

Wichtige Sicherheitshinweise:

1. Lesen Sie die Anleitung bevor Sie dieses Trainingsgerät verwenden. Ein sicherer und effizienter Gebrauch kann nur garantiert werden, wenn das Gerät richtig aufgestellt, richtig benützt und instandgehalten wird.

2. Vor dem Training sollten Sie Ihren Arzt konsultieren um festzustellen ob Sie Irgendwelche körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, die ein Risiko Für Ihre Gesundheit oder Sicherheit darstellen könnten oder Sie dabei behindern das Gerät richtig zu benutzen.

- 3 achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, falsches oder zu umfangreiches Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren sollten Sie Brustschmerzen bekommen oder Atembeschwerden haben, auch bei Schwindel oder Übelkeit ist das Training sofort abubrechen.

- 4 Kinder und Haustiere müssen vom Trainingsgerät wegbleiben. Es ist nur für Erwachsene Geeignet

- 5 verwenden Sie das Gerät immer auf einem festen, flachen Untergrund mit einer Schutzmatte Untergelegt. Rund um das Gerät sollte mindestens ein halber Meter Platz sein

- 6 vor jedem Training müssen die Schrauben und Muttern überprüft werden, ob sie richtig Festgezogen sind.

- 7 das Gerät muß regelmäßig auf Abnützung bzw. Beschädigung überprüft werden.

- 8 verwenden Sie das Gerät immer wie in der Gebrauchsanleitung vorgeschrieben.
Wenn Sie während des Trainings irgendeinen defekten Teil entdecken oder irgendein komisches Geräusch auftritt, dann hören Sie sofort auf. Das Gerät erst wieder verwenden , wenn das Problem gelöst ist.

9 tragen Sie während des Trainings richtige Trainingsbekleidung. Vermeiden Sie zu lockere Kleidung die sich verheddern kann oder Ihre Bewegungsfreiheit einschränkt.

10 das Gerät wurde getestet und mit EN 957 zertifiziert, geeignet für den Heimgebrauch. Maximales Benützergewicht ist 100 kg. Das Bremsen ist geschwindigkeitsunabhängig.

11 das Gerät eignet sich nicht für therapeutische Zwecke.

12 seien Sie vorsichtig wenn Sie das Gerät hochheben oder bewegen damit Sie nicht Ihren Rücken verletzen

Zusammenbau:

1. Schritt

Überzeugen Sie sich, daß das Sensorkabel vorne am Hauptrahmen zugänglich ist

2. Schritt

Befestigen Sie den Sitz am Schlitten indem Sie 4 Schlitzkopfschrauben verwenden (pt 4)
Achtung: das dickere Ende des Sitzes sollte gegenüber dem hinteren Ende des Geräts sein.

3. Schritt

Bringen Sie den hinteren Stabilisator (pt 15) am Hauptrahmen an (pt 1) mittels 4 Sechskantschrauben (pt 21) und 4 Beilagscheiben (pt10)

4. Schritt

Fixieren Sie das Verbindungsrohr (pt 17) am Hauptrahmen (pt 1), befestigen Sie das Verbindungsrohr dann mit dem linken Rahmenrohr (pt 19) mittels Sechskantschrauben Und Beilagscheiben (pt 21 + 10). Wiederholen Sie den obigen Vorgang für das rechte Rahmenrohr (pt 20)

5. Schritt

Bringen Sie das linke und rechte Rahmenrohr (pt 19 + 20) am Hauptrahmen an (pt 1) Mittels 4 Bolzen, Beilagscheiben und Muttern (pt 26,10 + 14). Überprüfen Sie, daß sie Gut festgezogen sind.

6. Schritt

Verbinden Sie einen Ruderarm mit dem Rahmenmittels einer Sechskantschraube, einer Beilagscheibe und einer Mutter (pt 33,10,14). Ziehen Sie dann den Gummi nach unter über das Verbindungsstück.

Beachten Sie: der Griff am Arm sollte nach innen zeigen mit den gebogenen Ellbogen, die nach oben zeigen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen Arm.

7. Schritt

Befestigen Sie den Fixierknopf (pt 31) am Ruderarm mittels „H“ Klammer (34) Bolzen und Beilagscheibe (32,10) und ziehen Sie diese fest.

Der Bolzen muß vom inneren des Geräts eingepaßt werden und nach außen zeigen.

Wiederholen Sie das mit dem zweiten Ruderarm und der „H“ Klammer, diese Klammern müssen in gleichen Abständen entlang dem Ruderarm befestigt werden.

8. Schritt

Befestigen Sie das freie Ende des hydraulischen Zylinders (25) unten an der „H“ Klammer am Ruderarm mittels eines Bolzen, einer Beilagscheibe und einer Mutter (32,10,14).

Der Bolzen muß von innen eingepaßt werden und nach außen zeigen. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem zweiten Ruderarm und dem hydraulischen Zylinder.

9. Schritt

Fixieren Sie die große Mutter (38) an der Pedalstange (36) und schieben Sie eine Gummibeilagscheibe (37) darüber. Schieben Sie dann die Stange durch das Pedal (39) und geben Sie eine zweite Gummi-Beilagscheibe darüber

10. Schritt

Geben Sie die Pedalspindel mit dem montierten Pedal durch die Löcher am Rahmen.

Schieben Sie die Gummibeilagscheibe (37), das zweite Pedal (39) und noch eine Gummi-Beilagscheibe (37) auf die Spindel und befestigen Sie diese mit der großen Mutter (38)

11.Schritt

Geben Sie das computerkabel (13) durch das Loch oben am Hauptrahmen und stecken Sie es in Das Sensorkabel (27). Ziehen Sie die Stützstreifen vom Klettverschluß ab unter dem Computer. Während Sie das Kabel durch das Loch führen, stecken Sie den Computer in den Rahmen.

12 .Schritt

Überzeugen Sie sich, daß das Sensorkabel nicht im weg ist und drücken Sie die Plastikkappe (7) In das vordere Ende des Hauptrahmens. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit der zweiten Kappe hinten am Rahmen

Computer:

Funktionen der Tasten:

Mode: um die Funktionen auszuwählen

Set: um die Uhr, Zeit, Zähler, Distanz, Geschwindigkeit und Kalorien einzustellen

Reset: um Zeit,Zähler, Geschwindigkeit und Kalorien zurückzusetzen

Funktionen:

Scan: scannt automatisch alle 6 Sekunden durch die Funktionen Uhr, Zeit,Distanz, Geschwindigkeit und Kalorien

Count: up: zählt nach oben bis maximal 9999 von 0

Down: man kann einen Wert einstellen, der Computer zählt vom vorauseingestellten Wert herunter. Wenn 0 erreicht wird fängt der Computer zu piepsen an

Time: count up: akkumuliert die Trainingszeit bis 99:59 Minuten

Count down: man kann einen Wert voreinstellen, der Computer zählt auf 0 herunter.

Wird 0 erreicht fängt der Computer zu piepsen an

Total count: up: akkumuliert von 0 bis 9999 diese Daten können nicht zurückgestellt werden.

Nur mit Wechsel der Batterien möglich

Beachten Sie: 1. Wenn der Computer 5 Minuten kein Signal bekommt, stellt sich das display automatisch ab. Alle Daten werden gespeichert. Der Computer schaltet sich wieder ein, wenn eine Taste gedrückt wird oder zu trainieren begonnen wird.

3. Wenn Sie Daten voreinstellen, muß der Computer im Stop Modus sein
4. Wenn die Anzeige lückenhaft ist, wechseln Sie die Batterien
5. Batterien Spezifikation: 1,5V UM-3 ode AA (2 Stk.)