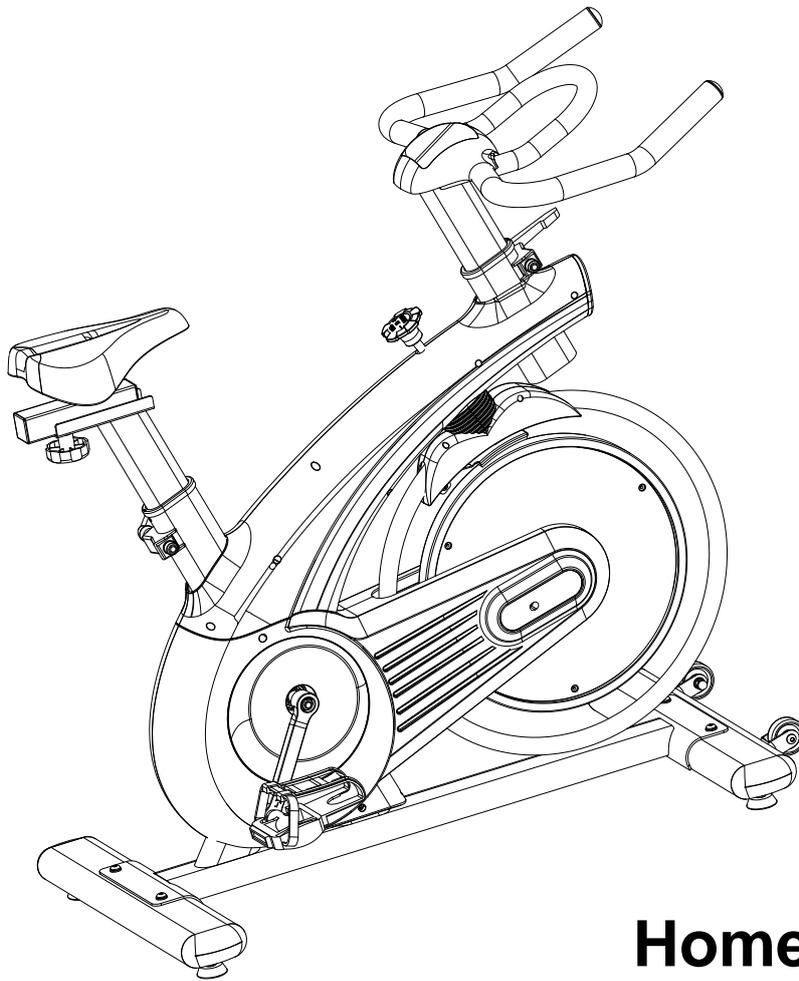




IN221101174V01_DE

A90-235



Hometrainer

BENUTZERHANDBUCH



READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

ASSEMBLY INSTRUCTION

INHALT

Sicherheitshinweis	1
BENUTZUNG DES RADS	3
Schlüsselfunktionen	5
VERPACKUNGSLISTE	7
Explosionszeichnung	8
Teile-Liste	9
Vorbereitung	10
Trainingsanleitung	13
Wartung	15
Fehlerbehebung	15

VORSICHT!

- ✓ Das Gewicht auf diesem Produkt sollte 100 kg nicht überschreiten.
- ✓ Übungen anstrengender Art, wie sie üblicherweise an diesem Gerät durchgeführt werden, sollten nicht ohne vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt durchgeführt werden.
- ✓ Es werden keine spezifischen gesundheitsbezogenen Angaben gemacht oder impliziert, da sie sich auf das Gerät beziehen.
- ✓ Es wird davon ausgegangen, dass die von den Geräten vorgenommenen Messungen präzise sind, man sollte sich jedoch ausschließlich auf die Messungen des Arztes verlassen.

WICHTIG: Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie das Anwenderhandbuch dieses Produkts zum späteren Nachschlagen auf.

WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS

Beachten Sie die folgenden Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Gerät montieren oder in Betrieb nehmen.

1. Halten Sie Kinder und Haustiere stets vom Hometrainer fern. Lassen Sie Kinder **NICHT** unbeaufsichtigt im gleichen Raum wie das Gerät.
2. Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten sollten das Hometrainer nicht ohne die Anwesenheit eines qualifizierten Gesundheitsexperten oder Arztes benutzen.
3. Wenn der Anwender Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnorme Symptome verspürt, **unterbrechen Sie** das Training sofort. **SUCHEN SIE SOFORT EINEN ARZT AUF.**
4. Entfernen Sie vor Beginn des Trainings alle Objekte in einem Radius von 2 Metern vom Gerät. Positionieren Sie **KEINE** scharfen Gegenstände um das Hometrainer herum.
5. Positionieren Sie das Hometrainer auf einer klaren, ebenen Fläche fern von Wasser und Feuchtigkeit. Legen Sie eine Matte unter das Gerät, um das Gerät stabil zu halten und den Boden zu schützen.
6. Verwenden Sie das Hometrainer nur für den in diesem Handbuch beschriebenen Verwendungszweck. Verwenden **Sie KEIN** anderes Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
7. Montieren Sie das Gerät präzise nach den Beschreibungen in der Bedienungsanleitung.
8. Überprüfen Sie alle Bolzen und andere Verbindungen vor der ersten Benutzung des Geräts und stellen Sie sicher, dass sich das Trainingsgerät in einem sicheren Zustand befindet.
9. Führen Sie eine Routine-Überprüfung des Geräts durch. Achten Sie besonders auf die verschleißanfälligsten Komponenten, d.h. Verbindungspunkte und Räder. Defekte Komponenten sollten sofort ersetzt werden. Nur so kann das Sicherheitsniveau dieses Geräts eingehalten werden. Bitte benutzen Sie das Hometrainer nicht, bis es ordnungsgemäß repariert ist.
10. Nehmen Sie das Hometrainer **NIEMALS** in Betrieb, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
11. Dieses Gerät kann jeweils nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
12. Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts keine scheuernden Reinigungsmittel. Entfernen Sie unmittelbar nach Beenden des Trainings Schweißtropfen vom Gerät.
13. Tragen Sie beim Training immer angemessene Trainingskleidung. Lauf- oder Aerobic-Schuhe sind ebenfalls erforderlich.
14. Führen Sie immer zuerst Streckübungen, bevor Sie mit einem Training beginnen

15. Die Leistungsaufnahme des Geräts steigt mit der Geschwindigkeit, und umgekehrt. Das Gerät ist mit einem verstellbaren Knopf ausgestattet, mit dem der Widerstand eingestellt werden kann.
16. Dieses Gerät wurde gemäß EN957 im Rahmen der H.C.-Bewertung getestet und zertifiziert und ist nur für den privaten Gebrauch und in Innenräumen vorgesehen. Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung in der Therapie geeignet
17. Seien Sie vorsichtig wenn Sie das Gerät bewegen, um Verletzungen zu vermeiden.
18. Das Gewicht auf diesem Produkt sollte 120 kg nicht überschreiten

ACHTUNG! Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Übungsprogramm beginnen, sollten Sie zuerst Ihren Arzt konsultieren. Dies trifft insbesondere zu für Menschen über 35 Jahre oder Menschen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Hometrainer benutzen. Wir übernehmen keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder dessen Verwendung entstehen.

BENUTZUNG DES RADS

1. Rad-Gesamt-Stabilitätseinstellungen:

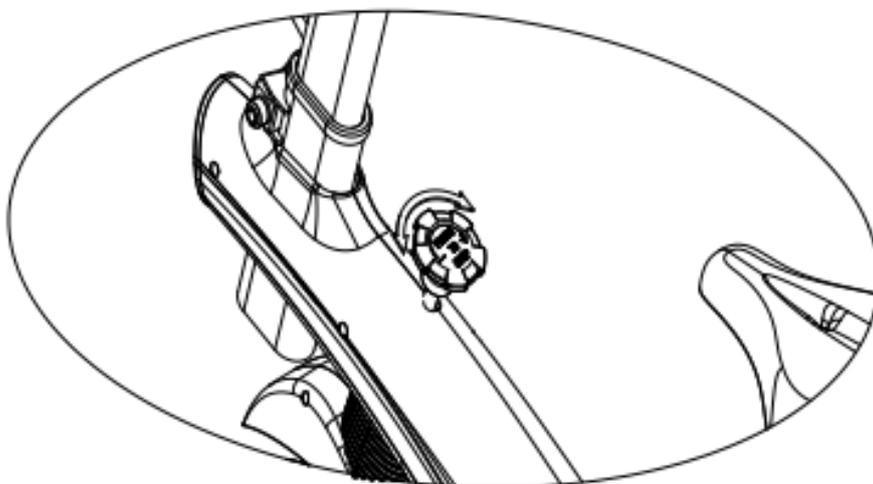
Die vorderen und hinteren Stabilisatoren sind mit 4 Fußpads ausgestattet(#46), die anhand dieser 4 Knöpfe eingestellt werden können um sicherzustellen, dass das gesamte Fahrrad vor der Verwendung stabil ist.

2. Lenker, Sitzkissen-Höhenverstellung:

Die Höhe des Lenkers und des Sitzkissens kann anhand Anheben oder Absenken mit dem Verriegelungsgriff (#24) eingestellt werden. Die Höhe sollte nicht zu hoch eingestellt werden. Wenn sie zu hoch ist, beeinträchtigt sie Ihre Sicherheit. Sobald die richtige Höhe eingestellt ist, drehen und ziehen Sie den Einstellknopf wieder fest.

3. Widerstandseinstellung:

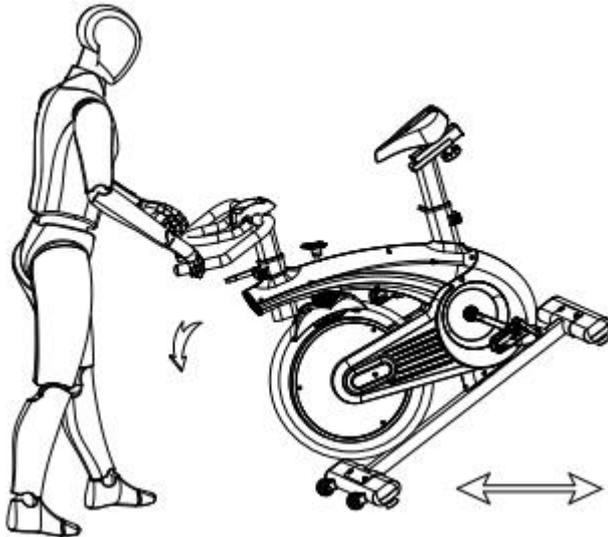
Der Steuerknopf (#42) dreht sich in die Richtung+, -, um den Widerstand der Pedale einzustellen. Ein hoher Widerstand erschwert das Training. Ein niedriger Widerstand hingegen erleichtert das Training. Drücken Sie den Knopf nach unten, um die plötzliche Bremsfunktion zu aktivieren. Der Anwender sollte den Einstellwiderstand entsprechend seiner körperlichen Verfassung und seinen Anforderungen anpassen, um den Zweck der körperlichen Fitness zu erfüllen. Der wichtigste Faktor dabei ist der Aufwand, den Sie dafür betreiben. Je härter Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Wenn Sie trainieren, indem Sie Ihre Anpassungsfähigkeit verbessern, ist das ebenso effektiv, das Ziel ist ein jedoch ein anderes.



4. Das gesamte Fahrrad bewegen:

Halten Sie den Rahmenlenker mit beiden Händen fest und üben Sie Kraft abwärts aus, um das Gerät anzuheben.

Wenn die Vorderräder den Boden berühren, sind die vorderen Fußpads leer, und ziehen/schieben Sie sie in den gewünschten Bereich.



Trainingscomputer-Spezifikationen:

ZEIT ----- 00:00-99:59

GESCHWINDIGKEIT----- 0,0-99,9KM/H oder ML/H

STRECKE 0,00-999,9KM oder ML

KILOMETERZÄHLER*(falls zutreffend) 0-9999KM oder ML

PULS*(falls zutreffend) 40-240BPM

KALORIEN 0,0-9999KCAL

SCHLÜSSELFUNKTIONEN:

Modus: Mit dieser Taste können Sie eine bestimmte gewünschte Funktion auswählen und einrasten.

Betriebsverfahren:

1. Auto Ein/Aus

- Das System schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder wenn es ein vom Geschwindigkeitssensor eingegebenes Signal empfängt.
- Das System schaltet sich automatisch aus, wenn der Sensor keinen Signaleingang registriert oder ca. 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird.

2. Zurücksetzen

- Das Gerät kann zurückgesetzt werden, indem entweder die Batterie gewechselt oder die Modus-Taste 3 Sekunden lang gedrückt wird.

3. Modus

- Um Scan oder Sperre zu wählen, drücken Sie die MODUS-Taste bis der Zeiger auf der gewünschten Funktion zu blinken beginnt.

4. Funktionen

Zeit

Drücken Sie die Modus-Taste, bis sich der Zeiger vorwärts bewegt auf die „Zeit“-Option. Die Gesamtbetriebszeit wird angezeigt.

Geschwindigkeit

Drücken Sie die Modus-Taste, bis der Zeiger auf die „Geschwindigkeit“- Option vorrückt. Die Gesamtbetriebszeit wird angezeigt.

Strecke

Drücken Sie die Modus-Taste, bis der Zeiger auf die „Strecke“- Option vorrückt. Die Strecke jedes Trainings wird angezeigt.

Kilometerzähler

Drücken Sie die Modus-Taste, bis der Zeiger auf die „Kilometerzähler“- Option vorrückt. Die kumulierte Gesamtstrecke wird angezeigt.

Puls

Drücken Sie die Modus-Taste, bis der Zeiger auf die „Puls“- Option vorrückt. Die aktuelle Herzfrequenz des Anwenders wird in Herzschlägen pro Minute angezeigt. Legen Sie Ihre Handflächen auf beiden Kontaktpads (oder Clip am Ohrclip) und warten Sie 30 Sekunden auf die präziseste Anzeige.

Kalorien

Drücken Sie die MODUS-Taste, bis der Zeiger auf Kalorien vorrückt. Die verbrannten Kalorien werden angezeigt.

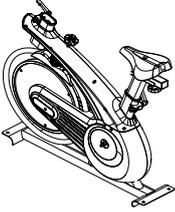
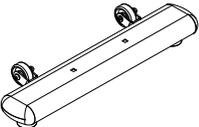
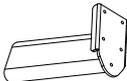
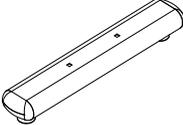
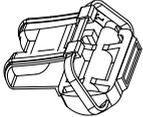
Durchsuchen

Automatische Anzeige der folgenden Funktionen in der angegebenen Reihenfolge: Zeit-Geschwindigkeit-Strecke-Impuls (falls verfügbar)-Kalorien (Wiederholung)

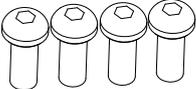
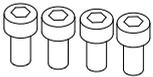
Batterie

Dieser Monitor verwendet eine AA5-Batterie. Wenn die Anzeige auf dem Monitor nicht korrekt ist, setzen Sie bitte die Batterien erneut ein, um ein ordnungsgemäßes Ergebnis zu erzielen.

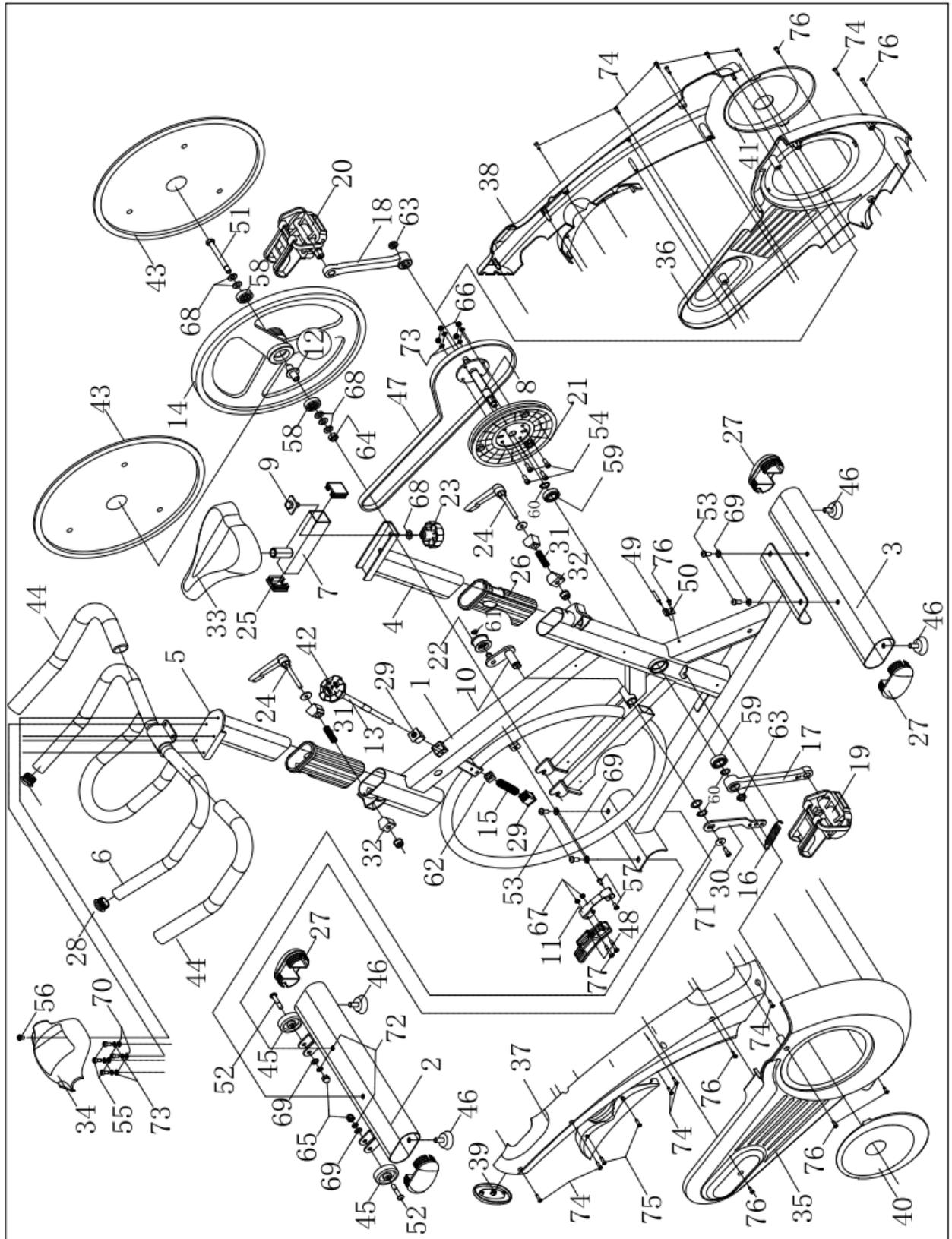
VERPACKUNGLISTE

1	1#Hauptrahmen		5	20#R Pedal	
2	2#Vorderer Stabilisator		6	5# Lenker-Einstellrohr	
3	3#Hinterer Stabilisator		7	6# Lenker	
4	19#L Pedal		8	34# Lenker-Hülle	

Kits

	53# M8x16 Bolzen/4 Stück		Innensechskantschlüssel
	55# M6 x 12 Bolzen/4 Stück		Gabelschlüssel
	69# 9X16 Flache Unterlegscheibe/4 Stück		Anwenderhandbuch
	70# 6,6x26 Flache Unterlegscheibe/4 Stück		Zertifizierung der Garantiekarte
	73# Federscheibe /4Stücke		Elektronische Monitor-Basis
			Computer Anzeige(Fakultativ)

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILE-LISTE

NR.	Beschreibung	MENGE	NR.	Beschreibung	MENGE	NR.	Beschreibung	MENGE
1	Hauptrahmen	1	27	Elliptischer Rohrstopfen	4	53	Flachkopfschraube mit Innensechsrund M8 x 16	4
2	Vorderer Stabilisator	1	28	Kugelförmiger Rohrstopfen	2	54	Zylinderschraube mit Innensechskant M6 x 16	4
3	Hinterer Stabilisator	1	29	Bremshebel-Gummimanschette	2	55	Zylinderschraube mit Innensechskant M6 x 12	4
4	Sitzkissen-Verstellung	1	30	Federteller	1	56	Senkschrauben mit Phillips-Kreuzschlitz PH M6 x 10	1
5	Lenker-Vorbau	1	31	Druckfeder	2	57	Schrauben mit Phillips-Kreuzschlitz M5 x 12	2
6	Lenker	1	32	Klemme	4	58	Rillenkugellager 6300RZ	2
7	Sitzschieber-Verstellung	1	33	Sitz-Baugruppe	1	59	Rillenkugellager 6300RS	2
8	Kurbel	1	34	Lenker-Hülle	1	60	Außensicherungsringe 17 x 1	3
9	Verstellbarer Knoten für den Sitz	1	35	Linke Kettenabdeckung	1	61	Außensicherungsringe 10 x 1	1
10	Druckgurt-Zahnstange	1	36	Rechte Kettenabdeckung	1	62	Vierkantmutter M12	1
11	Bremspad	1	37	Frontbalken linke Abdeckung	1	63	Flansch-Feingewinde-Mutter M10	2
12	Innerer Schwungrad-Abstandhalter	1	38	Frontbalken rechte Abdeckung	1	64	Selbstsichernde Mutter M10	1
13	Bremshebel	1	39	Endkappe der vorderen Verlängerung	1	65	Überwurfmutter	2
14	Schwungrad	1	40	Riemenscheibe linke Abdeckung	1	66	Selbstsichernde Mutter M6	4
15	Bremsdruckfeder	1	41	Riemenscheibe Rechte Abdeckung	1	67	Selbstsichernde Mutter M5	2
16	Riemenzugfeder	1	42	Bremshebel	1	68	Flache Unterlegscheibe 11 X20X 2	6
17	Linke Kurbel	1	43	Schwungrad-Abdeckung	2	69	Flache Unterlegscheibe 9X16X1,5	6
18	Rechte Kurbel	1	44	Nitril-Butadien-Kautschuk	2	70	Flache Unterlegscheibe 6,6X12X1,6	4
19	Linkes Pedal	1	45	Transport-Rad	2	71	Flache Unterlegscheibe 6,6X22X2	1
20	Rechtes Pedal	1	46	Verstellbare Fußmatte	4	72	Federscheibe 8,7 X 2,1	2
21	Riemenscheiben-Baugruppe	1	47	Keilrippenriemen	1	73	Federscheibe 6,7X1,6	8
22	Druckwalzen-Baugruppe	1	48	Bremsen-Baugruppe	1	74	Blechschaube ST4,2X19	10
23	M1 OPlum-Knopf	1	49	Induktionsleiste	1	75	Blechschaube ST2,9 X16	2
24	Verriegelungsgriff	2	50	Induktive Stangenklemme	1	76	Blechschaube ST4,2X16	9
25	38 Öffnungsstopfen für Vierkantröhr	2	51	Zylinderschraube mit Innensechskant M10 x 95	1	77	Senkschrauben mit Phillips-Kreuzschlitz PH M5X30	2
26	Reduzierhülse	2	52	Flachkopfschrauben mit Innensechskant M8x 40	2	78	Computer-Anzeige(Fakultativ)	1

VORBEREITUNG

Stellen Sie vor der Montage sicher, dass um den Artikel herum genügend Platz vorhanden ist.

Verwenden Sie für die Montage die mitgelieferten Teile und Hardware. Bitte prüfen Sie vor der Montage, ob alle benötigten Teile gemäß der Explosionszeichnung auf der gegenüberliegenden Seite geliefert wurden.

SCHRITT 1: Hauptrahmen, vordere und hintere Stabilisatoren

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) und die hinteren Stabilisatoren (3) am Hauptrahmen (1) mit 4 Stück M8*16 Bolzen (53) und 4 Stück 9*16 Unterlegscheiben (69) gemäß der nachstehenden Abbildung 1.

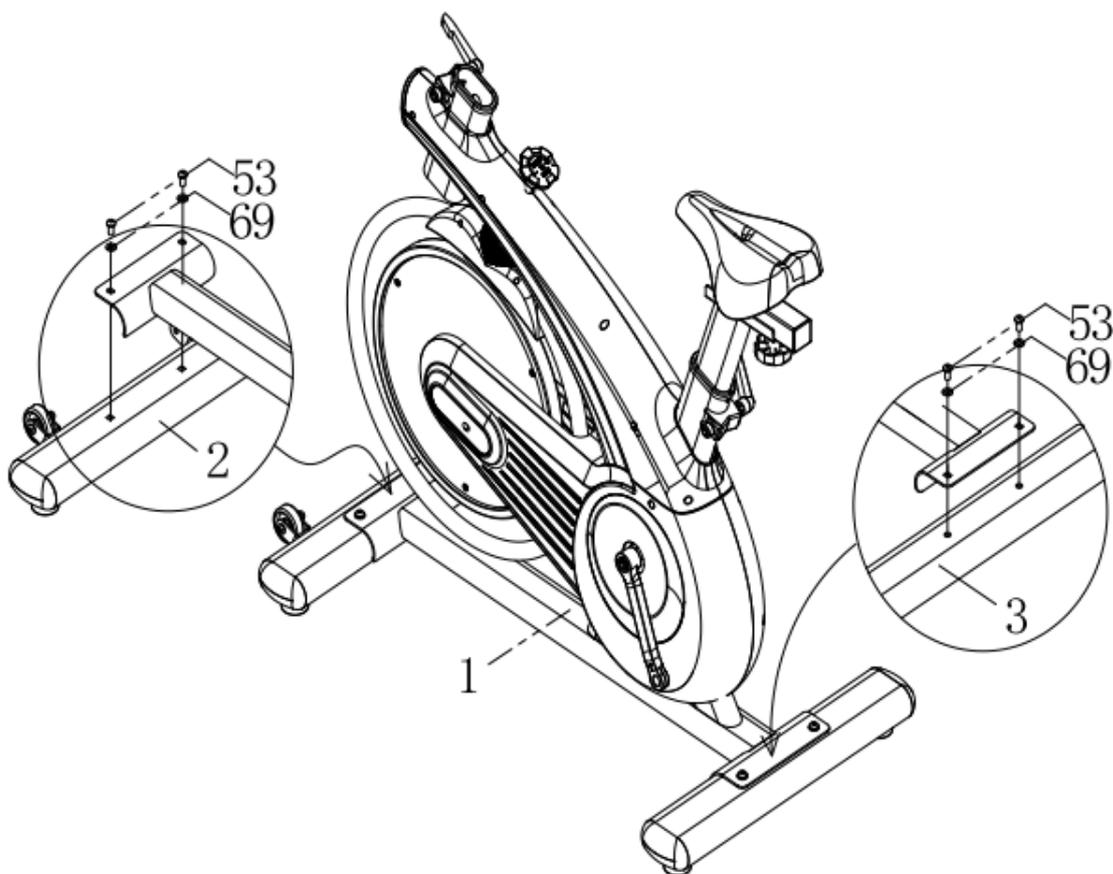


Abbildung 1.

SCHRITT 2: Pedal-Baugruppe

Die Pedale (1 L & 1 R) sind mit „L“ und „R“ gekennzeichnet - links und rechts. Verbinden Sie sie mit den entsprechenden Kurbelarmen. Der rechte Kurbelarm befindet sich auf der rechten Seite des Zyklus, wenn Sie darauf sitzen (Abbildung 2).

Anmerkung: Das rechte Pedal sollte im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn aufgeschraubt werden.

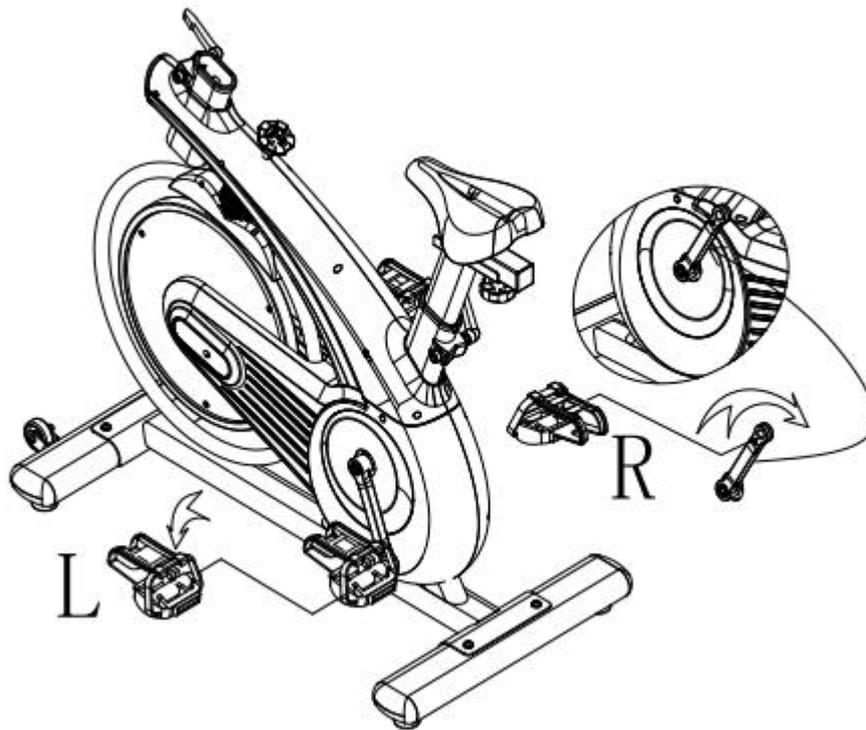


Abbildung 2.

SCHRITT 3: Montage des Lenkers.

Befestigen Sie den Lenker (6) und das Einstellrohr für den Lenkervorbau (5) mit 4 Stück M6*12 Schraube (55), 4 Stück Federring (73) und 4 Stück Unterlegscheibe (70) (siehe Abbildung 3). Verwenden Sie die Schraube M6x10 (56), um die Griffabdeckung (34) in der Mitte des Lenkers zu montieren. Setzen Sie den Computeranzeige (78) in das vordere Eisenteil des Lenkers ein und verbinden Sie 3 Sätze von Bildschirm-Anschlusskabel. Führen Sie die Kabel Lenkereinstellrohr ein (Abbildung 4).

Stecken Sie den Lenkerpfosten in das Lenkerpfostenrohr des Hauptrahmens. Sie müssen den gerändelten Teil des Knopfes lockern und den Knopf zurückziehen und dann die gewünschte Höhe wählen. Lassen Sie den Knopf los und ziehen Sie den Pflaumenknäuf erneut fest.

ACHTUNG: STELLEN SIE SICHER, DASS SIE DEN LENKER GUT BEFESTIGEN.

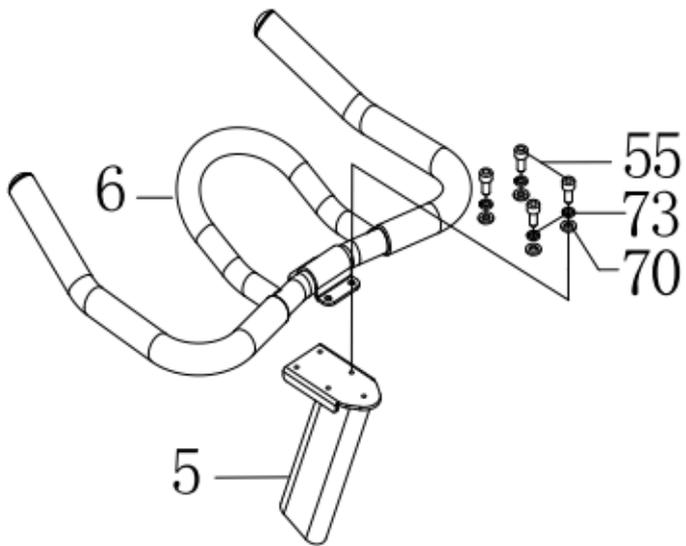


Abbildung 3

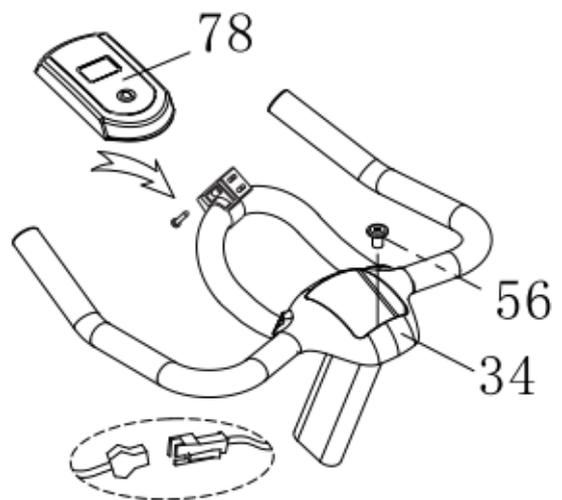


Abbildung 4

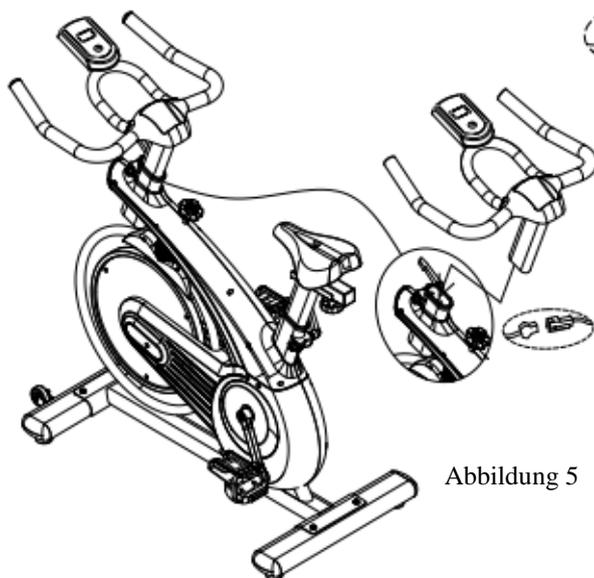


Abbildung 5

TRAININGSANLEITUNGEN

Die Verwendung Ihres Hometrainer bietet Ihnen mehrere Vorteile, es verbessert Ihre körperliche Fitness, strafft Ihre Muskeln und unterstützt Sie in der Kombination mit einer kalorienkontrollierten Diät beim Abnehmen.



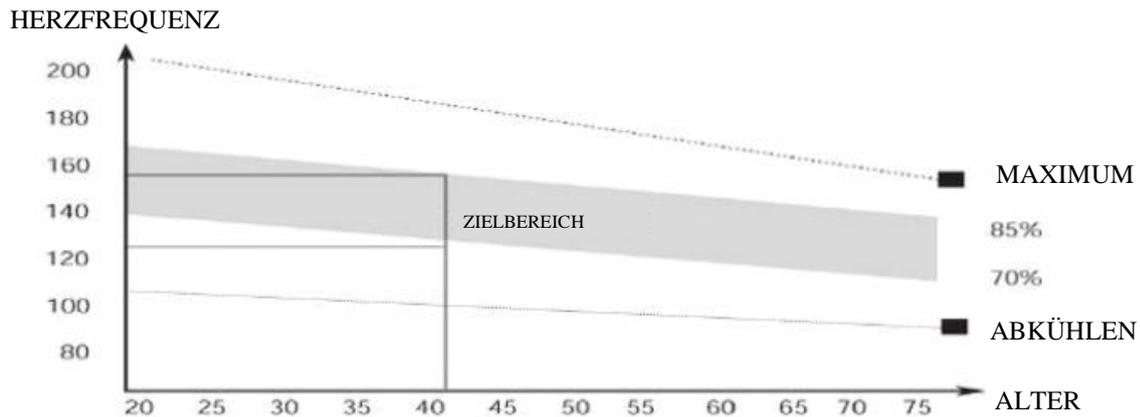
Die Aufwärmphase

Diese Phase fördert den Blutkreislauf im Körper und die ordnungsgemäße Funktion der Muskeln. Sie verringert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es wird empfohlen, einige Streckübungen wie nachstehend abgebildet durchzuführen. Jede Streckübung sollte ca. 30 Sekunden lang gehalten werden, vermeiden Sie es, Ihre Muskeln zu forcieren oder sie ruckartig zu strecken. **Unterbrechen** Sie die Übung, falls Sie Schmerzen verspüren.

Die Trainingsphase

Dies ist die Phase, in der man sich anstrengt. Das regelmäßige Training verstärkt Ihre Beinmuskeln. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, es ist jedoch besonders wichtig, während der ganzen Zeit ein konstantes Tempo beizubehalten.

Das Trainingstempo sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in den Zielbereich der nebenstehenden Grafik zu erhöhen.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten andauern, wobei die meisten Anwender etwa 15-20 Minuten benötigen.

Die Entspannungsphase

Während dieser Phase können sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Es handelt sich hierbei um eine Wiederholung der Aufwärmübung, z.B. Tempo reduzieren, für ca. 5 Minuten fortsetzen. Die Streckübungen sollten jetzt wiederholt werden, wobei wiederum zu beachten ist, dass die Muskeln nicht mit Gewalt oder ruckartig gestreckt werden dürfen.

Je fitter Sie werden, desto mehr und härter müssen Sie möglicherweise trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und das Training möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

WARTUNG

1. Reinigung

Achten Sie für Ihre Gesundheit und Sicherheit darauf, das Gerät regelmäßig zu reinigen und zu warten. Bitte reinigen Sie Schweiß und Staub nach dem Gebrauch mit einem sauberen Tuch.

2. Wartung des gesamten Geräts

Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung. Bitte überprüfen Sie wöchentlich den korrekten Sitz aller am Heimtrainer angebrachten Schrauben. Stellen Sie sicher, dass sie angemessen angezogen sind. Halten Sie Ihr Hometrainer von Kindern fern und stellen Sie es in einem sauberen und trockenen Umfeld auf.

FEHLERBEHEBUNG BEI PROBLEMEN

1. Der Riemen verrutscht

Falls das Gerät eine Zeit lang nicht verwendet wird, kann eine Abweichung zwischen dem Trittbrett und der Trägheitsradbewegung auftreten. Der Riemen kann möglicherweise verrutschen. Falls es sich bestätigt, dass der Riemen verrutscht ist, öffnen Sie bitte die linke Abdeckung der Riemenscheibe (40) und die rechte Abdeckung der Riemenscheibe (41) und drücken Sie den Riemen an. Stellen Sie die Radspannfeder auf das unterste Loch des Eisenteils ein und testen Sie es erneut. Sollte es noch immer nicht Ihren Anforderungen entsprechen, muss der Riemen ersetzt werden.

2. Ungenügender Widerstand

Fall sich während der Verwendung des Geräts Öl auf dem Trägheitsrad befindet, beeinflusst dies den Widerstandseffekt. Falls notwendig, sollte es umgehend gereinigt werden.

Nach längerer Verwendung des Geräts ist der Asbest in der Bremsbaugruppe staubig oder abgenutzt und sollte überprüft werden, zur Reinigung und zum Ersatz.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum. Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

