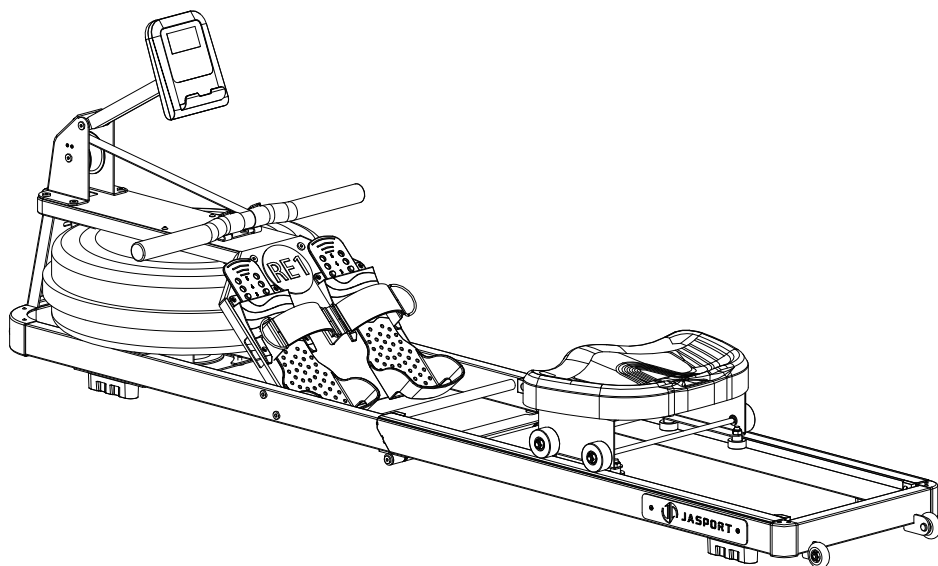




RE1 RUDERGERÄT

Vor der Verwendung dieses Produkts lesen Sie bitte sorgfältig diese Anleitung und bewahren Sie sie ordnungsgemäß auf.



DE

Produktmodell: JAS-RE001

JASPORT RE1 Rudergerät

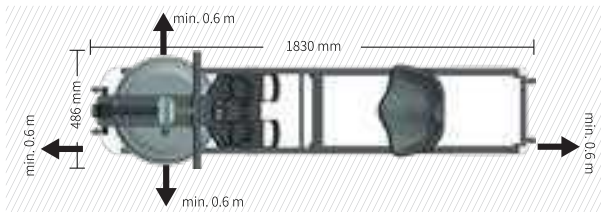
Produkthandbuch

Inhalt

Wichtige Sicherheitshinweise.....	01
Einführung des Produkts.....	03
Installationsanleitung - Teileliste.....	04
Installationsanleitung	05
Komponente einstellen	11
Bedienungsanleitung Monitor.....	12
Korrekte Anwendung	15
Trainingsanleitung	16
Pflege und Wartung.....	18
Hinweise zur Entsorgung	19
Haftungsausschluss	20

Wichtige Sicherheitshinweise

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, sodass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig zusammengebaut wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer des Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- **Warnung:** Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung wie beispielsweise an Pools usw.
- Die freie Fläche muss in den Richtungen, aus denen die Geräte betreten werden, mindestens 0,6 m größer sein als der Trainingsbereich. Wenn die Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann der Wert der freien Fläche geteilt werden.



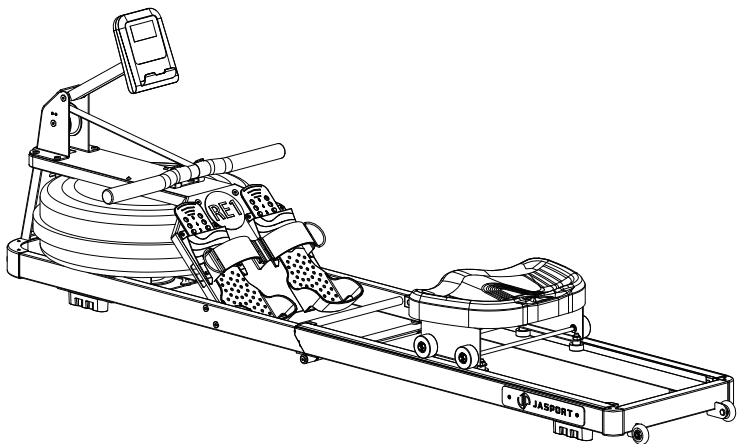
- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf den Puls, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. **Warnung:** Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei Ihnen einer dieser Zustände auftreten müssen Sie zwingend einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Trainieren Sie nicht direkt im Anschluss an Mahlzeiten.
- Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen zusammengebaut werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden. Klasse: HC.
- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

Wichtige Sicherheitshinweise

- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel und Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen, hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder Verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückschonende Hebetechniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z.B. Pedale, Handgriffe, Sattel ... usw.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Bitte halten Sie Batterien von Wärmequellen fern.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Veranda, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z.B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Der Umlenkroller wird bei der Benutzung des Rudergeräts sehr heiß.
- Das Rudergerät kann mithilfe von PU-Rollen bewegt und platzsparend aufrecht gestellt werden. Um das aufrechte Rudergerät stabiler zu machen und die Gefahr des Kippens und Fallens zu verringern, empfiehlt es sich, das Rudergerät mit der Schienenseite dicht an der Wand zu platzieren, wobei der Kopf nach außen zeigt.

Einführung des Produkts

JASPORT RE1 Rudergerät



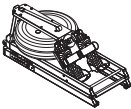
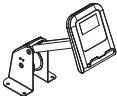
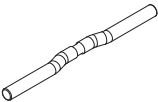
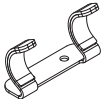
Produktparameter

Produktname	JASPORT RE1 Rudergerät
Modell	JAS-RE001
Stromversorgung	2 x AAA Batterie (separater Kauf erforderlich)
Nettogewicht	24,15 kg
Bruttogewicht	27,3 kg
Maximale Belastung	150 KG
Produktgröße (ausgeklappt)	1830 mm (L) x 486 mm (B) x 570 mm (H)
Produktgröße (zusammengeklappt)	570 mm (L) x 486 mm (B) x 934 mm (H)
Verpackungsgröße	970 mm (L) x 465 mm (B) x 325 mm (H)
Richtlinie	EN ISO 20957-1: 2013 & EN ISO 20957-7: 2021

Installationsanleitung - Teileliste

SCHRITT 1: Überprüfung der Teile

Teileliste

Teileliste	Nr.	Name	Menge	Abbildung
	A	Hauptrahmen	1	
	B	Sitz	1	
	C	Computer-Einheit	1	
	D	Griffstange	1	
	E	Halterung für Griffstange	1	
	F	Wasserpumpe	1	
	G	Bedienungsanleitung	2	
	H	Inbusschlüssel (L-Form) S5	1	
	I	Inbusschlüssel (L-Form) S4	1	

Installationsanleitung

SCHRITT 2: Hauptrahmen entnehmen

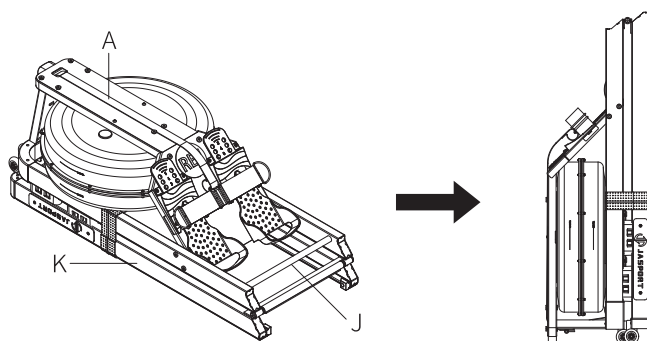
⚠ Sicherheitshinweis

- Es wird empfohlen, diesen Schritt mit zwei Personen durchzuführen.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz um das Gerät vorhanden ist.
- Halten Sie Hände und Finger von beweglichen Teilen fern, um Verletzungen zu vermeiden.
- Heben Sie das Gerät langsam an und behalten Sie jederzeit die volle Kontrolle.

Nehmen Sie den **Hauptrahmen (A)** aus der Verpackung und legen Sie ihn flach auf den Boden.

Halten Sie mit einer Hand das **Armlehnenrohr (J)** am **Hauptrahmen (A)** fest und stützen Sie mit der anderen Hand die **hintere Führungsschiene (K)**.

Richten Sie den **Hauptrahmen (A)** langsam auf, bis er sicher und stabil auf dem Boden steht.

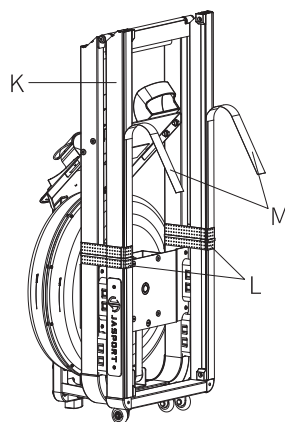


SCHRITT 3: Sitz montieren

⚠ Sicherheitshinweis

- Schneiden Sie die Kabelbinder vorsichtig durch, um Kratzer am Produkt zu vermeiden.
- Halten Sie scharfe Werkzeuge beim Schneiden von Ihrem Körper fern.
- Stellen Sie vor dem Festziehen der Schrauben sicher, dass der Sitz korrekt ausgerichtet ist.
- Greifen Sie während der Montage nicht in die Führungsschiene.

1. Schneiden Sie die **Nylon-Kabelbinder (L)** auf beiden Seiten der hinteren **Führungsschiene (K)** durch und entfernen Sie diese. Ziehen Sie anschließend die **Schutzfolie (M)** vollständig ab.



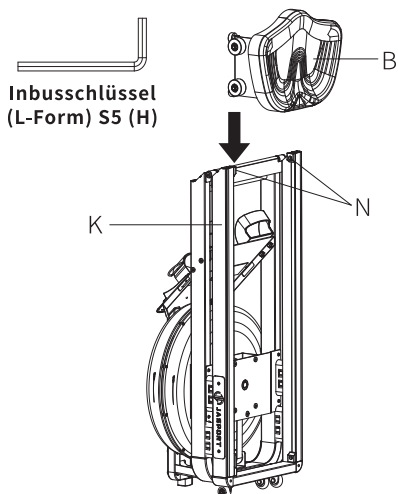
Installationsanleitung

2. Entfernen Sie mit dem **Inbusschlüssel (L-Form) S5 (H)** den **Sitzanschlag (N)** von der **hinteren Führungsschiene (K)**.

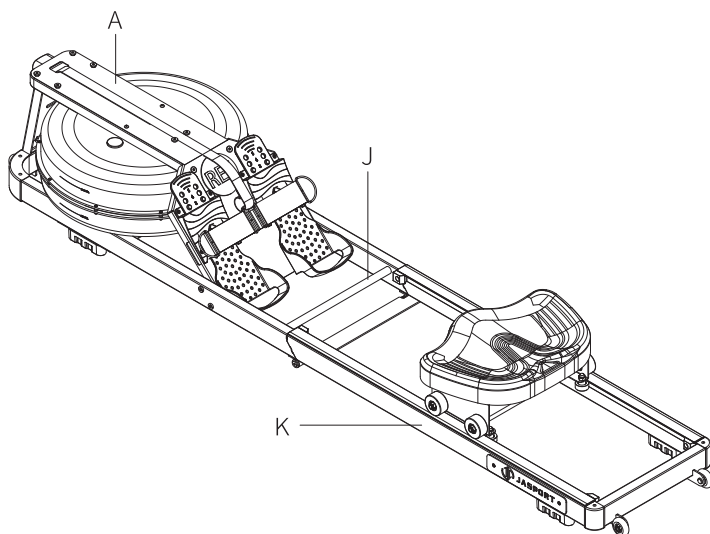
3. Schieben Sie den **Sitz (B)** in die seitlichen Führungsschienen der **hinteren Führungsschiene (K)** ein.

Hinweis: Der rote Pfeil auf dem Sitz muss in Richtung Wassertank zeigen, wenn das Rudergerät vollständig ausgeklappt und flach auf dem Boden steht.

4. Montieren Sie den **Sitzanschlag (N)** wieder und ziehen Sie ihn fest an.



5. Halten Sie mit einer Hand das **Armlehnenrohr (J)** am **Haupttrahmen (A)** fest und stützen Sie mit der anderen Hand die **hintere Führungsschiene (K)**. Klappen Sie das Rudergerät langsam auseinander und stellen Sie es flach auf den Boden.

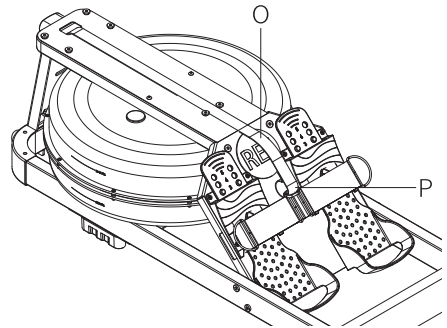


Installationsanleitung

SCHRITT 4: Computer-Einheit montieren

⚠ Sicherheitshinweis

- Schneiden Sie den Kabelbinder vorsichtig durch, um Beschädigungen zu vermeiden.
- Verdrehen oder überdehnen Sie das Gurtband während der Montage nicht.
- Stellen Sie vor dem Festziehen der Schrauben sicher, dass die Computer-Einheit korrekt positioniert ist.

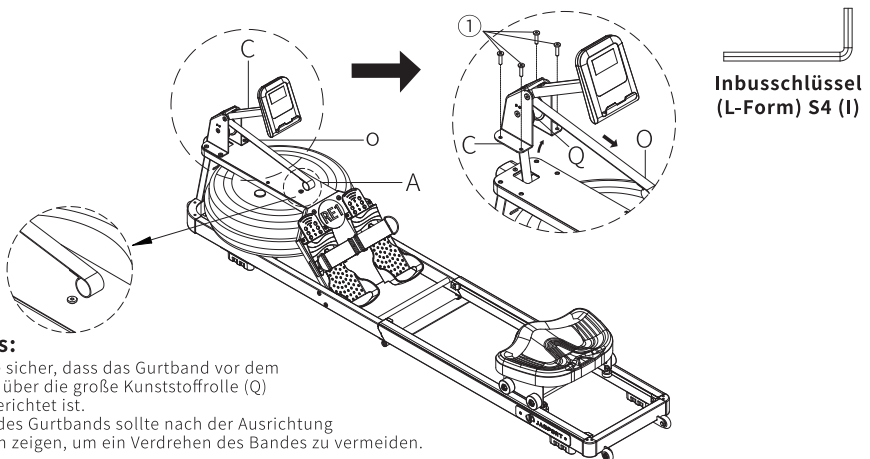


1. Schneiden Sie den **Nylon-Kabelbinder (P)** am Ende des **Gurtbands (O)** durch und entfernen Sie ihn.

2. Entfernen Sie mit dem **Inbusschlüssel (L-Form) S4 (I)** die vier vormontierten **Senkkopfschrauben mit Innensechskant (①)** vom **Haupttrahmen (A)**.

Führen Sie das **Gurtband (O)** gemäß Abbildung um die **große Kunststoffrolle (Q)** in der **Computer-Einheit (C)**.

Setzen Sie anschließend die **Computer-Einheit (C)** auf den **Haupttrahmen (A)** und montieren Sie die vier **Senkkopfschrauben mit Innensechskant (①)** wieder. Ziehen Sie diese fest an.



Installationsanleitung

SCHRITT 5: Halterung für Griffstange montieren

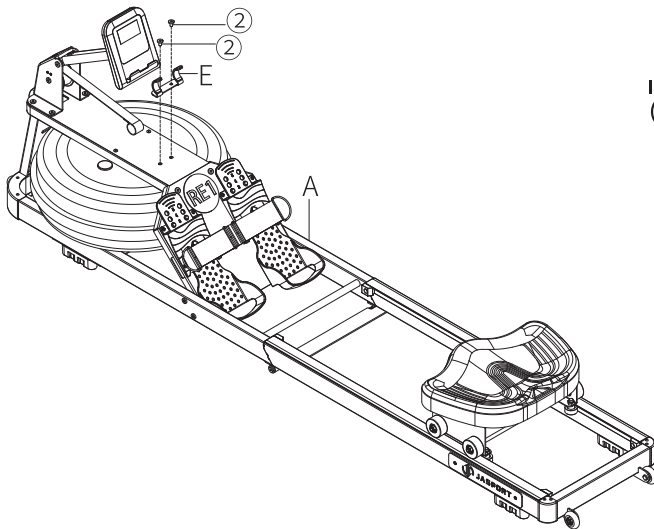
⚠ Sicherheitshinweis

- Bewahren Sie die entfernten Schrauben sorgfältig auf, um Verlust zu vermeiden.
- Achten Sie vor der Montage auf die korrekte Ausrichtung der Halterung.
- Ziehen Sie die Schrauben gleichmäßig fest und vermeiden Sie ein Überdrehen des Gewindes.

Entfernen Sie mit dem **Inbusschlüssel (L-Form) S4 (I)** die zwei vormontierten **Senkkopfschrauben mit Innensechskant (2)** vom **Haupttrahmen (A)**.

Setzen Sie die **Halterung für Griffstange (E)** an die vorgesehene Position am **Haupttrahmen (A)**.

Montieren Sie anschließend die zwei **Senkkopfschrauben mit Innensechskant (2)** wieder und ziehen Sie diese fest an.



Inbusschlüssel
(L-Form) S4 (I)

SCHRITT 6: Griffstange montieren

⚠ Sicherheitshinweis

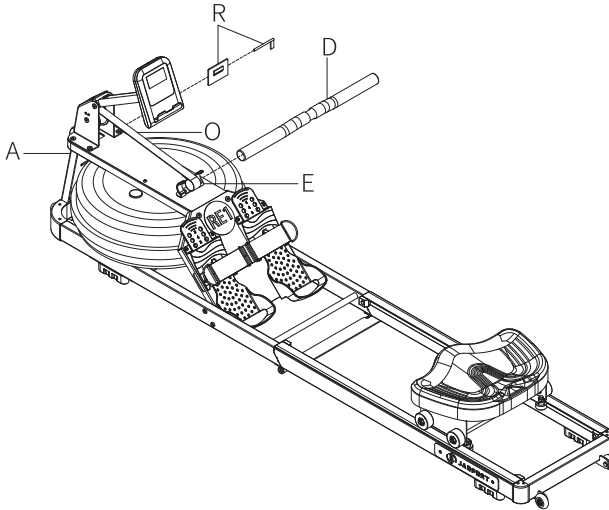
- Nach dem Entfernen des Gurtclips kann der Rückholmechanismus das Band schnell zurückziehen.
- Stellen Sie sicher, dass die Griffstange zuerst auf der Halterung für Griffstange liegt, um ein Zurückschnellen des Gurtbands und mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Installationsanleitung

Führen Sie das **Gurtband (O)** vom **Hauptrahmen (A)** durch die Mitte der **Griffstange (D)**.

Setzen Sie die montierte **Griffstange (D)** auf die **Halterung für Griffstange (E)**.

Entfernen Sie die **Gurtschnalle (R)** am vorderen Ende des **Hauptrahmens (A)**.

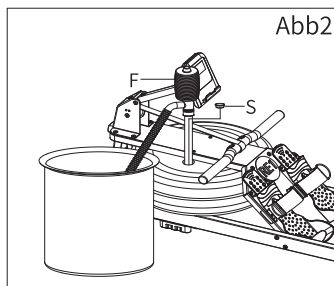
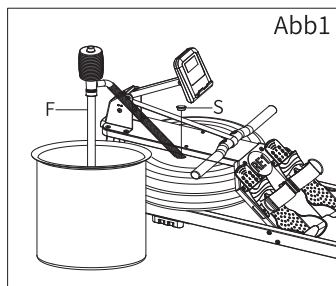


SCHRITT 7: Befüllen und Entleeren des Wassertanks

1. Entfernen Sie den **Tankverschluss (S)** von der Abdeckung des Wassertanks.
2. **Siehe Abbildung 1 zum Befüllen:** Stecken Sie die **Wasserpumpe (F)** in den Wassertank und pumpen Sie anschließend Wasser aus einem Eimer in den Tank. Verwenden Sie die Wasserstandsanzeige an der Seite des Tanks, um den Füllstand zu überprüfen.
3. Setzen Sie den **Tankverschluss (S)** wieder in die Abdeckung des Wassertanks ein und wischen Sie Wasserreste am und um das Gerät mit einem trockenen Tuch ab.
4. **Siehe Abbildung 2 zum Entleeren:** Stellen Sie einen Eimer neben das Rudergerät und verwenden Sie die **Wasserpumpe (F)**, um das Wasser aus dem Tank in den Eimer zu pumpen.

Zum Schluss überprüfen Sie, ob alle Komponenten fest angezogen sind. Die Montage ist nun abgeschlossen.

Installationsanleitung



Wartungsanleitung für den Wasserbehälter:

- Verwenden Sie nur Leitungswasser zum Befüllen des Behälters. Verwenden Sie keine minderwertigen Wasserreinigungstabletten oder Bleichmittel, da sie den Behälter beschädigen können und nicht durch die Garantie abgedeckt sind.
- Fügen Sie alle 3 Monate oder nach Bedarf Wasserreinigungstabletten hinzu. Wenn das Wasser sehr trüb wird, ersetzen Sie das Wasser im Behälter.
- Das aus dem Behälter entfernte Wasser darf nicht wieder verwendet werden; entsorgen Sie es als Abwasser.
- Wenn das Gerät längere Zeit nicht verwendet wird, entleeren Sie den Wasserbehälter, bevor Sie das Gerät lagern.

Anleitung zur Wasserstandmarkierung:

- Die Wasserstandmarkierung befindet sich an der Seite des Tanks. Die MAX-Wasserstandslinie zeigt das maximale Füllniveau an. Überschreiten Sie diese Wasserstandslinie nicht. Schäden, die durch Überschreiten der maximalen Wasserstandslinie verursacht werden, sind nicht durch die Garantie abgedeckt.
- Der Widerstand hängt von der Menge an Wasser im Behälter ab. Die MIN-Wasserstandslinie stellt den minimalen Widerstand dar. Der Wasserstand darf diese Linie nicht unterschreiten.

⚠ Wichtiger Hinweis

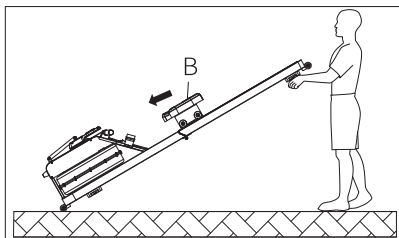
- Verwenden Sie das Gerät stets mit einer wasserdichten Schutzmatte, insbesondere auf Holz-, Parkett-, Laminat- oder anderen feuchtigkeitsempfindlichen Böden.
- Überprüfen Sie vor jeder Nutzung Tank und Verbindungen auf festen Sitz und ordnungsgemäßen Zustand.
- Falls Feuchtigkeit oder Wasseraustritt festgestellt wird, stellen Sie die Nutzung sofort ein und entfernen Sie ausgetretenes Wasser unverzüglich.
- Fehlender Bodenschutz oder die weitere Nutzung trotz Wasseraustritts kann das Risiko von Bodenschäden erhöhen.

Komponente einstellen

Rudergerät bewegen

⚠ Sicherheitshinweis

- Stellen Sie vor dem Bewegen sicher, dass das Gerät stabil steht.
- Achten Sie beim Anheben auf mögliche Quetschstellen.



Schieben Sie vor dem Bewegen den **Sitz (B)** an das vordere Ende der Führungsschiene. (Dadurch wird verhindert, dass die Sitzeinheit beim Neigen oder Zusammenklappen plötzlich nach unten rutscht und Schäden verursacht.)

Heben Sie anschließend das hintere Ende der Führungsschiene an und bewegen Sie das Rudergerät an den gewünschten Standort.

Rudergerät zusammenklappen

⚠ Sicherheitshinweis

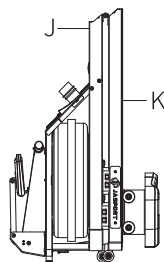
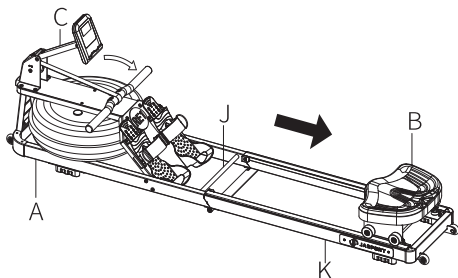
- Stellen Sie vor dem Zusammenklappen sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist.
- Arbeiten Sie langsam, um ein plötzliches Kippen zu vermeiden.
- Halten Sie das Gerät während des Anhebens stets sicher fest.

Klappen Sie vor dem Zusammenklappen zunächst die **Computer-Einheit (C)** ein.

Schieben Sie den **Sitz (B)** an das hintere Ende der Führungsschiene. (Dadurch wird verhindert, dass die Sitzeinheit während des Zusammenklappens plötzlich nach unten rutscht und Schäden verursacht.)

Halten Sie mit einer Hand das **Armlehnenrohr (J)** am **Haupttrahmen (A)** fest und stützen Sie mit der anderen Hand die **hintere Führungsschiene (K)**.

Heben Sie das Gerät langsam an, bis es vollständig zusammengeklappt ist und sicher aufrecht steht.



Bedienungsanleitung Monitor

I. Funktionstasten

1. MODE (Modustaste)

- Kurzes Drücken: Funktionswechsel.
- Langes Drücken: Zeit, Zähler und Kalorien zurücksetzen.

2. SET (Einstelltaste)

- Im Nicht-Scan-Modus zum Einstellen von Zeit, Distanz, Zähler und Kalorienwerten.

3. RESET (Rücksetztaste)

- Setzt Zeit, Distanz, Zähler und Kalorien auf Null zurück.



(Fig 1)

II. Funktionen und Bedienung

1. SCAN

Drücken Sie die MODE-Taste, bis „SCAN“ angezeigt wird. Das Display zeigt zyklisch die sechs Funktionen an:

Zeit (TIME), Distanz (DIST), Kalorien (CAL), Zähler (COUNT), Gesamtzähler (T.CNT) und Puls (PULSE).

Jede Funktion wird ca. 5 Sekunden lang angezeigt.

2. TIME (Zeit)

- (1) Erfasst die gesamte Trainingszeit vom Start bis zum Ende.
- (2) Wählen Sie „TIME“ mit der MODE-Taste und stellen Sie die Zielzeit mit der SET-Taste ein.

Nach Erreichen von Null beginnt die Zeitmessung nach 1 Sekunde erneut.

3. DIST (Distanz)

- (1) Erfasst die während des Trainings zurückgelegte Distanz.
- (2) Wählen Sie „DIST“ und stellen Sie die Zieldistanz mit der SET-Taste ein.

Nach Erreichen von Null beginnt die Zählung nach 1 Sekunde erneut.

4. CAL (Kalorien)

- (1) Erfasst die während des Trainings verbrauchten Kalorien.
- (2) Wählen Sie „CAL“ und stellen Sie den Zielkalorienwert mit der SET-Taste ein.

Nach Erreichen von Null beginnt die Zählung nach 1 Sekunde erneut.

Bedienungsanleitung Monitor

5. COUNT (Zähler)

- (1) Erfasst die Anzahl der Bewegungen/Schläge während des Trainings.
 - (2) Wählen Sie „COUNT“ und stellen Sie den Zielwert mit der SET-Taste ein.
- Nach Erreichen von Null beginnt die Zählung nach 1 Sekunde erneut.

6. T.CNT (Gesamtzähler)

Zeigt die insgesamt kumulierte Anzahl der Bewegungen an.

7. PULSE (falls vorhanden)

Wählen Sie „PULSE“ mit der MODE-Taste.

Vor der Messung tragen Sie bitte den kabellosen Herzfrequenzsensor an einer geeigneten Körperstelle.

Nach ca. 6–7 Sekunden wird die aktuelle Herzfrequenz in BPM angezeigt.

Hinweis: In den ersten 2–3 Sekunden können aufgrund von Kontaktstörungen erhöhte Werte auftreten. Danach stabilisiert sich die Anzeige.

Die Messergebnisse dienen nur als Referenz und ersetzen keine medizinische Diagnose.

III. Hinweise

- 1. Wenn die Anzeige schwach wird oder nichts angezeigt wird, wechseln Sie die Batterien.
- 2. Erfolgt 4 Minuten lang kein Signal, schaltet sich das Display automatisch aus.
- 3. Bei Trainingsbeginn oder Tastendruck schaltet sich das Display automatisch ein.
- 4. Beim Start des Trainings beginnt die Zählung automatisch; nach 4 Sekunden ohne Bewegung wird sie automatisch pausiert.

IV. Technische Daten

Funktionen:

SCAN: Wechsel alle 5 Sekunden

TIME: 0:00–99:59

DIST: 0–9999

CAL: 0,0–999,9 kcal

COUNT: 0–9999

T.CNT: 0–9999

PULSE (falls vorhanden): 40–240 BPM

Bedienungsanleitung Monitor

Stromversorgung & Umgebung:

Batterietyp: 2 × AAA

Betriebstemperatur: 0 °C bis +40 °C

Lagertemperatur: -10 °C bis +60 °C

V. BATTERIE WECHSELN

Wenn die Anzeige schwächer wird oder beim Betätigen der Tasten blinkt, sind die Batterien schwach und müssen ersetzt werden.

Öffnen Sie das Batteriefach, entnehmen Sie die alten Batterien und setzen Sie 2 × 1,5 V AAA Batterien ein.

Achten Sie auf die richtige Polarität (+ / –) und schließen Sie das Batteriefach wieder.

VI. Mit Kinomap verbinden

Schritt 1

Bitte stellen Sie sicher, dass Ihre Kinomap-App auf die neueste Version aktualisiert wurde. Starten Sie Kinomap und tippen Sie unten rechts auf „Mehr“, um zur Geräteverwaltung zu gelangen.

Schritt 2

Tippen Sie auf das + in der oberen rechten Ecke und wählen Sie das Rudergerät-Symbol, um ein neues Gerät hinzuzufügen.

Schritt 3

Suchen Sie JASPORT in der Liste der Marken und Ihr Rudermodell (z.B. RE1) in der Liste der Modelle.

Schritt 4

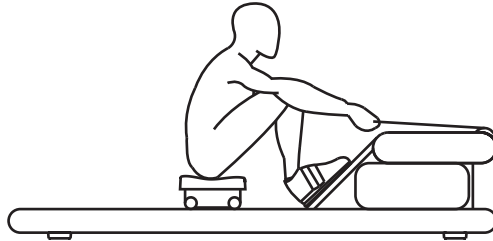
Tippen Sie in der Liste der gefundenen Geräte auf Ihr Rudergerät-Modell. Die App wechselt anschließend zur Bluetooth-Verbindungsoberfläche. Ziehen Sie den Griff des Rudergeräts einige Male, um ein Bluetooth-Signal zu senden. Die Verbindung und Kopplung werden anschließend automatisch durchgeführt.

Korrekte Anwendung

Rudernanleitung

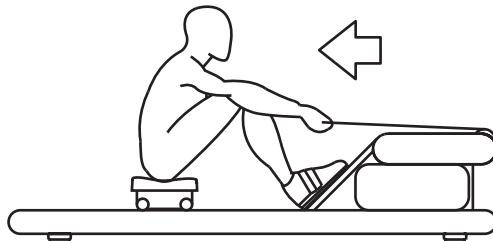
1) Start:

Beugen Sie sich mit geradem Rücken und Arme nach vorne.



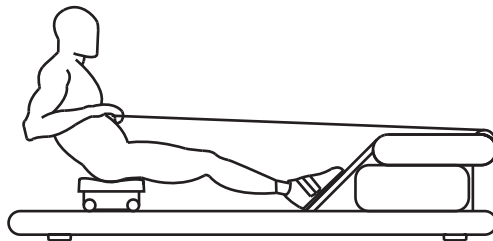
2) Ziehen:

Drücken Sie mit den Beinen, während die Arme gerade bleiben.



3) Ende:

Beinen durch strecken und die Arme anziehen.



4) Rückbewegung:

Mit dem Oberkörper über das Becken vorwärtsbewegen.

5) Start:

Beginnen Sie den Bewegungsablauf von vorne.

Trainingsanleitung

1. Aufwärmen vor dem Training

Das Aufwärmtraining in dieser Phase dient dazu, die Blutzirkulation zu verbessern, die Muskeln in einen guten Trainingszustand zu versetzen und das Risiko von Krämpfen oder Muskelzerrungen während des Trainings zu verringern. Bitte halten Sie sich vor jedem Training an die empfohlenen Aufwärmübungen. Jede Dehnungsübung muss etwa 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Vermeiden Sie heftige Dehnungsübungen, um Muskelverletzungen zu vermeiden. Im Falle einer Muskelverletzung hören Sie bitte auf zu trainieren.



2. Trainingsphase

Dies ist die formale Trainingsphase. Durch langfristiges, regelmäßiges Training kann die Flexibilität der Beinmuskeln sollte verbessert werden. Es ist wichtig, mit einer stabilen Trainingsintensität zu trainieren, die von Ihren eigenen Trainingsbedingungen abhängt. Bitte wählen Sie eine angemessene Trainingsintensität, um die Herzfrequenz innerhalb des unten angegebenen Zielbereichs zu kontrollieren (trainieren Sie mindestens 12 Minutenlang, um die Herzfrequenz innerhalb des entsprechenden Zielbereichs zu kontrollieren; die meisten Menschen müssen zu Beginn des Trainings 15-20 Minuten lang kontinuierlich trainieren).

Trainingsanleitung

3. Erholungsphase nach dem Training

Wiederholen Sie die Übung aus der Vorbereitungsphase, während Sie die Trainingsintensität und -geschwindigkeit angemessen reduzieren. Dies kann etwa 5 Minuten dauern. Die Übungen in dieser Phase zielen darauf ab, die Wärme in Ihrem Körper zu regulieren und so Ihre Muskeln zu entspannen. Beachten Sie, dass Sie keine heftigen Dehnungsübungen machen sollten, um Muskelverletzungen zu vermeiden. Wenn Sie sich an das Training gewöhnt haben, können Sie die Trainingszeit und Trainingsintensität allmählich erhöhen.

Es wird empfohlen, mindestens 3 Mal pro Woche zu trainieren.

Wenn möglich, notieren Sie das durchschnittliche Niveau des wöchentlichen Trainings.

4. Zur Stärkung der Muskeln

Wenn Sie das Produkt zur Stärkung der Muskeln verwenden möchten, erhöhen Sie bitte den Widerstand während des Trainings, um die Muskeln zu stärken, indem Sie die Trainingsintensität in kurzer Zeit erhöhen.

Um die Muskeln zu stärken und gleichzeitig zu trainieren, müssen Sie sich zunächst mit anderen Methoden aufwärmen, gefolgt von regelmäßigen Trainings. Es ist notwendig, die Trainingsintensität und den Beinwiderstand am Ende des Trainings zu erhöhen. Die Trainingsgeschwindigkeit sollte jedoch reduziert werden, während die Trainingsintensität erhöht wird, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten. Bitte führen Sie am Ende des Trainings durchgeführte eine Abkühlungsübung durch.

Um Gewicht zu verlieren, ist es wichtig, auf die Dauer und Intensität des Trainings zu achten. Je höher die Trainingsintensität und desto länger die Trainingszeit, desto mehr Kalorien werden verbrannt, und erreichen so das Ziel der Gewichtsabnahme. In ähnlicher Weise können Sie auch die körperliche Fitness verbessern. Sie können je nach Bedarf entsprechender Übungen durchzuführen.

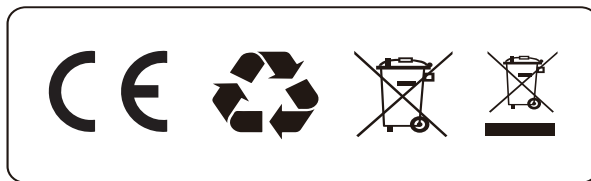
Pflege und Wartung

- 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 aufrechtzuerhalten.
- **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 essenziell, 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 Bremssystem, Fußauflage etc.
- Da Schweiß sehr aggressiv ist, darf dieser nicht mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Gerätes, hauptsächlich 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 Konsequenzen geschützt. 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 zur 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**