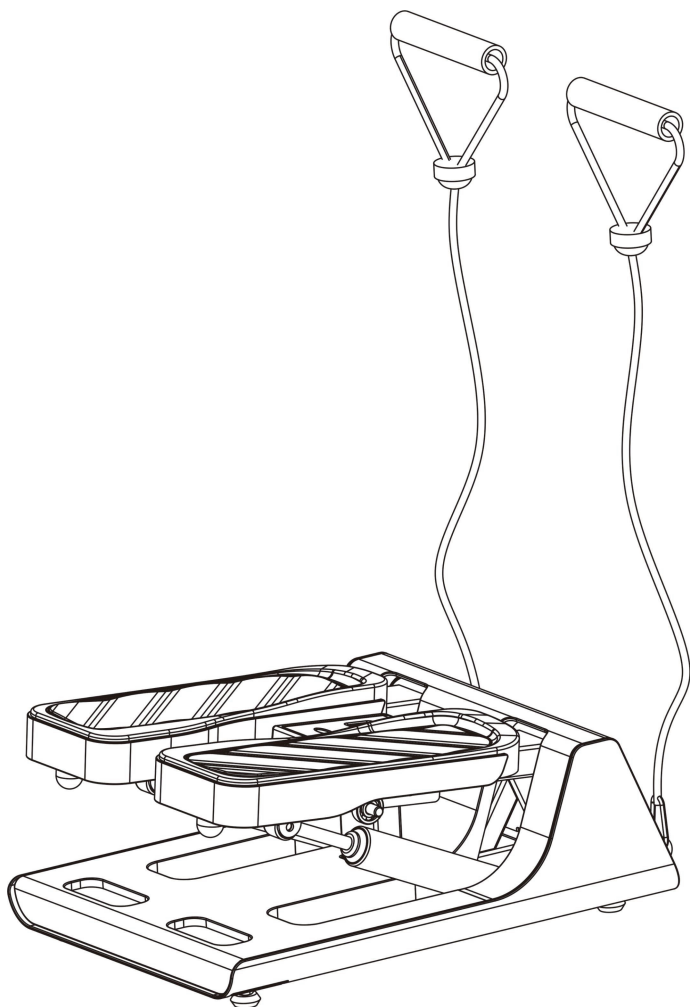




ST3 Stepper

Bevor Sie dieses Produkt verwenden,
lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung
sorgfältig durch und bewahren Sie sie
ordnungsgemäß auf.



Modell: JAS-ST003 **DE**

JASPORT Stepper
Produkthandbuch ST3

Inhalt

Sicherheitshinweise.....	01
Einführung des Produkts.....	02
Teileliste.....	03
Installationsanleitung	05
Elektronische Zähler.....	06
Pflege und Wartung.....	07
Hinweise zur Entsorgung	08
Haftungsausschluss	09

Sicherheitshinweise

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.

ACHTUNG

Obwohl bei der Konstruktion und Herstellung des Geräts viele Sicherheitsmaßnahmen berücksichtigt wurden, gibt es dennoch eine Reihe von Sicherheitsregeln, die beim Betrieb zu beachten sind. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durch, insbesondere die folgenden Sicherheitstipps:

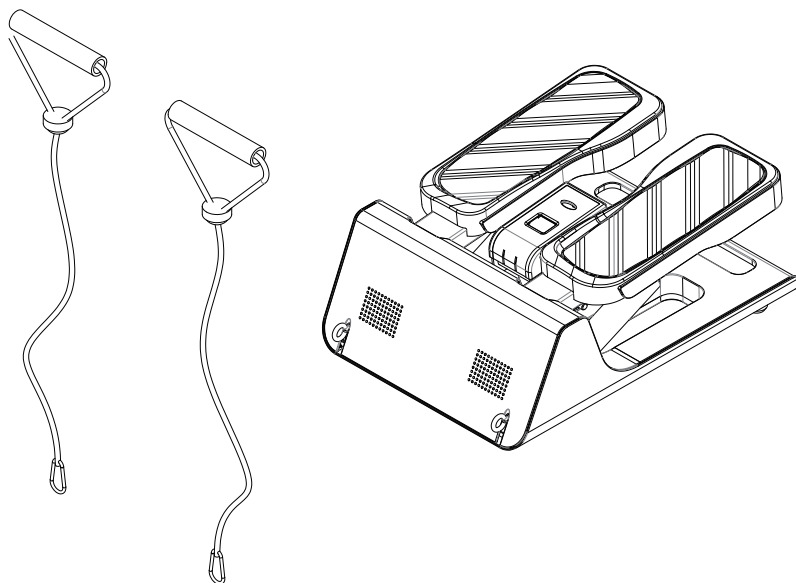
1. Halten Sie Kinder und Haustiere stets von dem Gerät fern. Erlauben Sie Kindern nicht, sich ohne Aufsicht von Erwachsenen in der Nähe des Geräts aufzuhalten.
2. Dieses Gerät darf nur von einer Person benutzt werden.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie sofort Ihren Arzt aufsuchen.
4. Dieses Gerät sollte auf einer sauberen und flachen Oberfläche aufgestellt werden. Verwenden Sie es nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
5. Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern, um Ihre Hände und Finger vor Verletzungen zu schützen.
5. Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern, um Ihre Hände und Finger vor Verletzungen zu schützen.
6. Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung, am besten Sportschuhe oder Gesundheitsschuhe.
7. Stellen Sie keine Gegenstände mit scharfen Teilen in der Nähe des Geräts ab.
8. Behinderte Personen sollten dieses Gerät nur in Begleitung eines Trainers oder Betreuers benutzen.
9. Wärmen Sie sich bitte auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
10. Überprüfen Sie Ihre Ausrüstung vor der Benutzung immer gründlich auf Verschleiß, beschädigte Teile und Funktionsstörungen. Wenn Sie Mängel feststellen, verwenden Sie das Produkt nicht.
11. Führen Sie bitte stets ein Protokoll über Ihr Training.
12. Maximales Benutzergewicht 100 kg.
13. **Hinweis:** Der Dauerbetrieb darf 20 Minuten nicht überschreiten, um Fehlfunktionen aufgrund von Überhitzung des Hydraulikzylinders zu vermeiden.

WARNUNG

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, insbesondere bei Personen über 35 Jahren oder mit einer Vorgeschichte von Gesundheitsproblemen.

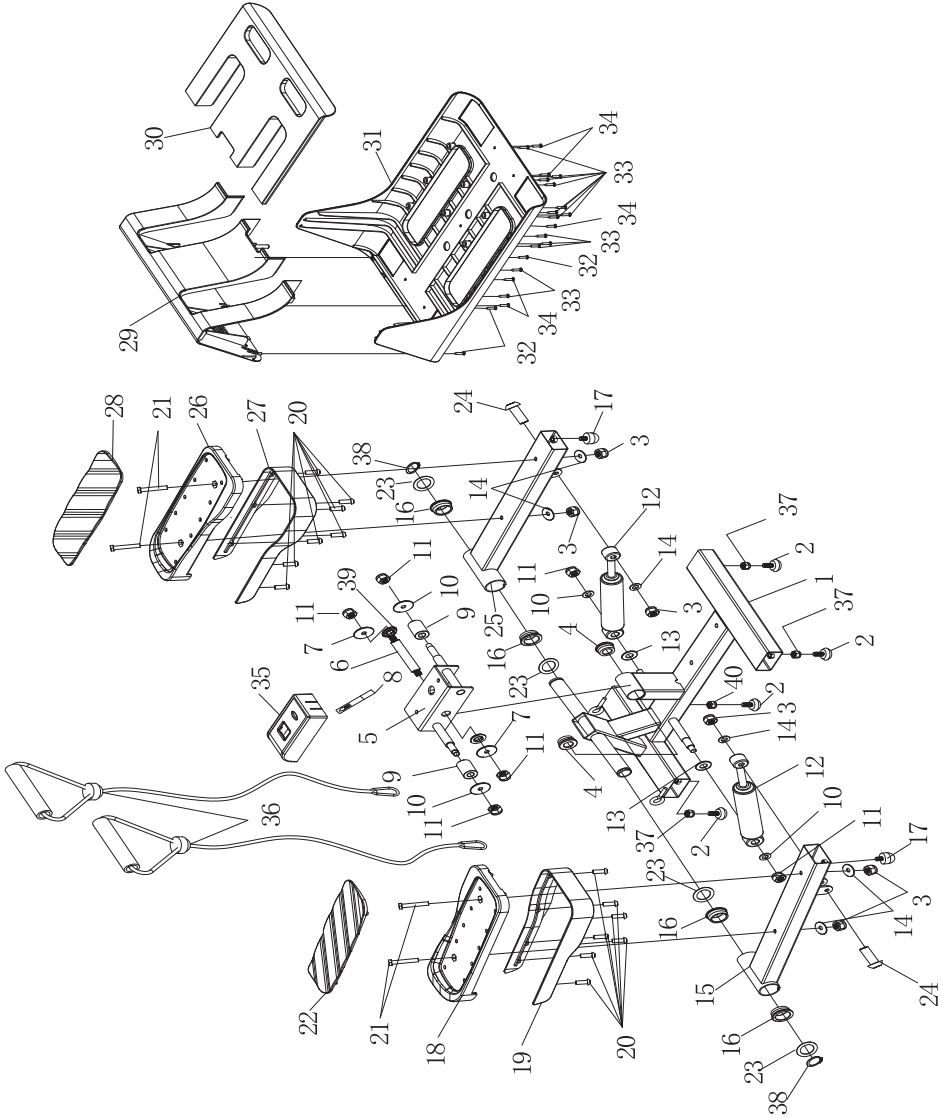
Einführung des Produkts

JASPORT Stepper ST3



Produktname	JASPORT Stepper ST3
Modell	JAS-ST003
Stromversorgung	1x AG13 Knopfbatterie
Nettogewicht	11kg
Bruttogewicht	12,5kg
Maximale Belastung	100kg
Produktgröße	524mm(L) x 376mm(B) x 241mm(H)
Verpackungsgröße	560mm(L) x 410mm(B) x 265mm(H)

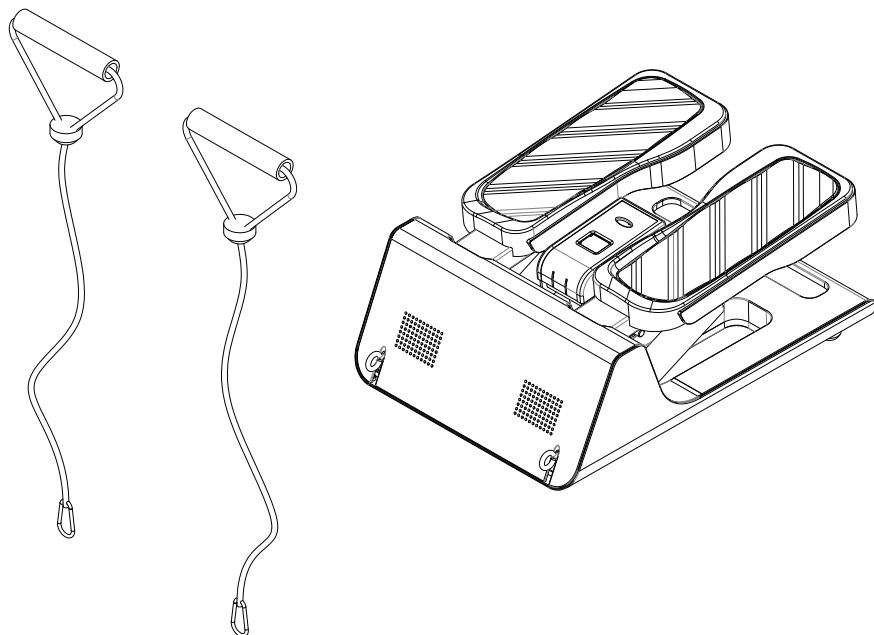
Teileliste



Teileliste

Nr.	Name	Menge	Nr.	Name	Menge
1	Montage des Hauptrahmens	1	21	Sechskantschraube M8*45	4
2	Flache Füße M8	4	22	Linkes Fußrastenpolster	1
3	Anti-Locker-Mutter M8	6	23	Dünne Dichtung $\Phi 38 \times \Phi 25,2$	4
4	Drehbare Mittelbuchse	2	24	Innensechskantschraube mit flachem Rundkopf M8*40	2
5	Baugruppe Kettplatte	1	25	Montage des rechten Fußrastenrohrs	1
6	Fester Wellenkern	1	26	Rechte Fußstütze oben	1
7	Große flache Unterlage $\Phi 8,5 \times \Phi 20 \times 1,5$	2	27	Rechte Fußstütze unten	1
8	Isolierstreifen	1	28	Rechtes Fußrastenpolster	1
9	Schieberad	2	29	Vordere Abdeckung	1
10	Flache Unterlage $\Phi 10$	4	30	Hintere Abdeckung	1
11	Anti-Locker-Mutter M10	6	31	Untere Abdeckung	1
12	Hydraulischer Zylinder	2	32	Linsenschraube mit Kreuzschlitz ST2,9*15	3
13	Mittleres Distanzstück $\Phi 28$	2	33	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube ST4,2*16	13
14	Glatte Dichtung $\Phi 8$	6	34	Selbstschneidende und selbstbohrende Kreuzschlitzschraube ST4,2*16	5
15	Linke Pedalrohreinheit	1	35	Montage der elektronischen Uhr	1
16	Drehbare Buchse	4	36	Abziehseil	2
17	Verstärkungsplatte des Stützrohrs	2	37	M8 Mutter	4
18	Linke Fußstütze oben	1	38	Sicherungsring $\Phi 25$	2
19	Linke Fußstütze unten	1	39	Treppenstufen-Plastikabdeckung	2
20	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube ST4,2*13	14			

Installationsanleitung



Nach dem Öffnen des Kartons befestigen Sie bitte die Zugschnur an dem Haken an der Vorderseite des Geräts gemäß der Abbildung.

Elektronische Zähler

1. Installation und Wartung

- 1.1. Legen Sie eine AG13 Knopfatterie ein.
- 1.2. Ersetzen Sie die Batterie, wenn das Display nach längerem Gebrauch verschwommen erscheint.
- 1.3. Vermeiden Sie es, die Zähler längere Zeit der Sonne auszusetzen.

2. Funktion

Zähler (CNT)	Bereich:0~9999
Zeit (TIME)	Bereich:0:00~99:59
Kalorie (CAL)	Bereich:0.0~9999
Durchschnittliche Anzahl von Wiederholungen (REPS/MIN)	Bereich:0~9999

Funktionstaste: MODE (Modus)

Auswahl des Betriebsmodus: SCAN und LOCK

3. Bedienungsanleitung

3.1.  Taste

- Wenn Sie diese Taste einmal drücken, wählen Sie die Funktion und den Modus aus, die angezeigt werden sollen.
- Im Sperrmodus kann der Benutzer durch Drücken dieser Taste zwischen den angezeigten Funktionen wechseln (zyklische Anzeige möglich).
- Wenn Sie diese Taste gedrückt halten, werden die Daten nach 3 Sekunden gelöscht.

Pflege und Wartung

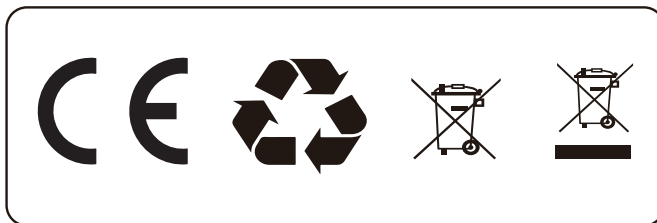
- Entnehmen Sie die Batterie des Bedienfelds, wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht verwenden.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem sauberen Tuch, um das saubere Erscheinungsbild aufrecht zu erhalten.
- **Warnung:** Die sichere Verwendung des Geräts kann nur dann gewährleistet werden wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden und Abnutzungen überprüft wird (beispielsweise an Handgriffen, Pedalen, Sattel usw.). Es ist essentiell, dass beschädigte Geräteteile ersetzt werden und das Gerät erst nach erfolgter Reparatur wieder verwendet wird.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob Schrauben und Muttern richtig fixiert sind.
- Fetten Sie bewegliche Geräteteile regelmäßig ein.
- Achten Sie insbesondere auf Komponenten, welche besonders anfällig für Abnutzungen sind, wie beispielsweise das Bremsensystem, Fußauflage etc.
- Da Schweiß sehr aggressiv ist, darf dieser nicht mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Gerätes, insbesondere dem Computer, in Berührung kommen. Wischen Sie das Gerät nach Gebrauch sofort ab. Die emaillierten Teile können mit einem feuchten Schwamm gereinigt werden. Alle aggressiven oder korrosiven Produkte müssen bei der Reinigung vermieden werden.
- Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung außerhalb der Reichweite von Kindern.

Hinweise zur Entsorgung

Befindet sich die Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern. Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden.

Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzengeschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

Das Produkt enthält Batterien, die der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG unterliegen und nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Bitte informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zu gesonderten Entsorgung von Batterien. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen.



Haftungsausschluss

Die in diesem Handbuch enthaltenen Informationen dienen lediglich als Referenz.

Das oben beschriebene Produkt kann aufgrund der kontinuierlichen Forschungspläne und Entwicklungspläne des Herstellers geändert werden, ohne dass dies im Voraus angekündigt wird. Wir übernehmen keine Haftung für direkte oder indirekte, zufällige oder besondere Schäden, Verluste und Kosten, die sich aus oder in Verbindung mit diesem Handbuch oder dem darin enthaltenen Produkt ergeben.



www.jasport.de



JASPORT Brands Holding GmbH



**Rehmendamm 20, 21217 Seevetal
Deutschland**