

Benutzer-Handbuch



READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

ASSEMBLY INSTRUCTION

Inhalt

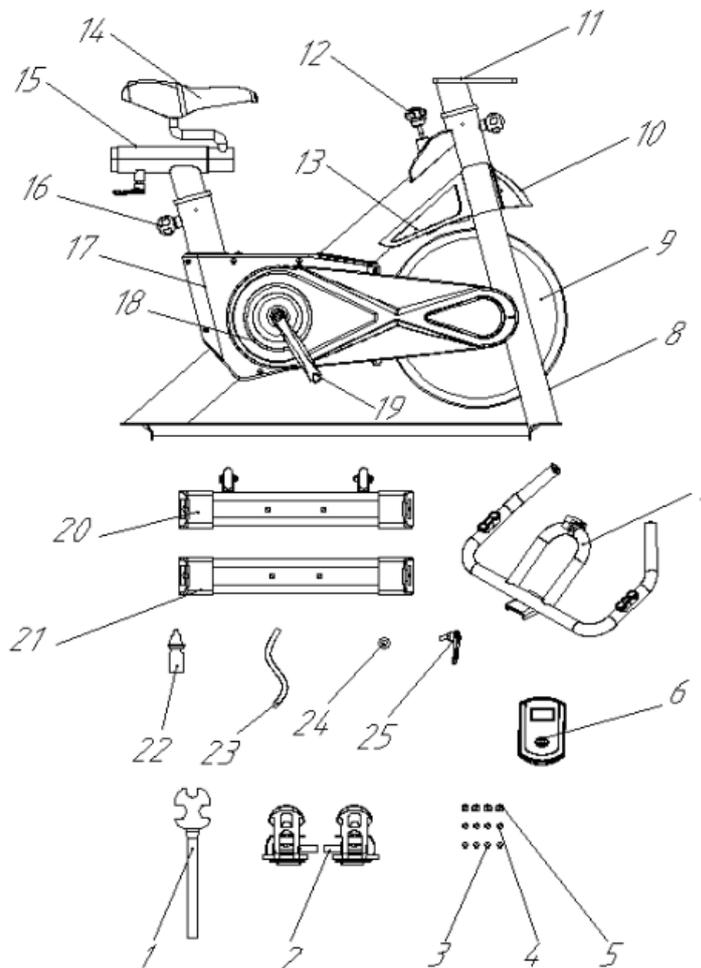
1. Achtung.....	3
2. Teile-Liste und Diagramm.....	4
3. Montageanleitung.....	5
4. Betrieb überwachen.....	10
5. Wartung und Fehlerbehebung.....	11

1. ACHTUNG

Bevor Sie den Heimtrainer benutzen, lesen Sie bitte die Anleitung sorgfältig durch, um sicherzustellen, dass Sie die richtigen Informationen erhalten, einschließlich aller Teile, die für die Montage und den Gebrauch des Heimtrainers erforderlich sind.

- 1) Dieser Heimtrainer ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und darf nicht in einem gewerblichen Umfeld verwendet werden. Die maximale Belastung beträgt 120 kg.
- 2) Bitte befolgen Sie strikt die Anleitung.
- 3) Bitte überprüfen Sie das Gerät vor dem ersten Gebrauch sorgfältig und überprüfen Sie es alle paar Monate entsprechend. Bitte verwenden Sie nur das Original-Zubehör.
- 4) Wenn der Heimtrainer nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich bitte an den Händler und die Agentur.
- 5) Bitte halten Sie das Gerät von ätzenden Reinigungsmitteln fern.
- 6) Bitte verwenden Sie es nach der korrekten Montage und einer sorgfältigen Überprüfung.
- 7) Bitte stellen Sie die Teile vor dem Einbau auf ihre maximale Ebene ein. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben angezogen sind.
- 8) Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt. Wenn Kinder den Heimtrainer benutzen möchten, stellen Sie bitte sicher, dass sie ordnungsgemäß beaufsichtigt werden.
- 9) Bitte versuchen Sie keine gefährlichen Manöver und Bewegungen auf dem Heimtrainer auszuführen.
- 10) Bitte verwenden Sie dieses Produkt unter der Betreuung von Ärzten oder Fitness-Spezialisten.
- 11) Planen Sie den Gebrauch des Produkts angemessen, und verwenden Sie es in strikter Übereinstimmung mit den Anforderungen.
- 12) Der Widerstand dieses Produkts ist einstellbar. Bitte wählen Sie die entsprechende Widerstandsstufe.
- 13) Bitte überprüfen Sie vor der Verwendung alle Bolzen und Schraubenteile sorgfältig, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.
- 14) Während dem Training, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Füße in die Pedalabdeckungen legen. Halten Sie bei schneller Rotation nicht sofort an, bremsen Sie bitte rasch, um Unfälle zu vermeiden.

2. BESCHREIBUNG DER ERSATZTEILE



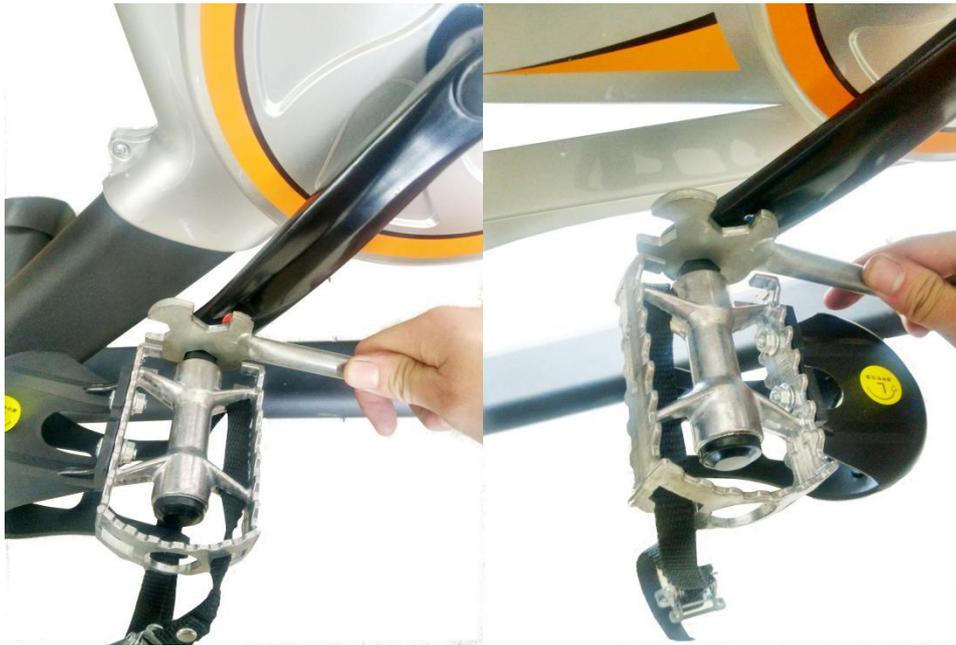
1. Pedal	2. Verriegelungsbolzen	3. $\Phi 10$ Unterlegscheibe	4. $\Phi 10$ Unterlegscheibe	5. Deckelschraube M10
6. Anzeige	7. Lenker	8. Rahmen	9. Schwungrad	10. Spritzschutz
11. Lenkerstütze	12. Bremse	13. Sattel	14. Sattelstütze	15. Drehknopf
16. Kurbel	17. Plastikhülle	18. Rohr für die Vorderfüße	19. Rohr für die hinteren Füße	20. Sperr-Öl
21. Gewelltes Rohr	22. Lenker-Abdeckung			

3. MONTAGEANLEITUNG



- 1) Verbinden Sie das vordere Rohr mit dem Rahmen und montieren Sie die Unterlegscheibe 10 (Nr.3) an den Bolzen und bringen Sie die abdeckförmigen Schrauben an. Ziehen Sie sie fest mit einem Gabelschlüssel. Die Montage des hinteren Rohrs erfolgt auf die gleiche Weise.

Hinweis: Bitte stellen Sie das schwarze Fußband ein, um den Heimtrainer auszurichten, falls er instabil ist.



- 2 Die Fußriemen sind mit „L“ und „R“ gekennzeichnet. Bitte fügen Sie 2 Tropfen der Sperrflüssigkeit dem „R“-Band hinzu und befestigen Sie es mit einer Schraube und in der rechten Gewindebohrung mit dem Schraubenschlüssel. Wiederholen Sie diesen Vorgang auch für den linken Gurt.

(Hinweis: „L“ und „R“ sind ebenfalls auf der Kurbel markiert. Bitte montieren Sie diese entsprechend, um Produktschäden zu vermeiden. Achten Sie bitte darauf, dass die Fußschlaufen sicher befestigt sind, andernfalls lösen sie sich möglicherweise nach längerer Verwendung.



- 3) Ziehen Sie den Knopf heraus, um die Sattelstütze auf die entsprechende Höhe einzustellen. Ziehen Sie den Knopf ein und ziehen Sie ihn fest, um sicherzustellen, dass er befestigt ist. (Lösen Sie die Schraube unter dem Sattel, um die Höhe einzustellen).

- 4) Halten Sie die Lenkerstütze hoch und befestigen Sie den Bolzen im Gewinde, ziehen Sie den Bolzen an, wenn die Höhe eingestellt ist.



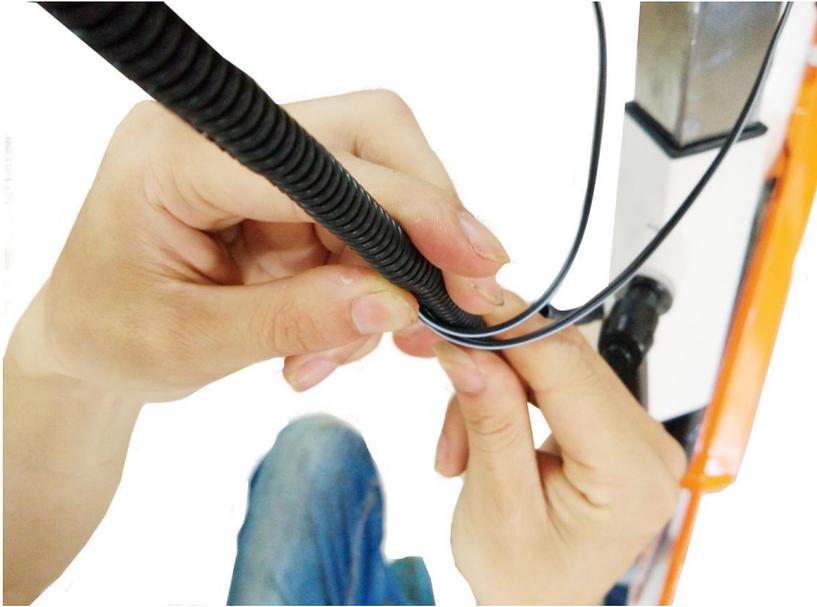


- 5) Entnehmen Sie die Schienen, führen Sie zuerst den Rest des Schienenclips in den Arm des festen Sitzes ein, und entfernen Sie dann die flache Auflage des Verriegelungsbolzens, richten Sie die Schraubenlöcher am Arm des Arms aus und verriegeln Sie sie. (Lösen Sie den Verriegelungsbolzen, prüfen Sie, ob Sie den Arm nach vorne und nach hinten bewegen können und stellen Sie die bequeme Position ein,

Stellen Sie sicher, dass der Bolzen verriegelt und befestigt ist.



- 6) Montieren Sie die Anzeige am Griff und schließen Sie die Kabel an die richtigen Anschlüsse an. (Doppelkabel verbinden den „PULS“-Anschluss und ein einzelnes Kabel verbindet den „SENSOR“-Anschluss.



7) Stecken Sie die Kabel in die Kabelabdeckung, um sie zu ordnen.



8) Drehen Sie den Bremsknopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern.

Drücken Sie den Halt-Knopf für den Notstopp nach unten.

4. BETRIEB ÜBERWACHEN

Zeit.....	00-00-99:59 Minuten: Sekunden
Geschwindigkeit	00—99,9 km/h
Strecke.....	0,00—99,99 Km
Kilometerzähler.....	0,00—999,9 Km
Herzfrequenz.....	40—240BPM(fakultativ)
Kalorien.....	0,999.9Kcal

MODUS: Anhand dieser Taste können Sie eine bestimmte Funktion auswählen und sperren. Drücken Sie, um **SCAN** oder **SPERRE** auszuwählen. Wenn Sie den Scan-Modus nicht wünschen, drücken Sie die **Modus-Taste** solange, bis sich der Zeiger neben der gewünschten „blinkenden“ Funktion befindet.

AUTO EIN/AUS: Die Anzeige schaltet sich automatisch ein, wenn sich der Heimtrainer in Bewegung befindet. Die Anzeige schaltet sich automatisch aus, wenn die Geschwindigkeit keinen Signaleingang erhält oder etwa 4 Minuten lang keine Tasten gedrückt werden.

ZURÜCKSETZEN: Das Gerät kann zurückgesetzt werden, indem entweder die Batterie gewechselt oder die MODUS-Taste 3 Sekunden lang gedrückt wird.

GESCHWINDIGKEIT: Drücken Sie die Modus-Taste, bis der Zeiger auf GESCHWINDIGKEIT vorrückt. Der Computer zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

STRECKE: Drücken Sie die Modus-Taste, bis der Zeiger auf STRECKE vorrückt. Der Computer zeigt jede von Ihnen zurückgelegte Wegstrecke an.

ZEIT: Drücken Sie die Modus-Taste, bis der Zeiger auf ZEIT vorrückt. Die Gesamtarbeitszeit wird zu Beginn der Übung angezeigt.

KALORIEN: Drücken Sie die Modus-Taste, bis der Zeiger auf KALORIEN vorrückt. Der Computer zeigt die Gesamtkalorienverbrennung an, wenn Sie mit dem Training beginnen.

KILOMETERZÄHLER: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis der Zeiger auf KILOMETERZÄHLER steht. Die Gesamtstrecke wird angezeigt.

5. WARTUNG UND FEHLERBEHEBUNG

5.1 Wartung

5.1.1 Reinigung

Wischen Sie den Staub auf dem Heimtrainer mit einem weichen Tuch ab. Verwenden Sie zur Reinigung von Kunststoffteilen keine Scheuermittel. Wischen Sie den Schweiß nach der Anwendung vorzugsweise mit anti-bakteriellen Tüchern oder Sprays ab.

5.1.2 Wartung

Bitte vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, insbesondere auf die empfindliche elektronische Uhr. Bitte überprüfen Sie wöchentlich alle Bolzen und Schrauben auf ihre Festigkeit und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach. Bitte bewahren Sie den Heimtrainer in einem sauberen und trockenen Umfeld sowie außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

5.2 Fehlerbehebung

- 5.2.1 Wenn der Heimtrainer instabil ist, bewegen und drehen Sie bitte die Pedale, bis er stabil ist.
- 5.2.2 Wenn die Anzeige der elektronischen Uhr nichts anzeigt, überprüfen Sie bitte, ob die Kabel in der Armlehne und in der Digitalanzeige korrekt angeschlossen sind. Bitte überprüfen Sie auch, ob die Batterie richtig eingesetzt ist oder ob sie ersetzt werden muss.
- 5.2.3 Wenn die Anzeige die Herzfrequenz nicht oder inkorrekt anzeigt, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel in der Armlehne korrekt angeschlossen ist. Bitte achten Sie darauf, dass Sie die Sensoren der Armlehne festhalten; bitte halten Sie die Sensoren nicht übermäßig fest.
- 5.2.4 Wenn während des Gebrauchs anormale Geräusche auftreten, überprüfen Sie bitte, ob die Schrauben locker sind und stellen Sie sicher, dass die Schrauben angezogen sind.

US



001-877-644-9366
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004
enquiries@mhstar.co.uk

DE



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

FR



0033-1-84166106
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447
clienti@aosom.it