

AB GENERATOR

ART: NR.: 1515

Wichtig: lesen Sie die Anleitung genau bevor Sie das Gerät verwenden.

Sicherheitshinweise:

1. Das maximale Benutzergewicht ist 100 kg.
2. Kinder und Haustiere sollen nie in die Nähe des Geräts kommen. Kinder nie unbeaufsichtigt im gleichen Raum wie das Gerät lassen.
3. Sollte dem Trainierenden schwindlig werden oder er Brustschmerzen bekommen muss das Training sofort abgebrochen werden und ein Arzt konsultiert werden.
4. Das Gerät muss auf einer ebenen, glatten Fläche positioniert werden. Geben Sie eine Matte unter das Gerät, damit der Fußboden geschont wird.
5. Immer richtige Sportbekleidung beim Training tragen, Lauf- oder Aerobic - Schuhe werden auch benötigt.
6. Das Gerät nur für den bestimmten Gebrauch, der in dieser Anleitung beschrieben wird, verwenden.
7. Keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts platzieren.
8. Behinderte dürfen das Gerät nur im Beisein eines Arztes verwenden.
9. Vor dem Training immer Dehnungsübungen durchführen.
10. Nehmen Sie das Gerät niemals in Betrieb wenn es nicht einwandfrei funktioniert.

Achtung: konsultieren Sie Ihren Arzt vor dem Trainingsbeginn, das gilt insbesondere für Personen über 35 Jahre

1. Suchen Sie sich einen komfortablen Trainingsplatz. Bauen Sie das Gerät an einem freien Platz mit genügend Licht und Belüftung zusammen. Da das Gerät tragbar ist, muss es nicht genau an dem Platz an dem trainiert wird,, zusammengebaut werden. Allerdings soll das Gerät nicht über große Entfernungen transportiert werden auch nicht über Stufen.
2. Sehen Sie sich das Werkzeug an, folgendes Werkzeug brauchen Sie:
 - . verstellbarer Schraubenschlüssel
 - Standard- Schraubenzieher
3. Sehen Sie sich nochmals die Sicherheitshinweise an
4. Organisieren Sie sich die Schrauben und Muttern vor dem Zusammenbau. Die Muttern unterscheiden sich durch den Durchmesser.
5. Benötigte Werkzeuge

Zusammenbau: 1. Schritt bringen Sie den Lenker (3) am Rahmen des Gleitrohrs an (1)

Mit den Schrauben (17) und den gebogenen Scheiben (22). Bringen

Sie die Schaumstoffgriffe (6) an der Querstange des Gleitrohrs (1) an.

2. Schritt: bringen Sie die Schaumstoffgriffe (7) am Knierahmen (4) an

3. Schritt: bringen Sie den Computer (12) am Lenker (3) an. Verbinden Sie dann den Steckverbinder A mit B

4. Schritt

Anbringen der Abdeckung:

Geben Sie die Plastikhülle (31) auf den Lenker. Bringen Sie die vordere Plastikabdeckung an und schrauben Sie diese fest (mit den Schrauben Nr. 5)

Widerstand:

Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht können mit diesem Gerät in perfekter Harmonie trainiert werden. Sie können mit jedem der 4 Widerstandsniveaus beginnen. Zum Beispiel mit D Easy danach können Sie mit C- medium oder B – hart trainieren. Das Widerstandsniveau A-Extrem bietet Ihnen den höchsten Widerstand auf diesem Gerät.

Indem Sie den Pin (29) vom Gleitrohrrahmen (1) entfernen, können Sie das Widerstandsniveau einstellen.

Lagerung:

Entfernen Sie nach dem Training den Pin (29) vom Gleitrohrrahmen (1). Klappen Sie das Gerät zusammen und fixieren Sie den Rahmen mit dem Pin (29) wie auf der Abbildung gezeigt.

Bewahren Sie das Gerät auf einem sauberen, trockenen Platz auf.

COMPUTER

Schlüsselfunktionen:

MODE: damit können Sie eine bestimmte Funktion wählen

Inbetriebnahme:

1. Auto on/off:

- Das System schaltet sich ein, wenn irgendeine Taste gedrückt wird oder wenn es ein Signal vom Speed Sensor bekommt.

Das System schaltet sich automatisch ab wenn der Sensor 4-5 Minuten kein Signal

Schlüsselfunktionen:

MODE: damit können Sie eine bestimmte Funktion wählen

Inbetriebnahme:

2. Auto on/off:

- Das System schaltet sich ein, wenn irgendeine Taste gedrückt wird oder wenn es ein Signal vom Speed Sensor bekommt.

Das System schaltet sich automatisch ab wenn der Sensor 4-5 Minuten kein Signal