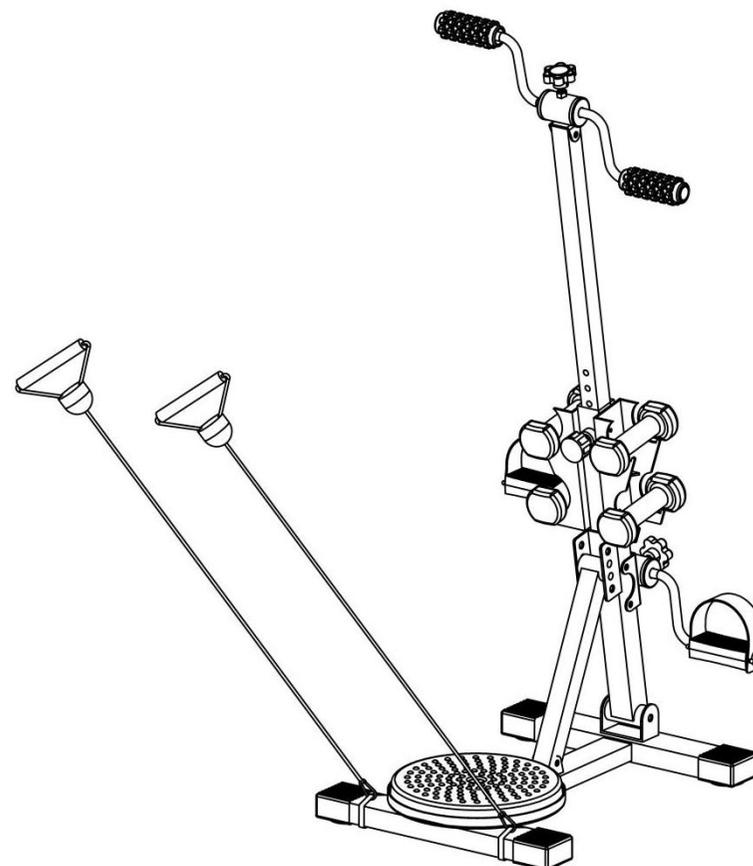


Hometrainer für ältere Menschen



A90-188 DE C000000

Diese Bedienungsanleitung enthält eine Anleitung zur Installation dieses Produkts und eine detaillierte Spezifikation. Bitte lesen Sie die Anweisungen vor der Installation sorgfältig durch. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen gut auf.

Wie benutzt man:

- 1- Verwenden Sie einen Stuhl, um sich bequem hinzusetzen.
- 2- Passen Sie die geeignete Höhe von Rahmen 5 an Ihre Körpergröße an.
- 3- Stellen Sie den Widerstand der Pedale durch Drehen des Einstellknopfes "+" / "-" ein.
- 4- Stellen Sie den Widerstand des Griffs durch Drehen des Einstellknopfes "+" / "-" ein.
- 5- Beginnen Sie Ihr Training, indem Sie Ihre Beine und Arme drücken, um den Griff und die Pedale gleichzeitig zu drehen.
- 6- Sie können das WARA FAHRRAD in Ihrem Wohnzimmer, Schlafzimmer oder Büro verwenden.
- 7- Trainieren Sie Ihre Arm- und Beinmuskulatur sanft, aber fest mit diesem leichten Training.

Wartung

Überprüfen Sie nach jedem Gebrauch, ob alle Teile der Maschine, wie Bolzen, Schrauben, Stöpsel und Unterlegscheiben, fest sitzen und fest angezogen sind.

Verwenden Sie zum Reinigen der Maschinenoberfläche ein angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keine Scheuermittel, die die Oberfläche beschädigen könnten.



Bitte lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch

Lesen Sie die folgenden Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden.

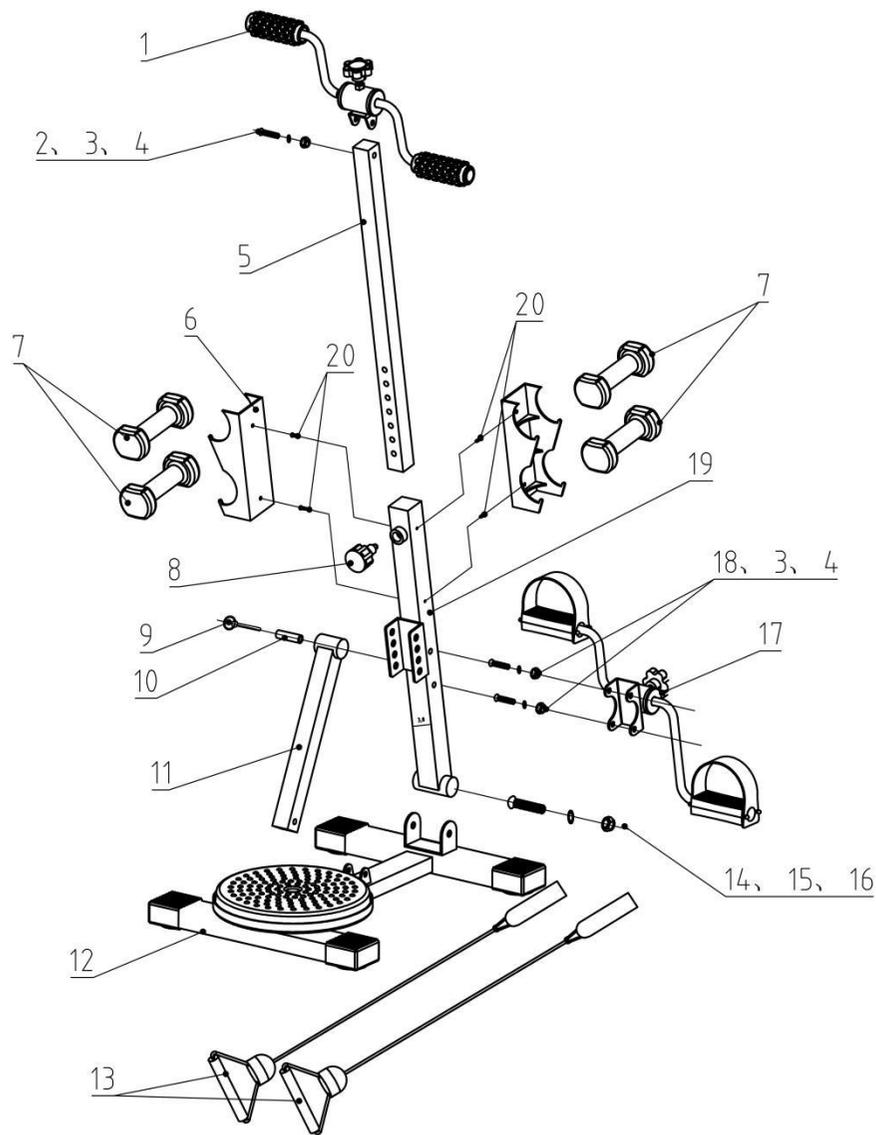
Wenn Sie eine der folgenden Beschwerden haben, notieren Sie sich bitte Ihre Trainingszeit und konsultieren Sie vor der Verwendung einen Arzt.

- Wenn Sie an Herzerkrankungen leiden
- Funktionelle sensorische Störung
- Wenn Sie an Osteoporose oder Diabetes leiden
- Während der Schwangerschaft
- Wenn Sie an bösartigen Tumoren leiden
- Körperbehinderung
- Wenn Sie an Bluthochdruck oder einer akuten Erkrankung leiden
- Osteoporose oder Lumbalfrakturen wie Skelettmuskelerkrankungen
- Wenn Sie an Gicht und Arthritis leiden
- Wenn Sie Schwindel, Tinnitus usw. haben.

Warnungen:

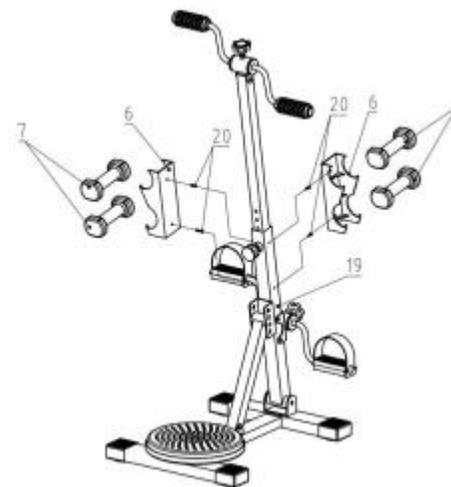
- Stellen Sie sicher, dass Sie auf dem Stuhl sitzen, wenn Sie das Gelenkgerät verwenden, anstatt auf den Pedalen zu stehen.
- Tragen Sie während des Trainings bequeme Kleidung.
- Passen Sie beim Training die Höhe und die Winkel an Ihre Körpergröße an.
- Bitte trainieren Sie nicht zu viel.
- Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen Boden, ein Brett oder einen Teppich, und legen Sie die rutschfeste Unterlage in eine separate Position, um Beschädigungen am Bodenbelag und Teppich zu vermeiden.
- Die maximale Belastung des Benutzers beträgt 150 kg.
- Um Verletzungen zu vermeiden, achten Sie beim Transport des Produkts auf die Seite des Produkts.

Explosionszeichnung

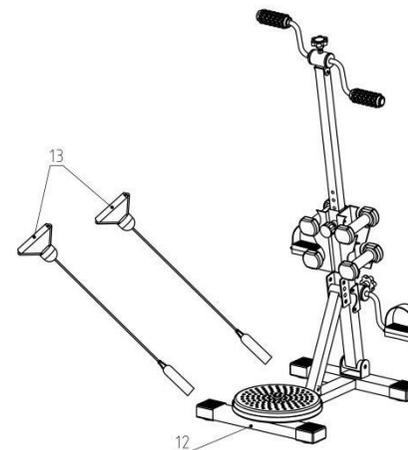


Montageanleitungen

Schritt 4: Installieren Sie Hanteln



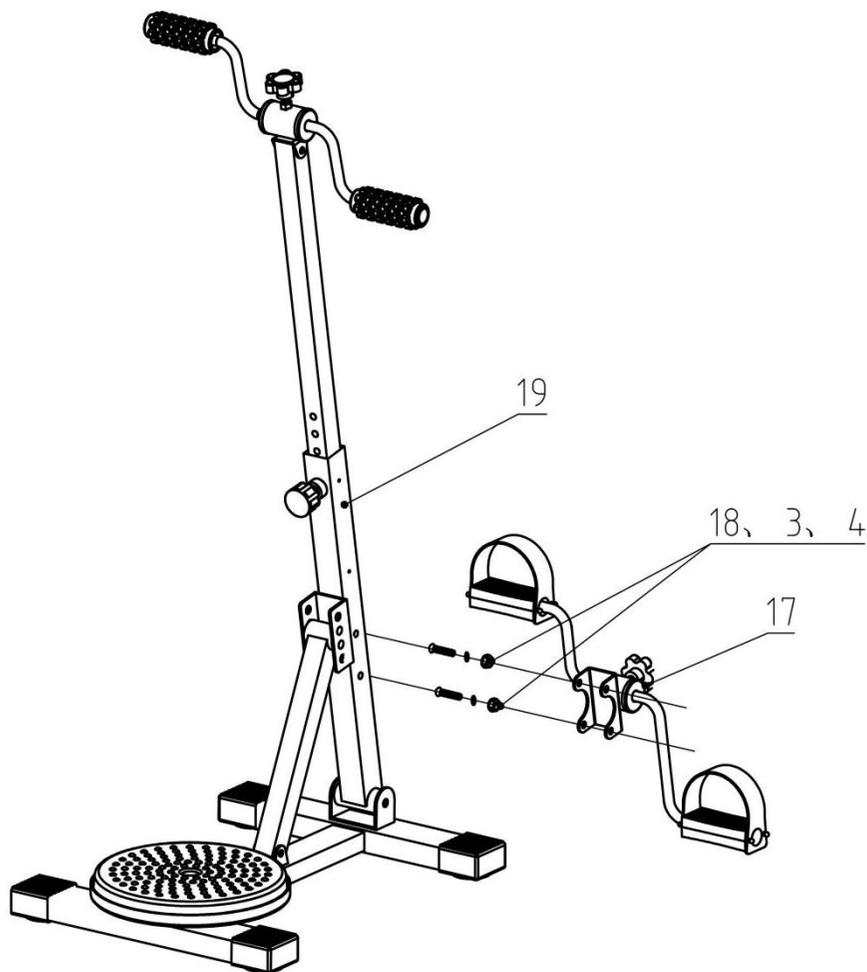
Schritt 5: Installieren Sie Zugseil



Hinweis: Überprüfen Sie nach Abschluss der Installation die Schrauben des Produkts und ziehen Sie sie zu Ihrer Sicherheit fest an.

Montageanleitungen

Schritt 3: Installieren Sie Fußpedal



Richten Sie das Pedal an der richtigen Position auf dem Sockel aus, setzen Sie die M8 * 55-Schrauben in die entsprechenden Löcher ein und setzen Sie am anderen Ende Flachdichtungen und Hutmuttern ein. Ziehen Sie dann die Schrauben mit dem Inbusschlüssel und dem Mehrfachschlüssel fest.

STÜCKLISTE

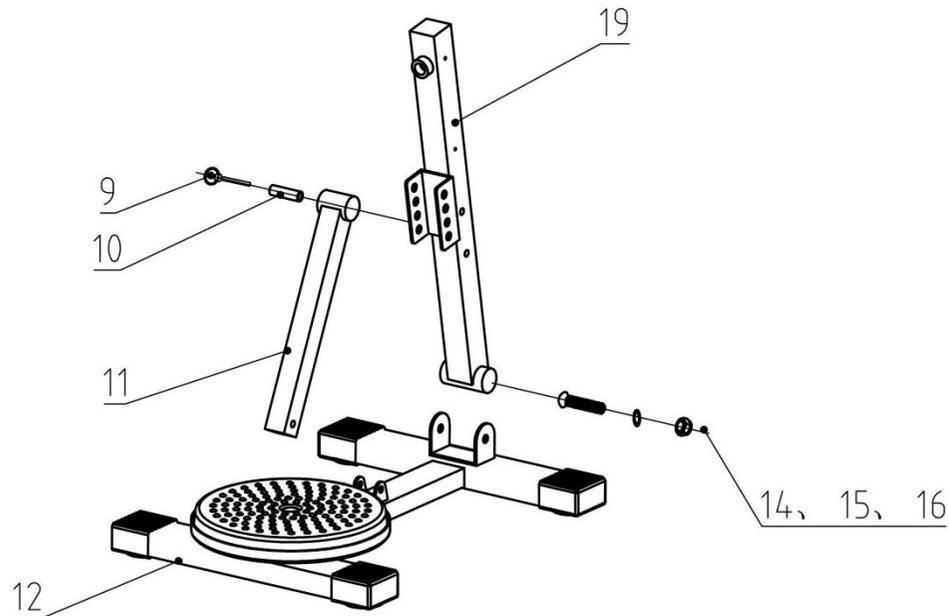
TEIL NR.	BESCHREIBUNG	Menge	TEIL NR.	BESCHREIBUNG	Menge
1	Handlauf	1 STK.	11	Tragrahmen	1 STK.
2	M8 * 45 Schraube	1 STK.	12	Sockel	1 STK.
3	Ø8 Unterlegscheibe	3 STK.	13	Zugseil	2 STK.
4	M8 Abdeckmutter	3 STK.	14	M10 * 85 Innensechskantschraube	1 STK.
5	Teleskopablage	1 STK.	15	Ø10 Unterlegscheibe	1 STK.
6	Hantelablage	2 STK.	16	M10 Kontermutter	1 STK.
7	Hantel	4 STK.	17	Fußpedal	1 STK.
8	M16-Verriegelungsknopf	1 STK.	18	M8 * 55 Innensechskantschraube	2 STK.
9	Ø10 Riegel	1 STK.	19	Langer Hauptrahmen	1 STK.
10	Ø10 Innenrohr	1 STK.	20	Ø 4,2 Bohrschrauben	4 STK.

Ersatzwerkzeugliste

	Stopfen Ø10 1 STK.		6# Inbusschlüssel 1 STK.
	# 13-17 Schraubenschlüssel 1 STK.		5 # Inbusschlüssel 1 STK.

Montageanleitungen

Schritt 1: Installieren Sie den Sockel

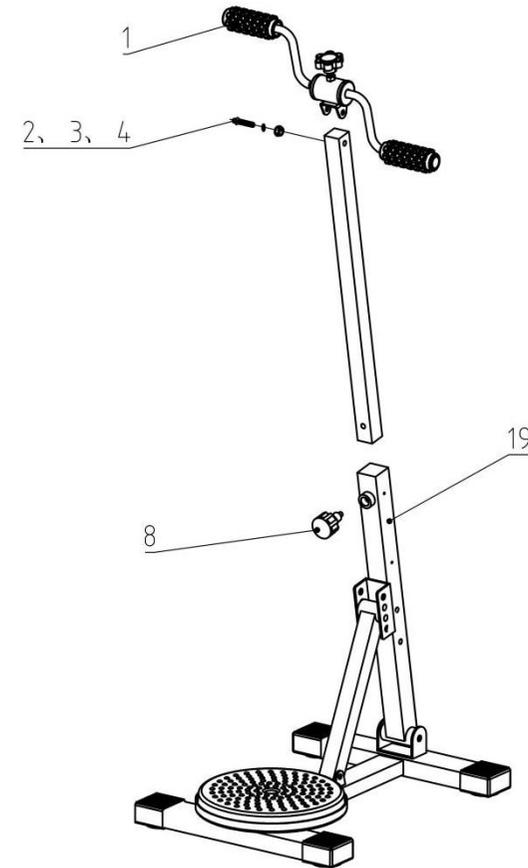


1.1 Stellen Sie den Sockel (Nr. 12) auf eine ebene Fläche, setzen Sie den langen Hauptrahmen (Nr. 19) in den U-förmigen Teil des Grundrahmens und setzen Sie die Sechskantschraube M10 * 85 ein. Setzen Sie am anderen Ende Flachdichtungen und Hutmuttern ein und ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel und dem Mehrfachschlüssel an.

1.2 Verbinden Sie den Stützrahmen (Nr. 11) mit dem Sockel (Nr. 12) und dem langen Hauptrahmen (Nr. 19) mit dem Schutzstopfen.

Montageanleitungen

Schritt 2: Installieren Sie Handlauf



2.1 Setzen Sie den Handlaufrahmen (Nr. 5) in den langen Hauptrahmen ein und stellen Sie die geeignete Höhe mit dem Stopfen (Nr. 8) zur Befestigung ein.

2.2 Bringen Sie den Handgriff in der richtigen Position am Rahmen an, setzen Sie die Schraube M8 * 45 in das Loch ein und setzen Sie die Flachdichtung und die Überwurfmutter am anderen Ende ein. Ziehen Sie dann die Schrauben mit dem Inbusschlüssel und dem Mehrfachschlüssel fest.