

- Wenn Sie Ihren Körper vor dem Training auf diesem Fahrrad richtig dehnen, kann dies verhindern, dass Sie sich am Körper verletzen.

Hinweis: Die Bilder in der Bedienungsanleitung dienen nur zur Veranschaulichung. Das Aussehen und die technische Parameter können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.



REITMASCHINE



Bedienungsanleitung
A90-186 DE C000000

Diese Bedienungsanleitung enthält sowohl Betriebsinformationen zu diesem Produkt als auch detaillierte Spezifikationen. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und verstehen Sie es gründlich vor dem Gebrauch des Produktes. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen gut auf.



0049-(0)40-88307530
service@aosom.de

LESEN UND BEWAHREN SIE WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE AUF

Bitte lesen Sie die folgenden Sicherheitshinweise sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Wenn Sie unter einer der unten aufgeführten Erkrankungen leiden, achten Sie genau auf Ihre Trainingszeit oder konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

Wenn Sie:

- an einer Herzerkrankung leiden
- eine sensorische Störung oder einen Herzschrittmacher haben
- an Osteoporose oder Diabetes leiden
- schwanger sind
- einen bösartigen Tumor haben
- sich in ärztlicher Behandlung befinden
- körperlich behindert sind
- hohen Blutdruck haben und an akuten Krankheiten leiden
- Patienten, die an Osteoporose, Wirbelkörperfrakturen wie Muskelerkrankungen leiden, sind
- an Gicht, Arthritis oder Gelenkdeformation leiden
- Symptome von Schwindel, Tinnitus haben

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Trainingszeit genau zu beachten oder Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

SICHERHEITSWARNUNG

1. Stellen Sie sich niemals auf die Pedale dieses Produkts.
2. Setzen Sie sich immer auf Stühle/Sofa/Bettseite, wenn Sie mit diesem Produkt in die Pedale treten.
3. Überprüfen Sie immer, ob alle Schrauben/Bolzen/Knöpfe/Rahmen/Halterungen richtig befestigt sind, bevor Sie dieses Produkt zum Training verwenden.
4. Begleiten und beachten Sie immer, wenn Patienten, Behinderte und ältere Menschen dieses Produkt verwenden.
5. Menschen mit Herzerkrankungen oder Menschen, denen aufgeregtes Training untersagt ist, sollten die Trainingszeit verkürzen, es sei denn, Sie haben sich mit Ihrem Arzt beraten.
6. Personen mit Verletzungen oder nach einer Operation, die sich nicht gut erholt haben, sollten dieses Produkt nicht verwenden, es sei denn, Sie haben sich mit Ihrem Arzt beraten.
7. Eine sorgfältige Beaufsichtigung ist erforderlich, wenn dieses Produkt von Kindern, Invaliden oder behinderten Personen in der Nähe von Kindern verwendet wird.
8. Dieses Produkt ist nur für den Haushaltsgebrauch bestimmt.

SCHRITT 8. Widerstandseinstellung: Einstellen des Widerstands durch ein 1,6 kg schweres externes Zweiwege-Magnetschwungrad über die Magnetsteuerung. Die magnetische Kraft ist groß, es gibt insgesamt 8 Gänge; Gang 1 ist das Minimum, Gang 8 ist das Maximum. Es trifft Ihre unterschiedliche Intensität.



Spannseil

Die Reitmaschine stützt sich auf das Spannseil, um die Intensität der Bauchbewegung zu steuern.

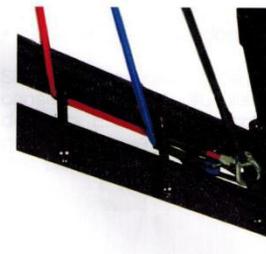
Drei Spannseile werden wie in der rechten Abbildung gezeigt eingestellt:

A: Leichter Widerstand

B: Normaler Widerstand

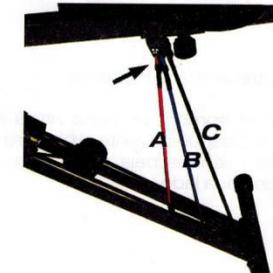
C: Hoher Festigkeitswiderstand

Zusätzlich kann das Spannseil beim Platzieren auf ausgefallene Weise eingestellt werden, um die elastische Festigkeit zu verbessern



SCHRITT 9. Setzen Sie zur bequemen Lagerung in Innenräumen den Faltbolzen ein, um Platz zu sparen.

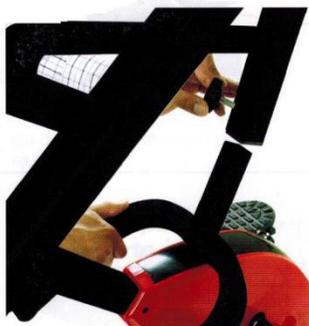
Hinweis: Setzen Sie beim Zusammenklappen der Reitmaschine die Sicherheitsschraube ein.



Beispiel: Wenn Sie nur einen geringen Widerstand benötigen, hängen Sie den Haken am Ende des Seils an Position A auf. Wenn Sie einen normalen Widerstand benötigen, hängen Sie ihn an Position B auf. Wenn Sie den Widerstand verstärken müssen, hängen Sie ihn an Position C auf.

Wenn Sie die maximale Widerstandskraft benötigen, platzieren Sie das Spannseil wie in der linken Abbildung gezeigt.

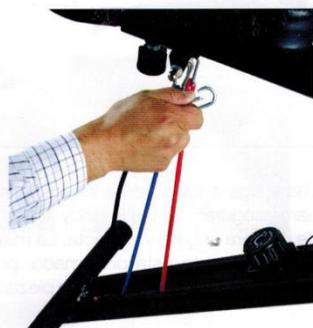
SCHRITT 5. Installieren Sie das U-förmige Rohr (10) des Pedals, stecken Sie das U-förmige Rohr in den unteren Anschluss des festen Armlehnenrohrs (6) und befestigen Sie es mit der Sicherheitsschraube (11) und dem Pflaumenknopf (8). Wie in der Abbildung gezeigt.



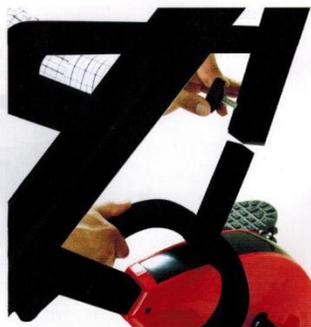
SCHRITT 7. Beginnen Sie mit Bauchübungen. Eine detaillierte Aufzeichnung der Bewegung finden Sie in der folgenden Tabelle



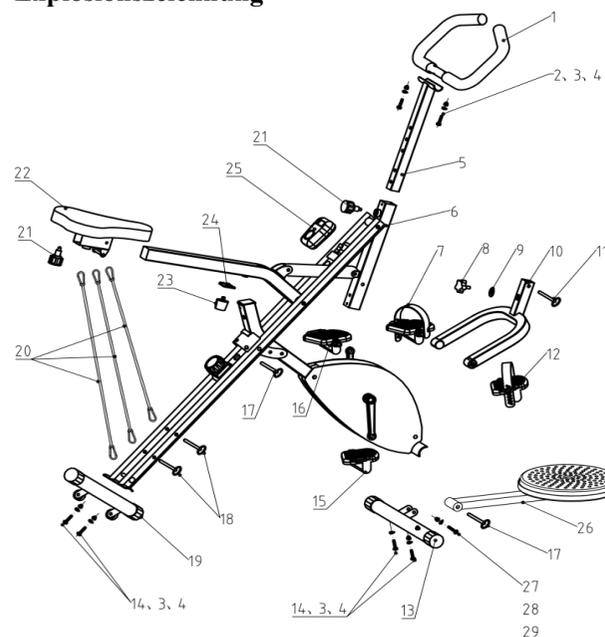
SCHRITT 6. Hängen Sie den Haken an einem Ende des Spannseils (20) in die Verbindungsleiste (22) unter dem Kissen ein. Je mehr Spannseile vorhanden sind, desto höher ist der Widerstand. Wie in der Abbildung gezeigt. (Details siehe Abschnitt Spannseil)



SCHRITT 8. Wenn Sie das Fahren wechseln möchten, müssen Sie die Sicherheitsschraube (17) herausziehen, den Pflaumenknopf (8) lösen und das U-förmige Pedal (12) entfernen.



Explosionszeichnung



STÜCKLISTE

TEIL NR.	BESCHREIBUNG	Menge	TEIL NR.	BESCHREIBUNG	Menge
1	Handlauf	1	16	Pedal R (ohne Band)	1
2	M8 * 35 Schlossschrauben	2	17	∅ 8 * 70 Schraube	2
3	∅ 8 Gerätetyp-Dichtung	6	18	∅ 8 * 108 Schraube	2
4	M8 Abdeckmutter	6	19	Hinteres Fußrohr	1
5	Handlauf-Erweiterungsrahmen	1	20	Zugseil	3
6	Hauptrahmen	1	21	M16 Sicherungsstift	2
7	Pedal R (mit Band)	1	22	Kissen	1
8	M8 Pflaumenblütenknopf	1	23	Pufferkissen	1
9	∅ 8 Flachdichtung	1	24	∅6 Unterlegscheibe	1
10	Gabeln	1	25	Deckplatte	1
11	∅ 8 * 59 Schraube	1	26	Konsolenanzeige	1
12	Pedal L (mit Band)	1	27	Hüftplatte	1
13	Vorderbeine	1	28	M8 Schraube	1
14	M8 * 50 Schlossschrauben	4	29	∅ 8 Schraube	1
15	Pedal L (ohne Band)	1	30	M8 Kontermutter	1

Installation und Einstellung des Magnetsensors:

Damit die elektronische Anzeige korrekt funktioniert, muss eine Gummihalterung installiert werden, um den Zähler anzuschließen. Zählen Sie die Anzahl der Bauchbewegungen. Wie in der folgenden Abbildung gezeigt:

1: Installieren Sie die Gummihalterung (23)

2: Stellen Sie sicher, dass Sie sie festziehen..

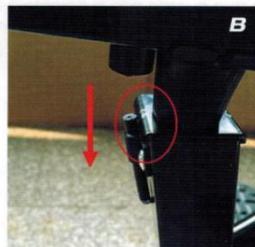
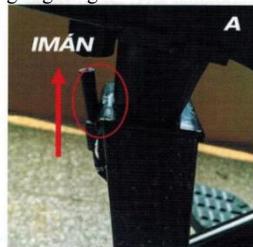
Hinweis: Wenn das Gummilager nicht festgezogen wird, fällt es während des Bewegungsvorgangs leicht ab, was dazu führt, dass die elektronische Uhr den Bewegungsvorgang nicht normal anzeigt.



3: Positionieren Sie den elektronischen Zählersensor..

4: Wenn sich der Bauch bewegt, ziehen Sie den Sensor nach oben, um die Erfassung zu erleichtern (siehe Abbildung A)

Wenn es zum Fahren verwendet wird, ist der Sensor eingefahren und es wird nicht mehr erfasst, wie in Abbildung B gezeigt



Aufstellung und Installation

Sicherheitsschraube:

Hinweis: Beim Training muss die Reitmaschine ausgeklappt und die Sicherheitsschraube eingesetzt werden, um eine Instabilität des Körpers zu vermeiden.



Bitte lesen und befolgen Sie die Anweisungen sorgfältig und bauen Sie die Reitmaschine zusammen, um den normalen Betrieb zu gewährleisten. Die meisten Teile sind vormontiert. Sie müssen nur einige einfache Teile zusammenbauen.

SCHRITT 1. Installieren Sie bitte den hinteren Stift.. (Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben sind alle zusammen mit dem Fußrohr abgestimmt und verpackt)



SCHRITT 3. Bitte montieren Sie das Sitzkissen. Stellen Sie die richtige Position ein und fixieren Sie sie mit dem Knopf. (Passender Knopf wurde mit Kissen verpackt)



SCHRITT 2. Installieren Sie die Armlehne. Stellen Sie die gewünschte Höhe ein und verriegeln Sie sie mit dem Knopf.



SCHRITT 4. Installieren Sie die Hüftplatte. Stellen Sie die richtige Position ein und befestigen Sie sie mit Schrauben und Stiften. (Die Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben sind alle aufeinander abgestimmt und zusammen mit der Hüftplatte verpackt.)

