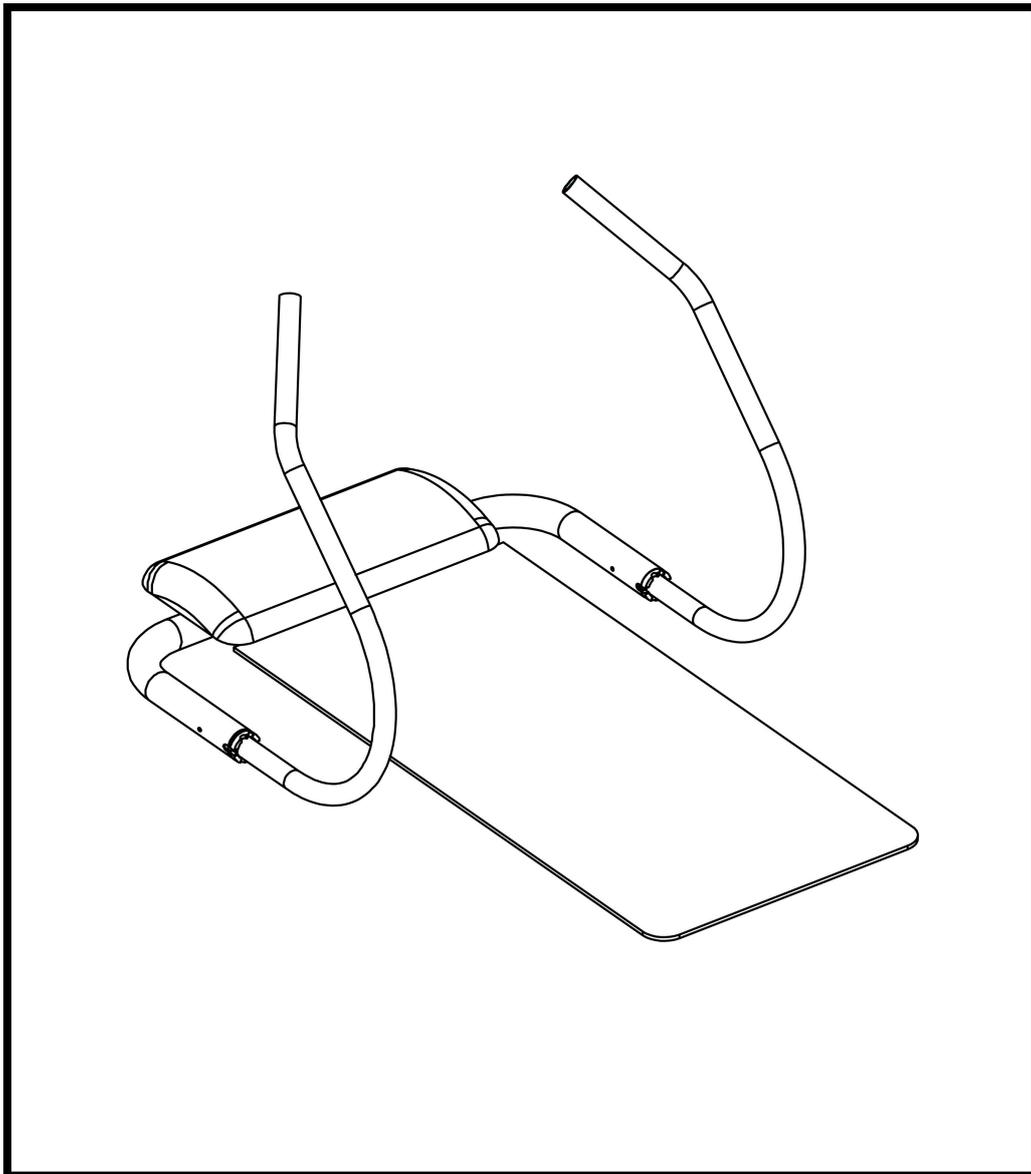




## Zusammenbau Anweisungen

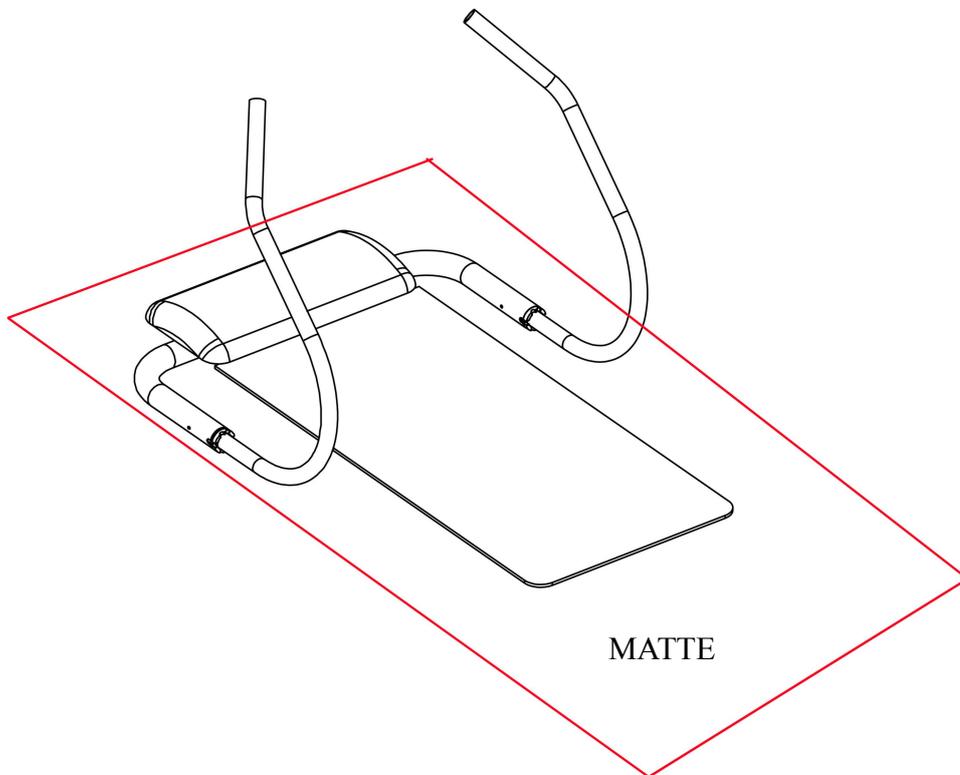
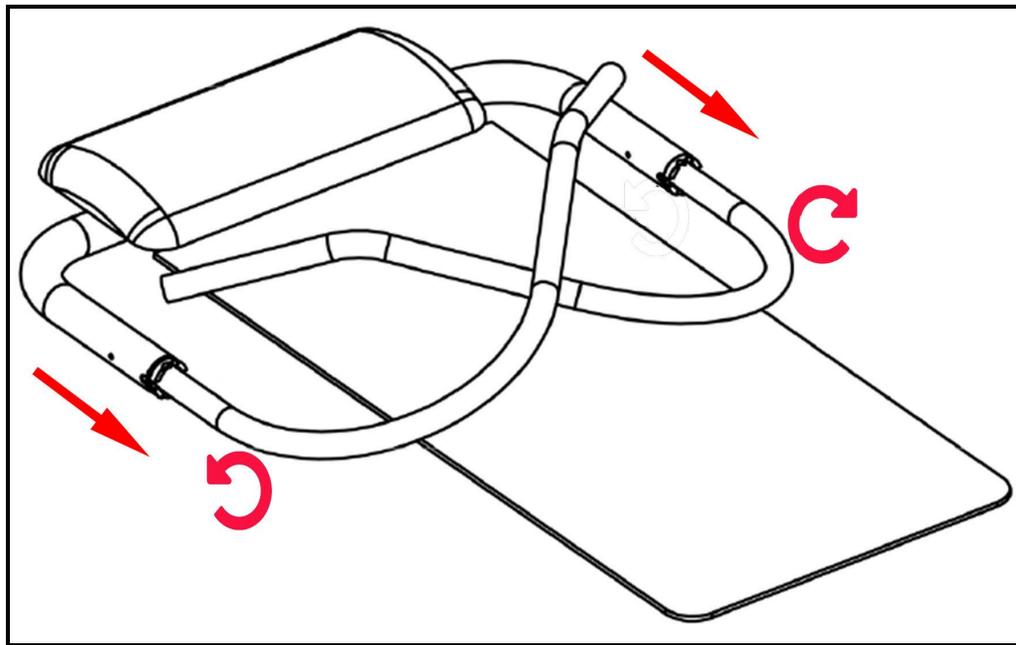
**A91-029**



# Wichtige Sicherheitsinformationen

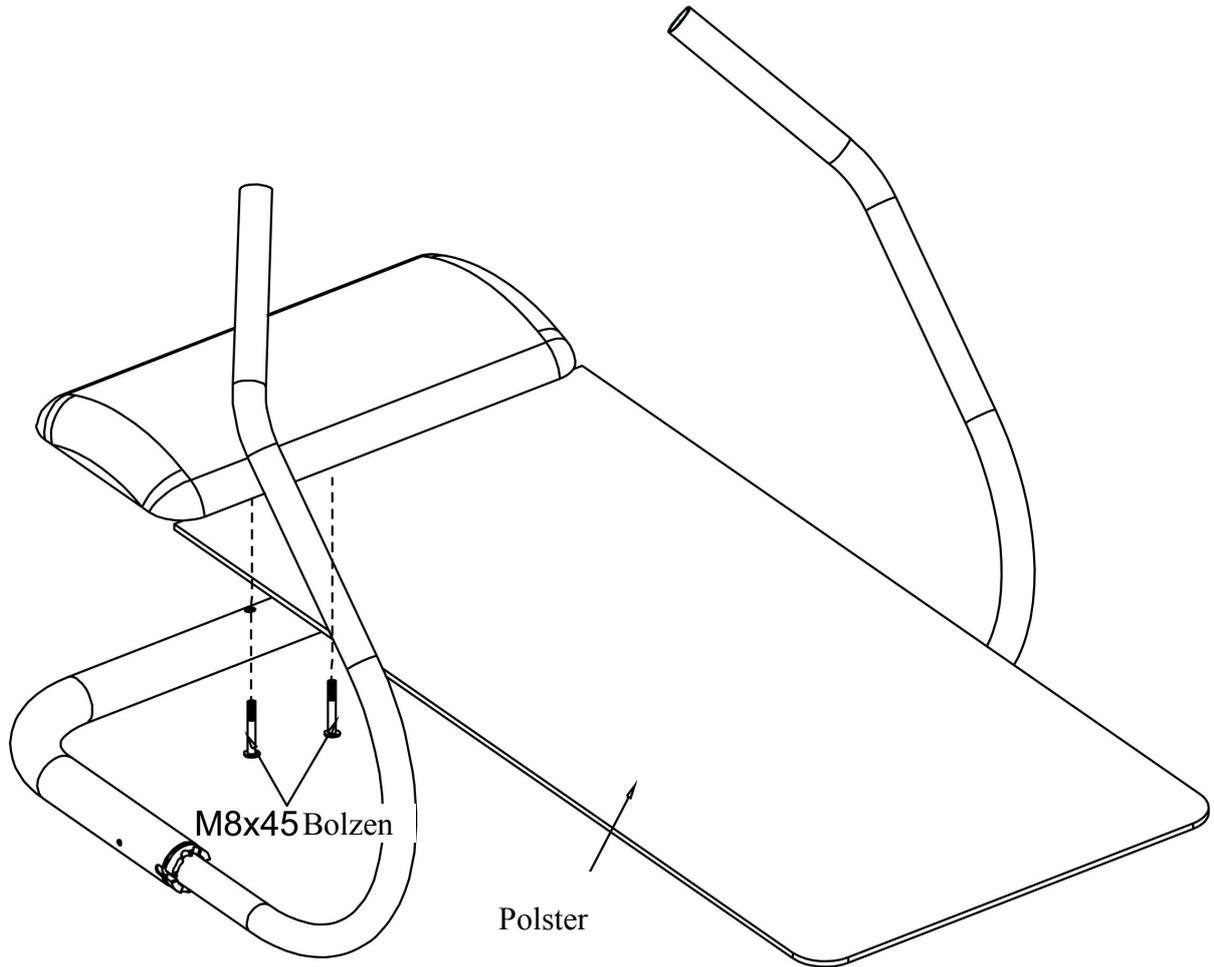
## **Bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort als Referenz.**

1. Es ist wichtig, vor der Montage und der Verwendung des Geräts das gesamte Handbuch zu lesen. Sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät zusammengebaut, gewartet und richtig verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts aller Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Vor Beginn eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche körperlichen oder gesundheitlichen Bedingungen, die ein Risiko für die Gesundheit und Sicherheit schaffen oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät richtig verwenden. Den Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflusst.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome auftreten: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommen, Schwindel oder Übelkeit geleitet. Wenn Sie eine dieser Bedingungen haben, sollten Sie Ihren Arzt beraten lassen, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm anfangen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
5. Verwenden Sie das Gerät auf eine feste, ebene Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Zur Sicherheit sollte das Gerät mindestens 0,5 Meter freien Speicherplatz alle um ihn herum verfügen.
6. Bevor Sie das Gerät verwenden, überprüfen Sie dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Einige Teile wie Pedale usw. sind einfach entfernt zu werden.
7. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn der Schäden regelmäßig untersucht und / oder Verschleißt.
8. Verwenden Sie immer die Ausrüstung wie angegeben. Wenn Sie die defekten Komponenten während der Montage und Überprüfung der Ausrüstung finden, oder wenn Sie ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät, während der Benutzung hören, stoppen sofort. Verwenden das Gerät nicht, bis das Problem behoben wurde.
9. Tragen Sie geeignete Kleidung, wenn das Gerät in Betrieb ist. Vermeiden Sie weite Kleidung zu tragen, die in der Ausrüstung verfangen kann oder dass möglicherweise einschränken oder Bewegung verhindern kann.
10. Das Gerät ist geeignet nur für Heimgebrauch. Das maximale Gewicht Benutzer ist 120kg.
11. Das Gerät ist für den therapeutischen Einsatz nicht geeignet.
12. Es muss darauf geachtet werden, beim Heben oder Bewegen des Geräts, um den Rücken nicht zu verletzen. Verwenden Sie immer die richtige Hebetechnik und / oder Unterstützung verwenden.

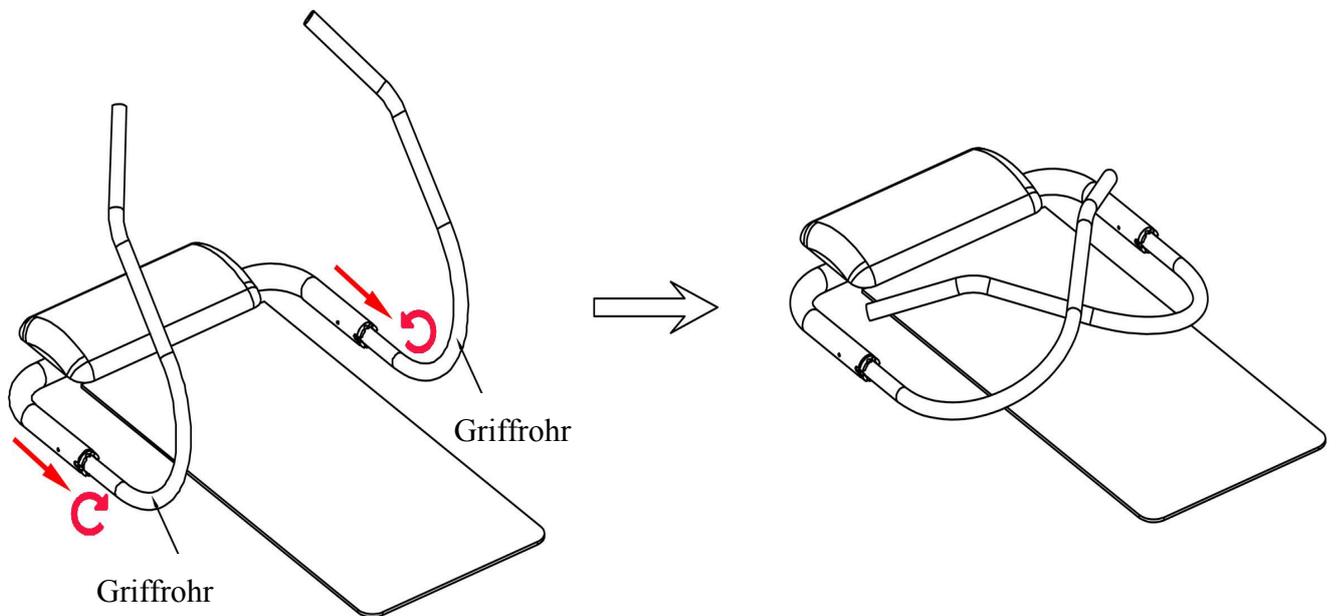


Hinweis: Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton, legen Sie es auf die Matte, dann ziehen Sie die Griffrohre und drehen Sie die Rohre wie das Bild zeigt.

## MONTAGEZEICHNUNG



## Faltmethode



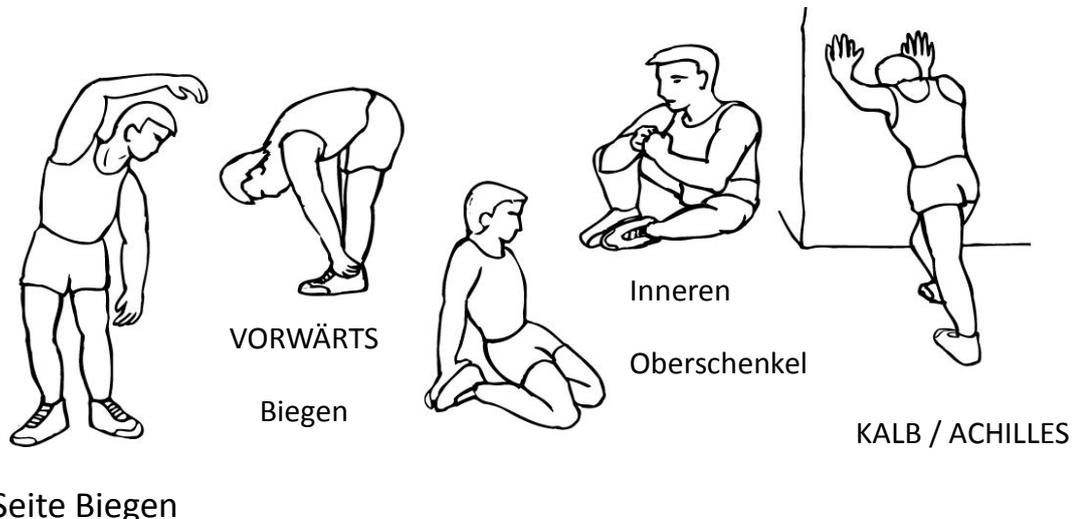
Hinweis: Ziehen Sie die Griffrohre und drehen Sie die Rohre wie das Bild zeigt.

## ÜBUNGSANLEITUNG

Ihr Heimtrainer wird Ihnen mehrere Vorteile bieten. Es wird Ihnen helfen Ihre körperliche Fitness, Muskeltonus und in Verbindung mit kalorienreduzierten Diät zu verbessern, und Gewicht zu verlieren.

### 1. Die Aufwärmphase

Diese Phase hilft, das Blut durch den Körper zu fließen und die Muskeln richtig funktionieren zu bekommen. Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen reduzieren. Es ist ratsam, ein paar Stretching-Übungen zu tun, wie unten gezeigt. Jede Strecke sollte für etwa 30 Sekunden gehalten werden, nicht mit Gewalt oder Ihre Muskeln in einer Stretch Ruck - wenn es weh tut, stoppen sofort.



### 2. Die Abkühlphase

Diese Phase lässt Ihr Herz-Kreislauf -System und die Muskeln hinunter winden. Dies ist eine Wiederholung der Übung zum Aufwärmen z.B. reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit, weiterhin für ca. 5 Minuten. Die Dehnübungen sollten jetzt wiederholt werden, wieder die Erinnerung nicht zu zwingen oder die Muskeln in den Stretch-Ruck. Je länger und härter Sie trainieren, desto können Sie fitter. Es ist ratsam, mindestens drei Mal pro Woche zu trainieren, und wenn möglich, verteilen Sie Ihr Training gleichmäßig über die Woche.