage qui clignote (**TIME**, **DIST**, **CAL** et **PULSE**).
2. Pour réinitialiser toutes les valeurs, enfoncez pendant 3 secondes en mode surveillance.

### Fonctions

#### SCAN (recherche)

Enfoncez le bouton **MODE** jusqu'à ce que **SCAN** s'affiche. L'unité informatique bascule entre l'affichage des 5 fonctions suivantes : **TIME** (durée), **COUNT** (cycles), **DIST** (distance), **CAL** (calories) et **PULSE** (cardio). Chaque fonction s'affiche pendant 6 secondes.

#### COMPTE (cycles)

Nombre actuel de cycles entre 0 et 9999.

#### TIME (durée)

1. Durée totale de la séance entre 0 et 99 minutes.
2. La durée d'une séance est programmable. Un signal sonore retentit pendant 4 secondes une fois la durée écoulée. La durée maximale programmable pour une séance est de 99 minutes.

#### DIST (distance)

1. Distance totale parcourue pendant la séance entre 0,00 et 999,9 km.
2. La distance est programmable. Un signal sonore retentit pendant 4 secondes une

fois la distance parcourue. La distance maximale programmable est de 999,0 km.

### **CAL (calories)**

1. Total des calories dépensées pendant la séance entre 0,0 et 999,9 KCAL.
2. Le nombre de calories est programmable. Une alarme retentit pendant 4 secondes lorsque le nombre de calories programmé a été dépensé. Le nombre maximal de calories programmable est de 999,0 KCAL.

### **PULSE (cardio)**

1. Tenez le capteur de battements et relevez le nombre de battements de cœur par minute. La plage de mesure est de 40 à 240 battements par minute.
2. Si aucun battement de cœur n'est détecté pendant 4 secondes, **P** s'affiche signaler que la mesure de la fréquence cardiaque est en pause.

### **REMARQUE !**

**La bande cardio n'est pas incluse.**

### **DÉMARRAGE/ARRÊT AUTOMATIQUE**

1. L'appareil s'éteint automatiquement si aucune mesure ou aucun réglage n'est effectué pendant 4 minutes.
2. L'appareil se met automatiquement en marche dès qu'on commence à l'utiliser ou qu'on appuie sur un bouton.

### **Utilisation**

#### **Réglage**

Appuyez sur le bouton **MODE** pour accéder à la fenêtre du paramètre à définir. La valeur dans la fenêtre clignote. Appuyez sur le bouton **SET** pour augmenter/diminuer la valeur du paramètre. Maintenez le bouton **SET** enfoncé pour augmenter/diminuer la valeur rapidement. Appuyez sur **RESET** pour réinitialiser la valeur dans la fenêtre qui clignote.

### **PULSE (cardio)**

Activez le mode cardio. Saisissez le capteur de battements. Au bout de 3 à 4 secondes, la fréquence cardiaque s'affiche à l'écran.

### **REMARQUE !**

- **Pendant les 2 ou 3 premières secondes, la valeur qui s'affiche peut être supérieure à la fréquence cardiaque réelle. Ensuite, la valeur juste s'affiche. Les valeurs mesurées ne doivent pas servir de base à un traitement médical.**
- **La bande cardio n'est pas incluse.**

### **UTILISATION**

Les conseils suivants peuvent vous aider à planifier votre programme d'entraînement. N'oubliez pas que le repos et une bonne alimentation sont des facteurs déterminants pour la qualité de l'entraînement. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement si :

- On vous a diagnostiqué des problèmes cardiaques, une hypertension artérielle ou d'autres problèmes médicaux.
- Vous n'avez pas fait de sport depuis un an ou plus.
- Vous avez plus de 35 ans et ne faites pas d'exercices.
- Vous êtes enceinte.
- Vous êtes diabétique.
- Vous avez des douleurs à la poitrine, vous êtes sujet à des vertiges ou vous sentez sur le point de vous évanouir.
- Vous vous remettez d'une blessure ou d'une maladie.

### **Conseils d'entraînement**

- Faites des étirements avant et après la séance.
- Allez-y doucement au début, autrement le risque de blessure augmente.
- Reposez-vous et récupérez pendant quelques jours si vous avez des crampes

ou si vous êtes fatigué.

- Commencez par deux ou trois séances de 15 minutes par semaine et reposez-vous pendant au moins 24 heures entre les séances.
- Échauffez-vous pendant 5–10 minutes en faisant des mouvements légers, par exemple marcher en balançant les bras, et étirez les muscles qui seront sollicités pendant l'effort. L'utilisation de cet appareil sollicite principalement les muscles des cuisses et des mollets.
- Augmentez la vitesse et la charge pour rendre l'exercice plus difficile et continuez aussi longtemps que vous en avez la force. Même si au début vous êtes épuisé au bout de quelques minutes seulement, vous pourrez bientôt prolonger les séances si vous pratiquez régulièrement.
- Terminez chaque séance par 5 minutes à intensité réduite. Étirez vos muscles pour prévenir les crampes et les blessures.
- Augmentez la durée de quelques minutes chaque semaine jusqu'à pouvoir faire des séances de 30 minutes sans pause.
- Ne vous fixez pas des objectifs de distance ou de rythme. Consacrez les premières semaines à l'amélioration de votre forme physique.

### Avec quelle intensité faut-il pratiquer ?

1. Pendant l'effort, restez dans votre fréquence cardiaque cible (FCC).
2. Le tableau FCC indique la fréquence cardiaque cible appropriée pour chaque âge. Ces chiffres n'ont qu'une valeur indicative et dépendent de la forme physique et de l'état de santé de l'utilisateur.
3. Soyez toujours à l'écoute de votre ressenti pendant l'effort. Si vous avez des vertiges, arrêtez immédiatement la séance. Augmentez la charge si vous ne transpirez pas !

### Fréquence cardiaque cible

| Âge | Min.-Max. (battements/min) |
|-----|----------------------------|
| 20  | 133 à 167                  |
| 25  | 132 à 166                  |
| 30  | 130 à 164                  |
| 35  | 129 à 162                  |
| 40  | 127 à 161                  |
| 45  | 125 à 159                  |
| 50  | 124 à 156                  |
| 55  | 122 à 155                  |
| 60  | 121 à 153                  |
| 65  | 119 à 151                  |
| 70  | 118 à 150                  |
| 75  | 117 à 147                  |
| 80  | 115 à 146                  |
| 85  | 114 à 144                  |

### ENTRETIEN

En fin de séance, essayez l'appareil avec un chiffon doux légèrement humidifié.

### Remplacement des piles

Lorsque les pictogrammes de l'écran ne sont plus lisibles, retirez les piles et mettez des piles neuves.

### Rangement

L'appareil peut être replié pour simplifier le rangement. Suivez les instructions ci-dessous.

1. Dévissez et retirez le bouton (36) et la rondelle (37).
2. Mettez le rail de guidage en aluminium (40) à la verticale.
3. Mettez en place le bouton (77) et la rondelle (68) dans le trou de verrouillage (voir la figure ci-dessous).

### FIG. 6-7

### REMARQUE !

**Au moment de replier, le siège peut chuter : soyez attentif.**

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Lees alle waarschuwingen, veiligheids- en andere instructies. Het niet opvolgen van alle instructies en veiligheidsvoorschriften kan leiden tot ernstig persoonlijk letsel en/of materiële schade.
- Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk als u medicijnen inneemt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Let op de signalen van uw lichaam.
- Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan een negatief effect hebben op de gezondheid. Als u pijn op de borst krijgt, een onregelmatige hartslag, misselijkheid, duizeligheid of ademhalingsmoeilijkheden, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts voordat u verder gaat.
- Houd het toestel altijd op een veilige afstand van kinderen en huisdieren. Het toestel is uitsluitend bestemd voor gebruik door volwassenen.
- Plaats het toestel op een vlakke, stabiele ondergrond. Gebruik geschikte vloerbescherming onder het toestel. Zorg ervoor dat er achter het toestel minstens 0,5 x 0,5 m vrije ruimte is.
- Controleer voorafgaand aan elk gebruik of alle schroefverbindingen goed vastzitten.
- Spring voorzichtig met het toestel om.
- Gebruik het toestel niet als u er een defect in ontdekt tijdens de montage of het gebruik, of als het een abnormaal geluid maakt. Gebruik het toestel niet totdat het probleem verholpen is.
- Draag geschikte, comfortabele kleding wanneer u het toestel gebruikt. Draag geen loszittende kleding, stropdassen, sjaals of soortgelijke accessoires en kleren die aan bewegende delen vast kunnen komen te zitten.
- Draag geen kleren die uw bewegingen beperken.
- Het toestel is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik.

- Het maximale gebruikersgewicht is 120 kg.
- Wees voorzichtig bij het optillen en verplaatsen van het toestel, om letsel te voorkomen.
- Het toestel is niet bestemd voor medische behandeling.

## SYMBOLEN

|                                                                                   |                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|  | Lees vóór gebruik de gebruiksaanwijzing.                                         |
|  | Goedgekeurd volgens de geldende richtlijnen/verordeningen.                       |
|  | Het afgedankte product moet gerecycled worden volgens de geldende voorschriften. |

## TECHNISCHE GEGEVENS

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| Batterijenconsole      | 2 x 1,5 V AAA     |
| Max. gebruikersgewicht | 120 kg            |
| Bedrijfstemperatuur    | 0 - 40 °C         |
| Opslagtemperatuur      | -10 tot +60 °C    |
| Afmetingen             | 230 x 54 x 102 cm |
| Gewicht                | 35 kg             |

## LET OP!

**Hartslagband niet inbegrepen.**

## MONTAGE

1. Verwijder het plastic pakket met bevestigingsonderdelen (D) van het frame (25).
2. Monteer de voorvoet (34) op het frame (25) met inbusschroeven met kogelkop (30), veerring (52) en sluitring (17) uit de verpakking.
3. Monteer de voetsteunbeugels (21 L/R) op het frame (25) met de inbusbout (14).

### AFB. 1

### AFB. 2

4. Plaats de moerbevestigingsplaat (57) in de aluminium geleiderail (40).
5. Monteer de achterste voet (55) op de moerbevestigingsplaat (57) met inbusschroef met kogelkop (53), veerring (52) en sluitring (17).
6. Druk de eindkap (56) op het uiteinde van de aluminium geleiderail.

### AFB. 3

7. Verbind de geleider (45a), framekabel 2 (27), framekabel 1 (26) en de sensor (39) en breng de geleider in de aluminium geleiderail (40).
8. Plaats de aluminium geleiderail (40) in het frame (25) en zet hem vast met de inbusmoer (28), sluitring (24) en nyloc-moer (23). Druk het ronde eindkapje (22) op zijn plaats.
9. Bevestig de aluminium geleiderail (40) aan het frame (25) met de regelknop (36) en de sluitring (37).

### AFB. 4

10. Monteer de displayhouder (7) op het frame (25) met behulp van de schouderschroef (1), nyloc-moer (4) en sluitring (3).
11. Monteer het beeldscherm (8) op de displayhouder (7) met de kruiskopschroef (5).
12. Sluit de displaykabel (8a) aan op framekabel 2 (27) en de displaykabel (8b) op framekabel 1 (26).

### AFB. 5

## HANDHAVING

### DISPLAY

#### Toetsen

De volgende toetsen zijn beschikbaar om de verschillende functies te bedienen.

#### MODE

Wordt gebruikt om het weergavebeeld om te schakelen of het instelvenster te kiezen.

#### SET

Wordt gebruikt in de instelmodus om de waarde in het instelvenster dat knippert (**TIME**, **DIST**, **CAL** en **PULSE**) te verhogen.

#### RESET

1. Wordt gebruikt in de instelmodus om de waarde in het instelvenster dat knippert (**TIME**, **DIST**, **CAL** och **PULSE**) terug te stellen.
2. Houd in de bewakingsmodus 3 seconden lang ingedrukt om alle waarden te resetten.

### Functies

#### SCAN (zoeken)

Houd de **MODE**-toets ingedrukt totdat de scan wordt weergegeven. De computereenheid wisselt tussen de weergave van alle 5 functies: **TIME** (tijd), **COUNT** (aantal), **DIST** (afstand), **CAL** (calorieën) och **PULSE** (puls). Elke functie wordt gedurende 6 seconden weergegeven.

#### COUNT (aantal)

Actueel aantal stappen tussen 0 en 9999.

#### TIME (tijd)

1. Totale trainingstijd tussen 0 en 99 minuten.
2. De gewenste trainingstijd kan vooraf worden ingesteld. Er klinkt een alarm gedurende 4 seconden na de ingestelde tijd. De maximale vooraf ingestelde trainingstijd is 99 minuten.

#### DIST (afstand)

1. Totale afgelegde afstand tijdens de training tussen 0,00 en 999,9 km.
2. De gewenste afstand kan van tevoren worden ingesteld. Er klinkt 4 seconden lang een alarm wanneer de ingestelde

afstand afgelegd is. De maximale vooraf ingestelde afstand is 999,0 km.

### **CAL (calorieën)**

1. Totaal aantal verbrande calorieën tijdens de training tussen 0,0 en 999,9 kcal.
2. Het gewenste aantal calorieën kan vooraf worden ingesteld. Er klinkt 4 seconden lang een alarm wanneer het ingestelde aantal calorieën is verbrand. Het maximale vooraf ingestelde aantal calorieën is 999,0 kcal.

### **PULSE (hartslag)**

1. Houd de hartslagsensor ingedrukt en lees het aantal hartslagen per minuut af. Het bereik is 40 tot 240 slagen per minuut.
2. Als er gedurende 4 seconden geen hartslag wordt gedetecteerd, verschijnt **P** om aan te geven dat de meting gepauzeerd is.

### **LET OP!**

**Hartslagband niet inbegrepen.**

### **AUTOMATISCH STARTEN/STOPPEN**

1. Het product schakelt automatisch uit als er gedurende 4 minuten geen metingen of instellingen worden verricht.
2. Het product wordt automatisch geactiveerd als u aan het trainen bent of toetsen worden ingedrukt.

## **Gebruik**

### **Instelling**

Druk op de **MODE**-toets om naar het venster van de in te stellen waarde te gaan. De waarde in het actuele venster knippert. Druk op de **SET**-toets om de waarde van de gewenste instelling te verhogen/verlagen. Houd de **SET**-toets ingedrukt om de waarde snel te verhogen/verlagen. Druk op **RESET** om de waarde in het knipperende venster opnieuw in te stellen.

### **Pulse (hartslag)**

Activeer de hartslagmodus. Houd de hartslagsensor ingedrukt. Na 3 à 4 seconden verschijnt de hartslag op het display.

### **LET OP!**

- **De weergegeven hartslagwaarde kan hoger zijn dan de werkelijke hartslag gedurende de eerste 2-3 seconden. Daarna wordt de juiste waarde weergegeven. De gemeten waarden mogen niet gebruikt worden als basis voor een medische behandeling.**
- **Hartslagband niet inbegrepen.**

## **GEBRUIK**

De volgende richtlijnen zullen u helpen bij het uitwerken van uw trainingsprogramma. Onthoud dat rust en goede voeding essentieel zijn voor een goed trainingsresultaat. Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint als:

- er bij u hartproblemen, hoge bloeddruk of andere medische problemen zijn vastgesteld.
- u een jaar of langer niet getraind heeft.
- u ouder bent dan 35 en momenteel niet traint.
- u zwanger bent.
- u diabetes heeft.
- u pijn op de borst heeft of zich duizelig of licht in het hoofd voelt.
- u herstelt van een letsel of een ziekte.

## **Trainingstips**

- Doe zowel voor als na de training rek- en stretchoefeningen.
- Doe het in het begin rustig aan, anders neemt de kans op letsel toe.
- Neem een paar dagen rust en recupereer als u trainingspijn heeft of moe bent.
- Begin met twee of drie sessies van 15 minuten per week en neem tussen de sessies minstens een dag rust.

- Doe een warming-up van 5-10 minuten met rustige bewegingen, zoals lopen en zwaaien met uw armen, en rek de spieren die tijdens de training aan het werk zullen zijn. Training met dit product heeft vooral invloed op de spieren van de dijen en de kuiten.
- Verhoog de snelheid en de weerstand om het wat intenser te maken en train zo lang als u kunt. Zelfs als het u eerst maar een paar minuten per keer lukt, zult u al gauw meer kunnen doen als u regelmatig traint.
- Eindig elke sessie met 5 minuten cooling-down bij een lagere belasting. Rek uw spieren om krampen en letsel te voorkomen.
- Verhoog uw trainingstijd elke week met een paar minuten tot u onafgebroken 30 minuten per sessie kunt trainen.
- Denk niet dat u een bepaalde afstand moet kunnen lopen of een bepaald tempo moet kunnen aanhouden. Concentreer u tijdens de eerste weken op de opbouw van uw conditie.

### Hoe hard moet u trainen?

1. Wanneer u traint, moet u binnen uw streefhartslagbereik (Target Heart Rate - THR) blijven.
2. De THR-tabel geeft het passende streefwaardenbereik voor de hartslag voor uw leeftijd aan. Deze waarden zijn slechts indicatief en worden beïnvloed door de trainingstoestand en de gezondheid van de gebruiker.
3. Wees u altijd bewust van hoe u zich voelt tijdens het trainen. Stop onmiddellijk met trainen en rust uit als u zich duizelig voelt. Verhoog de belasting als u niet bezweet bent!

### Doelhartslag

| Leeftijd | Min.-max. (slagen/min) |
|----------|------------------------|
| 20       | 133–167                |
| 25       | 132–166                |

|    |         |
|----|---------|
| 30 | 130–164 |
| 35 | 129–162 |
| 40 | 127–161 |
| 45 | 125–159 |
| 50 | 124–156 |
| 55 | 122–155 |
| 60 | 121–153 |
| 65 | 119–151 |
| 70 | 118–150 |
| 75 | 117–147 |
| 80 | 115–146 |
| 85 | 114–144 |

## ONDERHOUD

Wrijf het product na elke training af met een zachte, licht vochtige doek af.

### Batterij vervangen

Wanneer de symbolen op het display niet meer zichtbaar zijn, verwijdt u de batterijen en plaatst u nieuwe.

### Opslag

Het product kan worden opgevouwen om het gemakkelijk op te bergen. Volg de onderstaande instructies.

1. Schroef de regelknop (36) en de sluitring (37) los en verwijder deze.
2. Plaats de aluminium geleiderail (40) verticaal.
3. Plaats de regelknop (77) en de sluitring (68) in het slotgat (zie onderstaande afbeelding).

### AFB. 6-7

### LET OP!

**Als de stoel is ingeklapt, kan hij eraf vallen: wees voorzichtig.**