

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Hüft-Trainers. Bringen Sie Ihren Körper in Schwung mit diesem außergewöhnlichen Trainingsgerät!

Der Hüft-Trainer verbraucht wenig Strom, ist geräuscharm und platzsparend, sodass Sie ihn überall einsetzen können – zu Hause und sogar im Büro. Mit der Programmierfunktion können Sie verschiedene Schwierigkeitsstufen für Ihr individuelles Training einstellen.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihren neuen Hüft-Trainer optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Hüft-Trainer
- Netzteil mit Stromkabel
- Bedienungsanleitung

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie die elektronischen Teile des Produkts fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!



ACHTUNG!

Dieses Produkt ist kein Spielzeug – bitte nur von Erwachsenen benutzen!

Wenn Sie Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit verspüren, beenden Sie die Anwendung sofort und wenden Sie sich an einen Arzt!

Falls das Gerät Geruch entwickelt oder heiß wird, schalten Sie es aus. Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Kabel oder das Bedienfeld! Bruchgefahr!

Stellen Sie den Hüft-Trainer nicht in die Nähe von entzündlichen Gegenständen – Brandgefahr!

Reinigen Sie den Hüft-Trainer nicht mit scharfen Reinigungsmitteln! Verwenden Sie ein feuchtes Tuch, wenn Sie Ihren Hüft-Trainer reinigen wollen.



HINWEIS:

Sollten Sie von einem der folgenden medizinischen Fälle betroffen sein, konsultieren Sie bitte vor Gebrauch des Trainingsgerätes einen Arzt:

- Osteoporose
- Herzkrankheiten
- Gelenkkrankheiten
- Knochenbrüche
- Erkrankungen der Wirbelsäule (z.B. Bandscheibenvorfall, etc.)
- Blutgerinnsel
- Akute Krankheiten
- Gleichgewichtsstörungen
- Schwindelattacken
- Schwangerschaft
- Epilepsie
- Herzschrittmacher
- Kürzlich zurückliegende Operationen
- Rauschmitteleinfluss (z.B. Alkohol)

Wichtige Hinweise zur Entsorgung

Dieses Elektrogerät gehört nicht in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde.

Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag/Monat/Jahr entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.

Konformitätserklärung

Hiermit erklärt PEARL.GmbH, dass sich das Produkt NX-1206 in Übereinstimmung mit der Produktsicherheit-Richtlinie 2001/95/EG, der EMV-Richtlinie 2004/108/EG, der Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EG und der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU befindet.

PEARL.GmbH, PEARL-Str. 1-3, 79426 Buggingen, Deutschland

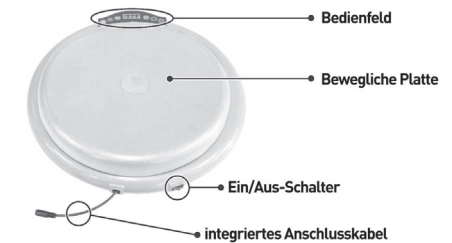
Leiter Qualitätswesen
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz
27.08.2014



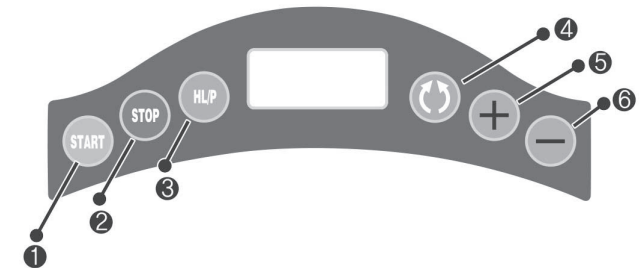
Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter www.pearl.de. Klicken Sie unten auf den Link **Support (Handbücher, FAQs, Treiber & Co.)**. Geben Sie anschließend im Suchfeld die Artikelnummer NX-1206 ein.

Produktdetails

Hüft-Trainer



Bedienfeld



1. Start-Taste
2. Stop-Taste
3. Programm-Taste (HL/P)
4. ↻-Taste: die Rotationsrichtung ändern
5. ⊕-Taste: Geschwindigkeit erhöhen
6. ⊖-Taste: Geschwindigkeit reduzieren

Programm-Taste (HL/P)

Sie haben die Möglichkeit, durch wiederholtes Drücken der HL/P-Taste verschiedene Programme einzustellen:

P1	Das Programm beginnt bei Geschwindigkeitsstufe 1 und steigert nach und nach die Drehgeschwindigkeit: Stufe 1 ➔ Stufe 2 ➔ Stufe 3 ➔ Stufe 4 ➔ Stufe 5. Dabei wechselt das Gerät nach Stufe 5 immer wieder die Drehrichtung. Programmdauer: 10 Minuten
P2	Das Programm beginnt bei Geschwindigkeitsstufe 2 und steigert nach und nach die Drehgeschwindigkeit: Stufe 2 ➔ Stufe 3 ➔ Stufe 4 ➔ Stufe 5 ➔ Stufe 6. Dabei wechselt das Gerät nach Stufe 6 immer wieder die Drehrichtung. Programmdauer: 10 Minuten
P3	Das Programm beginnt bei Geschwindigkeitsstufe 3 und steigert nach und nach die Drehgeschwindigkeit: Stufe 3 ➔ Stufe 4 ➔ Stufe 5 ➔ Stufe 6 ➔ Stufe 8. Dabei wechselt das Gerät nach Stufe 8 immer wieder die Drehrichtung. Programmdauer: 10 Minuten
P4	Das Programm beginnt bei Geschwindigkeitsstufe 4 und steigert nach und nach die Drehgeschwindigkeit: Stufe 4 ➔ Stufe 6 ➔ Stufe 8 ➔ Stufe 9. Dabei wechselt das Gerät nach Stufe 9 immer wieder die Drehrichtung. Programmdauer: 10 Minuten
P5	Das Programm beginnt bei Geschwindigkeitsstufe 5 und steigert nach und nach die Drehgeschwindigkeit: Stufe 5 ➔ Stufe 7 ➔ Stufe 8 ➔ Stufe 9. Dabei wechselt das Gerät nach Stufe 9 immer wieder die Drehrichtung. Programmdauer: 10 Minuten
P6	Das Programm beginnt bei Geschwindigkeitsstufe 3 und steigert nach und nach die Drehgeschwindigkeit: Stufe 3 ➔ Stufe 10. Dabei wechselt das Gerät nach Stufe 10 immer wieder die Drehrichtung. Programmdauer: 10 Minuten
HL	Manuelle Programmeinstellung: Stellen Sie mithilfe der HL/P - und +/- -Tasten die gewünschte Geschwindigkeit 1 bis 10 ein. Die letzten zwei Ziffern im Display zeigen Ihnen die jeweils eingestellte Geschwindigkeitsstufe an. Drücken Sie ↻ -Taste, um die Drehrichtung zu ändern.

Inbetriebnahme

Stecken Sie das Stromkabel in den Anschluss an der Rückseite des Trainingsgeräts und verbinden Sie es mit einer Steckdose.

Stellen Sie den Kippschalter neben dem Stromanschluss auf die Position I, um das Gerät einzuschalten..

Das Trainingsgerät befindet sich im Standby-Modus. Wenn Sie die Stromversorgung später trennen möchten, stellen Sie den Kippschalter zurück auf 0. Falls Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, schalten Sie es über den Kippschalter aus und trennen Sie es von der Stromquelle.

Programmierung

Drücken Sie die Programm-Taste (HL/P) und wählen Sie zwischen den Programmen (P1-P6).

Drücken Sie die Programm-Taste siebenmal, um in den manuellen Modus zu wechseln. Im manuellen Modus können Sie die Zeit, Geschwindigkeit und Dauer Ihrer Trainingseinheit individuell bestimmen.

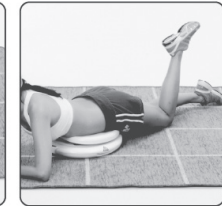
Drücken Sie die ↻ -Taste, wenn Sie die Rotationsrichtung ändern wollen.

Trainingszeit einstellen

Drücken Sie die Stop-Taste. Auf dem Display erscheint HL.00. Drücken Sie die + - oder - -Taste, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen. Sie können zwischen 10 (10:00), 20 (20:00) und 30 (30:00) Minuten wählen.

Verschiedene Trainings-Positionen:

Sie können den Hüft-Trainer stehend, sitzend oder liegend verwenden.



ACHTUNG!

Verwenden Sie den Hüft-Trainer nicht, wenn Ihr Körper nass ist (z.B. direkt nach dem Duschen). Stellen Sie den Hüft-Trainer nicht in die Nähe einer Wasserquelle – Kurzschlussgefahr! Beachten Sie die maximale Belastbarkeit des Hüft-Trainers: <100 kg. Kinder dürfen das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. Benutzen Sie den Hüft-Trainer nicht direkt nach dem Essen.

Problembesehung

Problem	Lösung
Gerät bewegt sich nicht	Vergewissern Sie sich, dass es korrekt an die Stromquelle angeschlossen ist.
Lautes Betriebsgeräusch	Stellen Sie sicher, dass das Gerät auf einem ebenen Untergrund steht.
Keine Bewegung, obwohl die Anzeige leuchtet	Vergewissern Sie sich, dass der Hüft-Trainer korrekt an die Stromquelle angeschlossen ist.

Technische Daten

Spannung (Eingang)	110 V-240 V, 50/60 Hz, 2,5 A
Spannung (Ausgang)	24 V, 2,5 A
Leistung	35 W
Maximale Belastbarkeit	100 kg

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi ce disque de fitness. Maintenez votre forme avec cet appareil d'entraînement exceptionnel ! Économe en énergie, peu bruyant et peu encombrant, le disque de fitness est idéal pour la maison comme pour le bureau. Sa fonction de programmation vous permet de choisir parmi différents niveaux de difficulté afin de personnaliser votre entraînement. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau disque de fitness, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Disque de fitness
- Bloc d'alimentation avec cordon d'alimentation
- Mode d'emploi

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le précieusement afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- N'ouvrez jamais le produit vous-même. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- N'exposez pas le produit à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modifications et d'erreur !



ATTENTION !

Ce produit n'est pas un jouet - son usage est réservé exclusivement à l'adulte !

En cas de douleurs au niveau de la poitrine, de nausées, de vertiges ou d'essoufflement, cessez immédiatement d'utiliser le produit et consultez un médecin !

Si l'appareil dégage des odeurs ou commence à chauffer, éteignez-le.

Ne posez pas d'objets lourds sur le câble ou le panneau de commande ! Risque de casse ou de rupture !

Ne posez pas le disque de fitness à proximité d'objets inflammables - risque d'incendie !

Ne nettoyez pas le disque de fitness avec des nettoyants agressifs !

Nettoyez le disque de fitness avec un chiffon humide.



NOTE:

Si vous êtes concerné(e) par un de cas médicaux suivants, veuillez consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil d'entraînement :

- ostéoporose
- maladies cardiaques
- maladies des articulations
- fractures
- maladies de la colonne vertébrale (par ex. hernie discale, etc.)
- thrombose
- maladies aiguës
- troubles de l'équilibre
- crises de vertige
- grossesse
- épilepsie
- stimulateur cardiaque
- opérations récentes
- influence de stupéfiants (ex. alcool)

Consignes importantes pour le traitement des déchets

Cet appareil électronique ne doit PAS être jeté dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité.

Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année, ainsi que sur des frais éventuels de collecte, sont disponibles dans votre municipalité.

Déclaration de conformité

La société PEARL.GmbH déclare ce produit NX-1206 conforme aux directives actuelles suivantes du Parlement Européen : 2001/95/CE, relative à la sécurité générale du produit, 2004/108/CE, concernant la compatibilité électromagnétique, 2006/95/CE, relative au matériel électrique destiné à être employé dans certaines limites de tension, et 2011/65/UE, relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques.

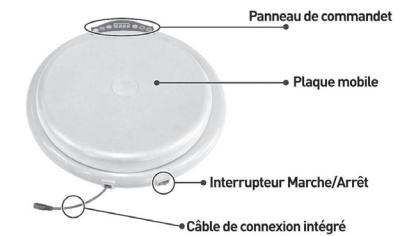
PEARL.GmbH, PEARL-Str. 1-3, 79426 Buggingen, Allemagne

Directeur Service qualité
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz
27.08.2014

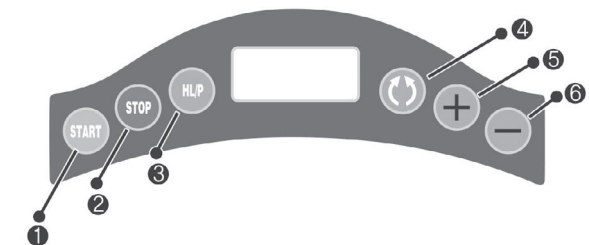





Détails produit

Disque de fitness





Panneau de commande



1. Touche Marche
2. Touche Arrêt
3. Touche Programmes (HL/P)
4. Touche  : modifier le sens de rotation
5. Touche  : augmenter la vitesse
6. Touche  : baisser la vitesse

Touche Programmes (HL/P)

Vous avez la possibilité de choisir entre différents programmes en appuyant plusieurs fois sur la touche HL/P :

P1	Le programme commence par le niveau de vitesse 1 puis augmente progressivement la vitesse de rotation : Niveau 1 ➔ Niveau 2 ➔ Niveau 3 ➔ Niveau 4 ➔ Niveau 5. Après le niveau 5, l'appareil change constamment le sens de rotation. Durée du programme : 10 minutes
P2	Le programme commence par le niveau de vitesse 2 puis augmente progressivement la vitesse de rotation : Niveau 2 ➔ Niveau 3 ➔ Niveau 4 ➔ Niveau 5 ➔ Niveau 6. Après le niveau 6, l'appareil change constamment le sens de rotation. Durée du programme : 10 minutes
P3	Le programme commence par le niveau de vitesse 3 puis augmente progressivement la vitesse de rotation : Niveau 3 ➔ Niveau 4 ➔ Niveau 5 ➔ Niveau 6 ➔ Niveau 8. Après le niveau 7, l'appareil change constamment le sens de rotation. Durée du programme : 10 minutes
P4	Le programme commence par le niveau de vitesse 4 puis augmente progressivement la vitesse de rotation : Niveau 4 ➔ Niveau 6 ➔ Niveau 8 ➔ Niveau 9 ➔ Niveau 8. Après le niveau 8, l'appareil change constamment le sens de rotation. Durée du programme : 10 minutes
P5	Le programme commence par le niveau de vitesse 5 puis augmente progressivement la vitesse de rotation : Niveau 5 ➔ Niveau 7 ➔ Niveau 8 ➔ Niveau 9 ➔ Niveau 8. Après le niveau 9, l'appareil change constamment le sens de rotation. Durée du programme : 10 minutes
P6	Le programme commence par le niveau de vitesse 3 puis augmente progressivement la vitesse de rotation : Niveau 3 ➔ Niveau 10. Après le niveau 10, l'appareil change constamment le sens de rotation. Durée du programme : 10 minutes
HL	Réglage manuel des programmes : avec les touches  , réglez la vitesse souhaitée de 1 à 10. Les deux derniers chiffres sur l'écran vous montrent la vitesse choisie. Pour changer le sens de rotation, appuyez sur la touche  .

Mise en marche

Branchez le cordon d'alimentation au raccord à l'arrière de l'appareil d'entraînement puis raccordez-le à une prise murale.

Pour établir la connexion électrique, mettez l'interrupteur près du raccord électrique sur la position I.

L'appareil se met en mode veille. Si vous souhaitez par la suite interrompre la connexion électrique, remettez l'interrupteur sur 0. Si vous comptez ne pas utiliser l'appareil pendant une longue période, éteignez-le à l'aide de l'interrupteur et débranchez-le du secteur.



Programmation

Appuyez sur la touche Programmes (HL/P) et sélectionnez un des programmes (P1-P6).

Appuyez sept fois sur la touche Programmes pour passer en mode manuel. En mode manuel, vous pouvez régler séparément le temps, la vitesse et la durée de votre unité d'entraînement.

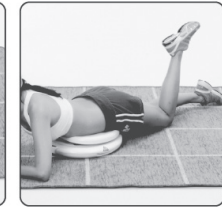
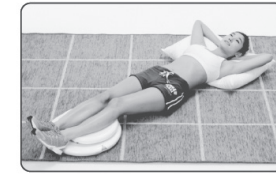
Pour changer le sens de rotation, appuyez sur la touche .

Régler le temps d'entraînement/

Appuyez sur la touche Arrêt. **HL.00** s'affiche à l'écran. Appuyez sur la touche  ou la touche  pour régler le temps d'entraînement souhaité. Vous avez le choix entre 10 (**10:00**), 20 (**20:00**) et 30 (**30:00**) minutes.

Différentes positions d'entraînement :

Vous pouvez utiliser le disque de fitness en position debout, assise ou couchée.



ATTENTION !

N'utilisez pas le disque de fitness lorsque votre corps est mouillé (par ex. directement après la douche). NE posez pas le disque de fitness à proximité d'une source d'eau - risque de court-circuit ! Respectez la capacité de charge maximale du disque de fitness : < 100 kg Les enfants ne doivent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte. N'utilisez pas le disque de fitness immédiatement après avoir mangé.

Dépannage

Panne	Solution
L'appareil ne bouge pas	Assurez-vous qu'il est branché correctement au secteur.
Bruit de fonctionnement important	Assurez-vous que l'appareil est placé sur une surface plane.
Aucun mouvement malgré le voyant allumé	Assurez-vous que le disque de fitness est branché correctement au secteur.

Caractéristiques techniques

Tension (entrée)	110 V-240 V, 50/60 Hz, 2,5 A
Tension (sortie)	24 V, 2,5 A
Puissance	35 W
Capacité de charge maximale	100 kg