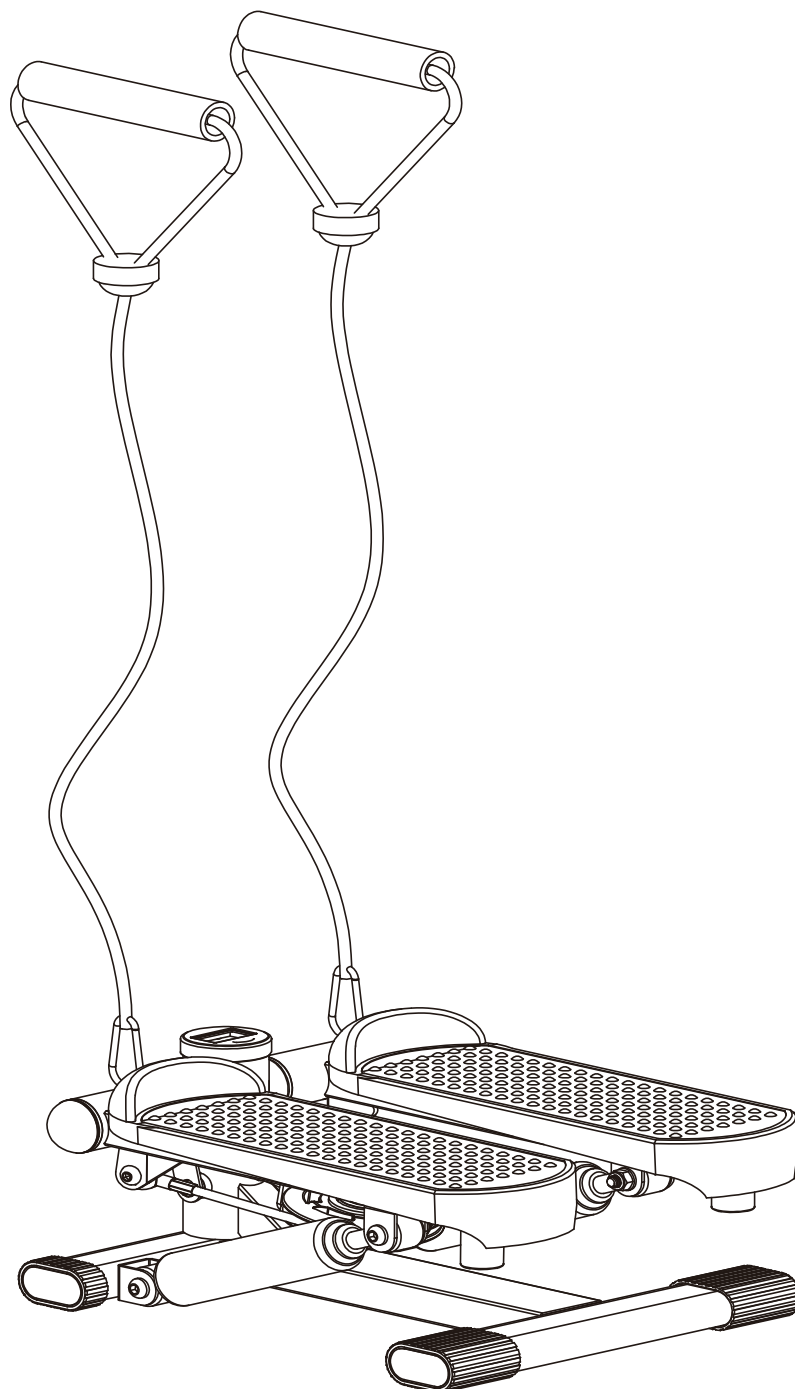




ST1 Stepper

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



DE

Produktmodell: JAS-ST001

JASPORT ST1 Stepper
Produkthandbuch

Inhalt

Wichtige Sicherheitshinweise.....	01
Einführung des Produkts.....	02
Installationsanleitung	03
Anleitung zum Betrieb	05
Routinemäßige Wartung.....	07
Hinweise zur Entsorgung	08
Haftungsausschluss	09

Wichtige 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:

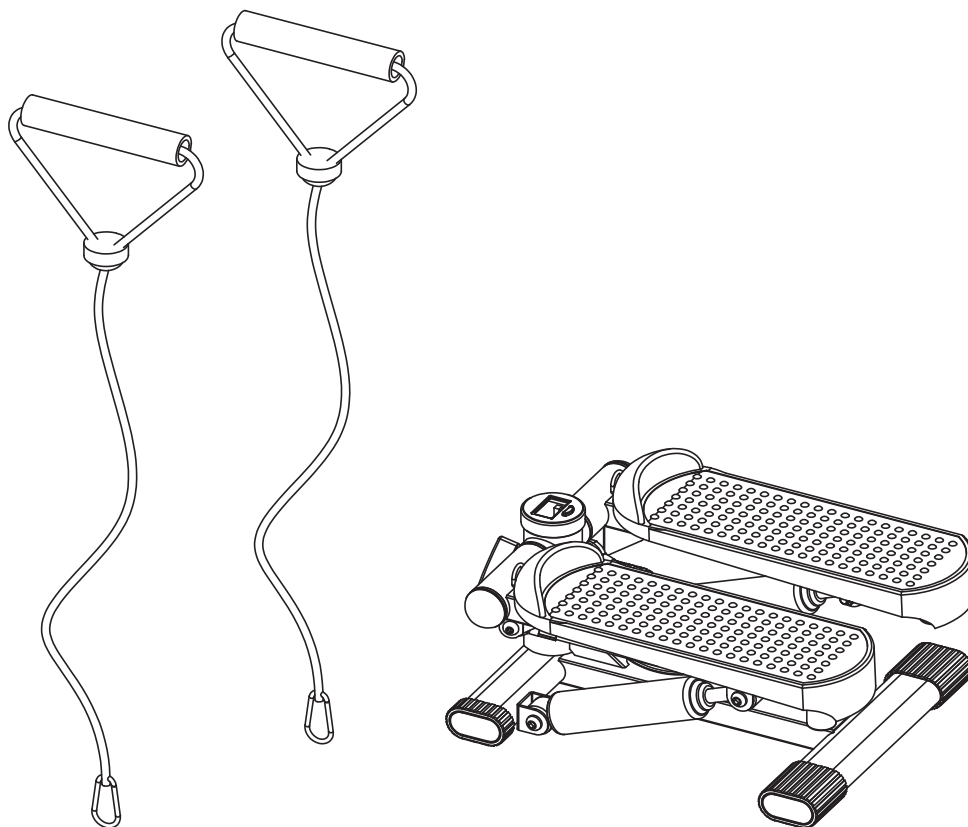
1. Halten Sie Kinder und Haustiere stets von dem Gerät fern. Erlauben Sie Kindern nicht, sich ohne Aufsicht von Erwachsenen in der Nähe des Geräts aufzuhalten.
2. Dieses Gerät darf nur von einer Person benutzt werden.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann 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 ST1 Stepper



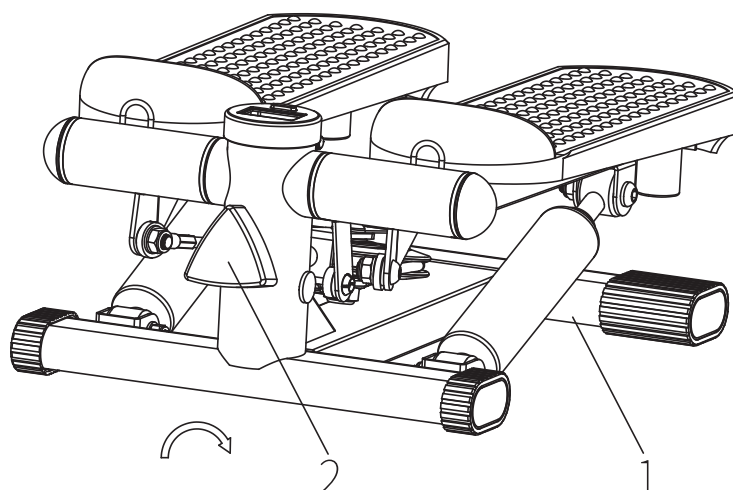
Produktparameter

Produktname	JASPORT Stepper ST1
Modell	JAS-ST001
Stromversorgung	1x LR44-Knopfzelle
Nettogewicht	5,48 kg
Bruttogewicht	6,42 kg
Maximale Belastung	100 kg
Produktgröße	387mm(L) x 290mm(B) x 210mm(H)
Verpackungsgröße	425mm(L) x 305mm(B) x 190mm(H)

Installationsanleitung

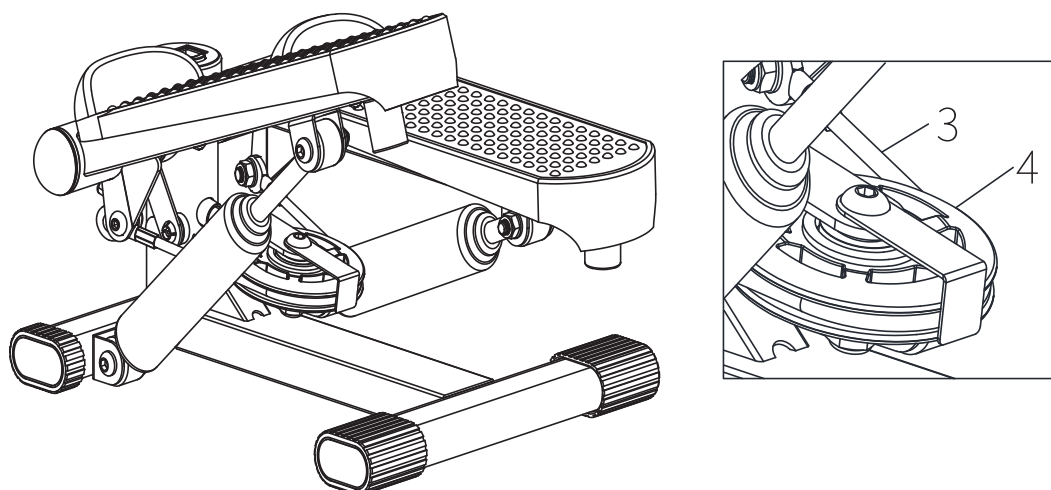
Schritt 1

Entnehmen Sie den Stepper-Hauptkörper (1) aus dem Karton und nehmen Sie gleichzeitig den Einstellknopf (2) heraus. Drehen Sie dann den Einstellknopf im Uhrzeigersinn und drehen Sie ihn in das Gewinde auf der Vorderseite des Stepper-Hauptkörpers.



Schritt 2

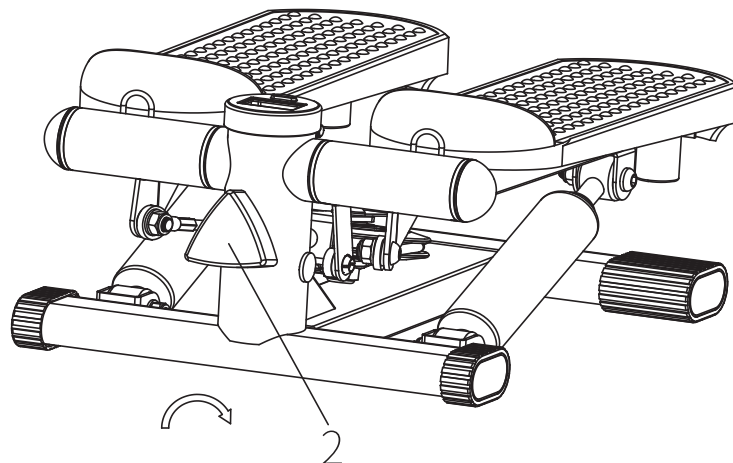
Drehen Sie den Einstellknopf im Uhrzeigersinn, bis ein Pedal angehoben wird. Überprüfen Sie mit Ihrer Hand, ob das Stahlseil (3) in die Rillen der Umlenkrolle (4) eingeführt ist.



Installationsanleitung

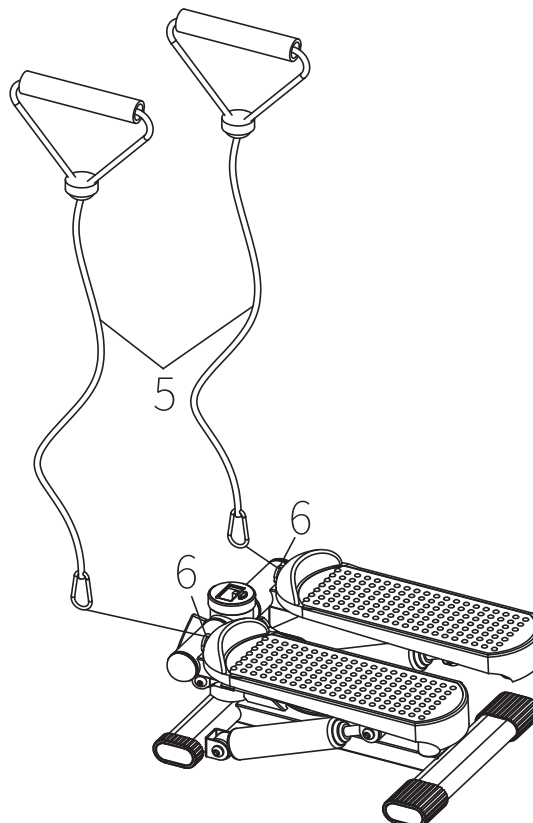
Schritt 3

Drehen Sie den Einstellknopf (2) im Uhrzeigersinn. Beim Drehen wird das Pedal allmählich angehoben und der Widerstand wird erhöht. Drehen Sie den Einstellknopf im Uhrzeigersinn, um das Pedal allmählich abzusenken und den Widerstand zu verringern. Es wird empfohlen, ihn auf die für Sie geeignete Position einzustellen.



Schritt 4

Wenn Sie das Zugseil (5) verwenden, montieren Sie es gemäß der Abbildung am D-förmigen Haken (6) auf der Vorderseite des Stepper-Hauptkörpers.



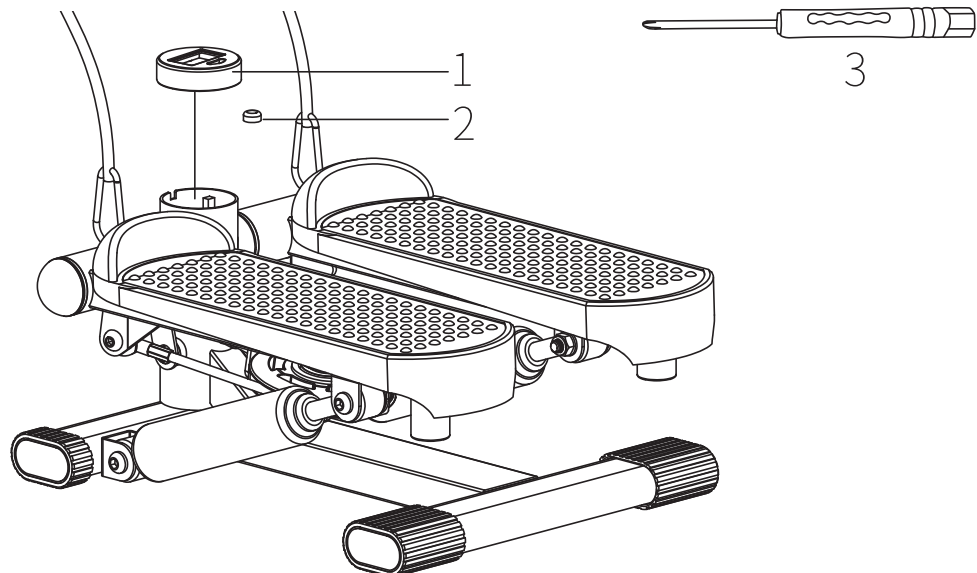
Anleitung zum Betrieb

Elektronische Zähler

1. Installation und Wartung

1.1 Eine LR44-Knopfzelle für den elektronischen Zähler ist bereits im Zähler installiert, sodass Benutzer den Stepper direkt verwenden können.

1.2 Wenn die Anzeige nach langem Gebrauch verschwindet, ersetzen Sie bitte die Batterie. Zum Austausch der Batterie halten Sie den elektronischen Zähler (1) fest und ziehen Sie ihn nach oben heraus. An der Rückseite des elektronischen Zählers lösen Sie die Schraube der Knopfzellenabdeckung (3) mit einem Werkzeug und ersetzen Sie die LR44-Knopfzelle (2).



Hinweise: Da der Zähler über ein Kabel mit dem Hauptkörper verbunden ist, vermeiden Sie es, das Kabel zu fest zu ziehen, um ein Abreißen zu verhindern. Ziehen Sie langsam mit sanftem Druck nach oben.

Herausziehtrick: Vier Finger an der Verbindungsstelle des Zählers oben und des Hauptkörpers, am besten mit beiden Händen, langsam nach oben drücken, bis der Zähler herausgezogen wird.

Beachten Sie beim Zurücksetzen des Zählers in den Hauptkörper, ob das Kabel freiliegt, um ein Quetschen und Brechen des Kabels zu vermeiden.

1.3 Vermeiden Sie es, das Gerät längere Zeit direktem Sonnenlicht auszusetzen.

Anleitung zum Betrieb

2. Funktionen

2.1 TOT.CNT-Modus: Gesamtschrittzahl, Bereich: 0-9999.

2.2 TMR-Modus: Zeit, Bereich: 0:00-99:59.

2.3 CAL-Modus: Kalorien, Bereich: 0-9999.

2.4 CNT-Modus: Einzelne Schrittzahl, Bereich: 0-9999.

***Hinweise:** Die Daten im TOT.CNT-Modus können nur durch den Austausch der Knopfzelle zurückgesetzt werden. Wenn Sie feststellen, dass diese Daten während der Nutzung des Geräts nicht auf Null zurückgesetzt wurden, handelt es sich um Werkstestdaten und nicht um gebrauchte Ware.

3. Funktionstasten

3.1 Beim Starten des Steppers drücken Sie einmal die Funktionstaste auf dem Zähler, um den Zähler zu aktivieren.

3.2 Durch einmaliges Drücken der Funktionstaste können Sie den gewünschten Datentyp und Anzeigemodus auswählen.

3.3 Wählen Sie den CNT-Modus aus, und wenn das "S" auf dem Bildschirm blinkt, betreten Sie den Datenwechselmodus, in dem verschiedene Daten abwechselnd angezeigt werden. Drücken Sie erneut, um den "S"-Modus zu deaktivieren und in den festen Anzeigemodus zu wechseln, der nur CNT-Daten anzeigt.

3.4 Wählen Sie den TOT.CNT-, TMR- oder CAL-Modus aus, um nur den festen Anzeigemodus einzuschalten, der nur die entsprechenden Funktionsdaten anzeigt.

3.5 Wenn das Treten gestoppt wird, pausiert der Zähler die Aufzeichnung. Das Zählen wird fortgesetzt, wenn Sie weiter treten.

3.6 Wenn die Funktionstaste gedrückt gehalten wird, werden die Daten nach 3 Sekunden gelöscht. Die TOT.CNT-Daten bleiben erhalten.

3.7 Nach längerer Nichtbenutzung des Steppers schaltet sich der Zähler automatisch aus. Beim erneuten Drücken der Funktionstaste bleiben die vorherigen Bewegungsdaten erhalten.

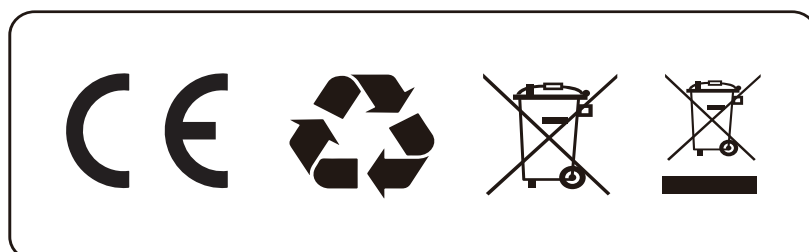
Routinemäßige Wartung

- 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 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**