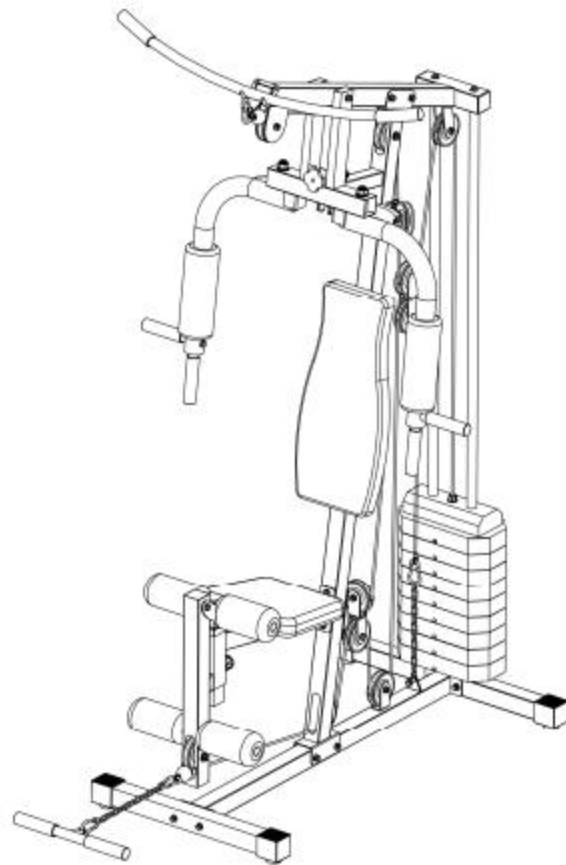




Heimtrainer



Montageanleitung

Sicherheitsbestimmungen und Wartung

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitungen an einem geeigneten Ort auf, um jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

1. Es ist wichtig vor dem Zusammensetzen und der Benutzung des Gerätes die gesamte Bedienungsanleitung zu lesen. Sicherer und effizienter Gebrauch kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengesetzt, gewartet und genutzt wird. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer über Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie Ihre Übungen beginnen, konsultieren Sie bitte einen Arzt um festzustellen, ob Ihre physischen Voraussetzungen und Ihr Gesundheitszustand kein Risiko für Ihr Wohlbefinden und Sicherheit darstellen oder eine ordnungsgemäße Nutzung des Gerätes ausschließen. Der Rat Ihres Arztes ist im Falle der Einnahme von Medikamenten, welche Ihren Herzschlag, Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen, einzuholen.
3. Seien Sie sich der Signale Ihres Körpers bewusst. Falsche oder übermäßige Trainingseinheiten können Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie die Übung, wenn Sie folgende Symptome verspüren: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel, Benommenheit oder Übelkeit. Im Falle eines dieser Symptome sollten Sie vor der Fortsetzung des Übungsprogrammes einen Arzt konsultieren.
4. Halten Sie Kinder vom Gerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
5. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und flachen Untergrund, welcher mit einer Schutzbedeckung für den Fußboden oder Teppich versehen ist. Aus Sicherheitsgründen sollte ein Freiraum von mindestens 0.5 Meter um das Gerät herum gelassen werden.
6. Überprüfen Sie den Festsitz aller Muttern und Schrauben, bevor Sie das Gerät benutzen. Einige Teile, wie beispielsweise die Pedale, können ohne ordnungsgemäße Befestigung leicht abfallen.
7. Tragen Sie immer angemessene Kleidung während Sie das Gerät nutzen. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, da sich diese leicht im Gerät verfangen können oder die Bewegung einschränken. Beginnen Sie anfangs mit langsamen Bewegungen. Halten Sie sich während der Übung am Handgriff fest.
8. Das Gerät wurde getestet und in der Klasse H.C. EN957- zertifiziert. Daher ist das Gerät ausschließlich für den Heimgebrauch zugelassen.
9. Das Gerät ist nicht für medizinische Anwendungen geeignet.

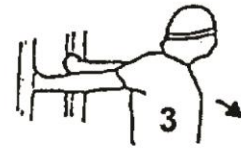
Sicherheitsinstruktionen



15 Sekunden für jeden Arm



20 Sekunden



20 Sekunden



25 Sekunden



20 Sekunden



20 Sekunden



30 Sekunden



25 Sekunden für jedes Bein



30 Sekunden



20 Sekunden



5 Sekunden x 3 Mal



20 Sekunden



20 Sekunden für jedes Bein



5 Mal



15 Sekunden

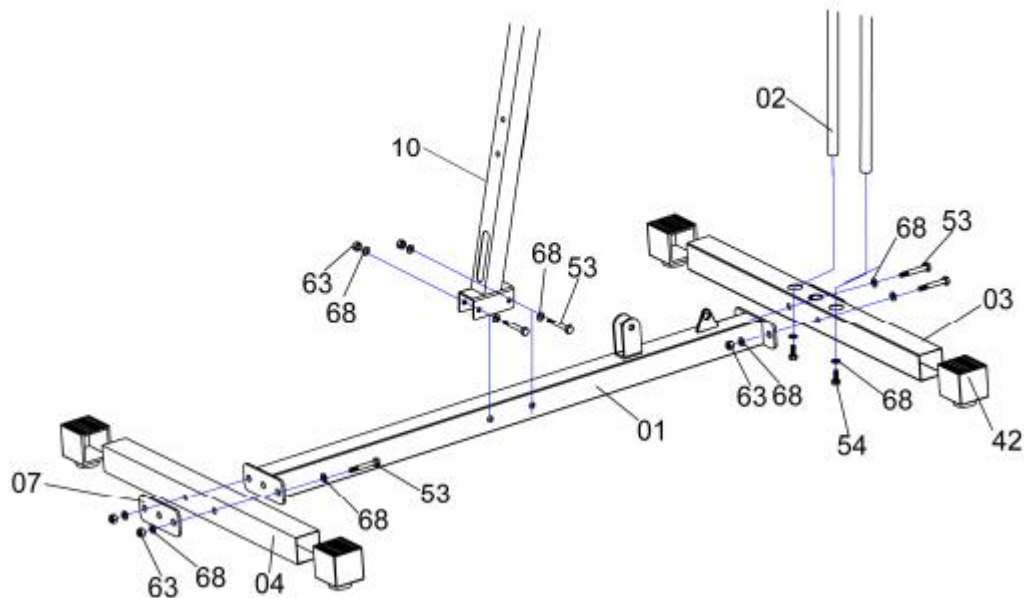
Teileliste

Nummer	Beschreibung	Anzahl
01	Hauptträger	1
02	Führungsstrebe	2
03	Hinterer Träger	1
04	Vorderer Träger	1
05	Stufenachse	1
06	Obere Gewichtsplatte	1
07	Stützplatte	1
08	Gewichtsblok	9
09	Gummiring	2
10	Hauptrahmen	1
11	Verstellrahmen Beine	1
12	Obere Traverse	1
13	Montageeinheit Sitz	1
14	Beinstrecker	1
15	Druckstrebe	1
16	Butterfly Links	1
17	Butterfly Rechts	1
18	Druckbolzen	1
19	Sitz	1
20	Rückenlehne	1
21	Umlenkrollenhalterung	2
22	Bewegliche Umlenkrollenhalterung (A)	1
23	Bewegliche Umlenkrollenhalterung (B)	1
24	Seil	1
25	Seil	1
26	Seil	1
27	Kette	2
28	Armpolster	2
29	Beinpolster	4
30	Latzugstange	1
31	Curlstange	1
32	Polsterhalterung	2
33	Umlenkrolle	12
35	Kettenhaken	5
36	Handgriff	8
37	Gummipuffer	1
38	Runde Buchse	1
39	Plastikbuchse	4
40	Runde Endkappe 25mm	4

Nummer	Beschreibung	Anzahl
--------	--------------	--------

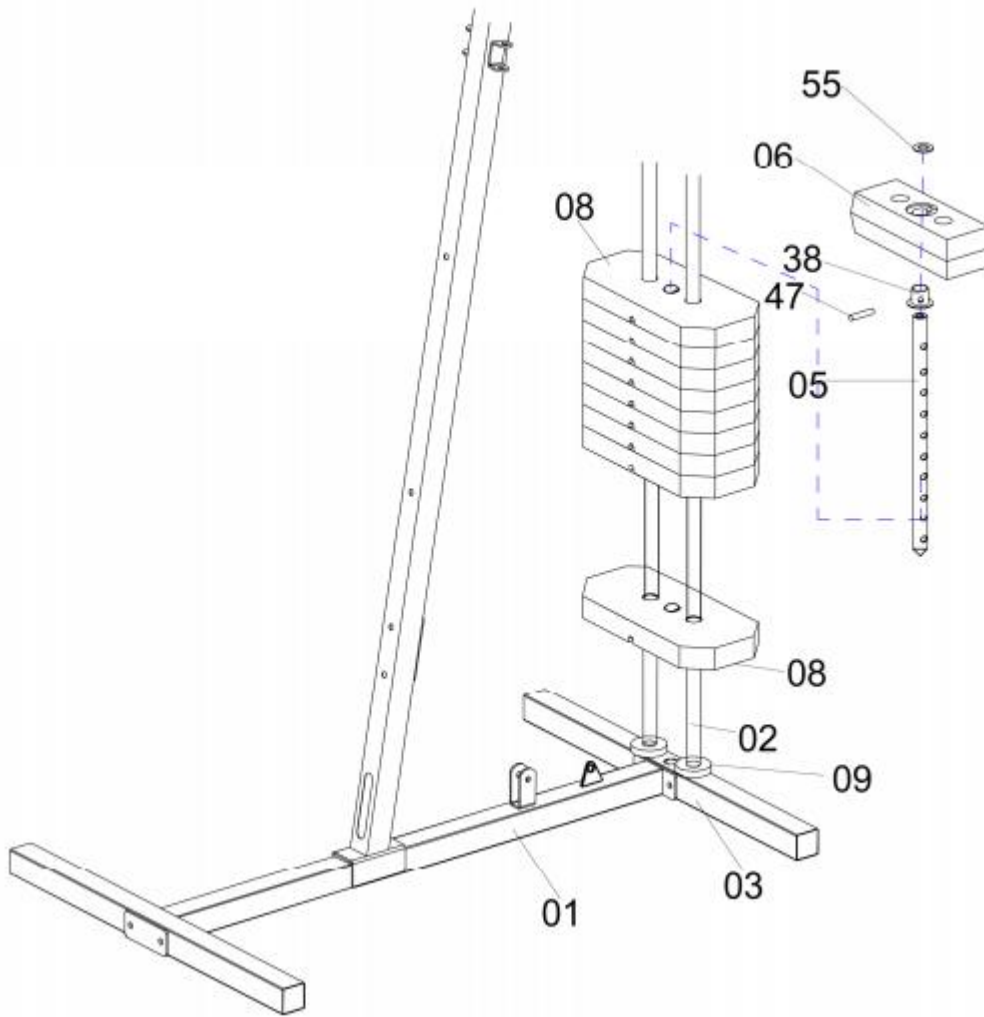
41	Eckige Endkappe 50mm	9
42	Endkappe Gummi	4
43	Griffstück	2
44	Steckbolzen für Gewichtsblock	1
46	M12x125 Sechskantschraube	1
47	Schnellverschlussbolzen	1
48	M10x40mm Sechskantschraube	10
49	M10x75mm Sechskantschraube	1
51	M10 Mutter	2
52	M8x40mm Sechskantschraube	1
53	M10x70mm Sechskantschraube	12
54	M10x20mm Sechskantschraube	6
55	OD48mm x ID13mm Unterlegscheibe	1
57	M8x70mm Sechskantschraube	2
59	M8x20mm Sechskantschraube	4
61	M12 Nylonmutter	3
62	M10x35mm Sechskantschraube	2
63	M10 Nylonmutter	27
64	M 8 Nylonmutter	1
65	M12 Unterlegscheibe	4
68	M10 Unterlegscheibe	60
69	M8 Unterlegscheibe	8
71	Ölbuchse	4
74	Ring 26x50mm	2
75	Gummiabdeckung	2
76	Stift	1
77	M10x65mm Sechskantschraube	2

SCHRITT 1- Montageanleitung



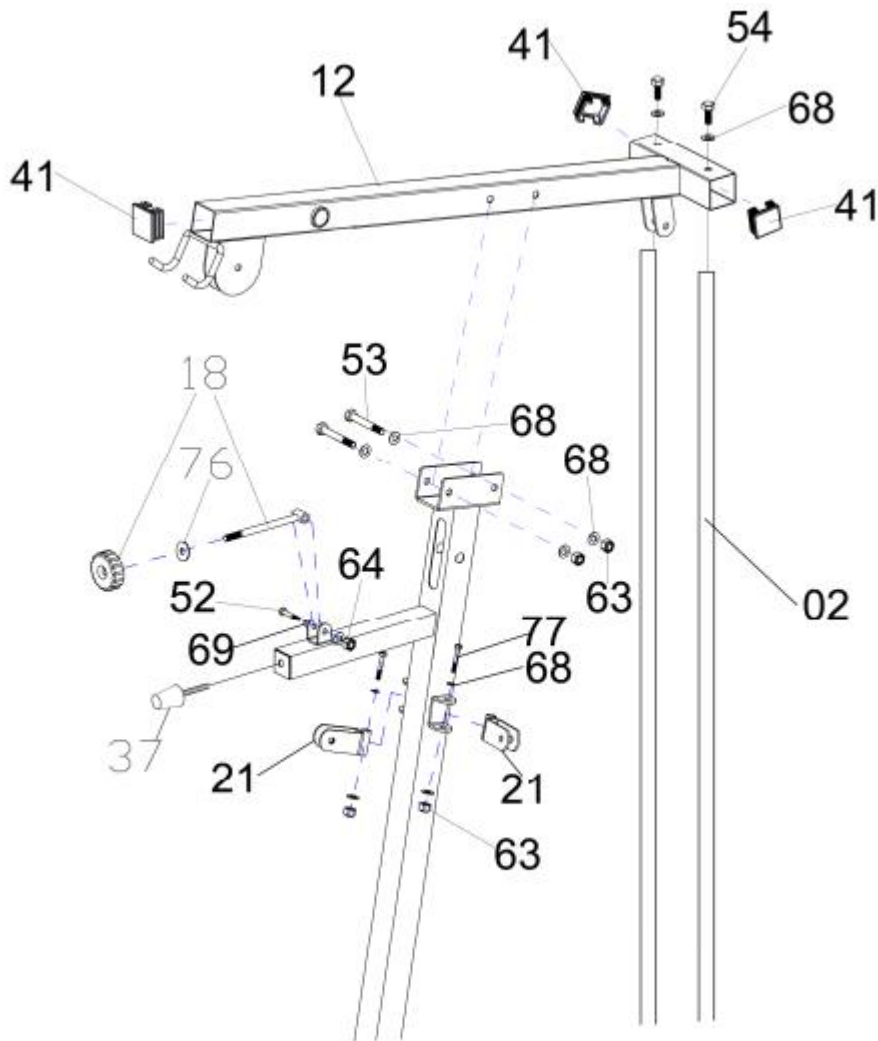
1. Verbinden Sie die Führungsstrebe (02) mit dem hinteren Träger (03) mittels 2x M10x20 Sechskantschraube (54) und 2x M10 Unterlegscheibe (68).
2. Verbinden Sie den hinteren Träger (03) mit dem Hauptträger (01) mittels 2x M10x70 Sechskantschraube (53), 4x M10 Unterlegscheibe (68) und 2x M10 Nylonmutter (63).
3. Verbinden Sie den Hauptrahmen (10) mit dem Hauptträger (01) mittels 2x M10x70 Sechskantschraube, 4x M10 Unterlegscheibe (68) und 2x M10 Nylonmutter (63).
4. Bringen Sie den vorderen Träger (04) sowie die Stützplatte (07) an den Hauptträger (01), mittels 2x M10x70 Sechskantschraube (53), 4x M10 Unterlegscheibe (68) und 2x M10 Nylonmutter (63), an.

SCHRITT 2- Montageanleitung



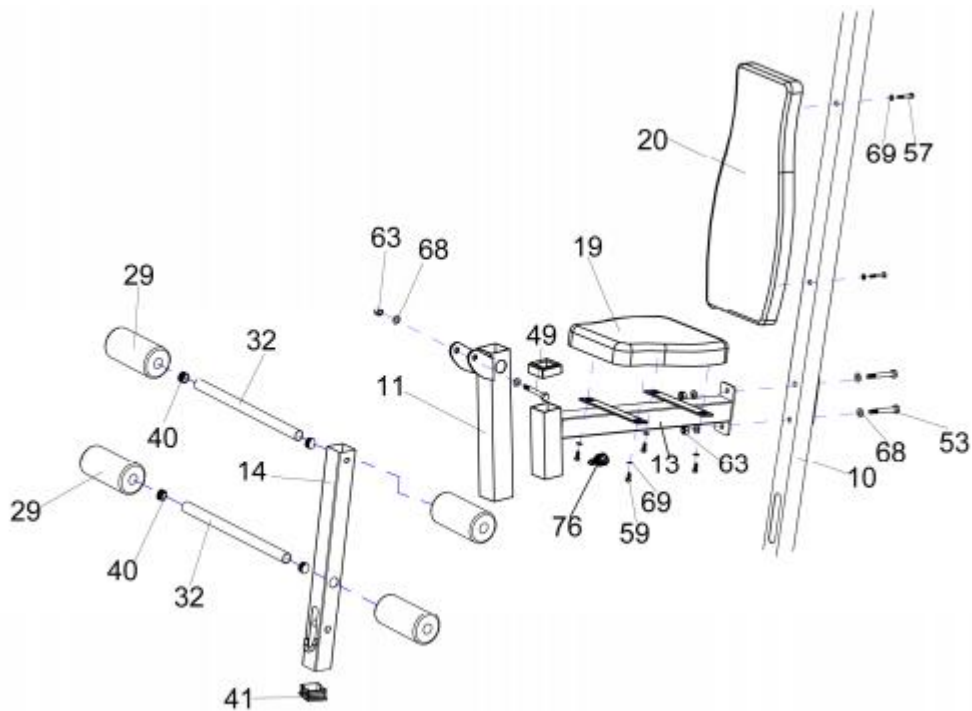
1. Setzen Sie 2 Gummiringe (09) sowie danach den 9er Gewichtsblock (08) auf die Führungsstreben (02) auf.
2. Setzen Sie, gemäß der Darstellung, die Stufenachse (05) mit der runden Buchse (38) sowie dem Schnellverschlussbolzen (47) zusammen. Setzen Sie nun die obere Gewichtsplatte (06) auf die Führungsstreben (02) auf. Bringen Sie dabei die Stufenachse in die entsprechende Position und setzen Sie die obere Gewichtsplatte (06) auf den Gewichtsblock (08) auf.

SCHRITT 3- Montageanleitung



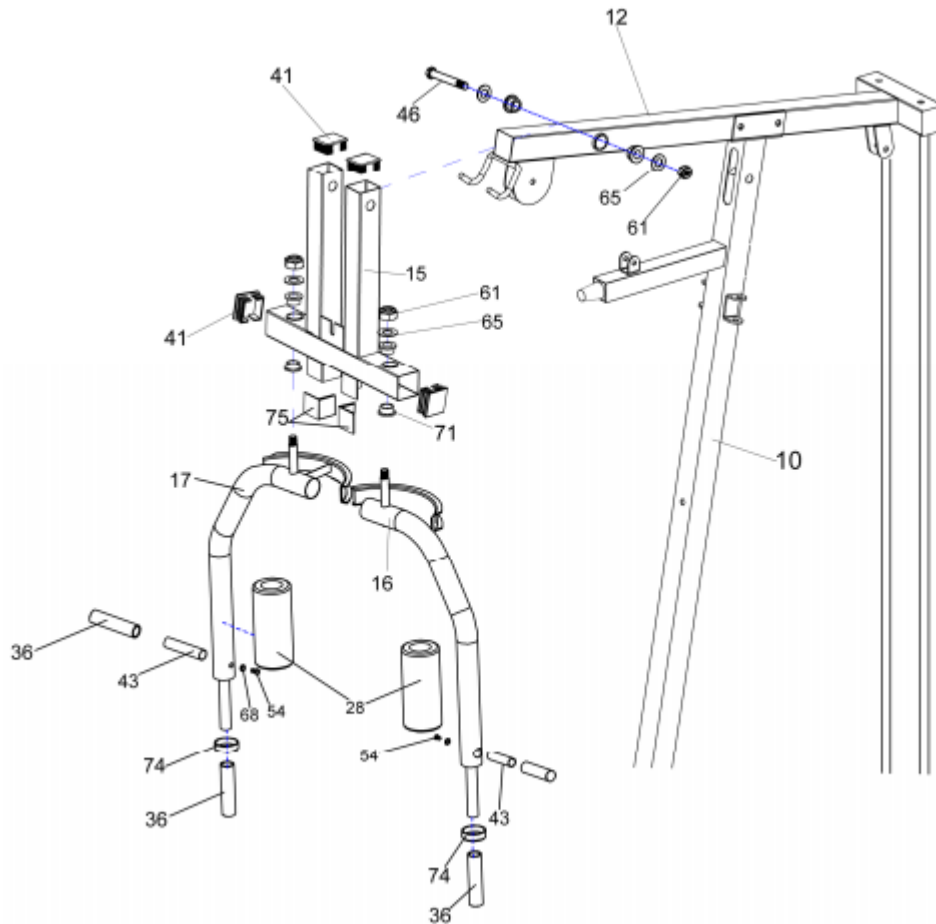
1. Befestigen Sie die obere Traverse (12) am Hauptrahmen (10). Richten Sie diese aus und verbinden Sie die Führungsstreben (02) mit der oberen Traverse (12) mittels 2x M10x20mm Sechskantschraube (54), 2x M10x70 Sechskantschraube (53), 6x M10 Unterlegscheibe (68) und 2x M10 Nylonmutter (63).
2. Befestigen Sie den Gummipuffer(37) am Hauptrahmen (10).
3. Befestigen Sie die Umlenkrollenhalterung (21) am Hauptrahmen (10) mittels 2x M10x 65mm Sechskantschraube (77), 4x M10 Unterlegscheibe (68) und 2x M10 Nylonmutter (63).
4. Verbinden Sie den Druckbolzen (18) am Hauptrahmen (10) mittels M8x40mm Sechskantschraube (52), 2x M8 Unterlegscheibe (69) sowie M8 Nylonmutter (64).

SCHRITT 4- Montageanleitung



1. Bringen Sie die Montageeinheit Sitz (13) an den Hauptrahmen (10), mittels 2x M10x70 Sechskantschraube (53), 4x M10 Unterlegscheibe und 2x M10 Nylonmutter (63), an.
2. Führen Sie den Verstellrahmen Beine (11) in die Montageeinheit Sitz ein und verriegeln Sie die Verbindung mit dem Stift (76).
3. Bringen Sie den Beinstrecker (14) an den Verstellrahmen Beine (11), mittels M10x75 Sechskantschraube (49), 2x M10 Unterlegscheibe (68) und M10 Nylonmutter (63), an.
4. Bringen Sie, gemäß Darstellung, die Rückenlehne (20) an den Hauptrahmen (10), mittels 2x M8x70 Sechskantschraube (57), 2x M8 Unterlegscheibe (69), an.
5. Verbinden Sie, gemäß Darstellung, den Sitz (19) mit der Montageeinheit Sitz (13) mittels 4x M8x20 Sechskantschraube (59), 4x M Unterlegscheibe (69).
6. Führen Sie die Polsterhalterung (32) in das dafür vorgesehene Loch ein.
7. Stecken Sie die Beinpolster (29) auf die Polsterhalterung (32).

SCHRITT 5- Montageanleitung



1. Verbinden Sie, gemäß Darstellung, die Druckstreben (15) mit der oberen Traverse (12) mittels M12x125 Sechskantschraube (46), Ölbuschse (71), 2x M12 Unterlegscheibe (65) sowie M12 Nylonmutter (61).
2. Bringen Sie die Armpolster (28) sowie die Handgriffe (36) an beide Butterfly- Arme (16 & 17) an.
3. Befestigen Sie, gemäß Darstellung, die Griffstücke (43) und die Handgriffe (36) an beiden Butterfly- Armen (16 & 17) mit M10x20 Sechskantschraube (54) und M10 Unterlegscheibe (68).
4. Befestigen Sie, gemäß Darstellung, die Butterfly- Arme an den Druckstreben (15) mittels Ölbuschse (71), Unterlegscheibe (65) sowie Nylonmutter (61).

Montage der Kabel

1. Beginnen Sie mit dem langen oberen Kabel (24)

Führen Sie das Ende des Kabels, ohne den Ball, über die erste Umlenkrolle und über die zweite Umlenkrolle. Ziehen Sie das Kabel herunter und führen Sie es um die dritte Umlenkrolle hin zur beweglichen Umlenkrolle, dann zur vierten Umlenkrolle und befestigen Sie das Kabel, wie dargestellt, am Gewichtsblock mit Schraube und Unterlegscheibe (55).

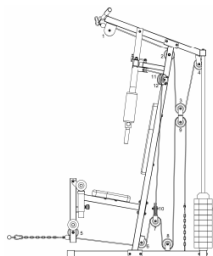
2. Auffädeln des mittellangen Kabels (25)

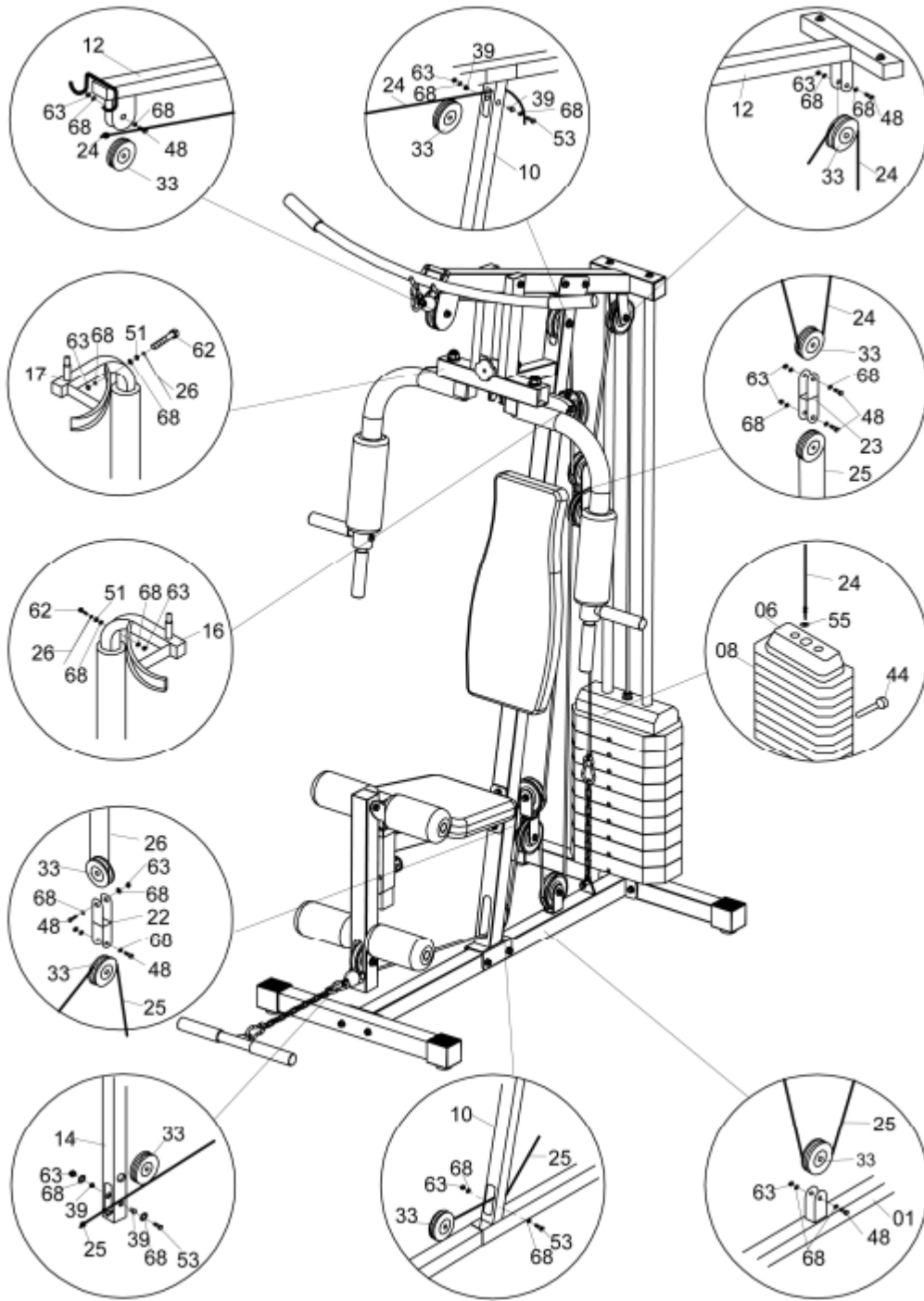
Führen Sie das Ende des Kabels, ohne den Ball, unter der fünften Umlenkrolle und unter der sechsten Umlenkrolle durch. Führen Sie das Kabel um die siebente Umlenkrolle, legen es um die bewegliche Umlenkrolle herum, ziehen es unter der achten Umlenkrolle durch zur neunten Umlenkrolle, von welcher aus Sie das Kabel um die bewegliche Umlenkrolle legen und dann das Ende des Kabels mit dem Kettenhaken fixieren.

3. Verbinden des Butterfly/ Pec Deck- Kabels (26)

Nehmen Sie das Kabel und befestigen Sie ein Ende, gemäß Darstellung, an einem Butterfly/ Pec Deck- Arm mittels M10x35mm Sechskantschraube (62), M 10 Mutter (51), M10 Unterlegscheibe (68) und M10 Nylonmutter (63). Führen Sie danach das andere Kabelende über die zehnte Umlenkrolle, danach um die elfte Umlenkrolle herum zum Butterfly/ Pec Deck Umlenkrollenblock (22). Führen Sie das Kabel über die zwölfte Umlenkrolle und befestigen es, wie dargestellt, am anderen Butterfly/ Pec Deck- Arm. Nutzen Sie den Kettenhaken, um das Kabel zu fixieren.

Hinweis: Falls die Kabel für Ihre Trainingszwecke zu kurz sein sollten, können Sie die Kettenhaken als Verlängerung sowie Verbindung nutzen.



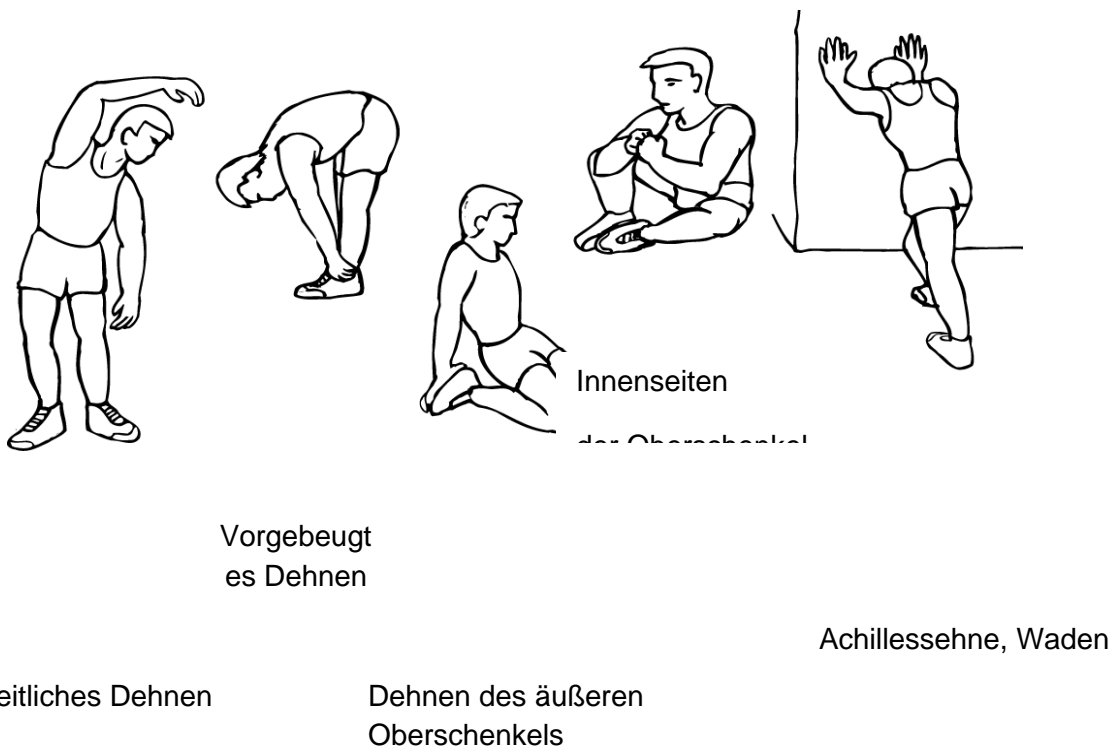


Trainingsanweisungen

Training mit Ihrem Heimtrainer bietet Ihnen mehrere Vorteile. Es wird Ihre körperliche Fitness steigern, den Muskeltonus verbessern und in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät helfen, Gewicht zu verlieren.

1. Aufwärmen

Diese Phase hilft die Durchblutung zu fördern und die Muskeln aufzuwärmen. Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen reduziert. Es ist ratsam, ein paar Stretching-Übungen zu tun, wie unten gezeigt. Jede Streckung sollte für etwa 30 Sekunden gehalten werden. Bei Schmerzen sofort unterbrechen.



2 .Abkühlphase

Diese Phase ist gut für Ihr Herz-Kreislauf -System und lässt die Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübungen z.B. reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit, für weiterhin ca. 5 Minuten. Die Dehnübungen sollten jetzt wiederholt werden.

Es ist ratsam, mindestens drei Mal pro Woche zu trainieren, und wenn möglich, in gleichmäßigen Abständen über die Woche verteilt.