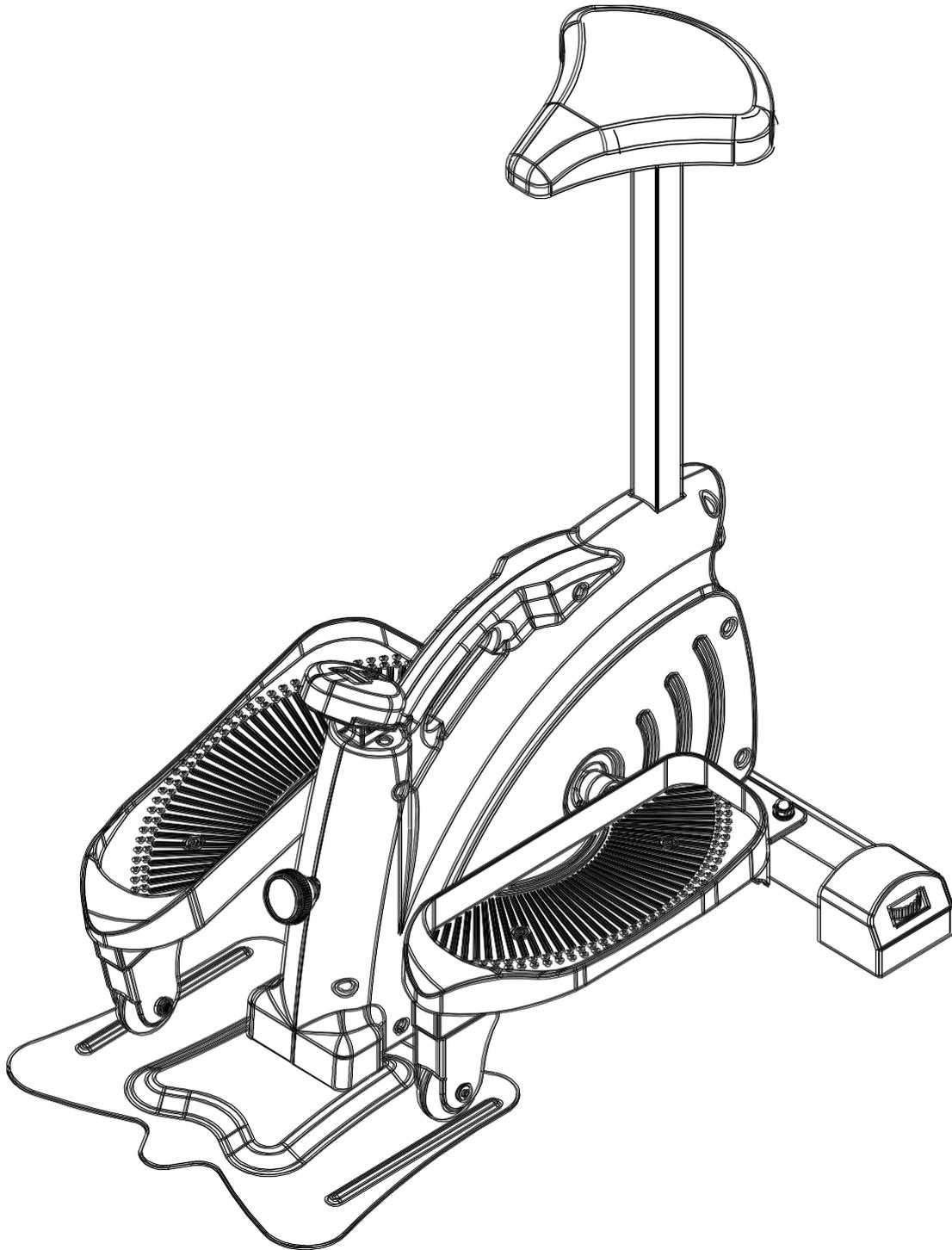
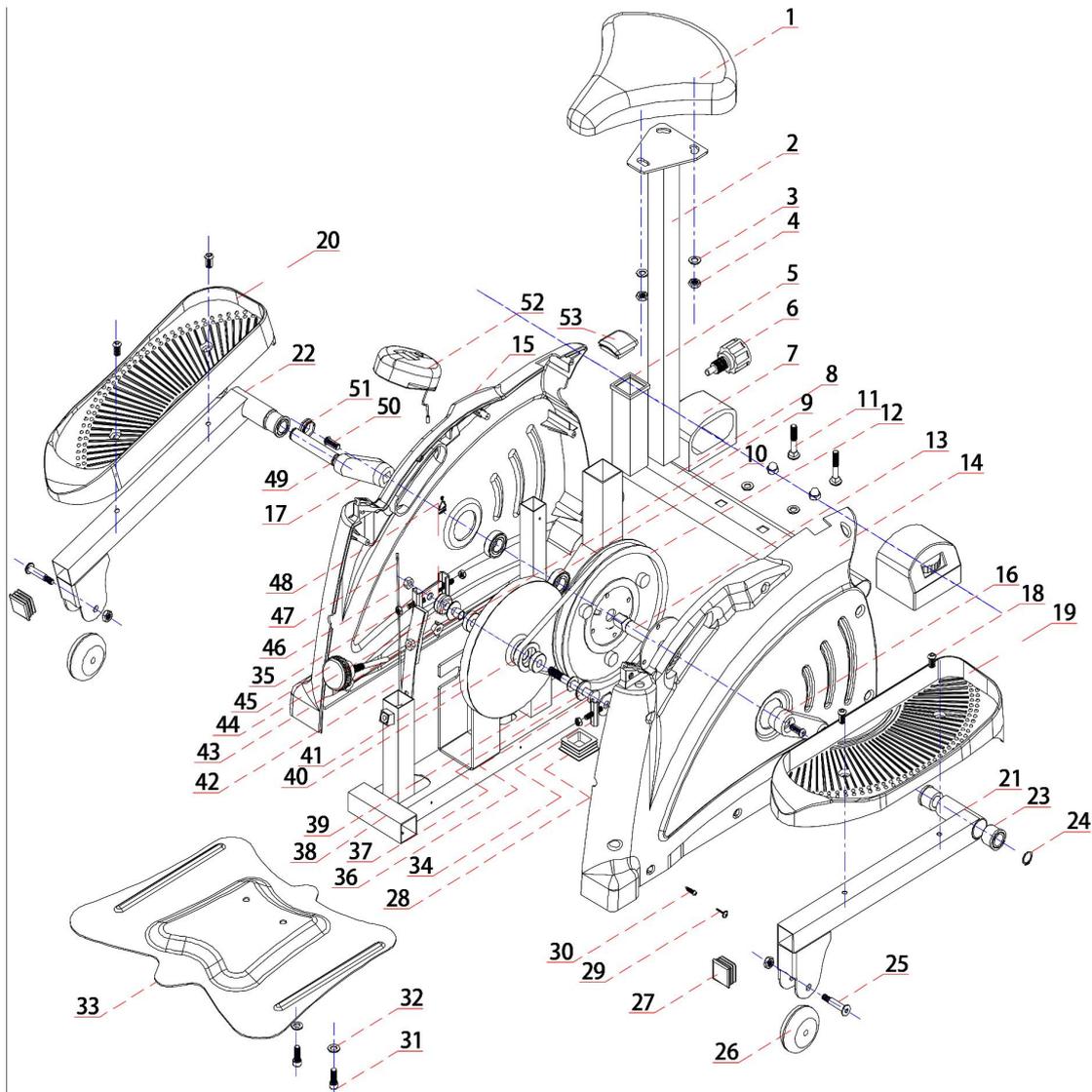


MINI ELLIPTISCHER TRAINER

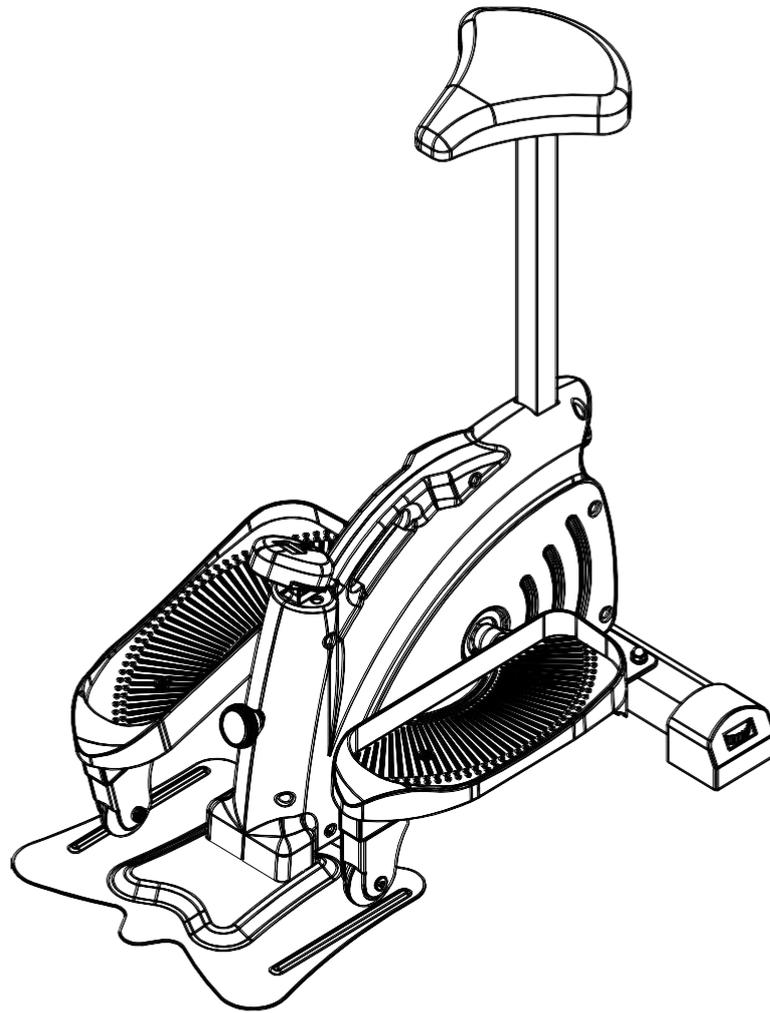


EXPLOSIONSZEICHNUNG

TEILLISTE											
NR	TEILNAM E	ANZA HL	NR	TEILNAM E	ANZA HL	NR	TEILNAM E	ANZA HL			
1	SITZ	1	21	LINKE PEDAL STÜTZE	1	41	SCHWUNGRAD	1			
2	SITZRÖHRE	1	22	RECHTE PEDAL STÜTZE	1	42	BREMSPLATTE	1			
3	DICHTUNG	3	23	KURBEL-ABDECKUNG	4	43	SCHWUNGRAD ACHSEN BELAG	1			
4	SPERRMUTTER	6	24	RAD	4	44	GUMMIMATTE	1			
5	ADECKUNG	1	25	PEDAL-ACHSE	2	45	BREMSKNOPF	1			
6	EINSTELLUNGSKNOPF	1	26	RAD	2	46	SPERRMUTTER	1			
7	RÖHRENABDECKUNG	2	27	ABDECKUNG (1)	2	47	SENSOR-KABEL	1			
8	HINTERSTAND	1	28	ABDECKUNG (2)	1	48	D10 DICHTUNG	1			
9	SCHWUNGRAD LAGERUNG	2	29	GEWINDESCHRAUBE	9	49	RING-GUMMIMATTE	2			
10	LAGERUNG	2	30	VERZINKTE SCHRAUBE	4	50	DECKELSCHRAUBE	2			
11	SCHRAUBE	2	31	SECHSKANTSCHRAUBE	2	51	KURBELABDECKUNG	2			
12	RIEMENPLATTE	1	32	DICHTUNG	2	52	MONITOR	1			
13	RIEMENACHSE	1	33	SCHMETTERLINGSABSATZ	1	53	LOCHABDECKUNG	1			
14	LINKE ABDECKUNG	1	34	LINKES STÜTZKISSEN	1						
15	RECHTE ABDECKUNG	1	35	RECHTES STÜTZKISSEN	1						
16	LINKE KURBEL	1	36	SCHWUNGRAD ACHSE	1						
17	RECHTE KURBEL	1	37	D10 DICHTUNG (DICK)	1						
18	INNERE SECHSKANTSCHRAUBE	4	38	MAIN FRAME	1						
19	LINKES PEDAL	1	39	D10 DICHTUNG	1						
20	RECHTES PEDAL	1	40	GÜRTEL	1						



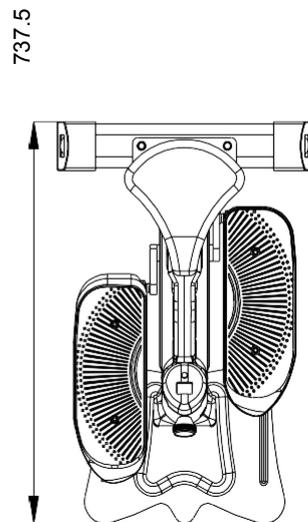
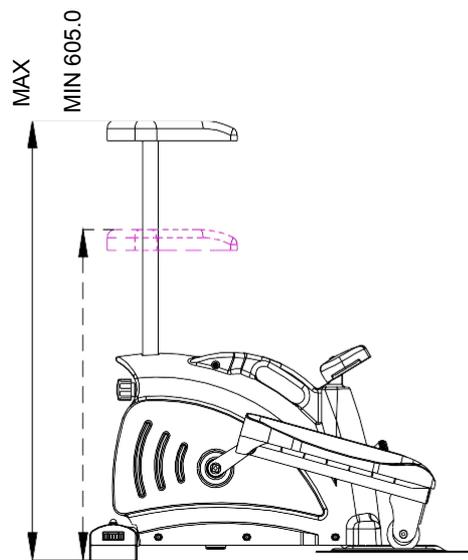
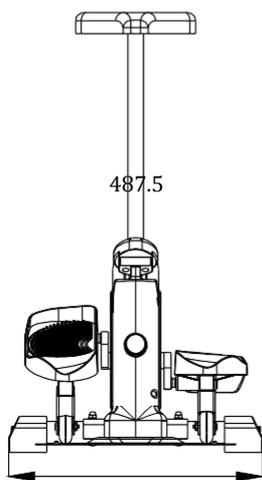
UMRISSZEICHUNG



VORDERANSICHT

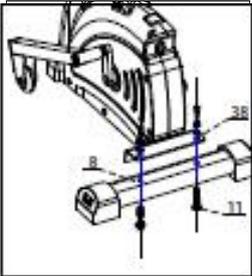
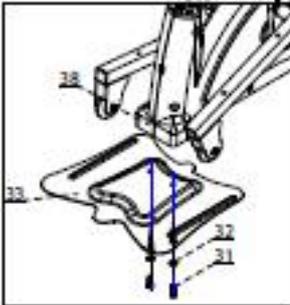
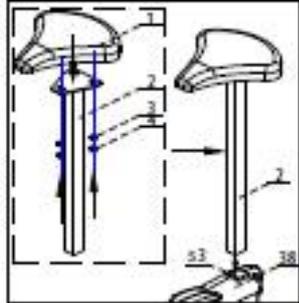
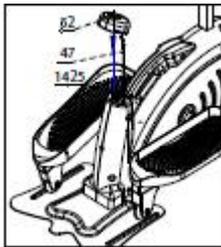
ANSICHT LINKS

DRAUFSICHT



INSTALLATION

ÖFFNEN SIE DEN KARTON, ENTNEHMEN SIE ALLE EINZELTEILE UND STELLEN SIE DEN HAUPTTRAHMEN AUF DEN BODEN.

SCHRITT 1	SCHRITT 2	SCHRITT 3	SCHRITT 4
Setzen Sie den Haupttrahmen (38) auf die Hinterstütze (8) und befestigen Sie ihn mit einer Schraube (11).	Setzen Sie den Haupttrahmen (38) auf den Schmetterlingsabsatz (33) und befestigen Sie ihn mit einer Schraube (31)(32)	Stecken Sie das linke Pedal (19) auf die linke Pedalstütze (21) und fixieren Sie es mit einer Schraube (18). Verfahren Sie genauso mit dem rechten Pedal.	a. Setzen Sie den Sitz (1) auf die Sitzröhre (2) und fixieren Sie ihn (3) (4). Nehmen Sie nun die Lochabdeckung heraus (53). b. Stecken Sie nun die Sitzröhre (2) in den Haupttrahmen (38).
			
SCHRITT 5	SCHRITT 6	SCHRITT 7	
Fixieren Sie den Einstellknopf (6) am Haupttrahmen (38)	Drehen Sie den Bremsknopf (45) und den Haupttrahmen (38) (dadurch kann der Widerstand verändert werden.)	a) Verbinden Sie das Sensoren-Kabel (47) mit der Öffnung auf der linken Abdeckung (14). b) Verbinden Sie den Monitor (52) fest mit dem Haupttrahmen.	
			

COMPUTER NUTZUNG

KEY GUIDE

MODUS : Selects function to preset. Pressing this button will cycle through the below modes respectively: TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE

Holding this button down for 4 second will reset all function values to zero

FUNKTION

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

ZEIT -DISTANZ-KALORIEN-PULS

ZEIT: Wenn das "▶" Symbol auf ZEIT zeigt. Die komplette Trainingszeit ist unten auf dem Monitor zu sehen.

GESCHWINDIGKEIT: Wenn das "▶" Symbol auf GESCHWINDIGKEIT zeigt. Die aktuelle Geschwindigkeit wird oben auf dem Monitor angezeigt.

DISTANZ: Wenn das "◀" Symbol auf DIST zeigt. Der Monitor zeigt die zurückgelegte Distanz unten an.

KALORIEN: Wenn das "◀" Symbol auf CAL zeigt. Der Monitor zeigt die verbrannten Kalorien unten an.

PULS FUNKTION (Falls vorhanden)

Drücken Sie die MODE-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, 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)

ÜBUNGSSCHRITTE

WICHTIG: Dieser elliptische Trainer sollte sich auf einer ebenen Oberfläche befinden. Bitte stellen Sie eine Matte unter dem Trainer, um Ihren Boden oder Teppich gegebenenfalls zu verbessern. Bitte vergewissern Sie sich vor dem Training.

Schritt 1: Setzen Sie sich auf den Sitz des Geräts. Steigen Sie dann in das linke und das rechte Pedal.

Schritt 2: Treten Sie langsam in die Pedale.

Trainingsdauer:

Trainieren Sie zuerst für 5, dann für 15 und dann für 30 Minuten – entweder am Stück oder in drei 10 Minuten Schritten. Überanstrengen Sie sich nicht und seien Sie sich Ihrer Ausdauer bewusst.

ENTSPANNUNG NACH DEM TRAINING:

Beugen Sie Muskelkater mit Entspannungsbewegungen vor. Trinken Sie Wasser und machen Sie tiefe Atemzüge. Ihren Körper zu entspannen wird Ihnen guttun.

ACHTUNG:

1. Das Maximalgewicht für Benutzer ist 120kg.
2. Stellen Sie das Gerät nicht auf eine nasse Oberfläche. (Wir sind nicht verantwortlich für jedwede Schäden die durch fahrlässige Handlungen entstehen).
3. Konsultieren Sie Ihren Arzt bevor Sie mit dem Training beginnen.
4. Trainieren Sie frühestens 40 Minuten nach der letzten Mahlzeit.
5. Gehen Sie sicher, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
6. Tragen Sie geeignete Kleidung wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine Kleidung die zu weit oder zu eng ist.
7. Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um Schäden zu vermeiden.
8. Falls Sie sich während der Nutzung unwohl fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf und konsultieren Ihren Arzt vor weiterer Verwendung.
9. Wärmen Sie sich vor Nutzung auf um Sportverletzungen zu vermeiden.
10. Führen Sie keine Fremdobjekte in irgendeine der Öffnungen ein.

Wartung

Problem	Mögliche Ursache
Quietschgeräusch während Nutzung	Gehen Sie sicher, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
Der Monitor funktioniert nicht.	<ol style="list-style-type: none">1. Gehen Sie sicher, dass die Batterien aufgeladen sind.2. Schwacher Kontakt<ol style="list-style-type: none">a) Die Batterien sind in schwachem Kontakt.b) Ändern Sie die Entfernung von dem Sensor und der Riemenplatte, bis es funktioniert.4. Wechseln Sie den Monitor aus falls dieser Defekt ist.5. Überprüfen Sie ob das Kabel richtig verbunden ist.