

**Das Produkt kann aufgrund von Modell-Upgrades leicht vom abgebildeten Artikel abweichen**  
Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Handbuch für zukünftige Referenz auf

# 1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

**WARNUNG** - Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen.

Es ist wichtig, dass Ihre Maschine regelmäßig gewartet wird, um ihre Lebensdauer zu verlängern. Wenn Sie Ihre Maschine nicht regelmäßig warten, kann Ihre Garantie erlöschen.

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch immer bei sich auf

a. Es ist wichtig, dieses gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Ein sicherer und effektiver Gebrauch kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und verwendet wird.

Bitte beachten Sie: Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

b) Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder physische Bedingungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.

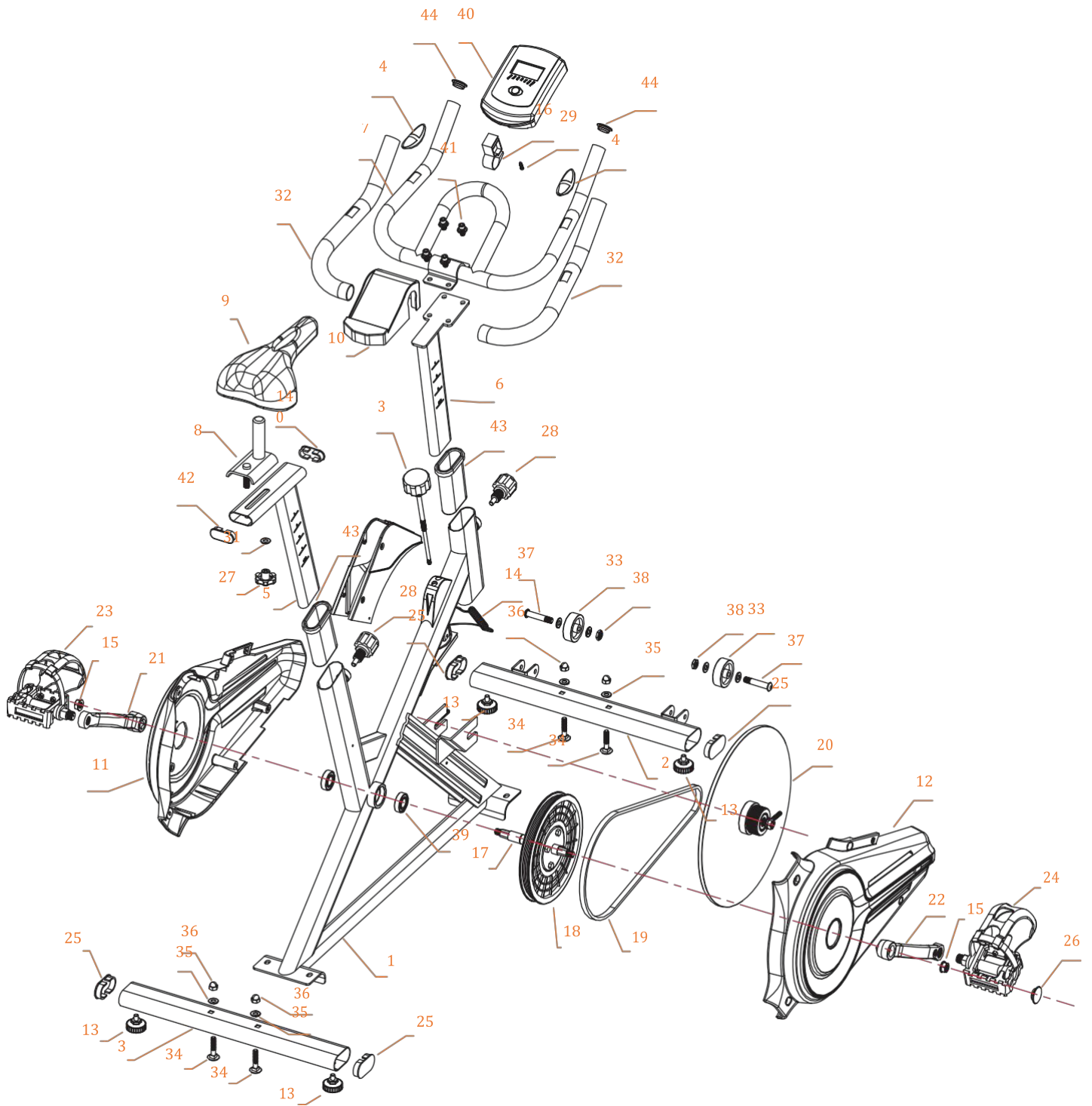
c) Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übung kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome haben: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag und extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.

d) Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.

e) Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät mindestens 0,5 Meter Freiraum haben.

f) Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Geräts, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Wenn Sie während des Gebrauchs und der Montage ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben wurde.

## 2. EXPLOSIONSZEICHNUNG

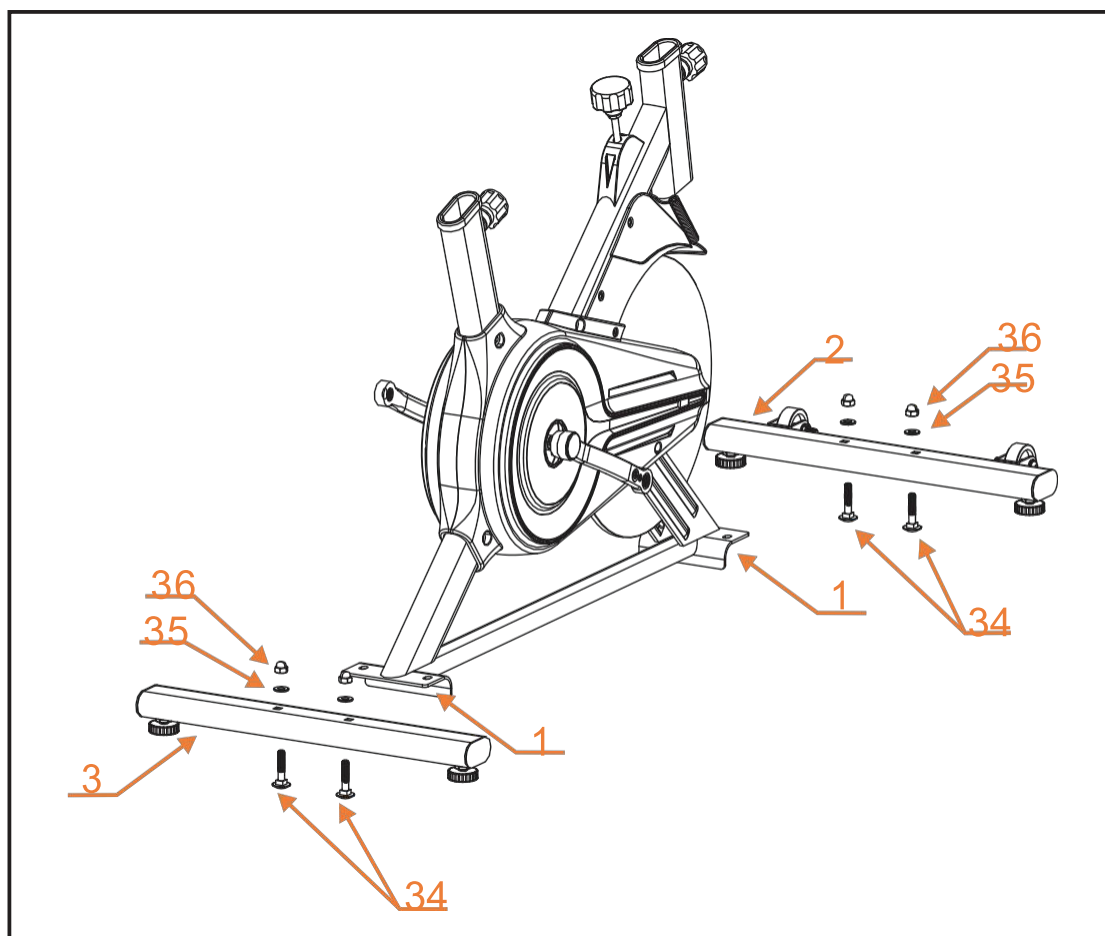


### 3. TEILLISTE

NR	TEILNAME	ANZAHL	NR	TEILNAME	ANZAHL
1	HAUPTRAHMEN	1	25	30-60 OVAL STECKER	4
2	FRONTSTAND	1	26	KURBELSTECKER	2
3	HINTERSTAND	1	27	OKTONISCHER KNOPF	1
4	PULS-SENSOR	2	28	EINSTELLUNGSKNOPF	2
5	SATTELSTÜTZE	1	29	SCHRAUBE	1
6	LENKERSTÜTZE	1	30	BREMSKORB	1
7	LENKER	1	31	DICHTUNG	1
8	SITZSCHIEBER	1	32	SCHAUM	2
9	SITZ	1	33	BEWEGUNGS RAD	2
10	HANDYHALTERUNG	1	34	M8-53 WAGENSCHRAUBE	4
11	LINKE ABDECKUNG	1	35	D8 DICHTUNG	4
12	RECHTE ABDECKUNG	1	36	M8 DECKELMUTTER	4
13	FUßABLAGE	4	37	M8-45 HALBSCHNURSCHRAUBE	2
14	SENSOR-KABEL	1	38	M8 SPERRMUTTER	4
15	FLANSCHMUTTER	2	39	FÜNF-WEG LAGERUNG	1
16	MONITORSTÜTZE	1	40	MONITOR	1
17	GÜRTELACHSE	1	41	M8 SCHRAUBE	4
18	RIEMENSCHIEBE	1	42	20-50 OVAL STECKER	2
19	GÜRTEL	1	43	30-70 OVAL STECKER	2
20	SCHWUNGRAD	1	44	LENKER STECKER	2
21	LINKE KURBEL	1			
22	RECHTE KURBEL	1			
23	LINKES PEDAL	1			
24	RECHTES PEDAL	1			

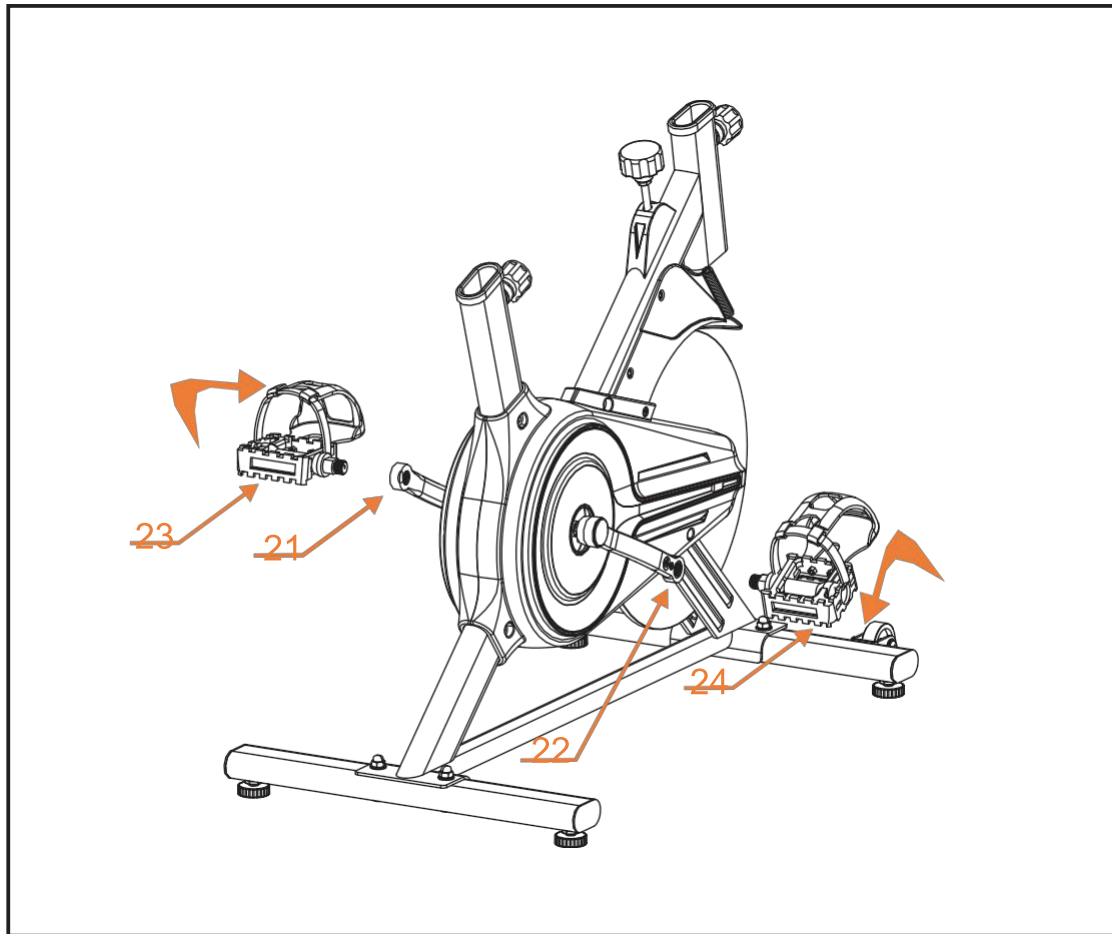
## 4. AUFBAUANLEITUNG

### • SCHRITT 1:



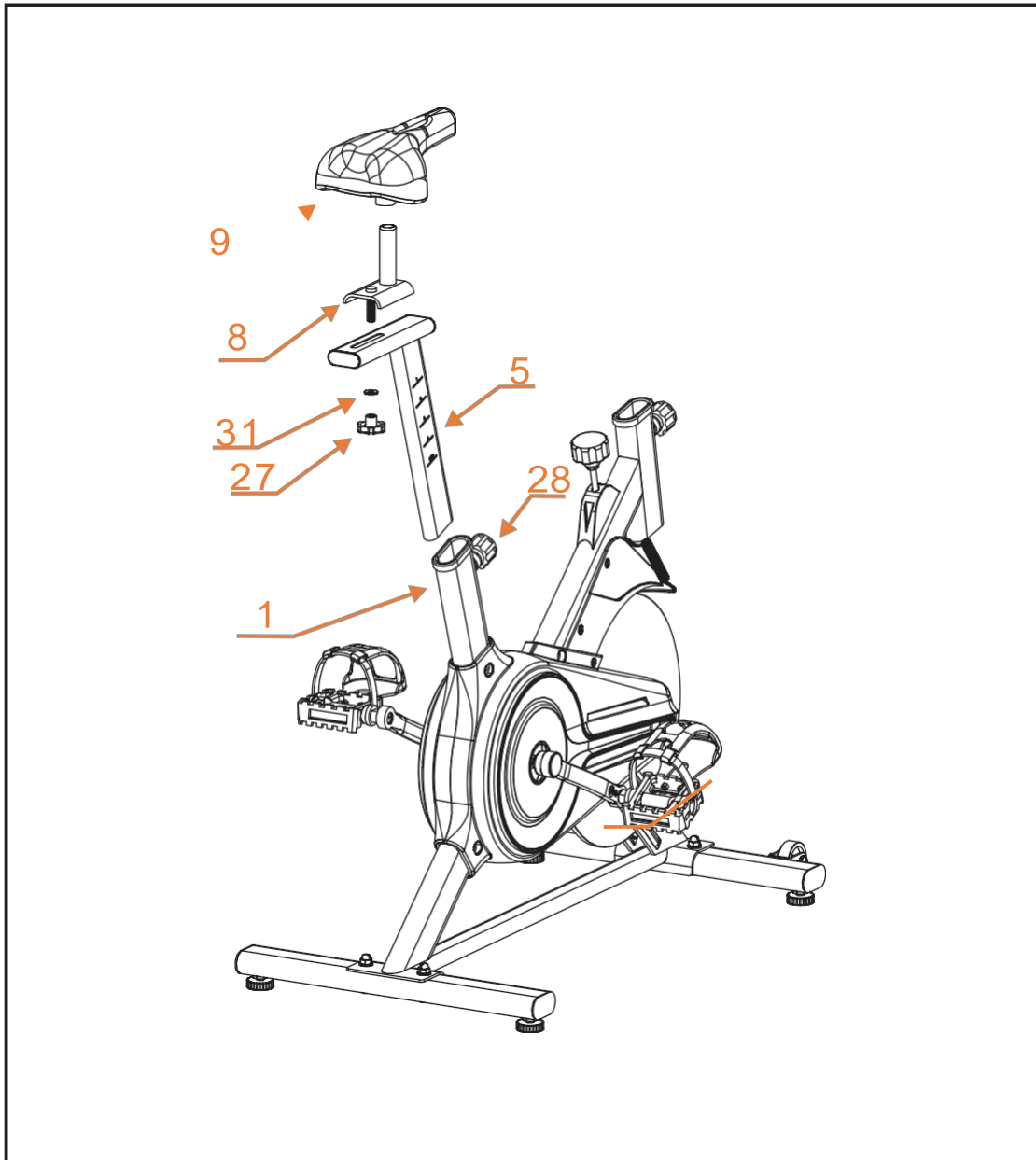
WIE AUF DEM BILD GEZEIGT, VERBINDEN SIE DIE 4 WAGENSCHRAUBEN (34) MIT DEM FRONT- UND HINTERSTAND UND MIT DEM RAHMEN (2/3). SETZEN SIE NUN DIE DICHTUNGEN EIN (35) UND FIXIEREN SIE ALLES MIT DEN DECKELMUTTERN (36).

• **SCHRITT 2:**



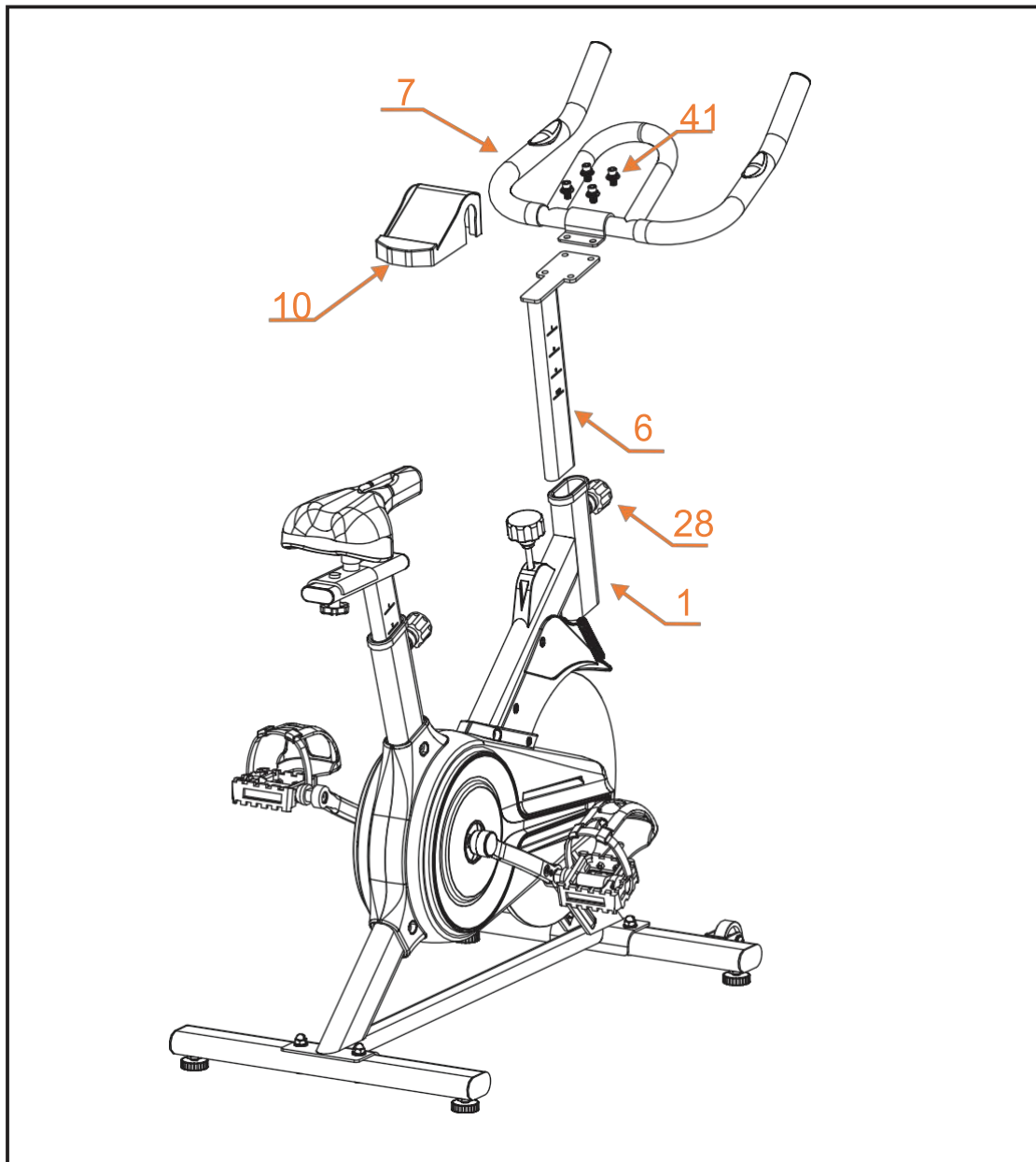
SCHRAUBEN SIE DAS LINKE UND RECHTE PEDAL (23/24) JEWEILS AN DIE LINKE UND RECHTE KURBEL AN (21/22). SCHRAUBEN SIE 4-5 UMDREHUNGEN PER HAND UND BEFESTIGEN SIE DIE PEDALE DANN MIT DEM SCHRAUBSCHLÜSSEL.

• **SCHRITT 3:**



STECKEN SIE DIE SATTELSTÜTZE (5) IN DEN HAUPTTRAHMEN (1). FIXIEREN SIE DIE STÜTZE MIT DEM EINSTELLUNGSKNOPF (28). SETZEN SIE NUN DEN SITZSCHIEBER (8) AUF DIE SATTELSTÜTZE (5). FIXIEREN SIE ES MIT DER DICHTUNG (31) UND DEM OKTONISCHEN KNOPF (27). SETZEN SIE NUN DEN SITZ (9) AUF DEN SITZSCHIEBER (8) UND BEFESTIGEN SIE IHN MIT DEM SCHRAUBSCHLÜSSEL.

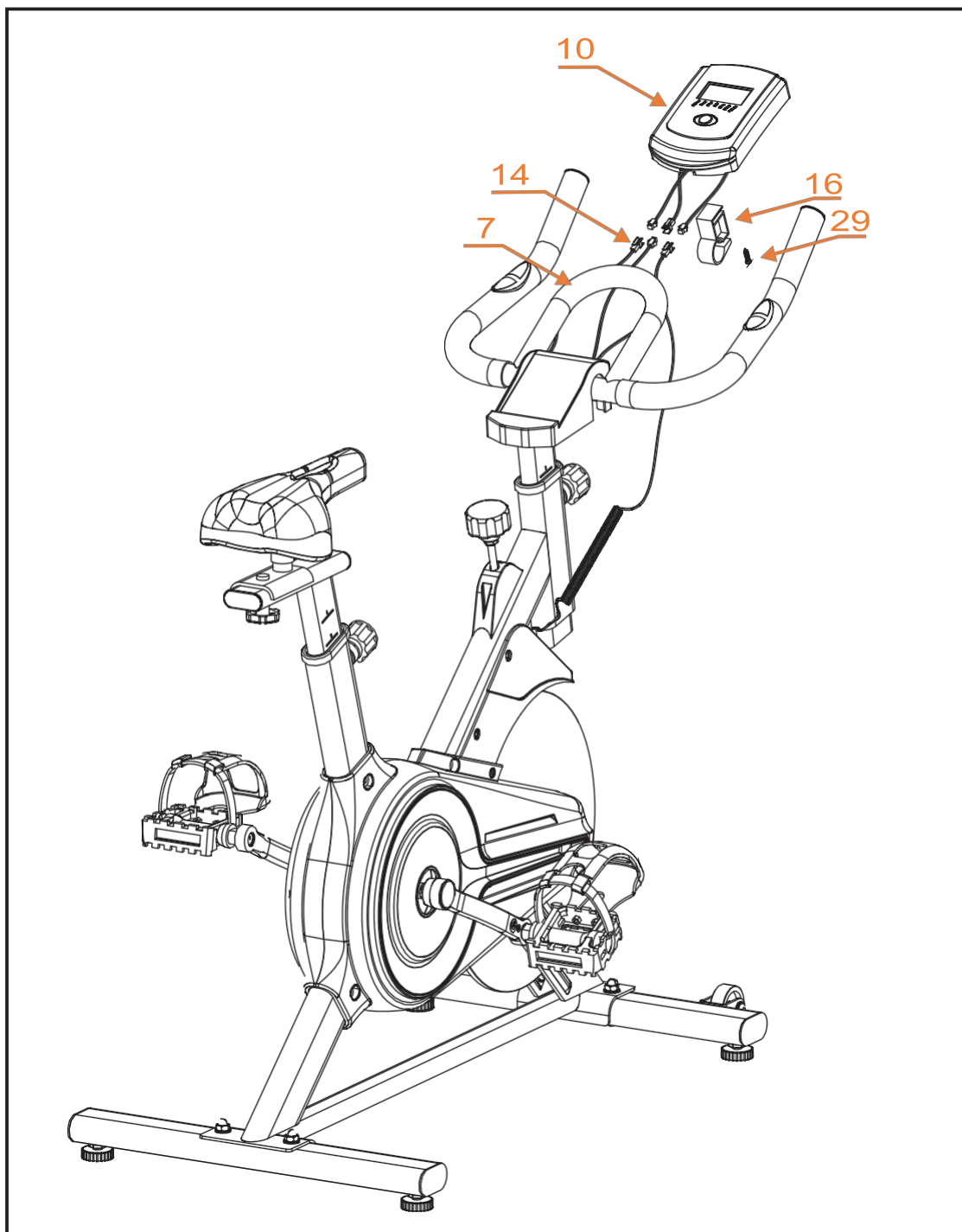
• **SCHRITT 4:**



WIE AUF DEM BILD GEZEIGT, BEFESTIGEN SIE DEN LENKER (7) MIT 2 SCHRAUBEN (4110) AN DER LENKERSTÜTZE (6). STECKEN SIE DAS GESTELL NUN IN DEN HAUPTTRAHMEN (1) UND NUTZEN SIE DEN EINSTELLUNGSKNOPF (28) UM ES FESTZUZIEHEN. SCHIEBEN SIE ES BIS ZUM LENKER HINEIN.



• **SCHRITT 5:**



BEFESTIGEN SIE DIE MONITORSTÜTZE (16) MIT SCHRAUBEN (29) AN DEM LENKER (7). SETZEN SIE NUN DEN MONITOR (10) AUF DIE STÜTZE (16) UND VERBINDEN SIE DAS SENSOR-KABEL (14). DIE SCHNITTSTELLEN PASSEN ZUSAMMEN.

## **5. EINSTELLUNGSANWEISUNGEN**

### **Vertikale Sitzeinstellung**

Um die Sitzhöhe einzustellen, lockern Sie den Federknopf an der vertikalen Sitzstütze am Hauptrahmen und ziehen Sie an dem Einstellknopf. Positionieren Sie nun die vertikale Sitzstütze in der gewünschten Höhe und gehen Sie sicher, dass die Löcher richtig ausgerichtet sind. Lassen Sie jetzt den Einstellknopf einrasten und ziehen Sie ihn fest.

### **Horizontale Sitzeinstellung**

Um den Sitz in Richtung des Lenkers oder nach hinten von ihm weg zu bewegen, lösen Sie den Einstellknopf und die Unterlegscheibe und ziehen Sie den Knopf zurück. Schieben Sie die horizontale Sattelstütze in die gewünschte Position. Richten Sie nun die Löcher aus und ziehen Sie den Einstellknopf wieder fest.

### **Lenkerhöhe**

Um die Höhe des Lenkers einzustellen, lockern Sie den Federknopf und den Sekundärknopf und ziehen Sie beide Knöpfe zurück. Schieben Sie den Lenkerpfosten entlang des Gehäuses am Hauptrahmen auf die gewünschte Höhe und ziehen Sie bei korrekt ausgerichteten Löchern den Federeinstellknopf und dann den Sekundärknopf wieder fest.

# 6.COMPUTER BENUTZUNG

## Schlüsselanleitung

*MODUS*: Wählt die voreingestellte Funktion. Durch Drücken dieser Taste werden die folgenden Modi durchlaufen:  
ZEIT-GESCHWINDIGKEIT-DISTANZ-KALORIEN-PULS

Wenn Sie diese Taste 4 Sekunden lang gedrückt halten, werden alle Funktionswerte auf Null zurückgesetzt

## FUNKTIONEN

*SCAN*: Wenn das Symbol "▶" auf SCAN zeigt, zeigt der Monitor die folgenden Funktionen an. Jede Funktion bleibt für 4 Sekunden auf dem Bildschirm. Die folgenden Modi werden automatisch und in Dauerschleife angezeigt:

ZEIT – DISTANZ – KALORIEN - PULS

*ZEIT*: wenn das Symbol "▶" auf ZEIT zeigt, wird die gesamte Trainingszeit am unteren Bildschirmrand angezeigt.

*GESCHWINDIGKEIT*: Wenn das Symbol "▶" auf Geschwindigkeit zeigt, zeigt der Monitor die aktuelle Geschwindigkeit im oberen Bereich des Bildschirms an.

*DISTANZ*: wenn das Symbol "◀" auf DISTANZ zeigt, wird die gesamte Trainingsdistanz am unteren Bildschirmrand angezeigt.

*KALORIEN* : wenn das Symbol ""◀" auf KALORIEN zeigt, wird der gesamte Kalorienverbrauch am unteren Bildschirmrand angezeigt.

## PULSFUNKTION (falls vorhanden)

Drücken Sie die *MODUS*-Taste, um die Pulsfunktion auszuwählen. Der Monitor zeigt dann Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an.

## HINWEIS

1. Wenn das Gerät länger als 4 Minuten nicht benutzt wird, schaltet sich der LCD Monitor automatisch aus. Alle Funktionswerte werden gespeichert. Drücken Sie einfach eine beliebige Taste oder verwenden Sie das Gerät und der LCD Monitor schaltet sich automatisch wieder ein.

2. Wenn der Monitor nicht ordnungsgemäß angezeigt wird, setzen Sie die Batterien erneut ein

3. BATTERIE DETAILS: 1.5V AA (1PCS)

## 7. TRAININGSANWEISUNGEN

Bitte beachten Sie: Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über 45 Jahre alt sind oder eine Person mit vorbestehenden gesundheitlichen Problemen sind.

Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzwerte beeinflussen. Die Pulssensoren sind nur als Übungshilfe bei der Bestimmung von Herzfrequenzrends im Allgemeinen gedacht.

Trainieren ist eine gute Möglichkeit, um Ihr Gewicht zu kontrollieren, Ihre Fitness zu verbessern und die Auswirkungen von Alterung und Stress zu reduzieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist, dass Bewegung ein regelmäßiger und angenehmer Teil Ihres Alltags wird.

Der Zustand Ihres Herzens und Ihrer Lungen und wie effizient sie Sauerstoff über Ihr Blut an Ihre Muskeln liefern, ist ein wichtiger Faktor für Ihre Fitness. Ihre Muskeln nutzen diesen Sauerstoff, um genügend Energie für die tägliche Aktivität zu liefern. Dies nennt man aerobe Aktivität. Wenn du fit bist, muss dein Herz nicht so hart arbeiten. Es wird viel weniger pro Minute pumpen und die Abnutzung des Herzens reduzieren. Wie du sehen wirst, je fitter du bist, desto gesünder und besser wirst du dich fühlen.

### Aufwärmen

Beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Stretching und leichten Übungen. Ein richtiges Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Durchblutung in Vorbereitung auf das Training. Erleichtern Sie sich Ihre Übung.



## Training Zone Exercise

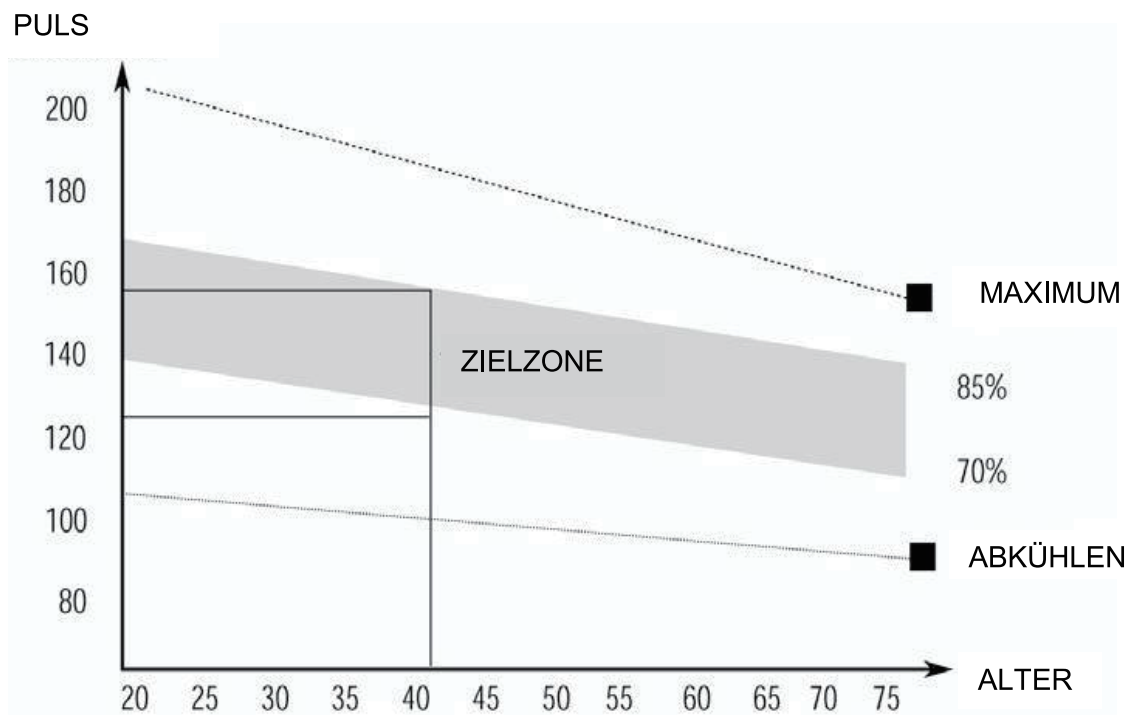
After warming up, increase the intensity to your desired exercise program. Be sure to maintain your intensity for maximum performance. Breathe regularly and deeply as you exercise-never hold your breath.

Cool Down Finish each workout with a light jog or walk for at least 1 minute.

Then complete 5 to 10 minutes of stretching to cool down. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent post-exercise problems.

## Trainingsrichtlinien

### ZIELZONE



**OBEN ABGEBILDET KÖNNEN SIE SEHEN, WIE SICH IHR PULSSCHLAG WÄHREND EINER GENERELLEN ÜBUNGSEINHEIT VERHALTEN SOLLTE. BITTE VERGESSEN SIE NICHT, EINIGE MINUTEN FÜR AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN EINZUPLANEN.**

Der wichtigste Faktor hier ist die Menge an Aufwand, die Sie in die Übungen investieren. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Effektiv ist dies das gleiche, wie wenn Sie trainieren um Ihre Fitness zu verbessern - der Unterschied ist das Ziel.

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