

Kundenservice/Unternehmensanschrift:
Room 6705, Yongkang International Convention And Exhibition Center

Bitte die Anleitung sorgfältig durchlesen und den Anweisungen folgen. Bitte sorgfältig aufbewahren.
Bei Weitergabe dieses Produktes diese Anleitung aus Sicherheitsgründen beilegen.

BEDIENUNGSANLEITUNG

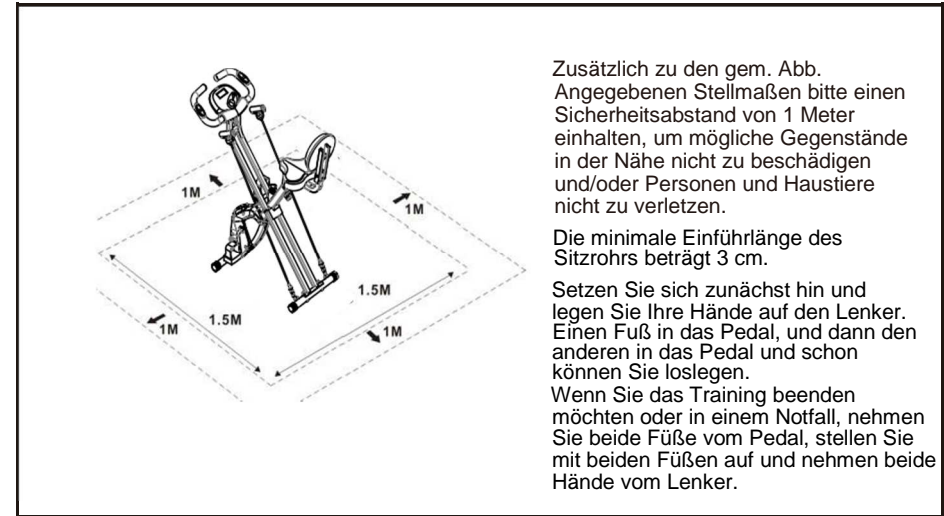
Vielen Dank für den Kauf dieses praktischen Heimtrainers 2-in-1. Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und prüfen Sie das Produkt auf seine Vollständigkeit und Unversehrtheit.

1. HINWEISE

Bitte unbedingt die nachfolgend beschriebenen Sicherheitshinweise lesen und befolgen.

WARNHINWEISE

 HINWEIS:	Bei Unwohlsein das Training bitte sofort abbrechen und Ihren Arzt aufsuchen. Gerät nur nach Anweisung Ihres Arztes benutzen - WARNHINWEIS! Der Herzfrequenzmesser liefert möglicherweise ungenaue Ergebnisse. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen führen oder auch zum Tod. Wenn Sie sich nicht fit fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.
	Aus Sicherheitsgründen vor dem Gebrauch das Gerät bitte auf etwaige Schäden oder Abnutzung überprüfen. Sollten insbesondere der Sitz, die Schraube, der Knopf Risse oder Beschädigungen aufweisen, das Gerät keinesfalls weiterbenutzen.
	Bei der Erstbenutzung bitte die Trainingszeit von 30 Minuten pro Tag nicht überschreiten. Befolgen Sie bitte die Trainingsanweisungen, um eine falsche Haltung und mögliche Sportverletzungen zu vermeiden.
	Wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen, bitte das Training sofort abbrechen, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.
	Trainieren Sie nicht unmittelbar nach dem Essen, sondern warten Sie mindestens eine Stunde.
	Stellen Sie den Hometrainer an einem geeigneten Ort auf einem flachen und stabilen Boden auf.
	Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung, um Verletzungen oder Unfälle zu vermeiden. Keine lockere Kleidung tragen, die sich in dem Gerät verklemmen oder verhaken kann oder die Bewegungsfreiheit möglicherweise einschränkt.
	Vor Benutzung des Gerätes bitte prüfen, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Gewisse Teile wie bspw. Pedale können sich lösen.
	Starten Sie mit einem leichten Aufwärmprogramm. Steigern Sie langsam Intensität und Geschwindigkeit.
	Bitte lesen Sie sorgfältig die einzelnen Abschnitte zur Verwendung des Hometrainers und schauen Sie sich die Bilder mit den Anweisungen an (Einstellung Sitz, Pedale, Lenkergriff).
	Beim Zusammenklappen des Hometrainers darauf achten, dass sich keine Kinder in der Nähe befinden, um eine Verletzungsgefahr auszuschließen.
	Nur für den Heimgebrauch. Maximales Gewicht des Benutzers: 100 kg. Die Bremse funktioniert geschwindigkeitsunabhängig. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
	Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur durch regelmäßige Überprüfung auf Schäden und/oder Abnutzung aufrechterhalten werden.
Warnhinweis: Falls eine der Einstellvorrichtungen herausragen sollte, könnte dadurch der Bewegungsablauf des Trainierenden beeinträchtigt werden.	







Zusätzlich zu den gem. Abb. Angegebenen Stellmaßen bitte einen Sicherheitsabstand von 1 Meter einhalten, um mögliche Gegenstände in der Nähe nicht zu beschädigen und/oder Personen und Haustiere nicht zu verletzen.

Die minimale Einführlänge des Sitzrohrs beträgt 3 cm.

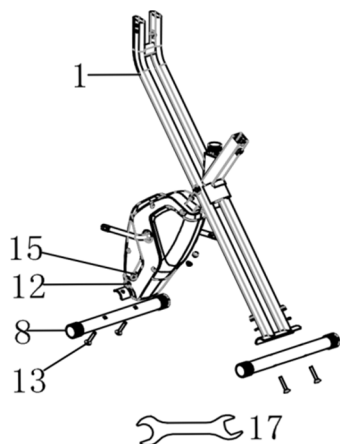
Setzen Sie sich zunächst hin und legen Sie Ihre Hände auf den Lenker. Einen Fuß in das Pedal, und dann den anderen in das Pedal und schon können Sie loslegen.

Wenn Sie das Training beenden möchten oder in einem Notfall, nehmen Sie beide Füße vom Pedal, stellen Sie mit beiden Füßen auf und nehmen beide Hände vom Lenker.

WARNHINWEISE

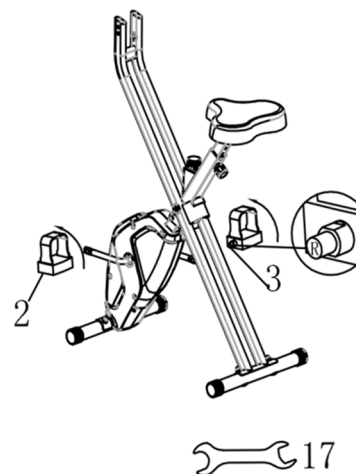
 HINWEIS:	Genauigkeitsklasse: C Beachten Sie, dass die Anforderungen der Klasse B und der Klasse C von Hometrainern nicht geeignet sind, wenn hohe Genauigkeitswerte beim Training erforderlich sind.
 NICHT ZERLEGEN	Zur Vermeidung von Unfällen und nicht ordnungsgemäßer Funktion das Gerät nicht eigenmächtig verändern oder demontieren.
 PRÜFEN	Vor Benutzung des Hometrainers bitte prüfen, ob die Schrauben und Knöpfe richtig sitzen. Das Gerät nur gemäß Anweisung benutzen. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Kontrolle beschädigte Teile entdecken oder während des Betriebs ungewöhnliche Geräusche hören, das Gerät bitte nicht weiter benutzen. Das Gerät nicht benutzen, solange das Problem nicht behoben wurde.
 ACHTUNG!	<p>Dieses Gerät nicht benutzen, wenn der Knopf nicht ordnungsgemäß installiert ist.</p> <p>Bitte richten Sie sich nach den Anweisungen, um eine Verletzungs- und Unfallgefahr zu vermeiden.</p> <p>Bitte nicht mit mehreren Personen gleichzeitig benutzen. Verletzungs- und Unfallgefahr!</p> <p>Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.</p> <p>Dieses Produkt ist nicht für die Verwendung durch Kinder, ältere Personen oder Personen mit Behinderung geeignet, es sei denn unter Aufsicht eines Erwachsenen. Bitte auf ausreichend Abstand zu anderen Personen oder Haustieren achten.</p>

2. MONTAGE



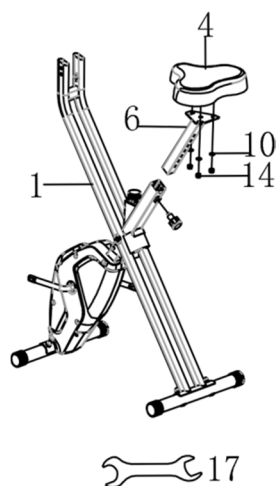
Schritt 1: Zusammenbau der Trägerkonstruktion

Montieren Sie die Standfüße aus Rohrmaterial mit den Flachrundschauben mit Vierkantansatz an den gebogenen Verbindungsstücken des Trägerrahmens. Ziehen Sie die Schrauben mit einem Maulschlüssel fest.



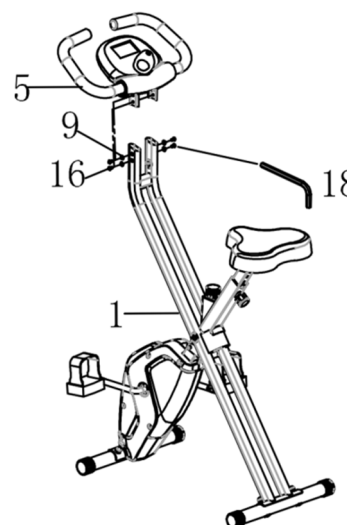
Schritt 3: Montage der Pedale

Montieren Sie das linke Fußpedal links am Trägerrahmen und das rechte Fußpedal entsprechend rechts. Hinweis: Achten Sie bei der Montage auf die Buchstaben L für Links und R für Rechts.



Schritt 2: Montage des Sitzes

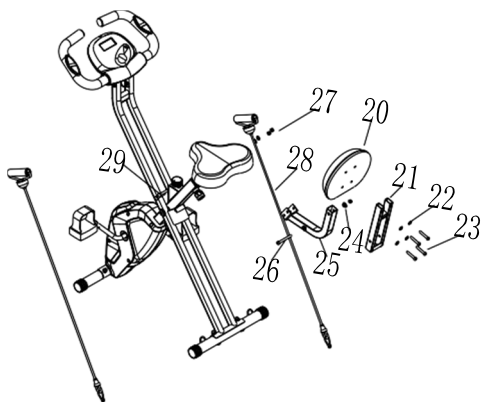
Befestigen Sie das Sitzkissen mit den Schrauben und Muttern mit einem Maulschlüssel an der Sitzauflage des verstellbaren Sitzrohrs und ziehen Sie die Schrauben fest. Stecken Sie anschließend das Vierkantrohr mit dem montierten Sitz in das Aufnahmerohr, schieben Sie den Drehknopf in die entsprechende Lochöffnung und drehen Sie ihn fest. Die minimale Einführlänge des Sitzrohrs beträgt 3 cm.



Schritt 4: Montage des Griffs

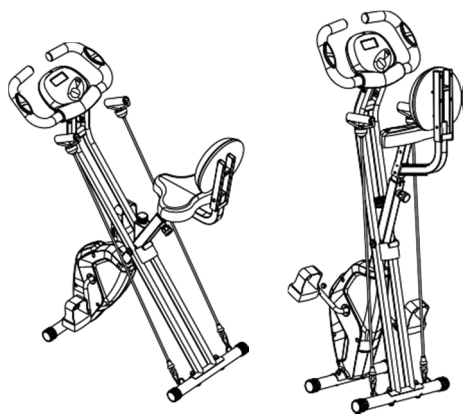
Montieren Sie den Griff vorne an dem Trägerrahmen. Stecken Sie dazu die beiden Flachrundschauben mit Sechskantansatz jeweils durch das Gewindeloch an dem gebogenen Endstück des Trägerrahmens (s. Abb.). Nehmen Sie die beiden Sechskantschrauben und befestigen Sie diese mit der gebogenen Unterlegscheibe in beiden Löchern gemäß Abbildung und ziehen Sie die Schrauben mit einem Sechskantschlüssel fest. Installieren Sie den Sensorkopf wieder auf der Rückseite der Messkonsole an dem Steckplatz.

2. MONTAGE



Schritt 5:

20 Polster Rückenlehne, 21 Teile zur Befestigung der Rückenlehne, 22 6 Stk. d8-D16-T1.2 Unterlegscheiben, 23 4 Stk. M8*45 Innensechskantschrauben, 24 2 Stk. d10-D20-T1.3 Kunststoffscheiben 2, 25 Verbindungsteil Rückenlehne, 26 M8*75 Innensechskantschrauben, 27 3 Stk. lose M8-T7.2 Muttern, 28 2 Stk. Zugband, 29 M8*45 Halbrundkopfschrauben mit Vierkantansatz. Verwenden Sie einen L-förmigen 6er-Innensechskantschlüssel und einen 13-15er Maulschlüssel zum Festziehen.

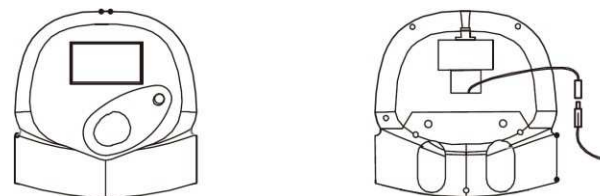


Wenn der Heimtrainer zusammengeklappt ist, befindet sich der Sicherungsstift im Loch an der Innenseite.

Vor dem Training den Sicherungsstift herausnehmen, den Heimtrainer ausklappen, den Sicherungsstift in die Öffnung an der Außenseite stecken.

3. TRAININGSCOMPUTER FUNKTIONEN

ZEIT (TMR)..... von 0 bis 99:59 MIN
 GESCHWINDIGKEIT (SPD)..... von 0 bis 99,9 KM/H (ML/H)
 ENTFERNUNG (DIST)..... von 0 bis 99,99 KM(ML)
 KALORIEN (CAL) von 0.0 bis 999.9 KCAL
 KILOMETERZÄHLER (ODO) von 0 bis 9999
 KM(ML) PULSMESSER (PUL) von 40 bis 240BPM



Haupttaste. Mit dieser Taste kann eine Funktion ausgewählt oder gesperrt werden. Mit dieser Taste werden die Bewegungsdauer, die Kilometer und die Kalorien eingestellt. Nachdem Sie den Countdown eingestellt haben, ertönt 15 x ein Signalton.

Löschen (Clear) Mit dieser Taste werden alle Daten gelöscht.

Betriebsanleitung

1. AUTO ON/OFF. Das System startet automatisch, sobald eine Tastenfunktion aktiviert wird oder ein Bewegungssignal erfasst wird. Das System schaltet sich automatisch ab, wenn innerhalb von vier Minuten keine Tastenbetätigung erfolgt oder kein Bewegungssignal erfasst wird.
2. Reset. Nehmen Sie die Batterie heraus und setzen Sie diese wieder ein oder drücken Sie die Mode-Taste drei Sekunden lang: Das System wird zurückgesetzt.
3. Modus. Mit dieser Taste können Sie die Autofunktion oder eine bestimmte Funktion auswählen.

Funktionsbeschreibung

ZEIT (TIME): Drücken Sie die Mode-Taste, und stellen Sie den Pfeil auf Zeit. Die Trainingszeit wird erfasst und angezeigt.

GESCHWINDIGKEIT (SPEED): Drücken Sie die Mode-Taste, und stellen Sie den Pfeil auf Geschwindigkeit. Die während des Trainings erreichte Geschwindigkeit wird erfasst und angezeigt.

ENTFERNUNG (DISTANCE): Drücken Sie die Mode-Taste, und stellen Sie den Pfeil auf Kilometer. Die während des Trainings gefahrenen Kilometer werden erfasst und angezeigt.

KALORIEN (CALORIES): Drücken Sie die Mode-Taste, und stellen Sie den Pfeil auf Kalorien. Der Kalorienverbrauch während des Trainings wird erfasst und angezeigt.

KILOMETERZÄHLER (ODOMETER): Drücken Sie die Mode-Taste, und stellen Sie den Pfeil auf die Zeit. Die gefahrenen Gesamtkilometer während des Trainings werden erfasst.
PULSMESSER (PULSE): Drücken Sie die Mode-Taste, und stellen Sie den Pfeil auf Pulsmesser. Der Trainingspuls wird erfasst und angezeigt.
SCAN: Die Anzeige der verschiedenen Funktionsparameter wechselt alle vier Sekunden.
BATTERIE: Wenn die Anzeige verschwommen erscheint, wechseln Sie bitte die Batterien.

Sitzhöhe einstellen

Zur Einstellung der Sitzhöhe den Drehknopf lösen und herausnehmen. Stellen Sie die gewünschte Sitzhöhe ein und setzen Sie den Drehknopf wieder ein. Anschließend festdrehen.

Trittwiderstand einstellen

Am Hauptrahmen befindet sich ein Drehmechanismus zum Einstellen des Widerstandes. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn zur Erhöhung des Widerstandes, gegen den Uhrzeigersinn zur Reduzierung des Widerstandes.

Fitnessstraining

Legen Sie Ihre Hände an den Lenker und legen Sie los. Wartung

& Pflege

Zur Reinigung Wasser mit einem sanften Reinigungsmittel verwenden. Wischen Sie die Schmiermittelreste mit einem Lappen ab. Anschließend abtrocknen. Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel und keine aggressiven Reinigungsmittel u. ä.

Wartung /Inspektion

Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direktes Sonnenlicht, bitte an einem gut belüfteten Ort aufstellen.
Bei Nichtgebrauch das Fahrrad einfach zusammenklappen und an einem für Kinder unzugänglichen Ort aufbewahren.
Haben Sie das Gerät eine längere Zeit nicht benutzt, prüfen Sie es vor der erneuten Inbetriebnahme auf seinen funktionsfähigen Zustand und trainieren Sie anschließend wie gewohnt.
Sollte das Gerät aus Versehen nass geworden sein, bitte abtrocknen, um ein Verrutschen zu vermeiden. Bei Funktionsstörungen oder sonstigen Defekten wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

Produkt recyceln. Bitte beachten Sie die für Ihr Land geltenden Vorschriften zur umweltgerechten Entsorgung des Gerätes.

TRAININGSANLEITUNG

Das Training mit dem HOMETRAINER bringt Sie in Form. Sie werden körperlich fitter, die Muskeln werden aufgebaut und in Kombination mit einer kalorienreduzierten Diät könne Sie Ihr Gewicht reduzieren.

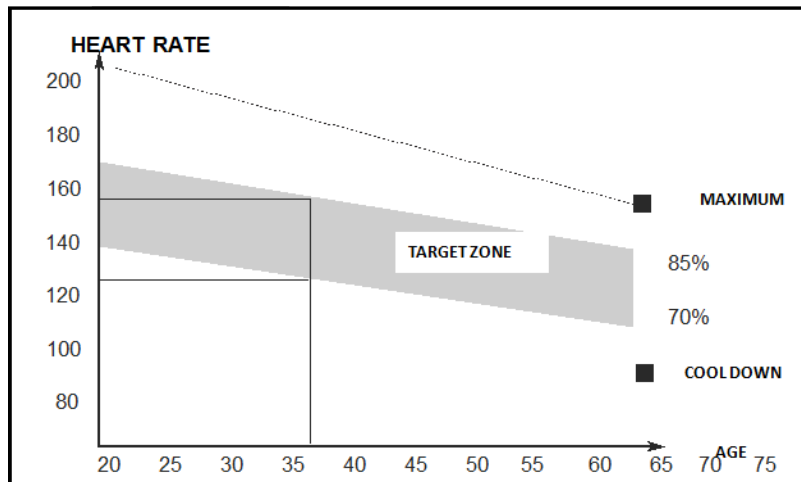
1. Aufwärmen

Beim Aufwärmen werden der Blutkreislauf angeregt und die Muskeln aufgewärmt. Aufwärmen hilft auch dabei, Krämpfe und Muskelverletzungen vorzubeugen. Es wird empfohlen, vor Beginn ein paar Dehnübungen zu machen. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden. Die Muskeln nicht krampfhaft überdehnen. Bei Schmerzen AUFHÖREN.



2. Training

Jetzt beginnt das Training. Wenn Sie regelmäßig trainieren, werden Ihre Muskeln elastischer. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, achten jedoch dabei, das Tempo kontinuierlich zu halten. Die Trainingsbelastung sollte so hoch sein, dass Ihre Herzfrequenz in dem für Ihr Alter empfohlenem Bereich liegt (vgl. nachfolgende Abb.).



HEART RATE = HERZFREQUENZ
 TARGET ZONE = ZIELBEREICH
 COOL DOWN = ABKÜHLEN
 AGE = ALTER

Das Training sollte mindestens 12 Minuten dauern, die meisten beginnen jedoch mit 15-20 Minuten.

3. Abkühlen

In dieser Phase fahren Sie die Belastung Ihres Herz-/Kreislaufsystems und Ihrer Muskeln herunter. Die Abkühlphase versteht sich als Wiederholung der Aufwärmphase: Verringern Sie das Trainingstempo und bewegen Sie sich noch ca. 5 Minuten weiter. Auch die Dehnübungen sollten wiederholt werden. Denken Sie daran, die Muskeln nicht krampfhaft zu überdehnen. Wenn Sie nach einiger Zeit fitter sind, können Sie länger und intensiver trainieren. Empfehlenswert ist ein Training drei Mal die Woche. Verteilen Sie die Workouts nach Möglichkeit gleichmäßig über die Woche.

4. Störungsbeseitigung

Falls auf Ihrem Display keine Anzeige erscheint, überprüfen Sie bitte den korrekten Anschluss.

MUSKELAUFBAU

Um mit Ihrem HOMETRAINER Muskeln aufzubauen, müssen Sie den Widerstand erhöhen. Das bedeutet eine höhere Belastung für Ihre Muskeln und Sie können unter Umständen nicht so lange trainieren wie geplant. Wenn Sie auch Ihre Fitness verbessern möchten, dann müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Während der Aufwärm- und Abkühlphase sollten Sie normal trainieren. Gegen Ende der Trainingseinheit erhöhen Sie dann den Widerstand, wodurch Ihre Beine stärker trainiert werden. Gegebenenfalls müssen Sie die Geschwindigkeit reduzieren, damit Ihre Herzfrequenz im Zielbereich bleibt.

ABNEHMEN

Hierbei kommt es darauf an, mit welcher Intensität trainieren. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Es ist eigentlich das Gleiche wie beim Fitnesstraining, nur das Ziel ist ein anderes.

BEDIENUNG

Die Sitzhöhe kann mit dem entsprechenden Drehknopf eingestellt werden. Entfernen Sie dazu den Knopf und stellen Sie den Sitz höher oder niedriger ein. Es gibt 6 Löcher in der Sitzkonsole zur Einstellung der gewünschten Höhe. Nach Auswahl der korrekten Höhe den Drehknopf wieder einsetzen und festdrehen. Mit dem Knopf zur Einstellung der Zugkraft können Sie den Widerstand der Pedale einstellen. Bei einem hohen Widerstand lassen sich die Pedale schwerer treten, bei einem niedrigen leichter. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie die Zugkraft während der Nutzung einstellen.