

Hometrainer



BENUTZERHANDBUCH

READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

ASSEMBLY INSTRUCTION

INHALT

	Seite
Sicherheits-Informationen	1
Explosionszeichnung	3
Teile-Liste	4
Produktinformationen	6
Packliste	7
Montageanweisungen	9
Bedienungsanleitung	15

SICHERHEITS-INFORMATIONEN

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. Behinderte Personen sollten das Hometrainer nicht ohne die Anwesenheit einer qualifizierten medizinischen Fachkraft oder eines 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 Spinningrad 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. Die defekten 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 für das Training einer einzelnen Person verwendet 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 vor dem Training immer zuerst Streck-Übungen aus.
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 verhindern.
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.

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

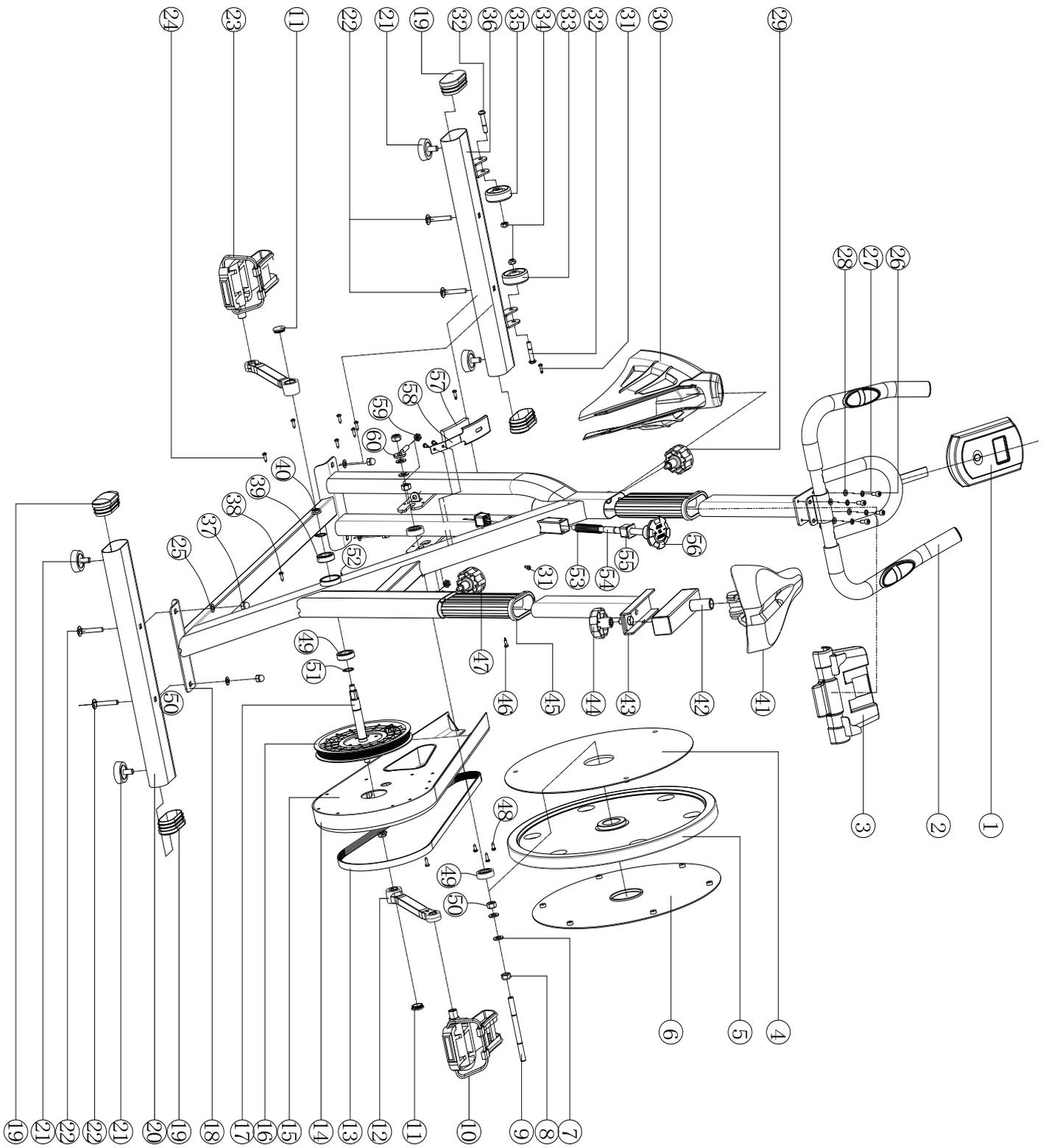
 0049-0(40)-88307530

 service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILE-LISTE

Nr	NAME	MENGE
1	COMPUTERANZEIGE	1
2	LENKER 581	1
3	TELEFONHALTERUNG	1
4	LINKE SCHWUNGRAD-HÜLLE	1
5	SCHWUNGRAD	1
6	RECHTE SCHWUNGRAD-HÜLLE	1
7	UNTERLEGSCHLEIBEN Φ11×Φ20×2	7
8	SELBSTSICHERNDE SECHSKANTMUTTER M10	1
9	M10 DOPPELSCHRAUBE	1
10	RECHTES-PEDAL	1
11	KURBELSTECKER	1
12	RECHTE KURBEL	1
13	RIEMEN	1
14	KETTEN-AUSSENHÜLLE	1
15	INNERE KETTENHÜLLE	1
16	RIEMENSCHLEIBE	1
17	KURBELSHAFT	1
18	HAUPTRAHMEN	1
19	ELLIPTISCHER ROHRSTOPFEN	4
20	HINTERBEIN	1
21	VERSTELLBARES FUßPOLSTER	4

NR.	NAME	Menge
27	ELASTISCHE UNTERLEGSCHLEIBE Φ6,7*1,6	4
28	FLACHE UNTERLEGSCHLEIBE Φ6,6* Φ12* 1,6	4
29	FEDERRIEGEL M16&1,5	3
30	VORDERE KORK- ABDECKUNG	1
31	SELBSTBOHRENDE, SELBSTSCHNEIDENDE SENKTSCHRAUBEN MIT PHILLIPS-KREUZSCHLITZ ST4,2*16	9
32	INNENSECHSKANT- HALBWERKZEUGSCHRAUBE M8X40-15	2
33	BEWEGUNGSRAD	2
34	SELBSTSICHERNDE SECHSKANTMUTTERN M8X13X7,5	4
35	BEWEGUNGSRAD	2
36	VORDERFUSSROHR	1
37	ÜBERWURFMUTTER M8	4
38	BLECHSCHRAUBEN MIT PHILLIPS-KREUZSCHLITZ ST4,2X19	2
39	RILLENKUGELLAGER 6300RS	2
40	SECHSKANTFLANSCH DÜNNE MUTTER M1*1,25	2
41	KISSENSITZ	1
42	SCHWEIßGERÄTE FÜR DIE VERTIKALE EINSTELLUNG VON PADS	1
43	SCHWEIßGERÄTE FÜR DIE HORIZONTALE EINSTELLUNG VON PADS	1
44	M10 PFLAUMENKNAUF	1
45	REDUZIERHÜLSE	2
46	SELBSTBOHRENDE KREUZSCHLITZ- SCHNEIDSCHRAUBEN ST4,2*16	2
47	FEDERRIEGEL M1 SX1,5	1

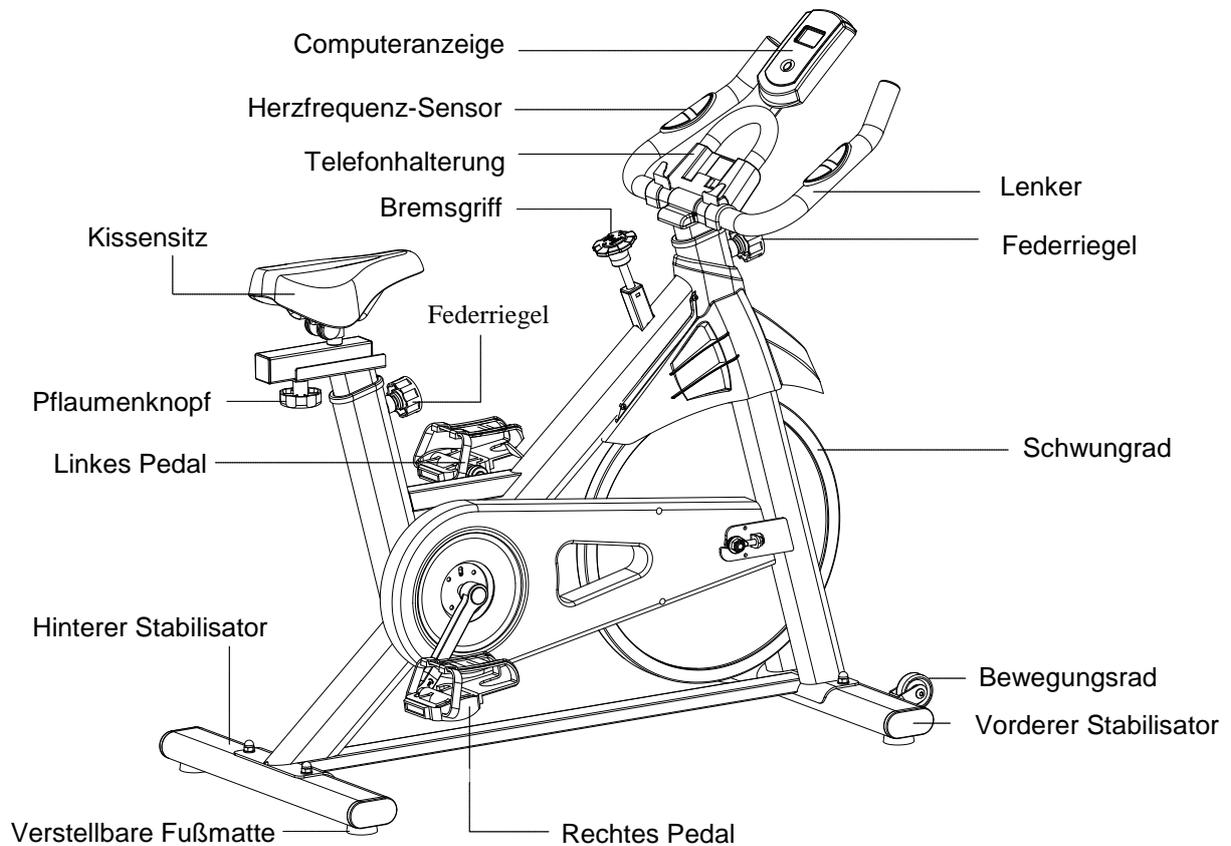
22	GROSSE HALBRUNDKOPF-VIERKANT-HALSSCHRAUBE M8*50	4	48	KREUZSCHLITZ-FLACHKOPF BLECHSCHRAUBEN ST4,2X13	2
23	LINKES PEDAL	1	49	RILLENKUGELLAGER 6300RZ	2
24	KREUZSCHLITZ-SELBSTSICHERNDE SCHRAUBEN ST4,2*19	22	50	SECHSKANTMUTTERN M10X16X9,5	2
25	FLACHE UNTERLEGSCHEIBEΦ9*Φ16*1,5	2	51	SCHAFT-SICHERUNGSRING Φ17X1,0	2
26	RUNDE ZYLINDERSCHRAUBE MIT INNENSECHSKANT M6*12	4	52	INDUKTIONSLAISTE	1

TEILE-LISTE FORTGESETZT

Teile-Liste fortgesetzt

Nr	NAME	MENGE	NR.	NAME	Menge
53	BREMSDRUCKFEDER	1	57	FILZ	1
54	BREMSHEBEL	1	58	BREMSENPAD	1
55	BREMSHEBEL-GUMMIHÜLLE	2	59	SELBSTSICHERNDE SECHSKANTMUTTER M8*13*7,5	2
56	BREMSHEBELGRIFF	1	60	FEDERBOLZEN M8*45	1

PRODUKTINFORMATIONEN

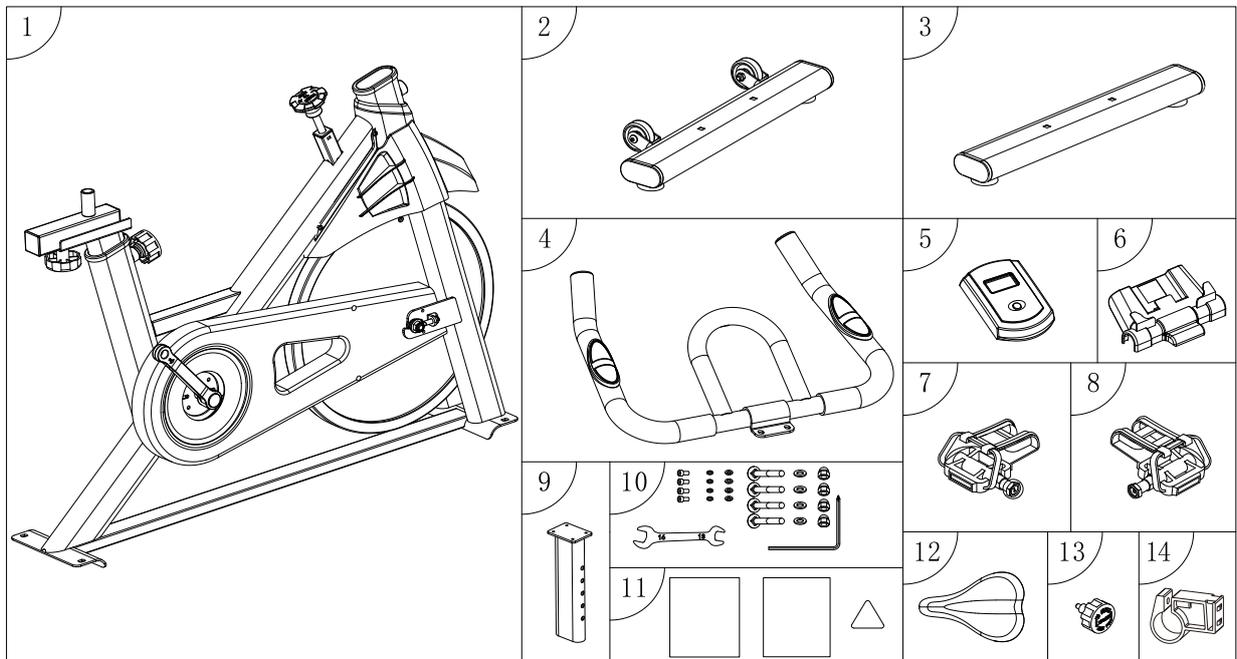


Technische Parameter

Maximales Benutzergewicht	120kg	Produkt Nettogewicht	25kg
Produktgröße	Größtes: 1042X524X1144 mm	Einstellung Bereich	Lenker-Höhenverstellbereich 120mm
			Horizontaler Pad-Verstellbereich 60 mm
Schwungrad	6kg		Vertikaler Pad-Verstellbereich 120 mm
Bremsmethoden	Reibungs-Bremssystem		

PACKLISTE

VERPACKUNGSLISTE



Nr.	Artikelname	Menge	Hinweise
1	Hauptrahmen	1	
2	Vorderer Stabilisator	1	
3	Hinterer Stabilisator	1	
4	Lenker	1	
5	Computeranzeige	1	
6	Telefonhalterung	1	
7	Linkes Pedal	1	

Nr.	Artikelname	Menge	Hinweise
8	Rechtes Pedal	1	
9	Verstellbares Rohr	1	
10	Ersatzteil-Tasche	1	Siehe beigefügte Tabelle 1 zur Referenz
11	Dokumententasche	1	Handbuch, Garantiekarte, Zertifikat
12	Kissensitz	1	
13	Federriegel	1	M16*1,5
14	Elektronische Monitor-Basis	1	

TABELLE 1

BEIGEFÜGTE TABELLE 1

Nr.	Artikelname	Menge	Hinweise
1	Zylinderschraube mit Innensechskant M6 X 12	4	Befestigung des Lenkers 4 Stck
2	Elastische Unterlegscheibe $\varnothing 6,6 \times 1,6$	4	Befestigung des Lenkers 4 Stck
3	Flache Unterlegscheibe $\varnothing 6,6 \times 12 \times 1,6$	4	Befestigung des Lenkers 4 Stck
4	Große Halbrundkopf-Vierkant-Halsschraube M10x90	4	Befestigen Sie die vorderen/hinteren Fußrohrsätze 4 Stck
5	Flache Unterlegscheibe $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$	4	Befestigen Sie die vorderen/hinteren Fußrohrsätze 4 Stck
6	Hutmuttern M10	4	Befestigen Sie die vorderen/hinteren Fußrohrsätze 4 Stck
7	Schraubenschlüssel 13-16	1	
8	5#Innensechskantschlüssel	1	Eine Seite ist ein Kreuzkopf

MONTAGEANLEITUNGEN

VORBEREITUNG:

- ◆ Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass Sie genügend Platz um den Artikel herum haben
- ◆ Verwenden Sie für die Montage das vorhandene Werkzeug
- ◆ Bitte prüfen Sie vor der Montage, dass alle benötigten Teile vorhanden sind.

* Um sicherzustellen, dass die Montage ordnungsgemäß und effizient abgeschlossen wird, befolgen Sie bitte genau die nachstehend beschriebenen Schritte

1. Wie in Abbildung 1 dargestellt, entnehmen Sie den Hauptrahmen aus dem Karton und stellen Sie ihn aufrecht auf den Boden.

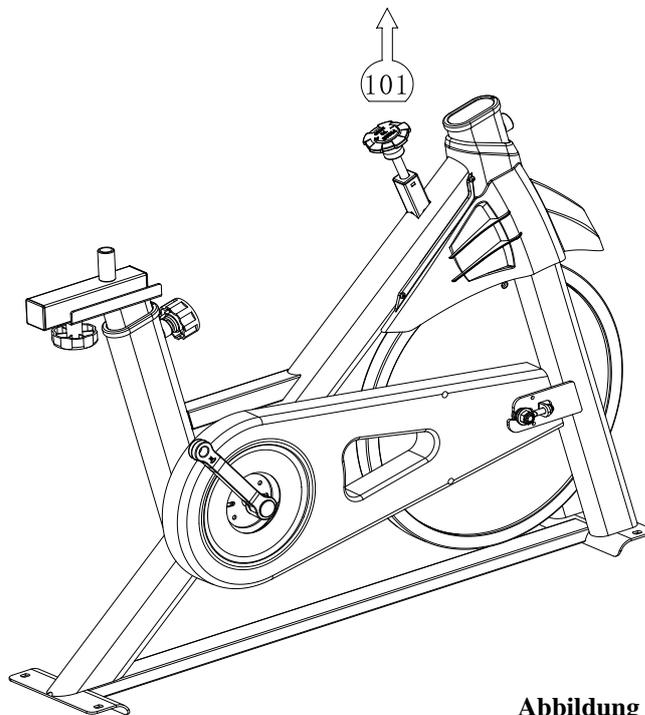


Abbildung 1

2. Wie in Abbildung 2, im Schritt 202 dargestellt, führen Sie zwei x „Große Halbrundkopf-Vierkant-Halsschrauben M 10x90“ (Teil 4) in das Vierkantloch der „Vorderfußrohrsätze“ ein, um den Bogen des vorderen Endes des Hauptteils zu passieren, während das Trägerrad nach vorne gerichtet ist. Das runde Loch des Formteils wird jeweils in die „Flache Unterlegscheibe $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ “ eingesetzt und dann in die „Hutmutter M10“ eingeschraubt und mit einem Schlüssel #16 angezogen.

MONTAGEANLEITUNGEN

Nehmen Sie zwei „Große Halbrundkopf-Vierkant-Halsschrauben M 10 x 90 und setzen Sie sie in die Vierkant-Löcher nahe der Fußrohrbaugruppe ein“ (wie in Schritt 203 der Abbildung 2 nachstehend angezeigt) und stellen Sie sicher, dass das verstellbare Fußpolster senkrecht zur Bodenfläche steht und durch das Gehäuse hindurch verläuft. Das runde Loch des gebogenen Teils am vorderen Ende wird in die „Flache Unterlegscheibe $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ “ eingeführt und die „Hutmutter M10“ wird aufgeschraubt und mit einem Schlüssel #16 angezogen.

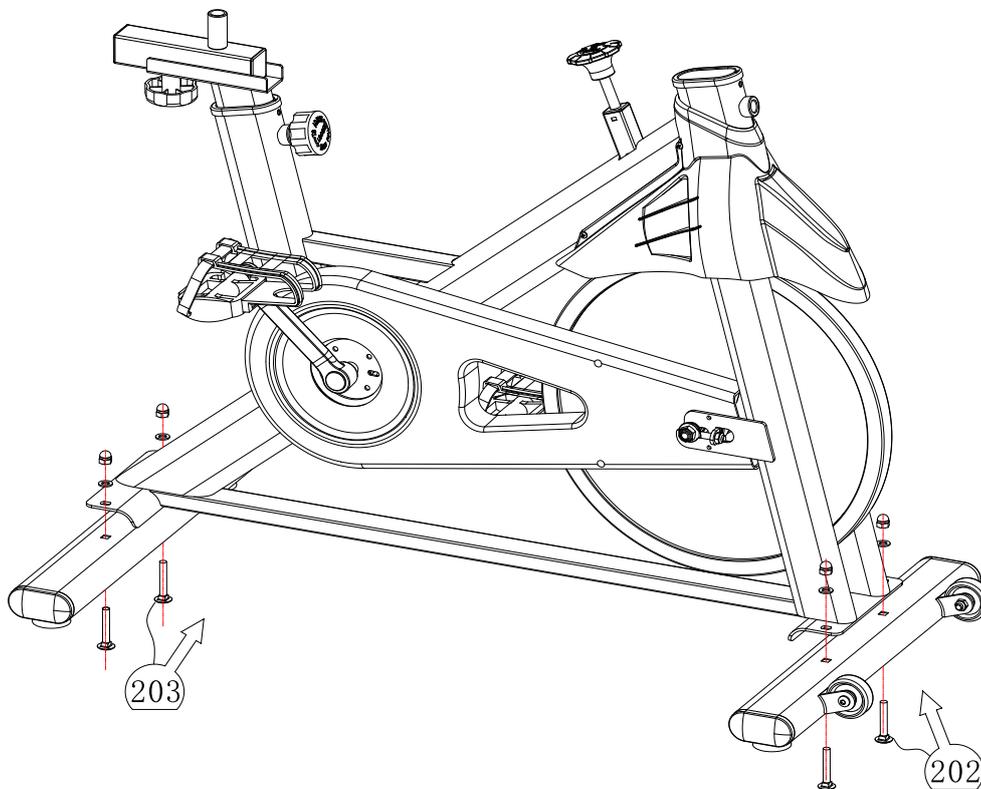


Abbildung.2

MONTAGEANLEITUNGEN

- Wie in Schritt 301 der Abbildung 3 nachstehend angezeigt, nehmen Sie den „Federringel“ und schrauben Sie ihn in der in der Abbildung nachstehend angezeigten Richtung in den Hauptrahmen ein.

Wie in Schritt 302 der Abbildung 3 dargestellt, wird das verstellbare Griffrohr in den Hauptrahmen eingeführt, und der „Federringel“ wird nach dem Herausziehen automatisch in die Lochposition gezogen.

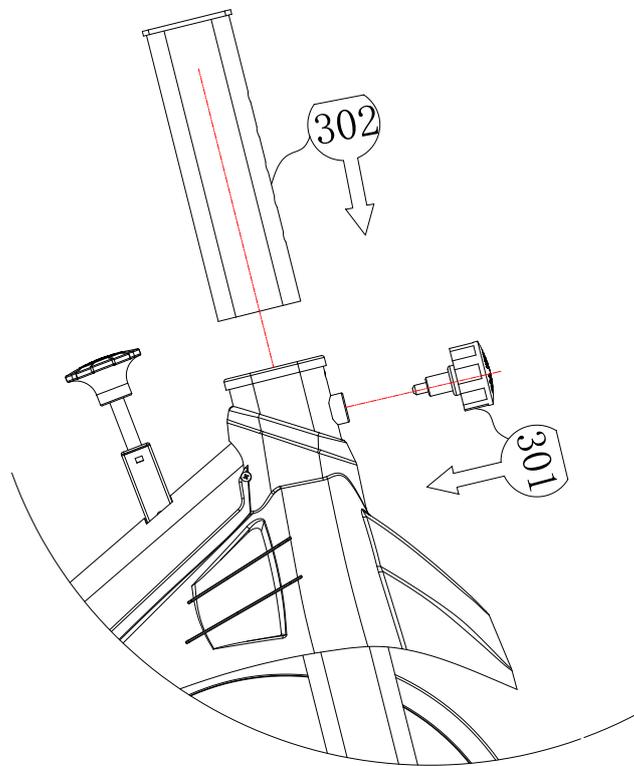


Abbildung.3

MONTAGEANLEITUNGEN

4. Schritt 401 - Richten Sie die vier Befestigungslöcher in der Mitte des „Lenkers“ mit den vier M6-Befestigungsschraubenlöchern am vorderen Ende des „Hauptrahmens“ aus.

Schritt 402 - Nehmen Sie vier „Sechskantschrauben M6x12“, die nacheinander in die „elastische Unterlegscheibe $\Phi 6,6 \times 1,6$ und die“ flache Unterlegscheibe $\Phi 6,6 \times \Phi 12 \times 1,6$ “ eingesetzt und die die Unterlegscheibe durchlaufen. Schrauben Sie das „Griff“-Montageloch in das vordere Befestigungsschraubenloch am „Hauptrahmen“ und ziehen Sie die Schraube mit einem „#5-Sechskantschlüssel“ fest.

Schritt 403 - Nehmen Sie die „Handyhalterung“ und befestigen Sie ihn auf den „Griff“.

Schritt 404 - Nehmen Sie die elektronische Computeranzeige und setzen Sie sie in das Eisenstück des Handlaufs ein, stellen Sie sicher, dass das Geräteverbindungskabel der elektronischen Uhr angeschlossen ist.

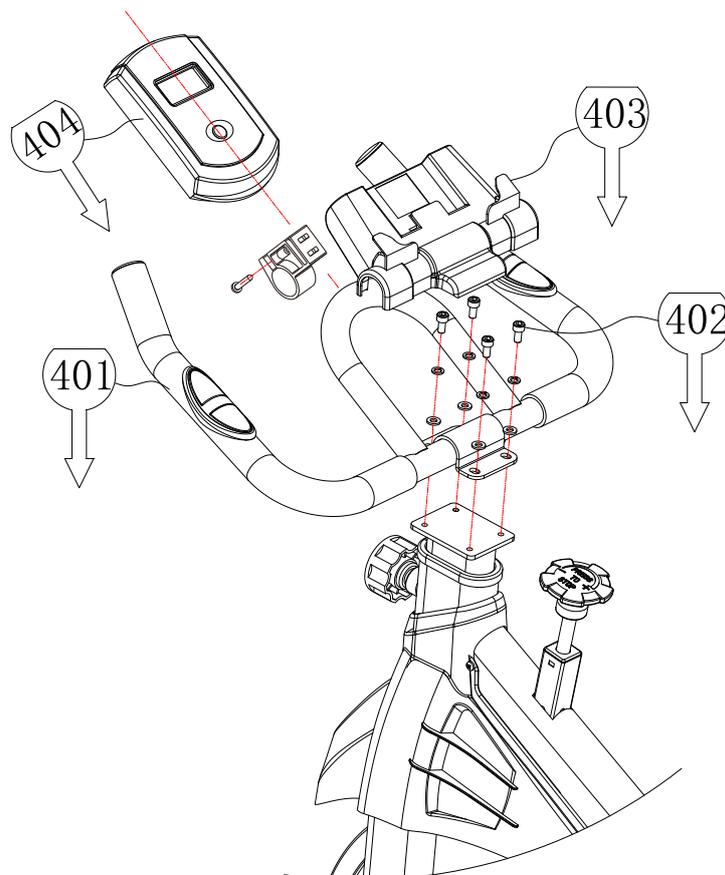


Abbildung.4

MONTAGEANLEITUNGEN

5. Schritt 501 - Nehmen Sie die linke Schraube des „linken Pedals“ und schrauben Sie sie gegen den Uhrzeigersinn in das Schraubenloch der „linken Kurbel“ des „Hauptrahmens“ ein. Klemmen Sie die Schraube des „linken Pedals“ anhand eines Schraubenschlüssels Nr. 19 ein und verriegeln Sie sie am „linken Pedal“
6. Schritt 502 - Schrauben Sie die rechte Schraube des „rechten Pedals“ in das „rechte Kurbel-“ Loch des „Hauptrahmens“ ein und ziehen Sie die Schraube des „rechten Pedals“ mit dem Schlüssel Nr. 19 in die hintere Position ein. Verriegeln Sie sie mit dem „rechten Pedal“.
7. Schritt 503 - Befestigen Sie das Sitzkissen wie in der Abbildung dargestellt am Sitzeinstellrohr und ziehen Sie die Schrauben unter dem Sitzkissen mit einem Innensechskantschlüssel fest.

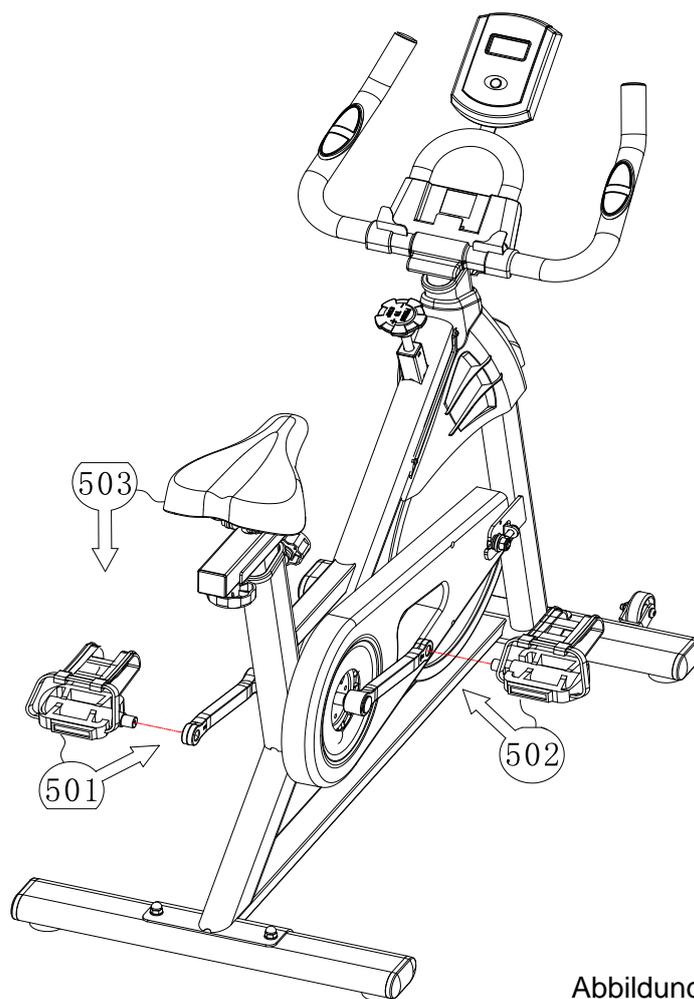


Abbildung.5

MONTAGEANLEITUNGEN

8. Wie in Abbildung 6 dargestellt, ist die Montage abgeschlossen.

HINWEIS: Nachdem das Gerät montiert ist, überprüfen Sie erneut, ob alle Bolzen während der Montage fest verriegelt sind.

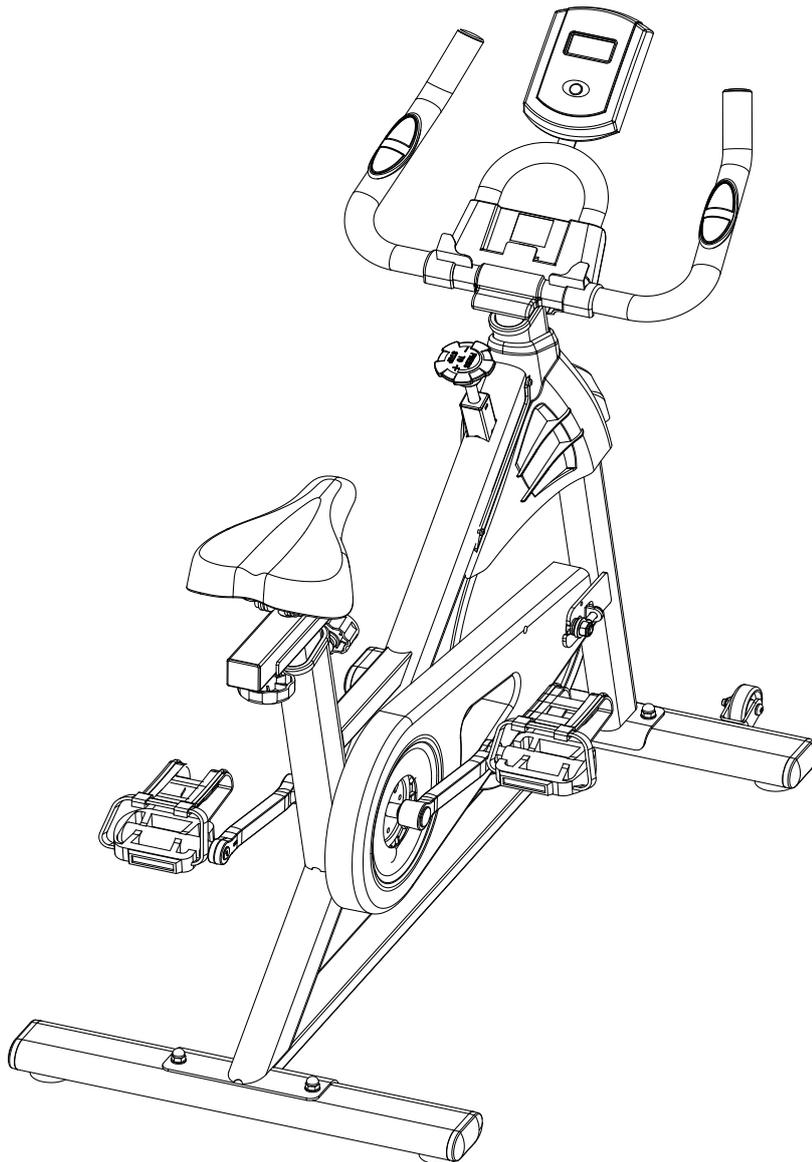
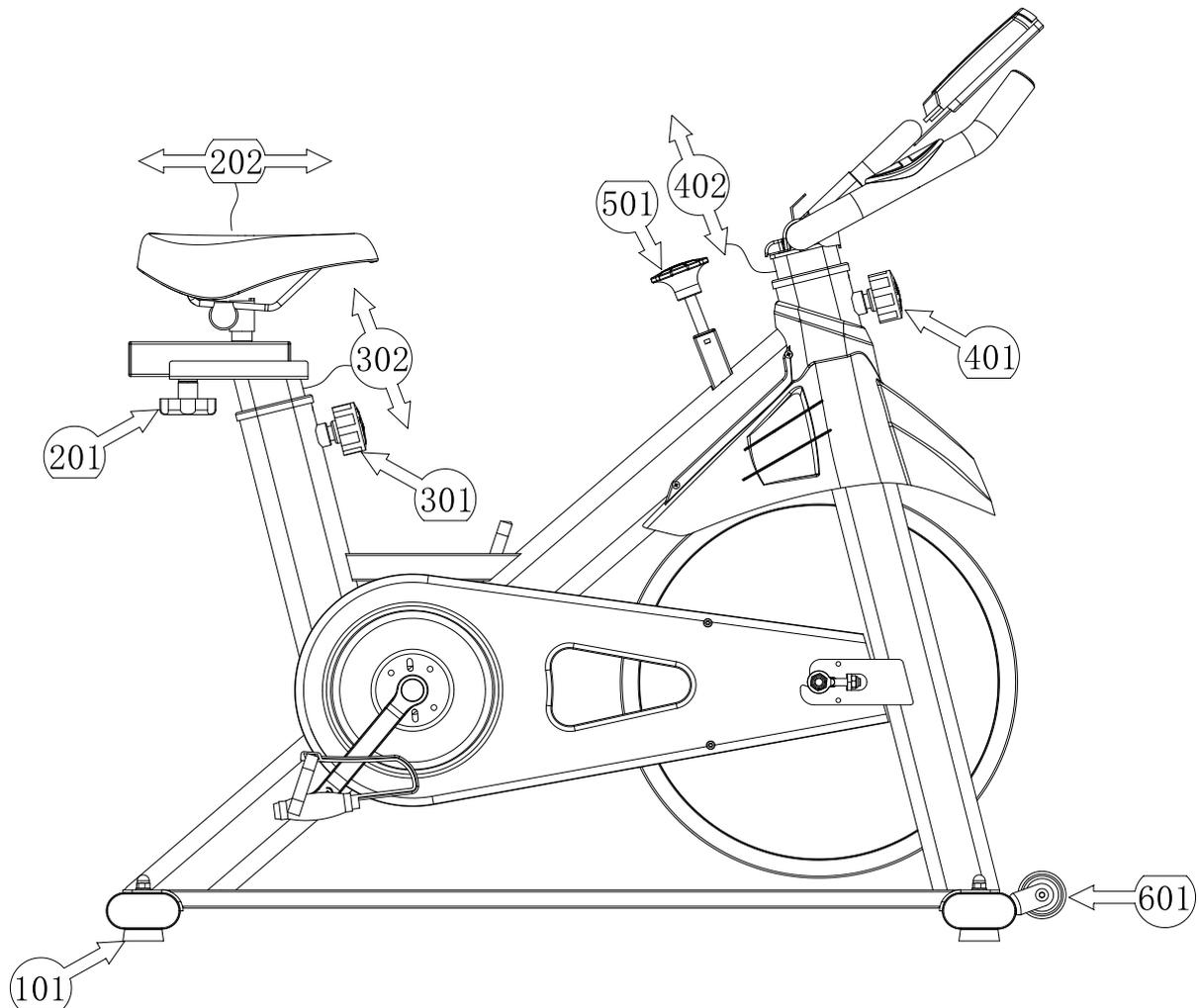


Abbildung.6

BEDIENUNGSANLEITUNG



Einstellung der Stabilität des Gesamt-Geräts

Sobald das Gerät vollständig montiert ist. Legen Sie es auf den Boden und prüfen Sie, ob die Fußpads den Boden berühren. Sollte eines der Pads den Boden nicht berühren, kann das Fußpad verstellt werden. Die Verstellhöhe überschreitet 10 mm nicht. Wenn die Verstellhöhe 10 mm überschreitet, können Sie das andere Fußpolster diagonal verstellen. Der spezifische Vorgang ist wie folgt: Wenn der 101 (Schraubenpad) manuell gegen den Uhrzeigersinn geschraubt wird, kann die Höhe des Fußpolsters eingestellt werden.

BEDIENUNGSANLEITUNG

Hinweis: Die folgenden Teile des Geräts können auf die gewünschte Höhe, Körperform usw. des Benutzers eingestellt werden.

1. Horizontale Einstellung des Sitzkissens

Lösen Sie zuerst die Knöpfe 201 (Pflaumenknaufe), schieben Sie das Sitzkissen in die gewünschte Position und ziehen Sie dann den Pflaumenknauf fest.

2. Vertikale Einstellung des Sitzkissens

Ziehen Sie zuerst den 301 (Federriegel) heraus, bringen Sie dann das 302 (Sitzeinstellrohr) in die gewünschte Position und lassen Sie dann den Federriegel los, sodass er automatisch in das Loch einfährt.

3. Höhenverstellung der Lenkstange

Ziehen Sie zunächst den 401 (Federriegel) heraus, bringen Sie dann das 402 (Griffeinstellrohr) in die gewünschte Position und lassen Sie dann den Federriegel los, sodass er automatisch in das Loch einfährt.

4. Verwendung des Bremsgriffs

Wenn der Benutzer während der Verwendung schnell bremsen muss, kann der 501 (Bremsgriff) direkt nach unten gedrückt werden, was veranlasst, dass das Schwungrad in kurzer Zeit aufhört, sich zu drehen. Die Zeitspanne, die das Schwungrad benötigt um anzuhalten, hängt von der Intensität der Druckkraft ab.

Der Benutzer kann den Bremsgriff auch im Uhrzeigersinn drehen, so dass das Bremssystem das Schwungrad gemäss der Intensität des Bremsgriffs allmählich abbremst, um den Effekt einer Erhöhung des Widerstandswertes zu erzielen. Umgekehrt wird der Effekt einer Verringerung des Widerstandswertes erzielt.

5. Bewegung des Geräts

Wenn Sie das Gerät bewegen müssen, wie in Abbildung 601 abgebildet, sollten Sie mit dem Gesicht zur Vorderseite des Geräts stehen. Greifen Sie mit beiden Händen den linken und rechten Endabschnitt des Griffs und üben Sie eine nach innen gerichtete Zugkraft und Abwärtsdruck aus. Das hintere Ende des Tisches wird nach oben gekippt, und das Rad berührt den Boden, drücken Sie es ein wenig nach unten, so dass der Geräte-Schwerpunkt ausgerichtet wird. Das Gerät kann anschließend gezogen oder geschoben werden.

