

## **Exercise Bike**



**\* Maximum user weight is 150 kg.**



**IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY**

# **ASSEMBLY INSTRUCTION**

**Dear customer,**

Thank you for purchasing this product. So that your appliance serves you well, please read all the instructions in this user's manual. If you have any questions, please contact our customer care center.

**Our contact details are below:**

Country	 Phone	 Email
UK	0044-800-240-4004	enquiries@mhstar.co.uk

**IMPORTER ADDRESS:**

MH STAR UK LTD  
Unit 27, Perivale Park,  
Horsenden lane South  
Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

**READING CAREFULLY!****Please keep this manual in a safe place for easy reference**

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the tall users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
9. An error may occur due to unstable power. DO NOT share a power socket with other high-powered items such as computers or air conditioning units.
10. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
11. The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.
12. The equipment is not suitable for therapeutic use.
13. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
14. DO NOT attempt to service the equipment yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The equipment does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury

**Attention!**

- 1.If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- 2.The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.
- 3.This manual is also suitable for equipment without computer.

**MAINTAIN**

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent,volatile oils and other solvents.

**MAINTENANCE / INSPECTION**

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

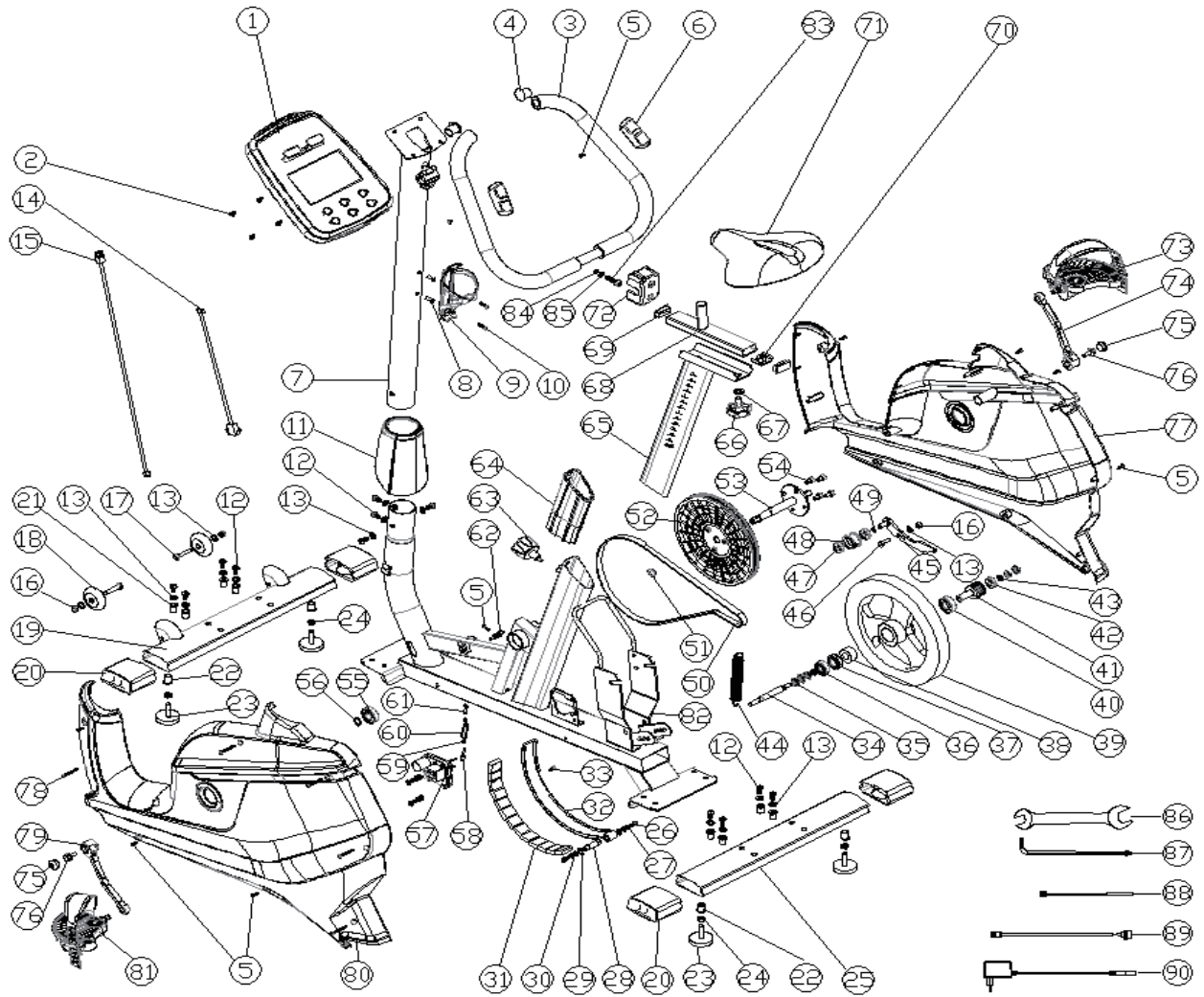
When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

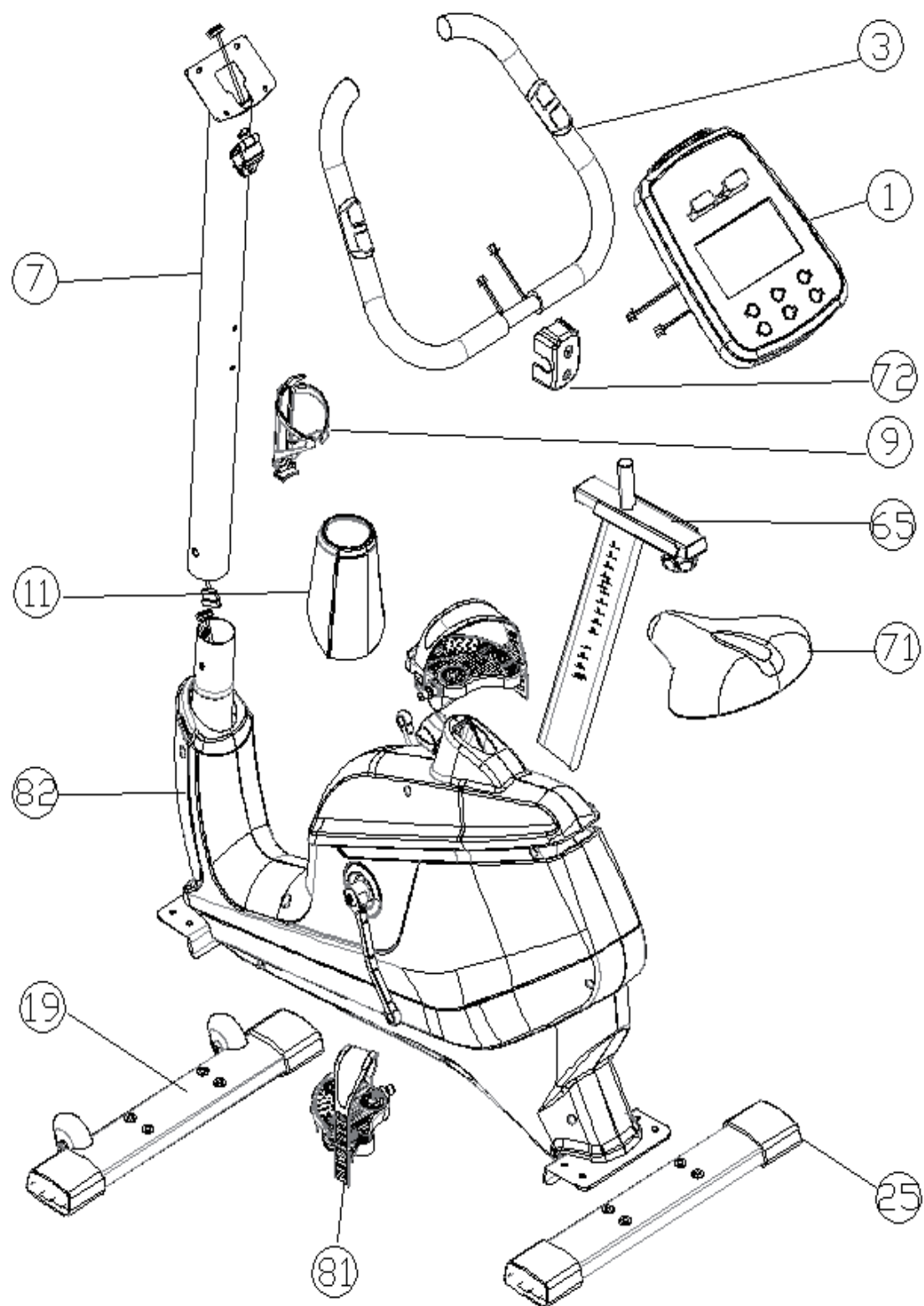
**PRODUCT RECYCLING**

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

# EXPLODED VIEW



# EXPLODED VIEW



## PARTS AND DESCRIPTION

No	Description	Specification	Qty	No	Descriptions	Specification	Qty
1	Monitor	69	1	46	Screws	M8*20	1
2	Screws	M5*12	4	47	Bearing	6200	2
3	Handlebar	Metal Plating	1	48	Wheel	22	1
4	Tube Plug	Φ22	2	49	Washer	Φ10	1
5	Screws	ST4*16	11	50	Belt	430-J6	1
6	Heart Rate sensor	22B	2	51	Sleeve	Φ17	1
7	Column	Φ60	1	52	Belt Wheel	Φ240	1
8	Screws	M5*16	2	53	Axle	Black	1
9	Bottle Cage	ABS	1	54	Screws	M8*12	4
10	Screws	M5*16	2	55	Bearing	6203	2
11	Column Cover	ABS	1	56	Washer	Φ17	1
12	Screws	M8*20	12	57	Gear Case	EB-G	1
13	Flat washer	8*16*1.6T	12	58	Pole	Metal Plating	1
14	Cable	800L	1	59	Nut	M5	2
15	Cable	1200L	1	60	Pole	Metal Plating	1
16	Nut	M8*20	2	61	Pole	Metal Plating	1
17	Screws	M8*40	1	62	Fixed Block	Black	1
18	Wheel	PP	2	63	Knob	27L	1
19	Front Stabiliser	Iron	1	64	Bushing	ABS	1
20	Tube Plug	PP	4	65	Seat Post	Metal Plating	1
21	Screws	M8*16	8	66	Knob	M10	1
22	Screws	M10*16	4	67	Washer	Φ10*30	1
23	Mat	Φ50*30L	4	68	Seat Block	Metal Plating	1
24	Nut	4.5T	4	69	Tube Plug	20*40	2
25	Rear Stabiliser	Iron	1	70	Nut	Metal Plating	1
26	Screws	M6*12	5	71	Seat	Black	1
27	Flat washer	Φ6	5	72	Handlebar Cover	ABS	1
28	Axle	Φ12	1	73	Pedal R	JD28	1
29	Washer	Φ12	2	74	Crank R	Iron	1
30	Flat washer	Φ6*12*1.6T	5	75	Pipe	PP	2
31	Magnet	20*30*10	13	76	Nut	M8*20	2
32	Magnet base	Iron	1	77	Main Case	ABS	1
33	Screws	M4	1	78	Screws	45L	4
34	Axle	Φ10	1	79	Crank L	Iron	1
35	Screws	M10*4.5T	5	80	Main Case	ABS	1
36	Bearing	6300	1	81	Pedal L	JD28	1
37	Bearing	6003	1	82	Main Frame	Iron	1
38	Bearing	Φ22	1	83	Screws	M8*20L	1
39	Flywheel	9KG	1	84	Washer	8*12*1.6	1
40	Bearing	6203	1	85	Washer	Φ8	1

## PARTS CONTINUED

No	Description	Specification	Qty
41	Belt Wheel	Black	1
42	Bearing	6000	1
43	Flywheel Sleeve	Metal Plating	2
44	Spring	Metal Plating	1
45	Bar	908	1

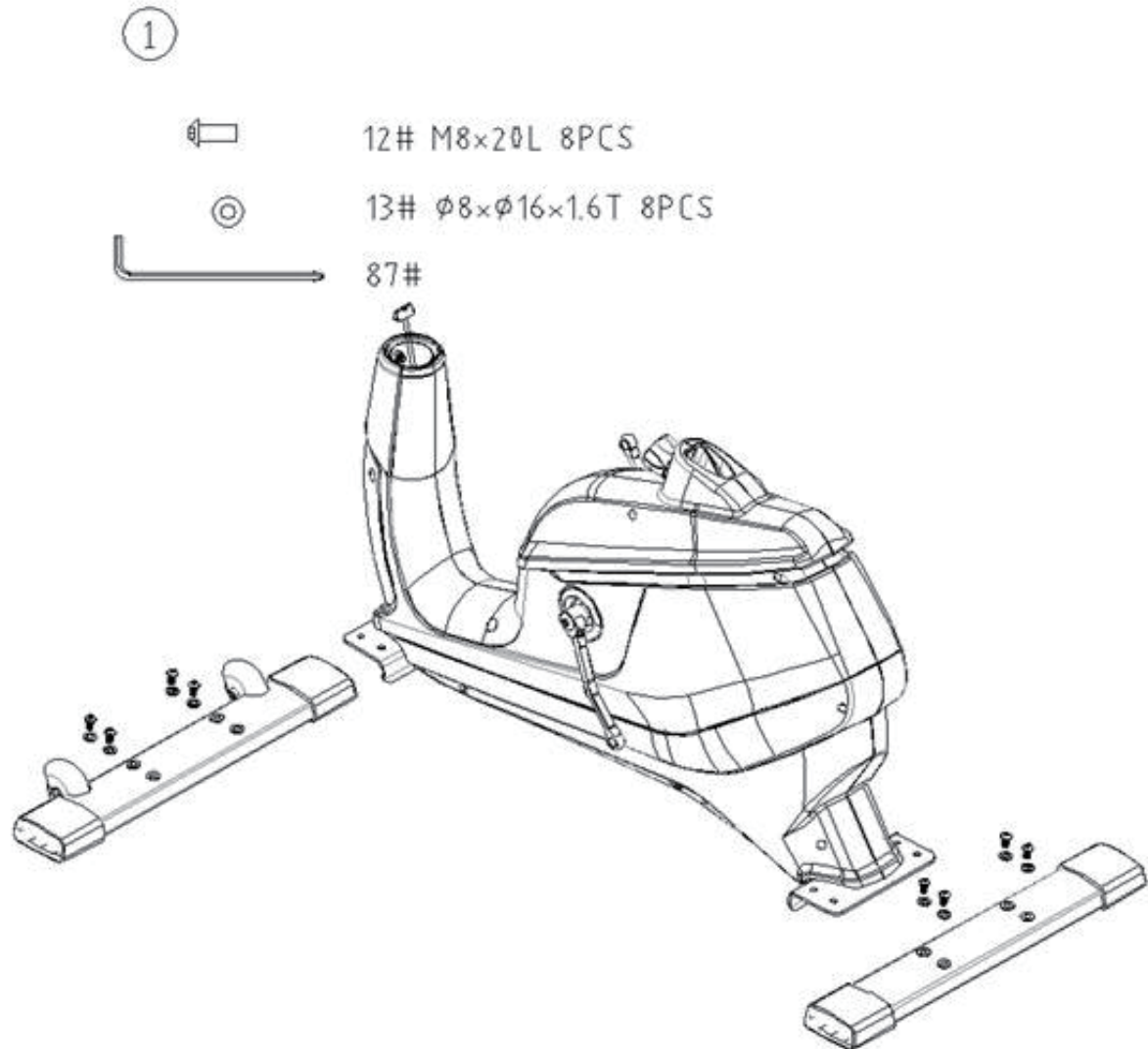
No	Descriptions	Specification	Qty
86	Spanner	13-15	1
87	Allen Key	6*145	1
88	Cable	300L	1
89	DC Line	400L	1
90	Charger	120-240/9V/500mA	1

**Please remove all parts from the packaging and check against the list. If you are missing any parts, please contact the retailer.**



## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

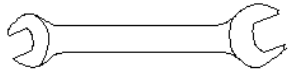
Step 1: Please take the parts listed in the diagram for this step.



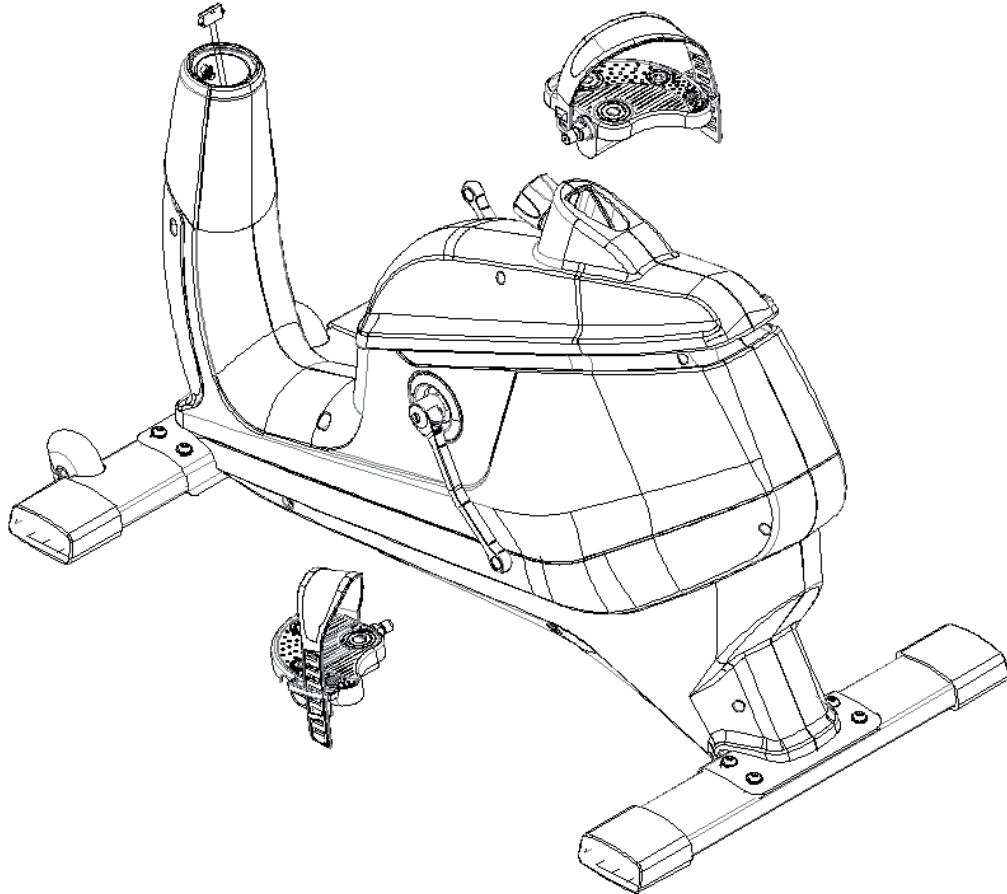
Attach the front Stabiliser (No.19) and rear stabiliser (No.25) to the Main Frame (No.82) using four M8x20L screws (No.12), and four  $\phi 8 \times \phi 16$  (No.13) Washers, and tighten using the 6\*145 wrench (No.87).

**Step 2: Take the two pedals (Nos. 73 & 81) and the spanner (No. 86)**

②

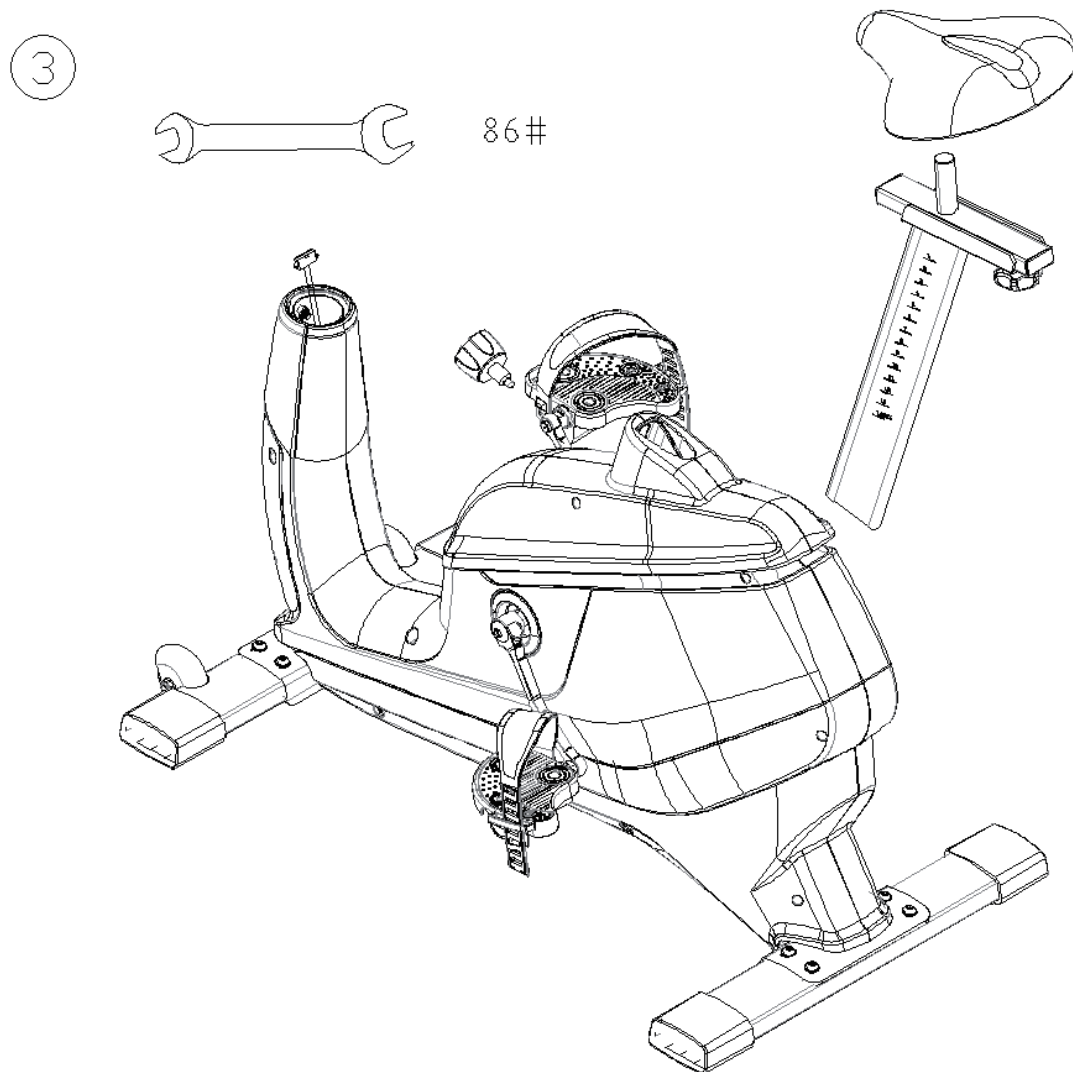


86#



The Pedals are marked "L" and "R" – Left and Right. Connect them to their appropriate cranks using the spanner. **Note: The Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anticlockwise.**

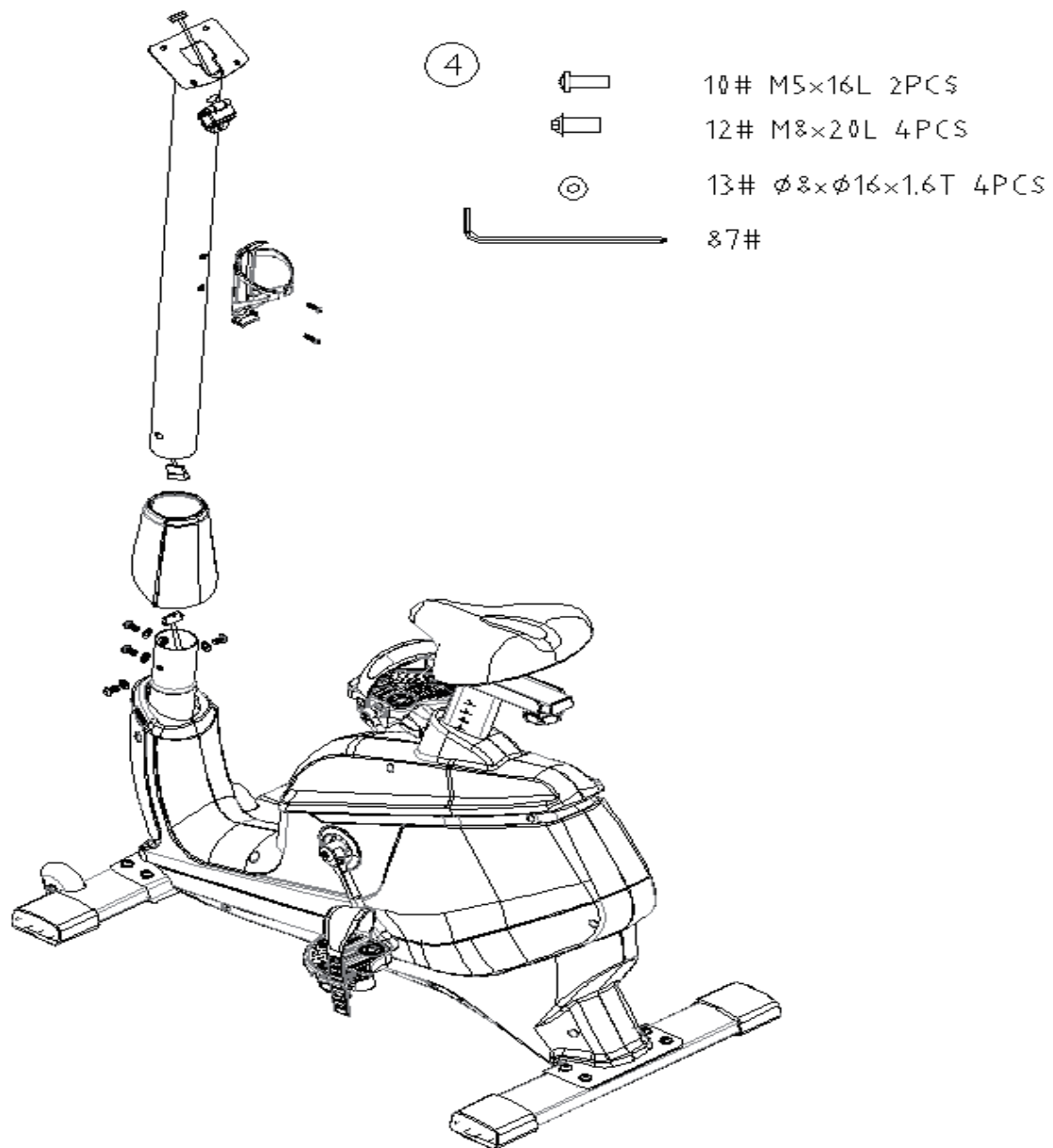
**Step 3: Parts needed: Seat (No.71), Seat Post (No. 65), Spanner (No.86)**



Place the seat support tube into the seat post tube on the main frame. Slacken the knob (No.63) and pull the knob out to the desired height. Release and retighten the knob. Use the knob (No.66) to adjust the seat front and rear.

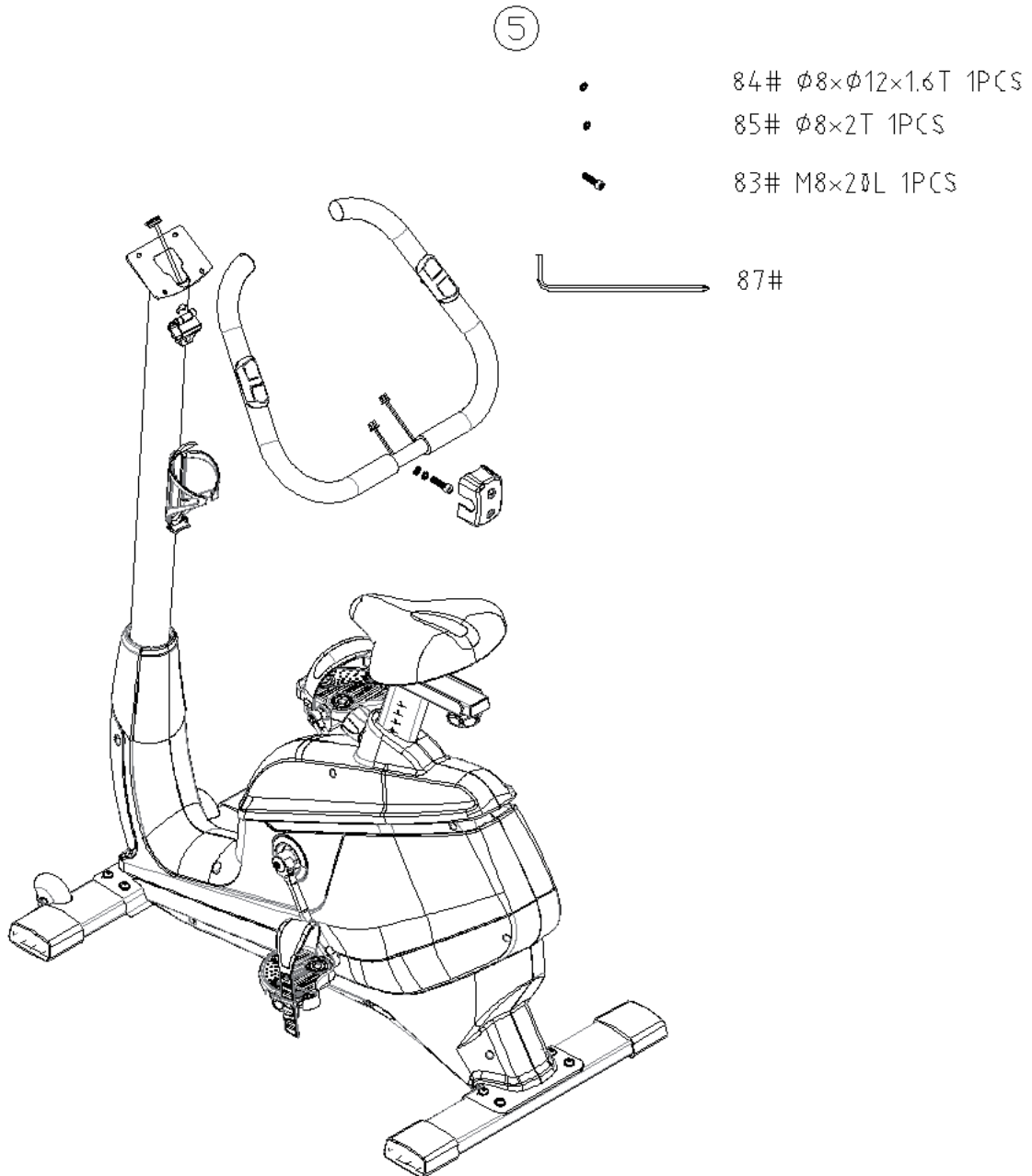
Fix the seat (No.71) on the seat support tube, as shown in the diagram above, and lock the nuts under the seat use spanner (No.86).

**Step 4: Please prepare the parts as listed in the diagram below.**



First attach the Column cover (No.11) under the column and place the cable (No.14) on the column. Connect with cable (No.15) in the main frame. Insert four screws (No.12) with the flat washer (No.13) and tighten using the Allen key (No.87). Attach the Bottle cage using two screws (No.10) and Allen key (No.87)

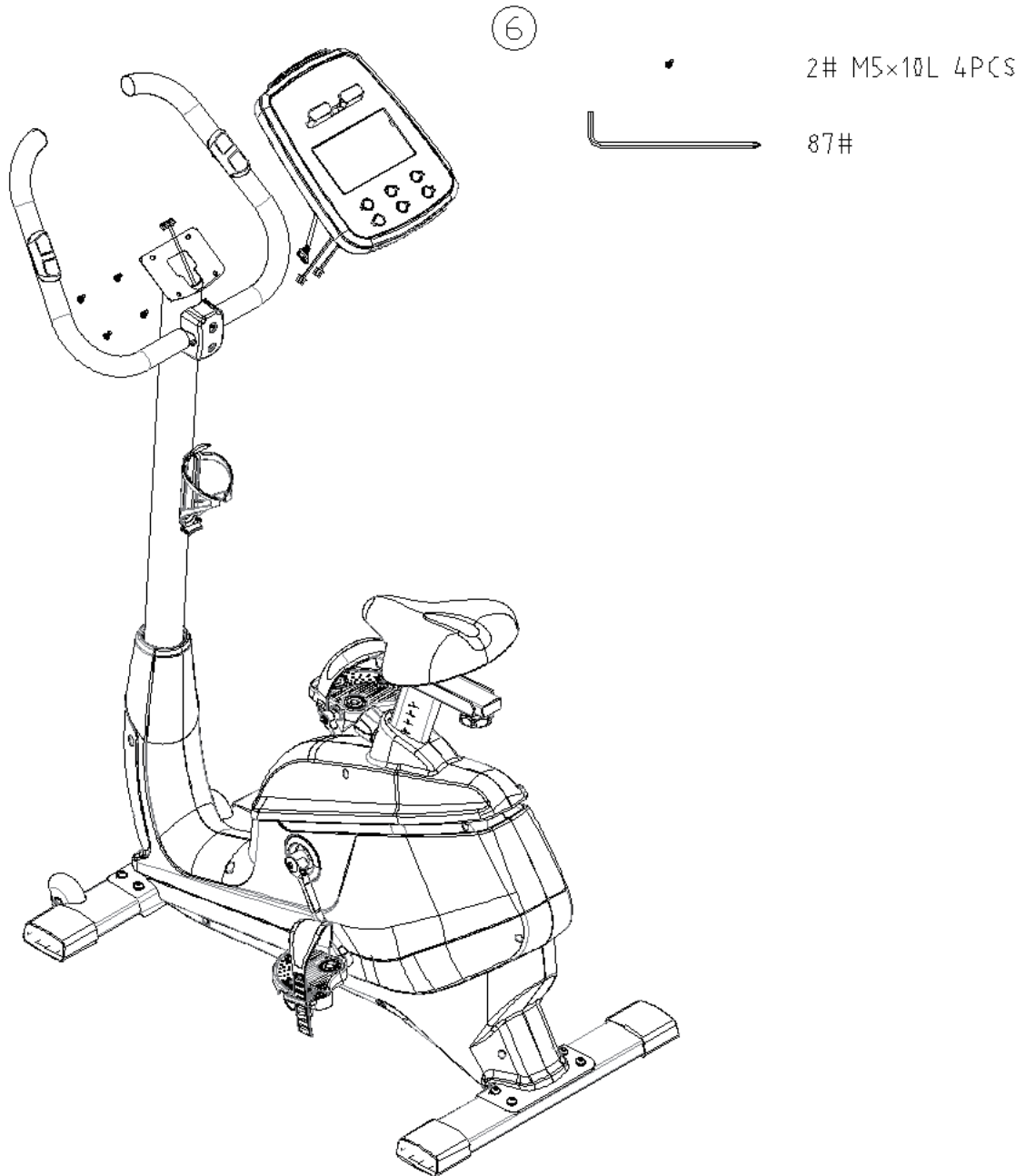
**Step 5: Prepare the parts as listed in the diagram below.**



Attach the handlebar (No. 03) onto the column using the flat washers (No.84 & No.85), one M8\*20L screw (No.83) and Allen key (No.87).

Once the seat is secure, fix the Handlebar cover (No.72) on column.

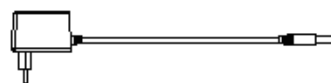
**Step 6: Please have the monitor to hand for this step.**



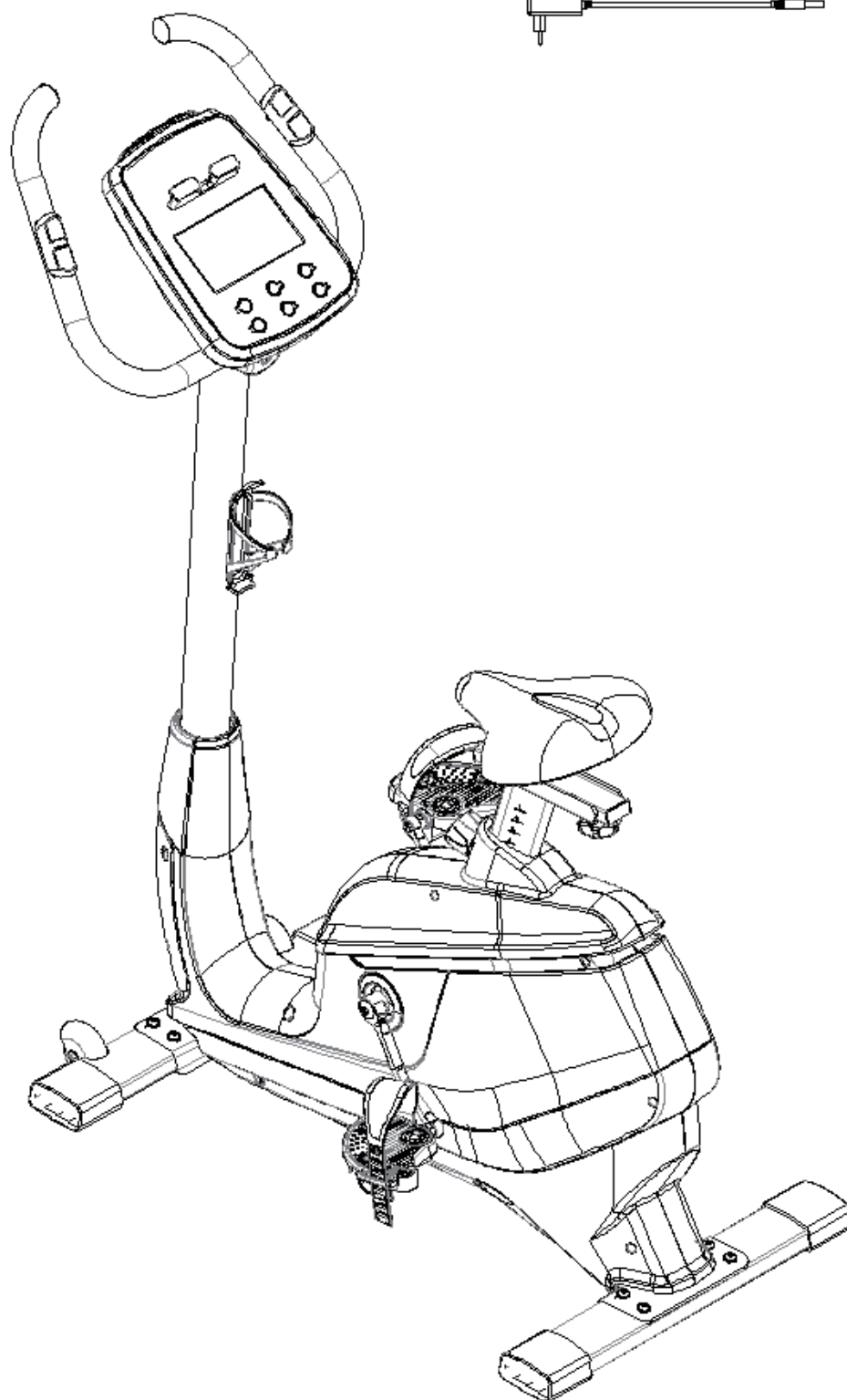
Attach the monitor (No. 1) on the column using four M5\*12 (No.2) screws. Connect the cable.

**Step: 7 Connecting to power.**

7



90#



Connect your bike to the mains power socket using the DC Charger (No.90)

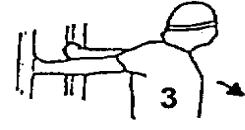
## WARM UP EXERCISES



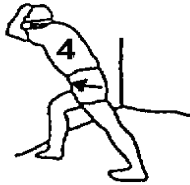
15 seconds for each



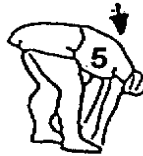
20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



20 seconds



30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



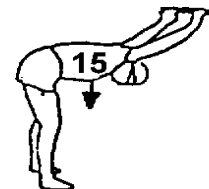
20 seconds



20 seconds for each leg



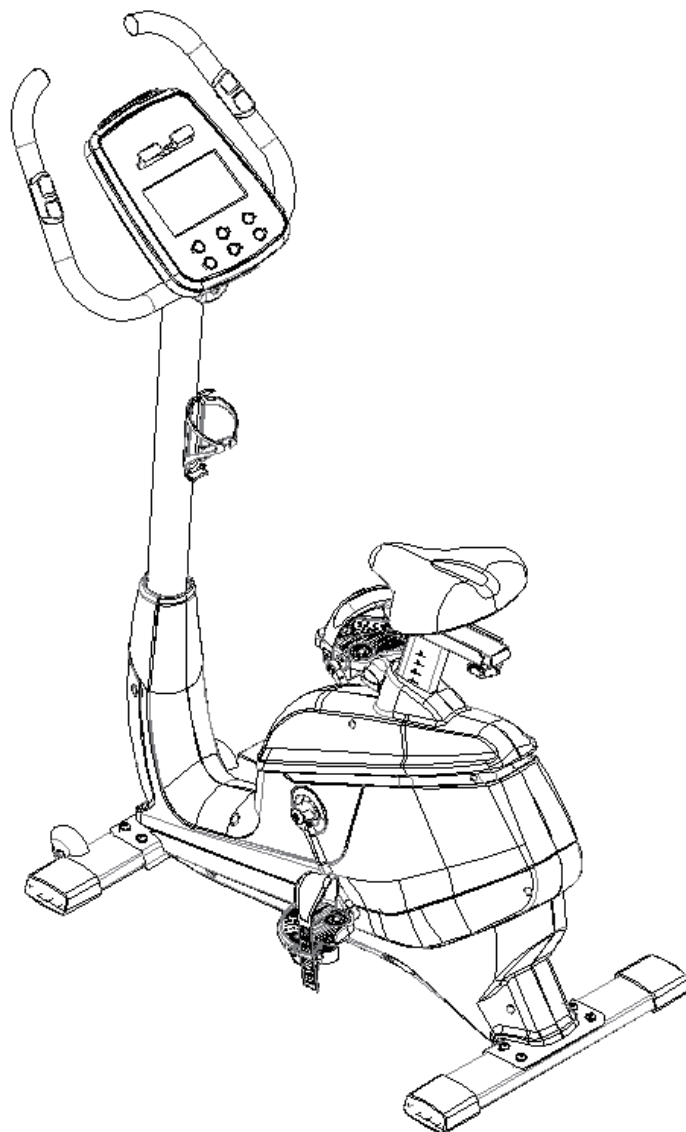
5 times



15 seconds

Model identifie		
Input voltage	100-240	V
Input AC frequency	50-60	Hz
Output voltage	9	V
Output current	1.5	A
Output power	13.5	W
Average active efficiency	86	%
Efficiency at low load (10 %)	5	%
No-load power consumption	0.1	W





## Heimtrainer

**\*Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.**



**WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR  
EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN**

## MONTAGEANLEITUNG

**Sehr geehrter Kunde,**

Vielen Dank, dass Sie dieses Produkt erworben haben. Damit Ihr Gerät Ihnen gute Dienste leistet, lesen Sie bitte alle Hinweise in diesem Benutzerhandbuch. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

**Unsere Kontaktdaten stehen unten:**

Country	 Phone	 Email
DE	0049-0(40)-88307530	service@aosom.de

**ADRESSE DES IMPORTEURE:**

MH Handel GmbH  
Wendenstraße 309  
D-20537 Hamburg  
Germany

IN CHINA HERGESTELLT

**SORGFÄLTIG LESEN!****Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum einfachen Nachschlagen an einem sicheren Ort auf**

1. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und der Inbetriebnahme des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die großen Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übungen können Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu üben, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Übungsprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung auf Ihrem Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,5 Metern vorhanden sein.
6. Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Bauteile feststellen oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Ein Fehler kann aufgrund einer instabilen Stromversorgung auftreten. Verwenden Sie eine Steckdose NICHT gemeinsam mit anderen Geräten mit hoher Leistung, wie z. B. Computern oder Klimaanlage.
10. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
11. Das Gerät hat die entsprechenden Tests und Zertifizierungen bestanden. Nur für den Heimgebrauch geeignet. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
12. Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet.
13. Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Geräts, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets geeignete Hebetekniken und/oder holen Sie bei Bedarf Hilfe.
14. Versuchen Sie NICHT, das Gerät selbst zu warten, mit Ausnahme der Wartungsarbeiten, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Das Gerät enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können. Wenn Sie das Gerät selbst zerlegen, erlischt nicht nur Ihre Garantie, sondern es kann auch zu schweren Verletzungen führen.

**Achtung!**

1. Wenn der Computer keine normalen Daten anzeigt, setzen Sie bitte die Batterie wieder ein.
2. Die Batterie muss aus dem Computer entnommen werden, um sie sicher zu entsorgen, sobald sie keine Energie mehr hat.
3. Dieses Handbuch ist auch für Geräte ohne Computer geeignet.

**PFLEGE**

Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.

Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.

**WARTUNG/INSPEKTION**

Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.

Wenn Sie es nicht verwenden, klappen Sie es bitte zusammen, und legen Sie es so ab, dass Kinder es nicht berühren können.

Wenn Sie es eine Zeit lang nicht verwenden, prüfen Sie bitte die Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Produkt für die normale Verwendung verwenden.

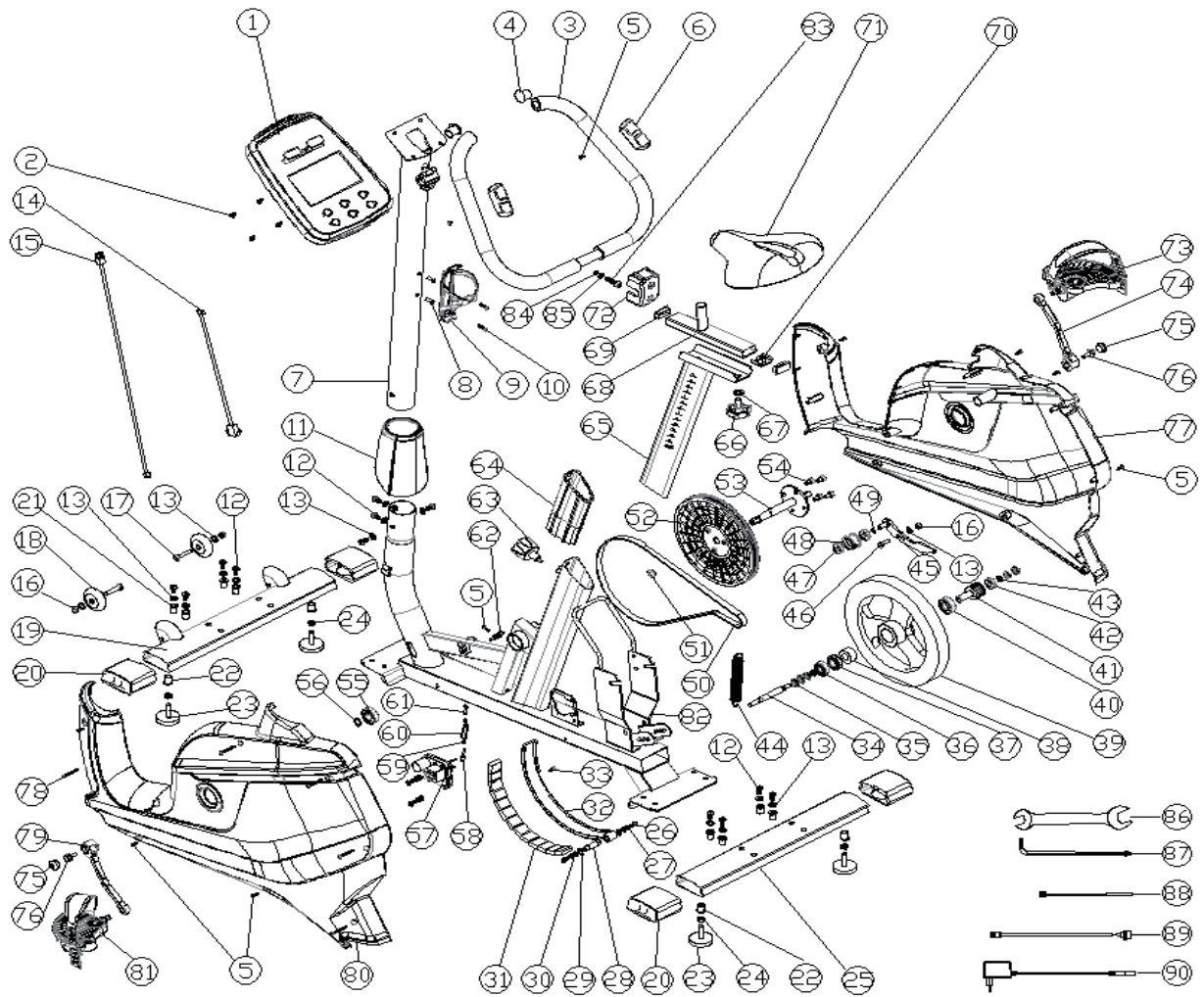
Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.

Im Falle einer Fehlfunktion, Abnormalität oder eines Betriebsproblems wenden Sie sich bitte an das Unternehmen.

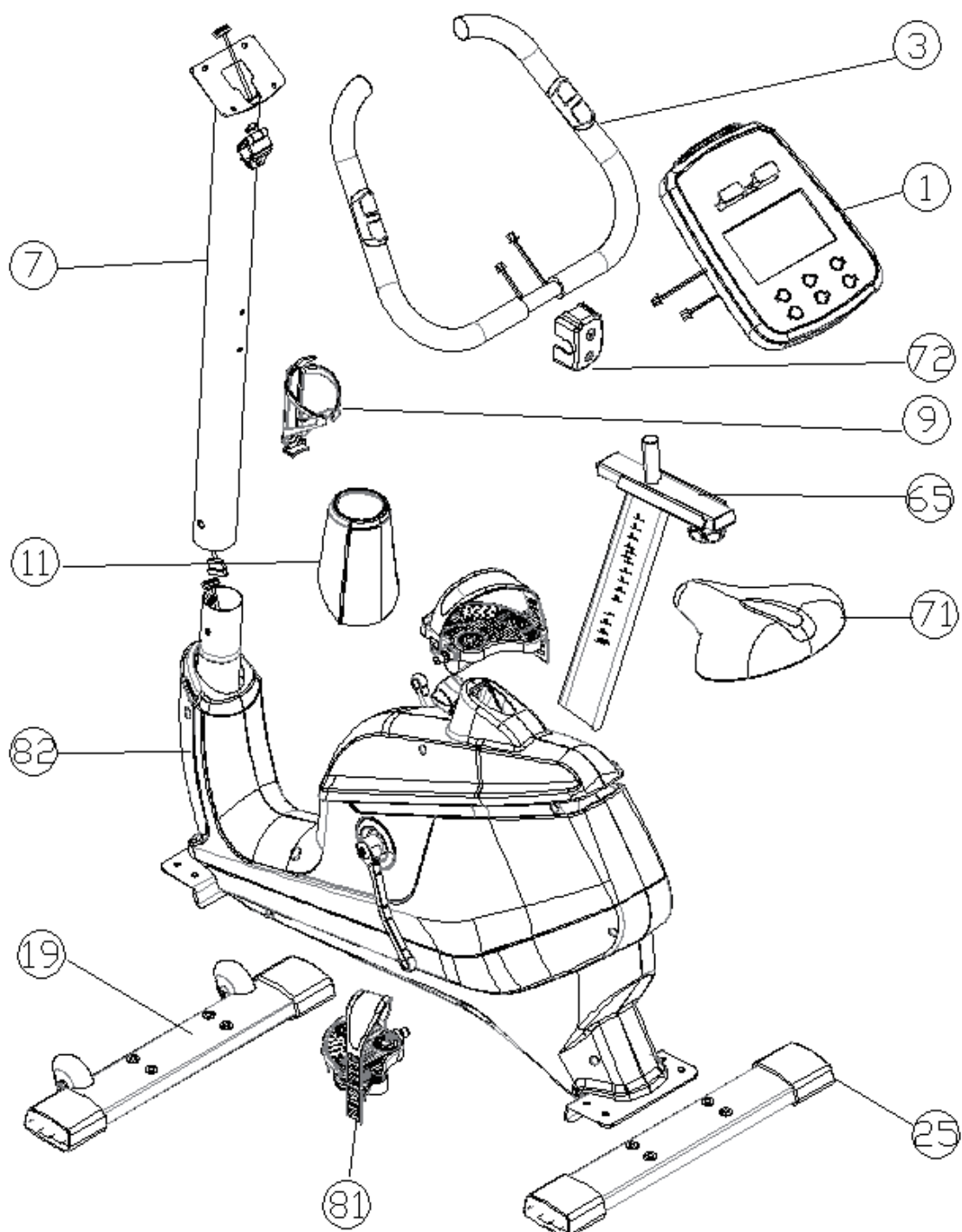
**PRODUKTRECYCLING**

Aufgrund der unterschiedlichen nationalen Recyclingvorschriften beachten Sie bitte die entsprechenden Vorschriften.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# EXPLOSIONSZEICHNUNG



## TEILE UND BESCHREIBUNG

Nr	Beschreibung	Spezifikation	Menge	Nr	Beschreibungen	Spezifikation	Menge
1	Anzeige	69	1	46	Schrauben	M8*20	1
2	Schrauben	M5*12	4	47	Lager	6200	2
3	Lenker	Metallbeschichtung	1	48	Rad	22	1
4	Rohrstopfen	Φ22	2	49	Unterlegscheibe	Φ10	1
5	Schrauben	ST4*16	11	50	Gürtel	430-J6	1
6	Herzfrequenz-Sensor	22B	2	51	Hülse	Φ17	1
7	Spalte	Φ60	1	52	Riemenrad	Φ240	1
8	Schrauben	M5*16	2	53	Achse	Schwarz	1
9	Flaschenkäfig	ABS	1	54	Schrauben	M8*12	4
10	Schrauben	M5*16	2	55	Lager	6203	2
11	Säulenverkleidung	ABS	1	56	Unterlegscheibe	Φ17	1
12	Schrauben	M8*20	12	57	Getriebegehäuse	EB-G	1
13	Flache Unterlegscheibe	8*16*1,6T	12	58	Stange	Metallbeschichtung	1
14	Kabel	800L	1	59	Mutter	M5	2
15	Kabel	1200L	1	60	Stange	Metallbeschichtung	1
16	Mutter	M8*20	2	61	Stange	Metallbeschichtung	1
17	Schrauben	M8*40	1	62	Fester Block	Schwarz	1
18	Rad	PP	2	63	Knopf	27L	1
19	Vorderer Stabilisator	Eisen	1	64	Buchse	ABS	1
20	Rohrstopfen	PP	4	65	Sattelstütze	Metallbeschichtung	1
21	Schrauben	M8*16	8	66	Knopf	M10	1
22	Schrauben	M10*16	4	67	Unterlegscheibe	Φ10*30	1
23	Matte	Φ50*30L	4	68	Sitzblock	Metallbeschichtung	1
24	Mutter	4,5T	4	69	Rohrstopfen	20*40	2
25	Hinterer Stabilisator	Eisen	1	70	Mutter	Metallbeschichtung	1
26	Schrauben	M6*12	5	71	Sattel	Schwarz	1
27	Flache Unterlegscheibe	Φ6	5	72	Lenker-Hülle	ABS	1
28	Achse	Φ12	1	73	R Pedal	JD28	1
29	Unterlegscheibe	Φ12	2	74	R Kurbel	Eisen	1
30	Flache Unterlegscheibe	Φ6*12*1,6T	5	75	Rohr	PP	2
31	Magnet	20*30*10	13	76	Mutter	M8*20	2
32	Magnet-Basis	Eisen	1	77	Hauptbehälter	ABS	1
33	Schrauben	M4	1	78	Schrauben	45L	4
34	Achse	Φ10	1	79	L Kurbel	Eisen	1
35	Schrauben	M10*4,5T	5	80	Hauptbehälter	ABS	1
36	Lager	6300	1	81	L Pedal	JD28	1
37	Lager	6003	1	82	Hauptrahmen	Eisen	1
38	Lager	Φ22	1	83	Schrauben	M8*20L	1
39	Schwungrad	9KG	1	84	Unterlegscheibe	8*12*1,6	1
40	Lager	6203	1	85	Unterlegscheibe	Φ8	1

## TEILE FORTGESETZT

Nr	Beschreibung	Spezifikation	Menge
41	Riemenrad	Schwarz	1
42	Lager	6000	1
43	Schwungrad-Hülse	Metallbeschichtung	2
44	Feder	Metallbeschichtung	1
45	Stange	908	1

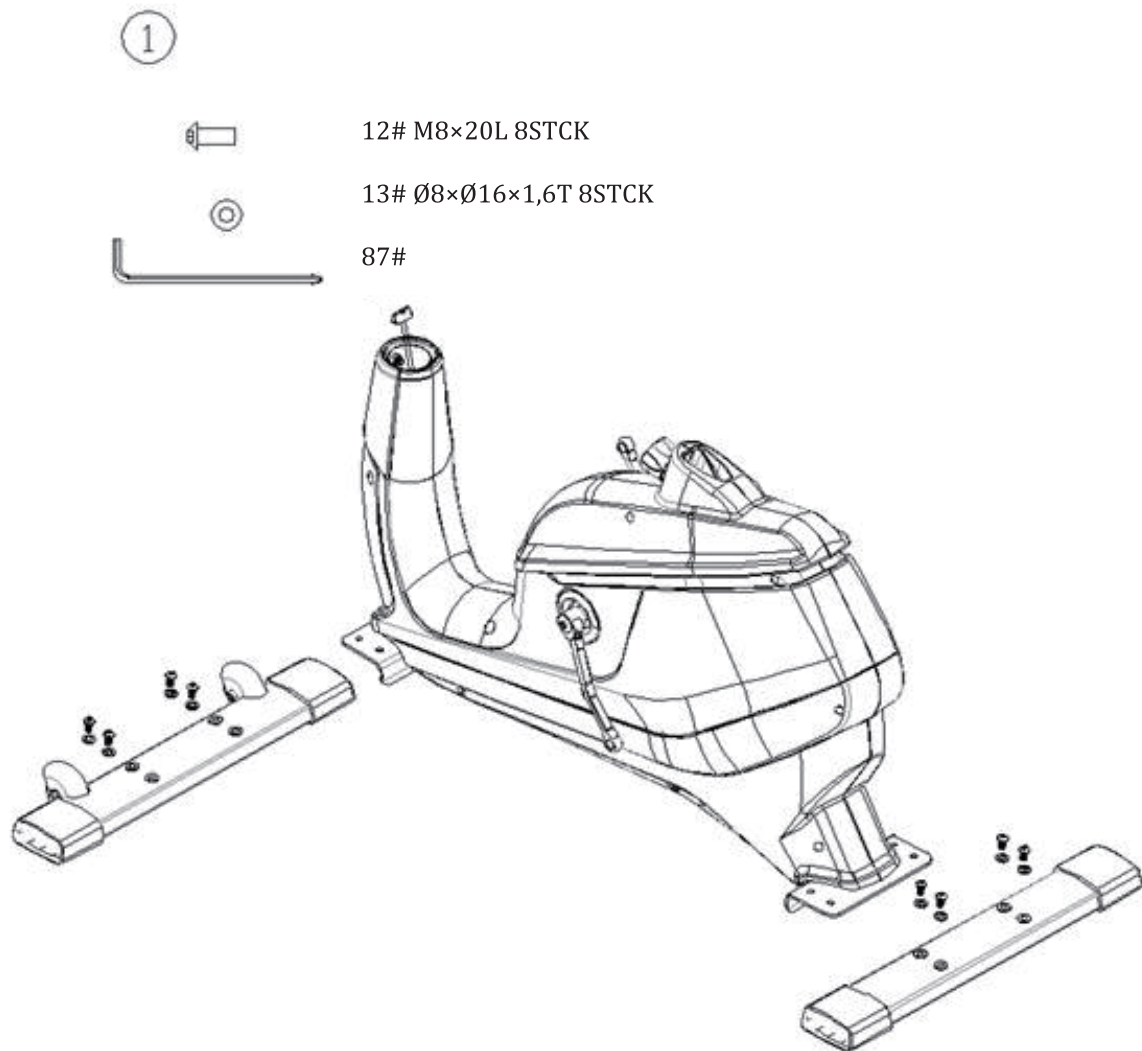
Nr	Beschreibungen	Spezifikation	Menge
86	Schraubenschlüssel	13-15	1
87	Innensechskantschlüssel	6*145	1
88	Kabel	300L	1
89	DC-Leitung	400L	1
90	Ladegerät	120-240/9V/500mA	1

**Bitte entnehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und vergleichen Sie sie mit der Liste. Bei fehlenden Teilen, wenden Sie sich bitte an den Händler.**



## MONTAGEANLEITUNGEN

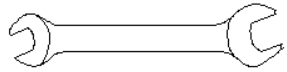
**Schritt 1: Bitte nehmen Sie für diesen Schritt die in der Abbildung aufgeführten Teile.**



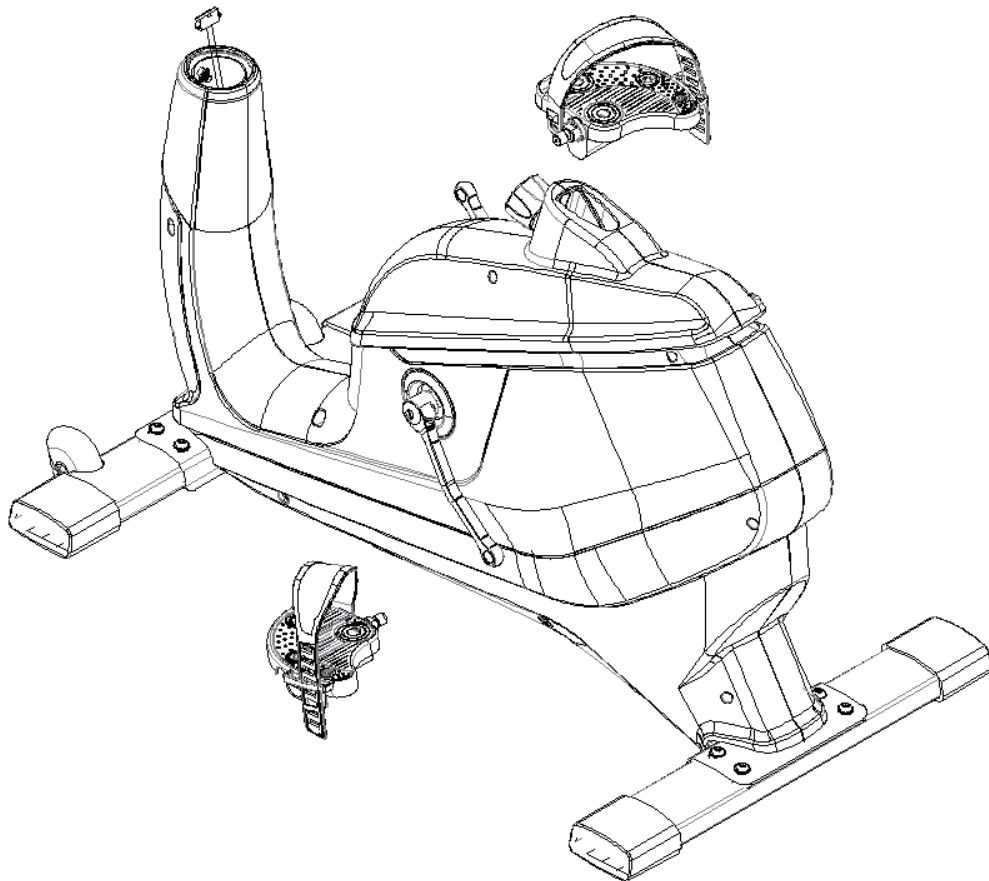
Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (Nr. 19) und den hinteren Stabilisator (Nr. 25) am Hauptrahmen (Nr. 82) mit vier M8x20L Schrauben (Nr.12), und vier Ø8xØ16 (Nr.13) Unterlegscheiben, und ziehen Sie sie fest anhand des Schraubenschlüssels 6\*145 (Nr.87).

**Schritt 2: Nehmen Sie die beiden Pedale (Nr.73 & 81) und den Schraubenschlüssel (Nr.86)**

2

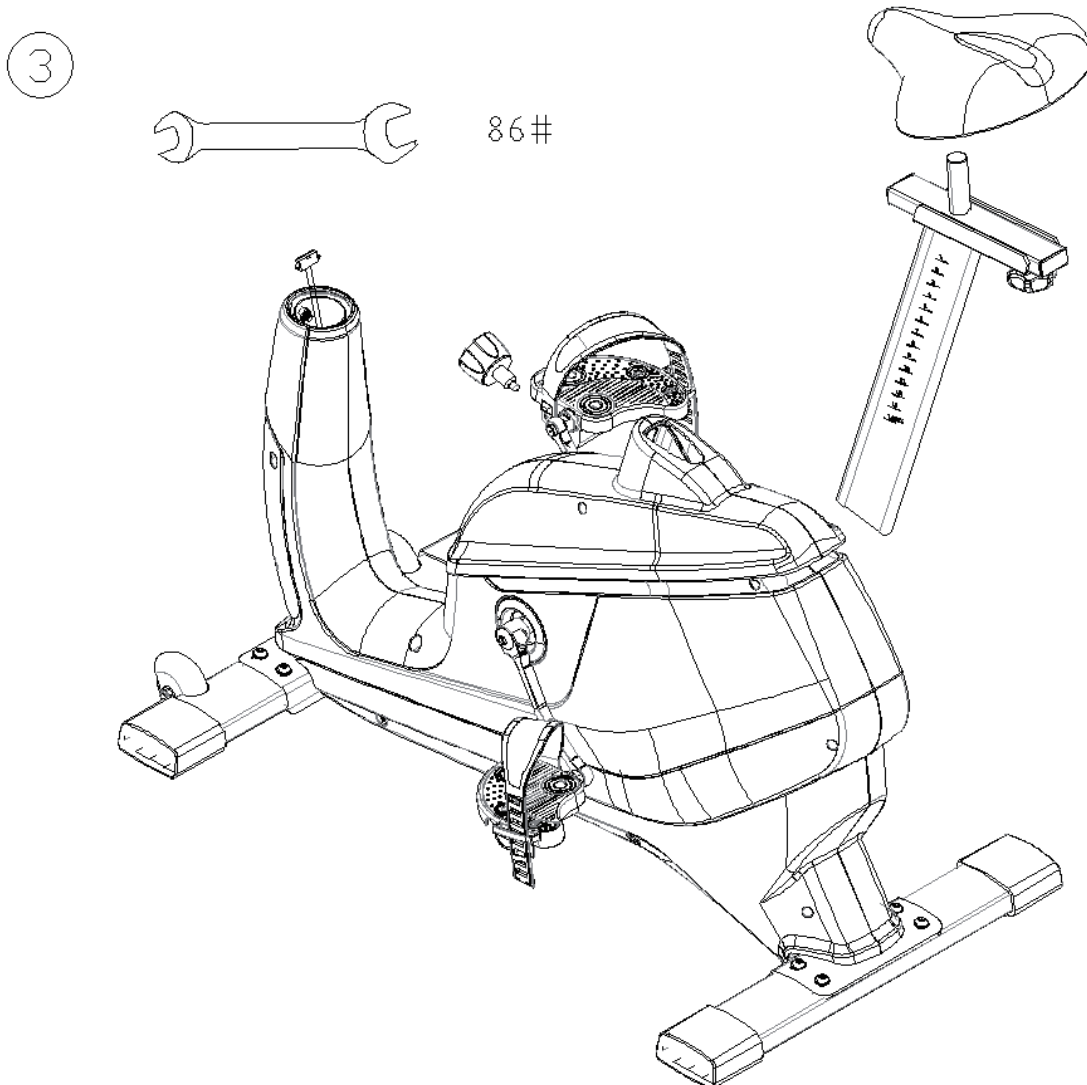


86#



Die Pedale sind mit „L“ und „R“ gekennzeichnet - Links und Rechts. Schließen Sie sie mit dem Schraubenschlüssel an die entsprechenden Kurbelan. **Hinweis: Das rechte Pedal sollte im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn aufgeschraubt werden.**

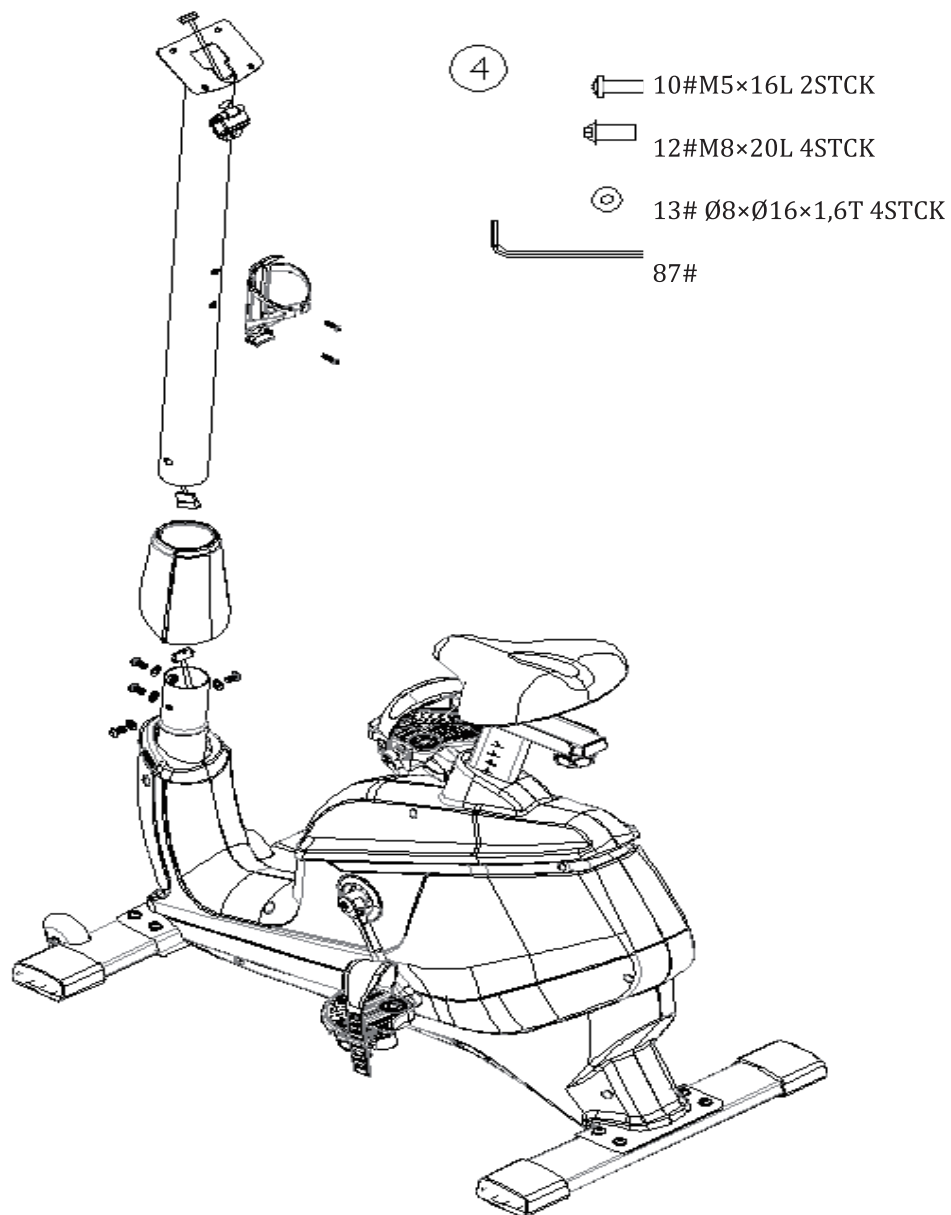
**Schritt 3: Erforderliche Teile: Sitz (Nr.71), Sattelstütze (Nr.65), Schraubenschlüssel (Nr.86)**



Fügen Sie das Sattelstützrohr in das entsprechende Rohr am Haupttrahmen ein. Lösen Sie den Knopf (Nr.63) und ziehen Sie den Knopf auf die gewünschte Höhe heraus. Lassen Sie den Knopf los und ziehen Sie ihn wieder fest. Verwenden Sie den Knopf (Nr.66), um die Vorder- und Rückseite des Sattels einzustellen.

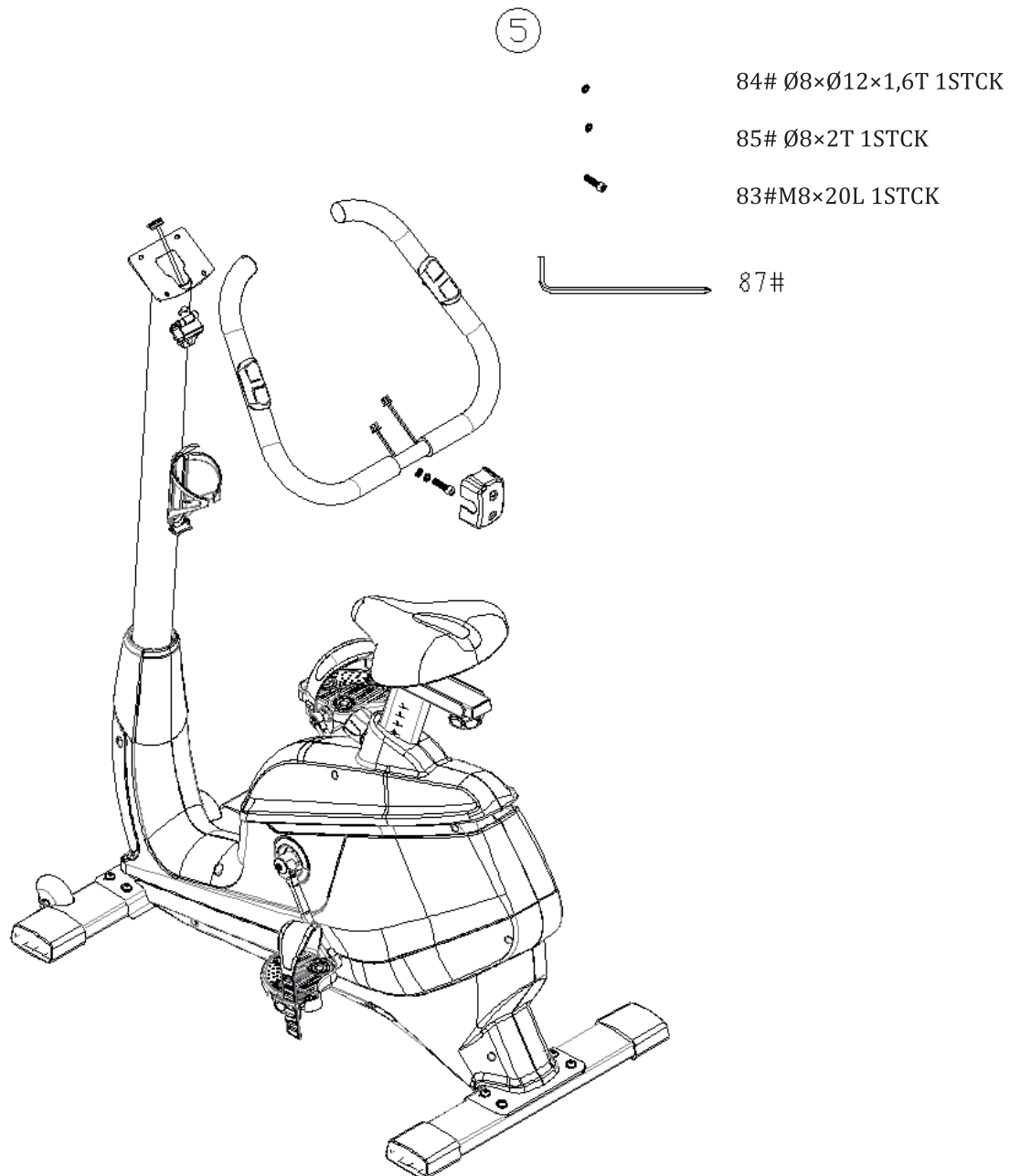
Befestigen Sie den Sattel (Nr.71) auf dem Sattelträgerrohr, wie in der obigen Abbildung dargestellt, und sichern Sie die Muttern unter dem Sitz mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 86).

**Schritt 4: Bitte bereiten Sie die Teile so vor, wie sie im untenstehenden Diagramm aufgeführt sind.**



Bringen Sie zunächst die Säulenabdeckung (Nr.11) unter der Säule an und legen Sie das Kabel (Nr.14) auf die Säule. Schließen Sie sie an das Kabel (Nr.15) im Hauptrahmen an. Setzen Sie vier Schrauben (Nr.12) mit der flachen Unterlegscheibe (Nr.13) ein und ziehen Sie sie mit dem Innensechskantschlüssel (Nr.87) an. Befestigen Sie den Flaschenkäfig mit zwei Schrauben (Nr.10) und dem Innensechskantschlüssel (Nr.87)

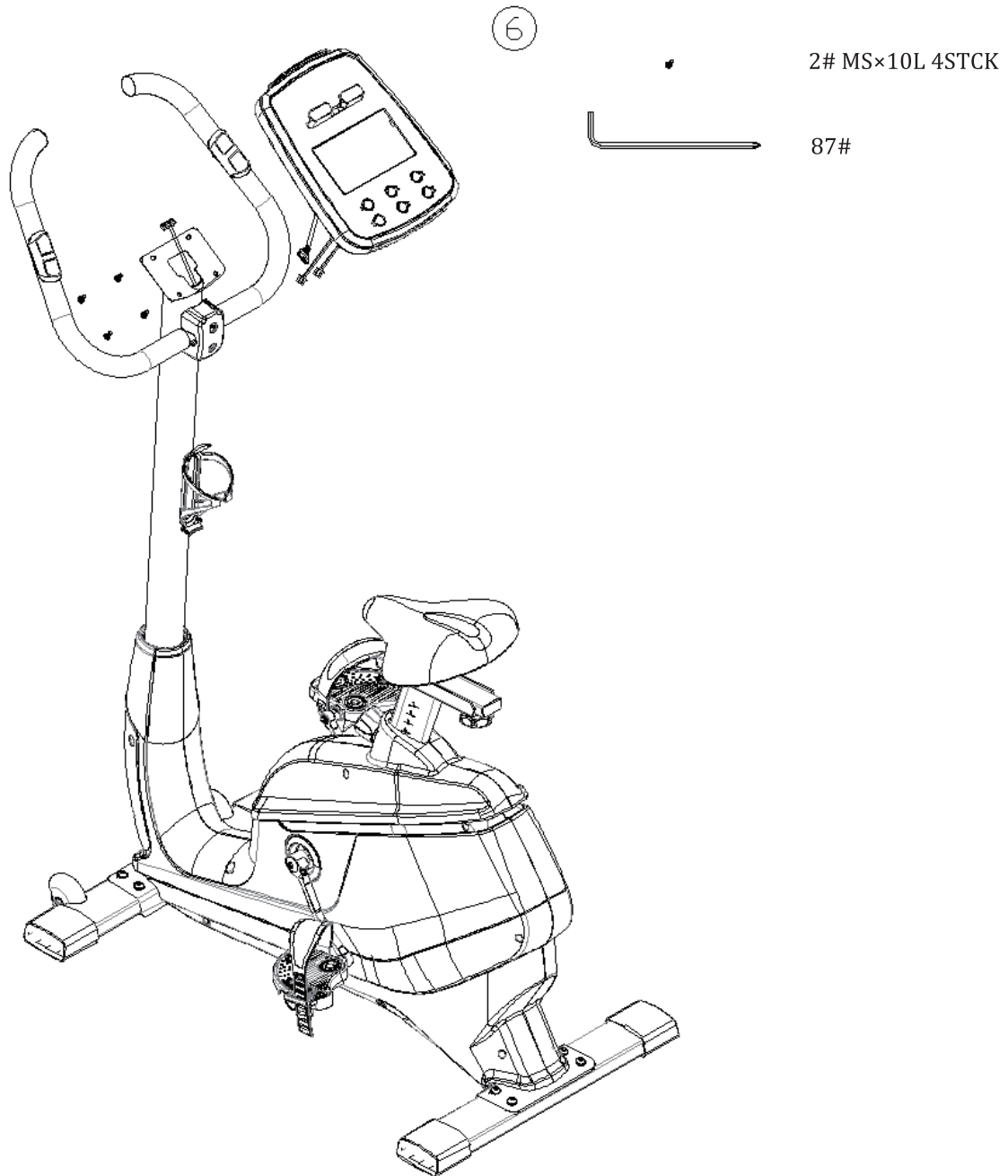
**Schritt 5: Bereiten Sie die Teile so vor, wie im untenstehenden Diagramm aufgeführt.**



Befestigen Sie den Lenker (Nr.03) mit den flachen Unterlegscheiben (Nr.84 & Nr.85), einer M8\*20L Schraube (Nr.83) und einem Innensechskantschlüssel (Nr.87) an der Säule.

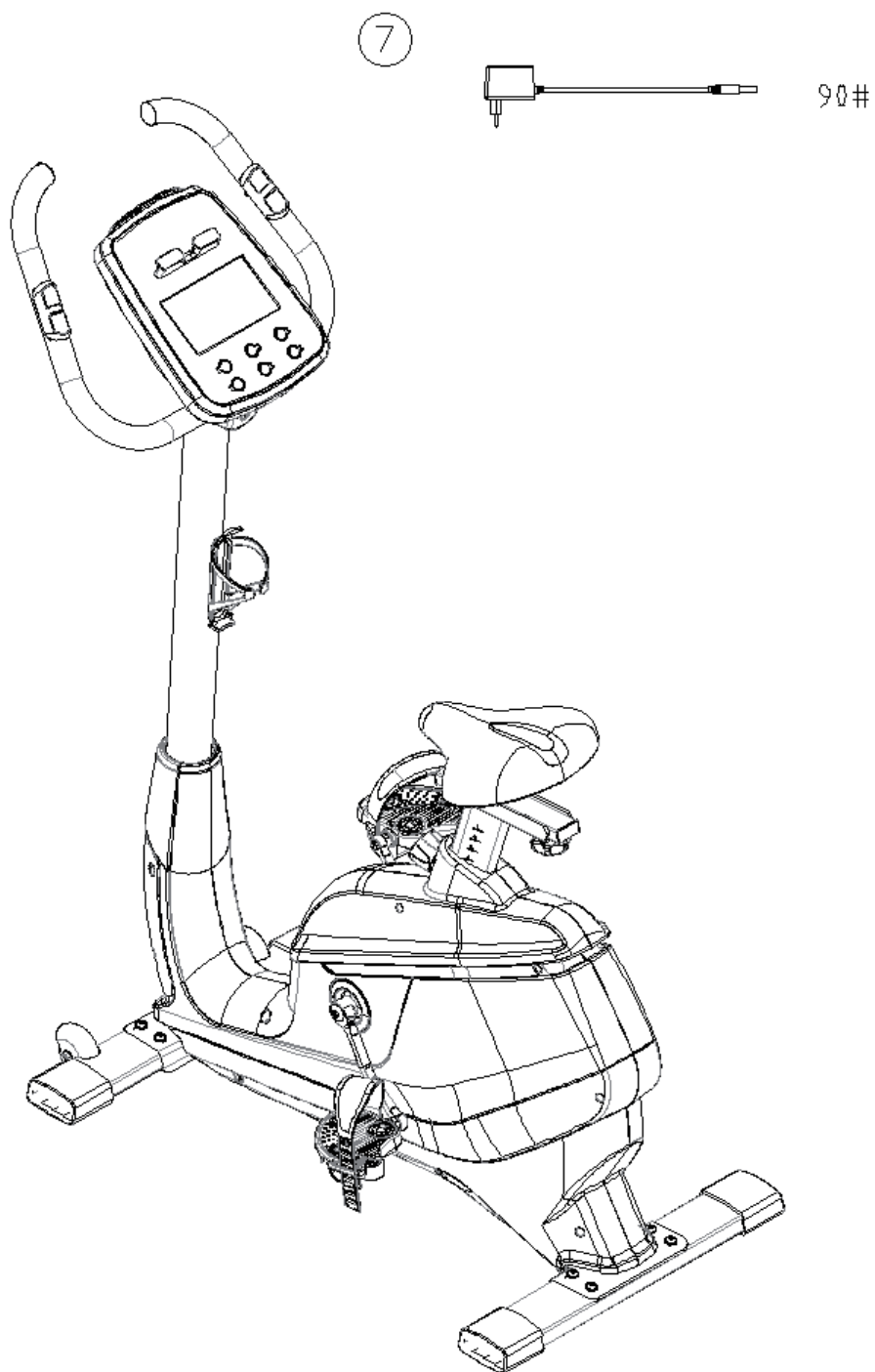
Sobald der Sattel befestigt ist, befestigen Sie die Lenkerabdeckung (Nr.72) an der Säule.

**Schritt 6: Halten Sie bitte für diesen Schritt den Monitor griffbereit.**



Befestigen Sie die Anzeige (Nr. 1) mit vier Schrauben M5\*12 (Nr.2) an der Säule. Schließen Sie das Kabel an.

**Schritt: 7 Anschluss an das Stromnetz.**

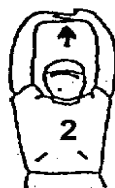


Schließen Sie Ihren Heimtrainer mit dem DC-Ladegerät (Nr.90) an das Stromnetz an

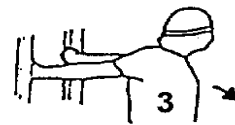
## AUFWÄRMÜBUNGEN



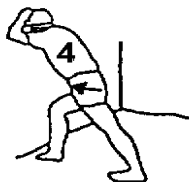
15 Sekunden für jedes



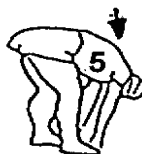
20 Sekunden



20 Sekunden



25 Sekunden



20 Sekunden



20 Sekunden



30 Sekunden



25 Sekunden für jedes Bein



30 Sekunden



20 Sekunden



5 Sekunden x 3 Mal



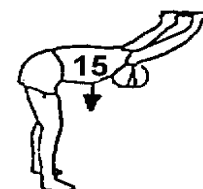
20 Sekunden



20 Sekunden für jedes Bein



5 Mal



15 Sekunden

Model identifie		
Input voltage	100-240	V
Input AC frequency	50-60	Hz
Output voltage	9	V
Output current	1.5	A
Output power	13.5	W
Average active efficiency	86	%
Efficiency at low load (10 %)	5	%
No-load power consumption	0.1	W