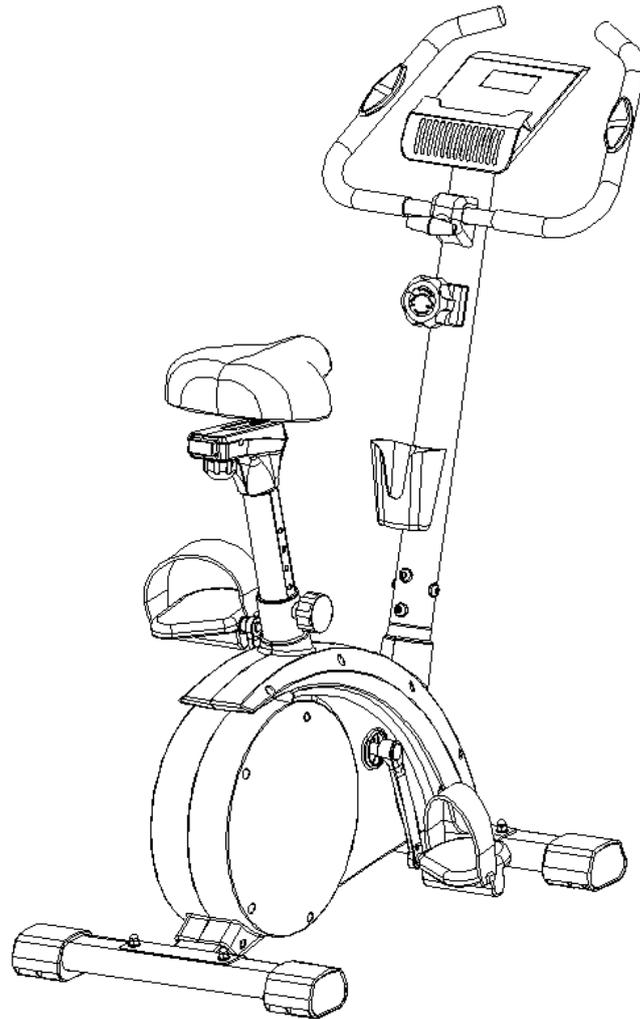




INada081V02\_DE

**A90-194**



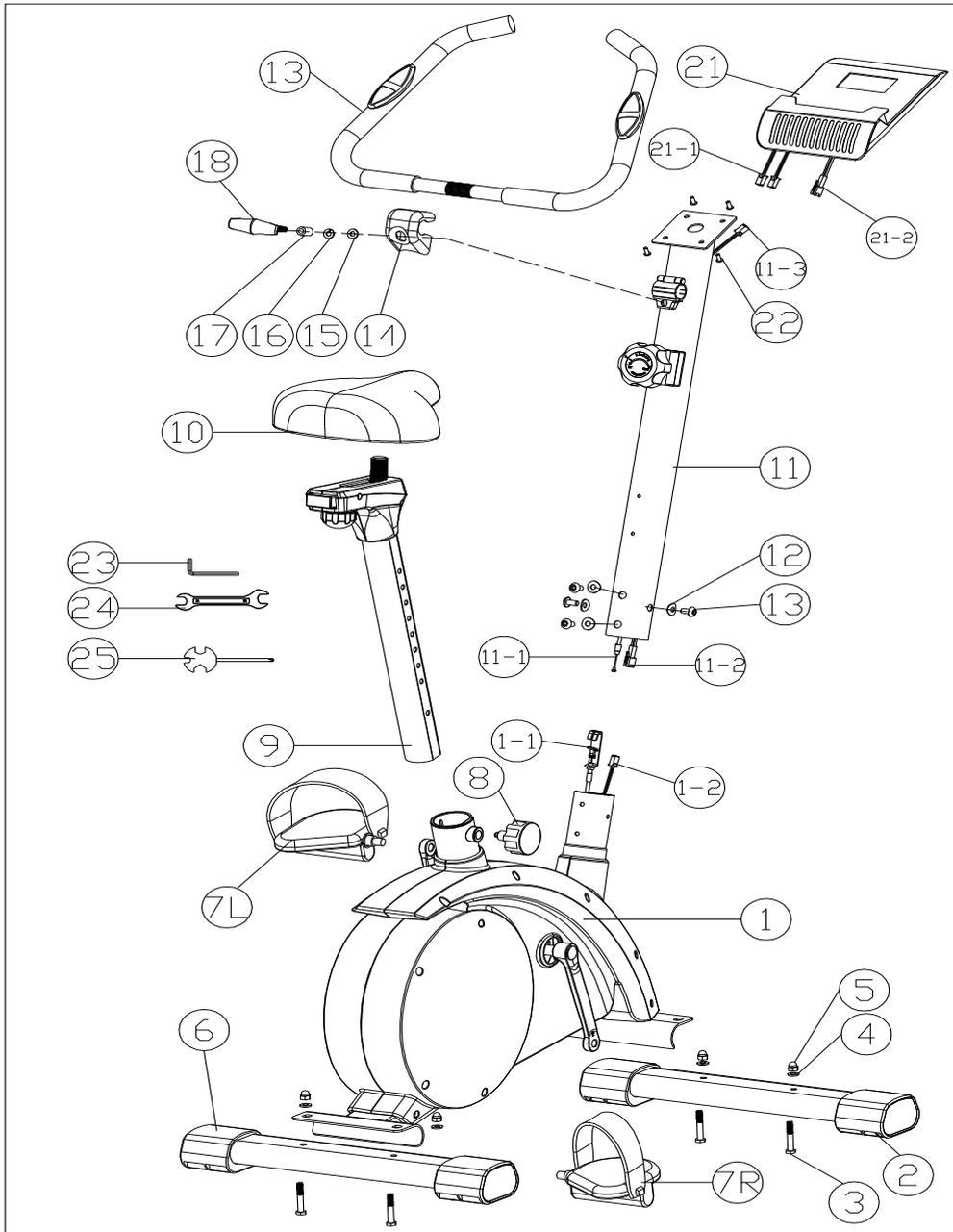
READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

## **Sicherheitsanweisungen – bitte vor der Nutzung lesen!**

1. Bitte verwenden Sie gemäß der Installationsanleitung nur Originalteile für den ordnungsgemäßen Zusammenbau dieses Produkts. Prüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob die Pakete in gutem Zustand sind und ob die Ersatzteile entsprechend den Transportvorkehrungen und der Ersatzteilliste vollständig sind.
2. Bitte vergewissern Sie sich vor der Übung, dass sich alle Befestigungselemente der Ausrüstung in einem verriegelten Zustand befinden.
3. Bitte stellen Sie den Heimtrainer auf einen trockenen und ebenen Untergrund.
4. Um die Unterseite des Geräts vor Beschädigungen wie Abrieb und Flecken zu schützen, legen Sie bitte einen Gegenstand wie z.B. ein Gummikissen oder eine dünne Holzplatte unter die Unterseite.
5. Vergewissern Sie sich vor Beginn der Übung, dass sich in einem Radius von 0,5 m kein Gegenstand in der Nähe des Heimtrainers befindet.
6. Bitte verwenden Sie die beigefügten oder andere geeignete Werkzeuge, um den Heimtrainer zusammenzubauen oder zu reparieren. Wischen Sie nach dem Training bitte den Schweiß davon ab.
7. Unsachgemäßer Gebrauch und übermäßige Bewegung gefährden Ihre Gesundheit. Bitte führen Sie Ihren Trainingsplan unter ärztlicher Aufsicht durch. Er kann Ihnen ausgezeichnete Vorschläge zu Ihren Übungsgesten, Übungszielen und Ihrer Ernährung machen. Bewegen Sie sich niemals nach einer Mahlzeit. Dieser Heimtrainer ist nicht für den medizinischen Zweck bestimmt.
8. Bitte benutzen Sie den Heimtrainer, wenn das Gerät in gutem Zustand ist. Führen Sie notwendige Wartungsarbeiten mit Original-Ersatzteilen durch.
9. Achten Sie bei der Einstellung des Geräts auf die beste Position und die größte einstellbare Position, um sicherzustellen, dass die eingestellte Position sicher ist.
10. Sofern in der Anleitung nicht anders angegeben, darf dieser Heimtrainer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
11. Bitte tragen Sie während des Trainings Sportkleidung und -schuhe. Die Kleidung darf nicht zu lang und zu weit sein, um zu verhindern, dass sie während der Übung eingehakt oder aufgehängt wird. Die Schuhe müssen für die Füße geeignet sein, und die Sohlen müssen rutschfest sein.
12. Wenn Sie sich während des Prozesses unbehaglich fühlen, beenden Sie bitte sofort die Übungen und konsultieren Sie, wenn nötig, einen Arzt.
13. Das Sportgerät ist kein Spielzeug, mit dem man spielen kann, und darf daher ausschließlich zu Übungszwecken verwendet werden.
14. Kinder und behinderte Personen müssen das Gerät in Anwesenheit von Erwachsenen oder gesunden Menschen benutzen. Es sind geeignete Maßnahmen zu treffen, um sicherzustellen, dass ein Kind das Gerät nicht ohne die Aufsicht eines Erwachsenen benutzen kann.
15. Es ist sicherzustellen, dass während der Übung kein Teil einer anderen Person für das Gerät zugänglich ist.
16. Um die Umwelt zu schützen, werfen Sie Verpackungen oder Batterien niemals weg, sondern werfen Sie sie bitte in einen dafür vorgesehenen Mülleimer oder eine andere Abfallsammelstelle.
17. Der Heimtrainer hat eine maximale Belastung von 120 kg.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



## TEILLISTE

NR.	BESCHREIBUNG	STK.	NR.	BESCHREIBUNG	STK.
1	Hauptrahmen	1	15	Ø8 Flache Unterlegscheibe	1
2	Vorderer Stabilisator	1	16	Federscheibe	1
3	M8*50 Schraube	4	17	Hülse	1
4	Ø8 Flache Unterlegscheibe	4	18	T-Knopf	1
5	M8 Hutmutter	4	19	Flaschenschraube	2
6	Hinterer Stabilisator	1	20	Wasserflasche	1
7	Kurbel R/L	1	21	Bildschirm	1
8	M16 Verriegelungsknopf	1	22	Bildschirmschraube	4
9	Sitzstützrohr	1	23	L-förmiger Schraubenschlüssel	1
10	Sitzplatz	1	24	13-15 Schraubenschlüssel	2
11	Lenker-Stützrohr	1	25	Schraubendreher	1
12	Ø8 Gebogene Unterlegscheibe	4			
13	Lenker	1			
14	Abdeckung für Lenkerhebel	1			

# **MONTAGEANLEITUNG**

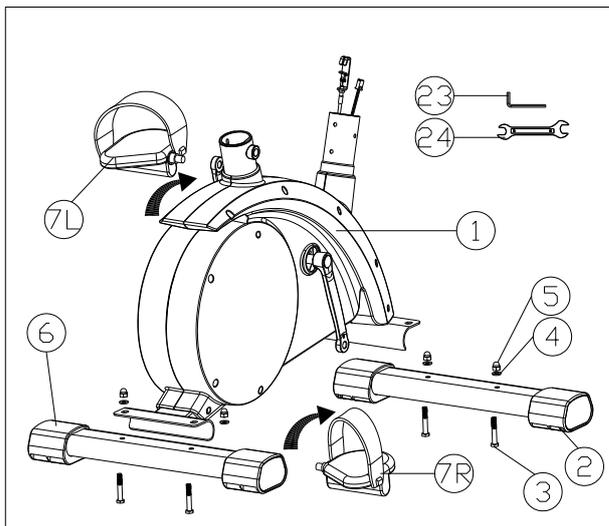
**Bitte folgen Sie diesen einfachen Schritten zum Zusammenbau, dann sind Sie bereit für das Training - der Zusammenbau dauert ca. 30 Minuten.**

## **SCHRITT 1**

- a. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) am Hauptrahmen (1) mit 2 X M8\*50 Schrauben (3), 2 X Ø8 Unterlegscheiben (4) und 2 X M8 Hutmuttern (5), die mit einem 13-15 Schraubenschlüssel (25) geliefert werden.
- b. Wiederholen Sie Schritt a. zur Installation des hinteren Stabilisators (6) am Hauptrahmen (1).
- c. Nehmen Sie die Pedale heraus, teilen Sie das Fußpedal (7) in RL, markieren Sie es in Pfeilrichtung, drehen Sie es in die Kurbelbohrung des Hauptrahmens (1) und ziehen Sie es mit dem Werkzeug (24) fest.

Anmerkung:

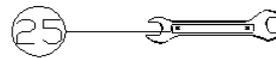
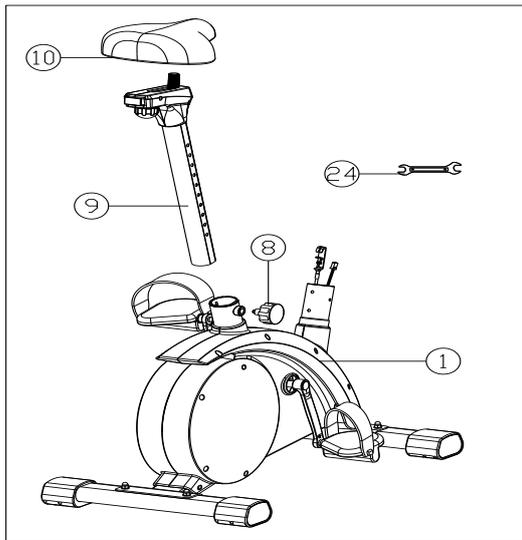
- d. Der Einbau des rechten Fußes erfolgt im Uhrzeigersinn
- e. Die Installation des linken Pedals erfolgt gegen den Uhrzeigersinn.



## **SCHRITT 2**

- a. Führen Sie das Sitzstützrohr (9) in das hintere Öffnungsrohr des Hauptrahmens (1) ein.
- b. Stellen Sie das Sitzstützrohr (9) auf die gewünschte Höhe ein, setzen Sie es wieder ein und ziehen Sie den Verriegelungsknopf fest.
- c. Befestigen Sie den Sitz (10) mit dem mitgelieferten Schlüssel 13-15 (24) an der horizontalen Gleitschiene, bis er fest sitzt.

Hinweis: Der horizontale Schiebebügel und der Sitzbezug sind auf dem Sitzträgerrohr vormontiert.



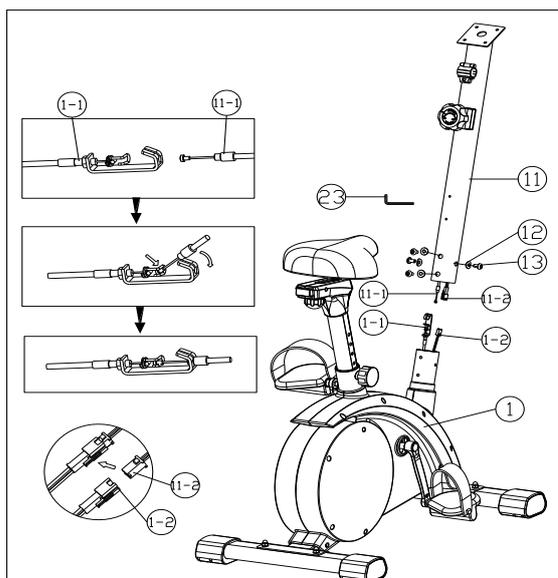
### SCHRITT 3

a. Bevor Sie das Lenkerstützrohr (11) befestigen, verbinden Sie bitte die Zug- und Sensorkabel wie in den folgenden Abbildungen gezeigt:

(1) Stellen Sie den Spannungsregler auf 8 Stufen ein und achten Sie darauf, dass das Zugkabel (11-1) das längste ist.

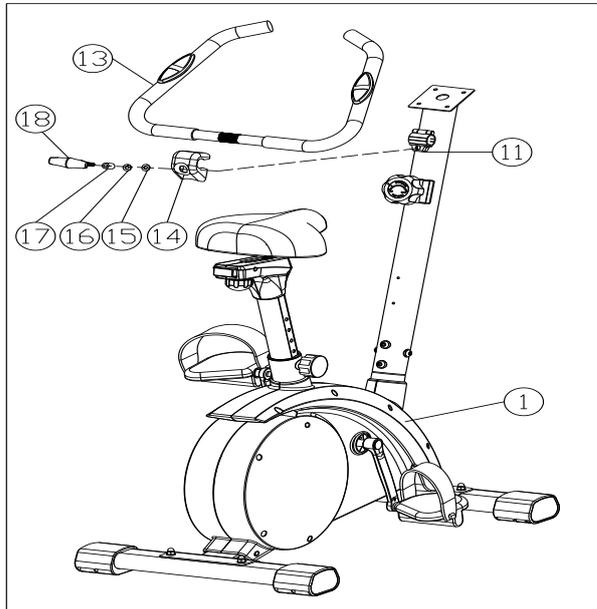
(2) Schließen Sie das Zugkabel (11-1) und (1-1) wie in der Abbildung gezeigt an, und verbinden Sie das andere Kabel (1-2) und (11-2).

b. Nachdem Sie alle Kabel angeschlossen haben, führen Sie das Lenkerstützrohr (26) in das vordere Öffnungsrohr des Haupttrahmens (1) ein, um es mit 4 gebogenen Unterlegscheiben X Ø8 (12) und 4 Sechskantschrauben M8\*16 (13) mit einem L-förmigen Schraubenschlüssel (23) festzuziehen.



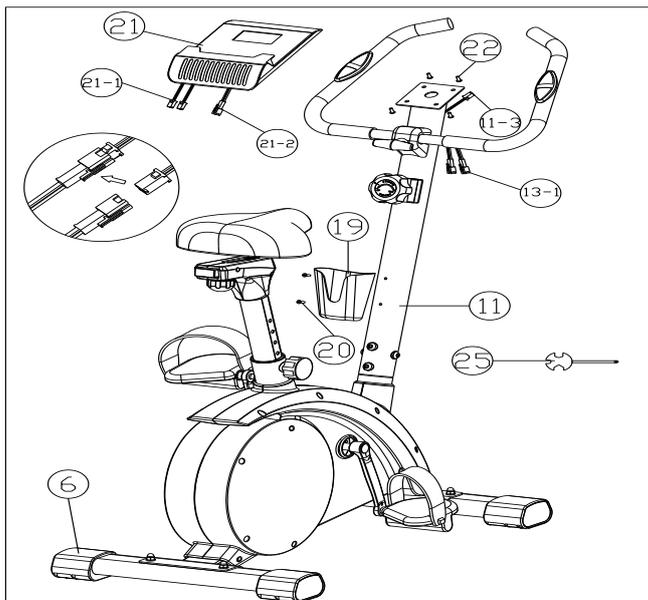
#### **SCHRITT 4**

Stecken Sie den Lenker (13) in die Lenkerhalterung, legen Sie dann die Abdeckung für den Lenker (14) auf den Lenker und ziehen Sie diese mit der Ø8 Unterlegscheibe (15), 1 X Federscheiben (16) und der Hülse (17) mit dem T-Knopf (18) fest.



#### **SCHRITT 5**

- a. Vier auf dem Monitor (21) vormontierte Schrauben (22) herausdrehen.
- b. Den Monitor (21) mit 4 x Schrauben (22) mit dem mitgelieferten Schraubenzieher (25) an der Halterung befestigen.
- c. Dann das Monitorkabel (21-1) und (13-1) Link, (11-3) und (21-2) Link anschließen.
- d. Lösen Sie die beiden am Lenkerhalterrohr vormontierten Flaschenschrauben (20) und befestigen Sie dann die Wasserflasche (20) mit den beiden Flaschenschrauben (20) mit dem mitgelieferten Schraubendreher (24).



**Wichtigste**

Nachdem alle oben genannten Schritte abgeschlossen sind, ist das Wichtigste, sicherzustellen, dass alle Bolzen und Teile sicher befestigt sind, bevor Sie auf dem Fahrrad fahren.

## COMPUTER-BETRIEBSANWEISUNGEN



SCAN	Scannt alle Funktionen - ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, ABSTAND, DISTANZ, KALORIEN, IMPULS
ZEIT	Zeigt die Trainingszeit während des Trainings an
GESCHWINDIGKEIT	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an
DISTANZ	Zeigt die Entfernung während des Trainings an
KALORIEN	Zeigt die von Ihnen verbrannten Kalorien an
PULS	Zeigt die Herzfrequenz an
ODO	Zeigt den Gesamtkilometerstand an

1. Für den Betrieb des Computers benötigen Sie 2AAA-Batterien (mitgeliefert).
2. Um die gewünschte Funktion auszuwählen, drücken Sie die MODE-Taste und wählen Sie dann die gewünschte Funktion aus der obigen Tabelle aus.
3. Um den Computer zurückzusetzen, halten Sie bitte die MODE-Taste 5 Sekunden lang gedrückt.
4. Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten automatisch aus, wenn das Fahrrad nicht benutzt wird. Drücken Sie zum Neustart eine beliebige Taste.
5. Um den Widerstand einzustellen, drehen Sie den Spannungsregler nach rechts (höher) oder nach links (niedriger).
6. Wenn der Computer eine falsche Anzeige anzeigt, ersetzen Sie bitte beide Batterien gleichzeitig durch neue.
7. Um das Fahrrad zu bewegen, halten Sie sich an der Sattelstützstange fest, heben Sie sie an und schieben Sie sie nach vorne.

## **WARTUNG**

Regelmäßige Wartung verlängert die Lebensdauer Ihres Spin-Bikes und beugt Verletzungen vor. Wir empfehlen Ihnen dringend, die folgenden Punkte regelmäßig durchzuführen:

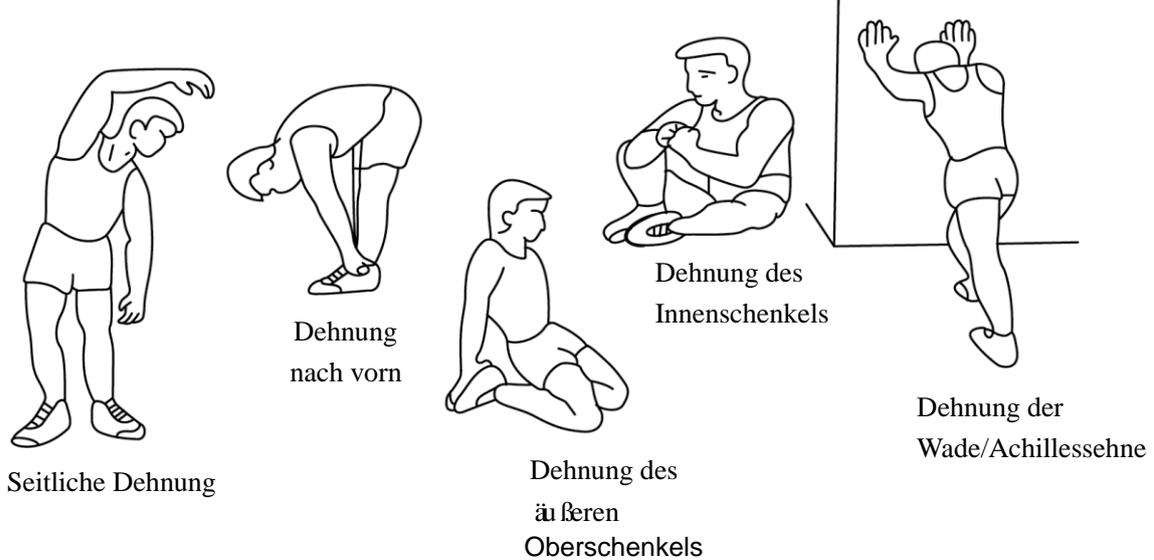
1. Reinigen Sie das Fahrrad nach dem Gebrauch mit einem weichen Tuch - stellen Sie sicher, dass es trocken ist. Beachten Sie, dass eine Ansammlung von Feuchtigkeit im Laufe der Zeit Korrosion verursacht.
2. Reinigen Sie den Computerbildschirm mit einem weichen Tuch und antistatischem Computerspray, um Staub oder Fingerabdrücke zu entfernen. Beachten Sie, dass aggressive Chemikalien die Schutzschicht auf dem Computer zerstören und eine statische Aufladung im Inneren des Computers verursachen, die die Komponenten beschädigen könnte.
3. Überprüfen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren jedes Mal, wenn Sie das Fahrrad benutzen, um sicherzustellen, dass das Fahrrad geeignet ist und sich auf gleicher Höhe mit dem Boden befindet.
4. Überprüfen und ziehen Sie lose Muttern/Anschlüsse, die Sattelleinstellschlösser, Pedale und Lenker an, um sicherzustellen, dass sie bei jeder Benutzung des Fahrrads sicher sind, um Verletzungen zu vermeiden.
5. Verbrauchte Batterien müssen als Sondermüll entsorgt werden. Bitte entsorgen Sie sie korrekt und werfen Sie sie nicht in den Müll.
6. Für Ersatzteile wenden Sie sich bitte an den Händler.

# TRAININGANLEITUNG

Die Verwendung Ihres neuen Produkts bietet Ihnen mehrere Vorteile: Es verbessert Ihre körperliche Fitness, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienkontrollierten Ernährung beim Abnehmen.

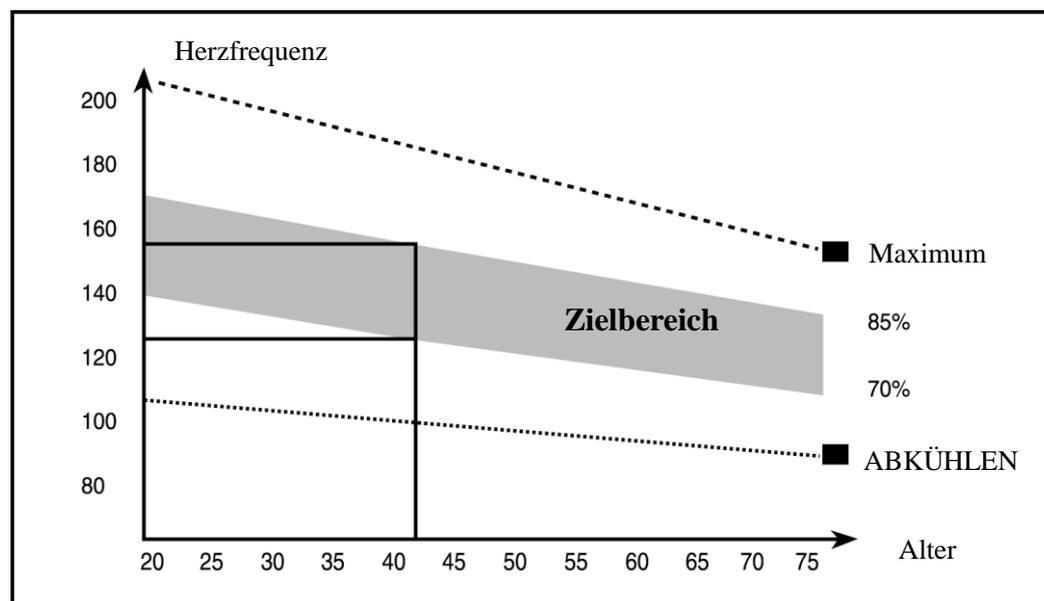
## 1. Die Aufwärmphase

Diese Phase fördert die Durchblutung des Körpers und hilft Ihren Muskeln, sich vorzubereiten. Sie verringert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist ratsam, einige Dehnungsübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnungsübung sollte etwa 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Bitte zwingen oder reißen Sie Ihre Muskeln nicht zu einer Dehnung - wenn es wehtut, STOPPEN Sie.



## 1. Die Trainingsphase

Dies ist die Phase, in der Sie sich alle Mühe geben. Nach regelmässiger Anwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen flexibler. Arbeiten Sie in Ihrem eigenen Tempo, aber es ist sehr wichtig, während des gesamten Trainings ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Das Arbeitstempo sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in den Zielbereich zu erhöhen, der in der untenstehenden Grafik dargestellt ist.



## **FEHLERBEHEBUNG**

<b>REF</b>	<b>PROBLEM</b>	<b>LÖSUNG</b>
1	DIE PEDALE DREHEN SICH UNKONTROLLIERT	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. FÜGEN SIE MEHR WIDERSTAND HINZU, INDEM SIE DEN SPANNUNGSREGLER NACH RECHTS DREHEN.</li> <li>2. BEGINNEN SIE LANGSAM ZU TRETEN.</li> <li>3. DREHEN SIE DEN SPANNUNGSREGLER SO LANGE NACH RECHTS, BIS SIE BEIM TRETEN EINEN WIDERSTAND SPÜREN.</li> </ol>
2	DAS FAHRRAD IST INSTABIL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. STELLEN SIE DIE VORDEREN UND HINTEREN STABILISATOREN SO EIN, DASS SIE FLACH AUF DER OBERFLÄCHE AUFLIEGEN.</li> <li>2. SCHÜTTELN SIE DAS FAHRRAD, UM SICHERZUSTELLEN, DASS ES STABIL IST.</li> </ol>
3	DER LENKER WACKELT	DREHEN SIE DAS LENKER-SICHERHEITSSCHLOSS, BIS ES FEST SITZT (TUN SIE DIES IM STEHEN).
4	MEINE FÜßE BERÜHREN DIE PEDALE KAUM	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. STELLEN SIE DIE HÖHE DES SATTELS EIN, INDEM SIE DIE SPERRE FÜR DIE HÖHENEINSTELLUNG HERAUSZIEHEN.</li> <li>2. STELLEN SIE DIE HÖHE DES FAHRRADS EIN, BIS DER SATTEL AUF HÜFTHÖHE IST.</li> <li>3. WIEDERHOLEN SIE SCHRITT 1 UND SCHRITT 2, BIS IHRE FÜßE BEQUEM IN DEN FUßSCHLAUFEN SITZEN UND DIE BEINE LEICHT ANGEWINKELT SIND.</li> </ol>
5	DER COMPUTER REAGIERT NICHT	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ENTFERNEN SIE DEN COMPUTER AUS DER COMPUTERHALTERUNG.</li> <li>2. ÜBERPRÜFEN SIE, OB DER AKKU KORREKT GELADEN IST.</li> <li>3. ÜBERPRÜFEN SIE, OB DER COMPUTER REAGIERT.</li> <li>4. FALLS NICHT, ENTFERNEN SIE DAS COMPUTERKABEL UND SETZEN SIE ES WIEDER EIN.</li> <li>5. ÜBERPRÜFEN SIE, OB DIE KONSOLE ANTWORTET.</li> <li>6. FALLS NICHT, VERSUCHEN SIE, DIE BATTERIE AUSZUTAUSCHEN.</li> <li>7. WENN NICHT, RUFEN SIE DEN HÄNDLER FÜR WEITERE INFORMATIONEN AN.</li> </ol>

