



Montage- und Bedienungsanleitung

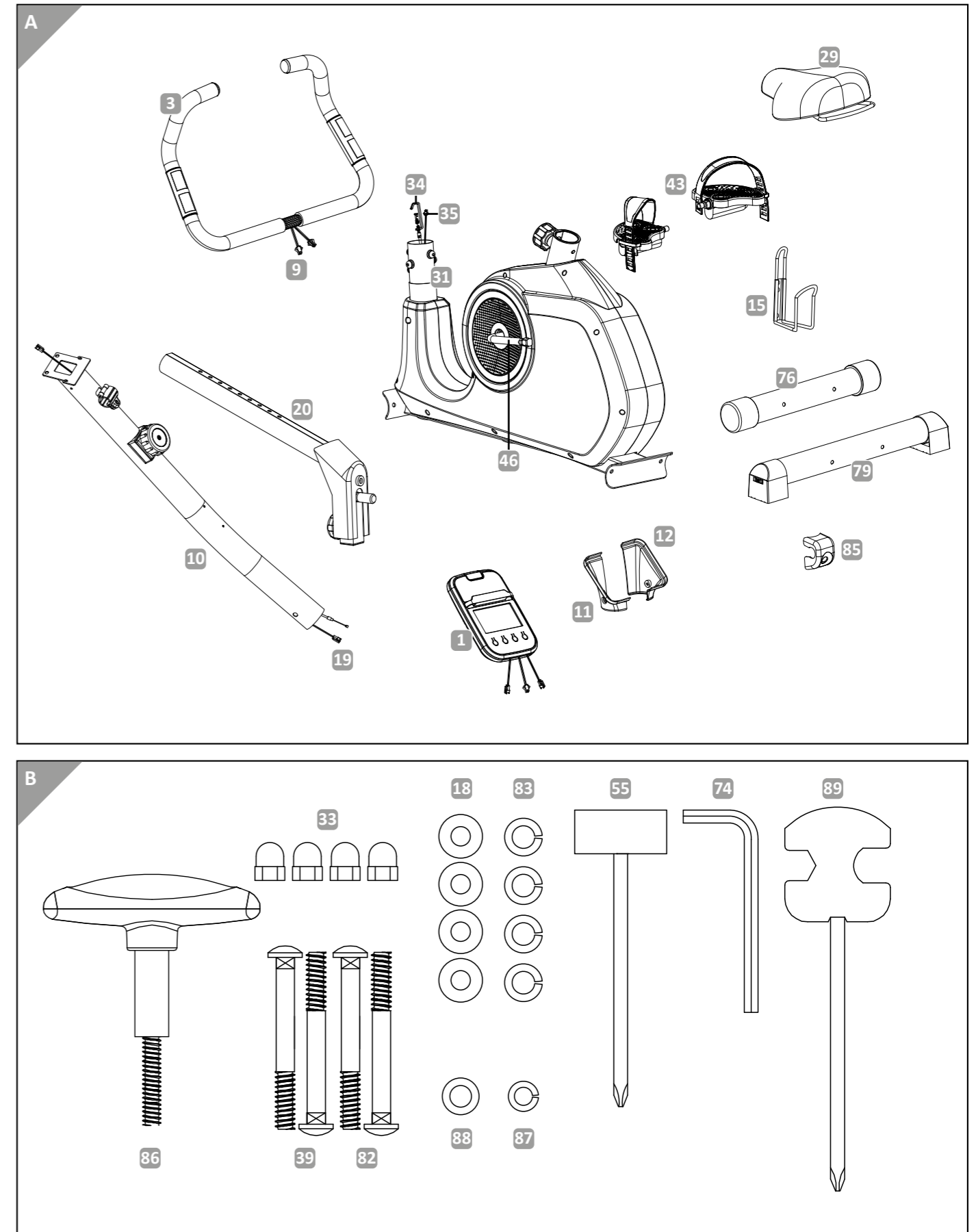
HEIMTRAINER

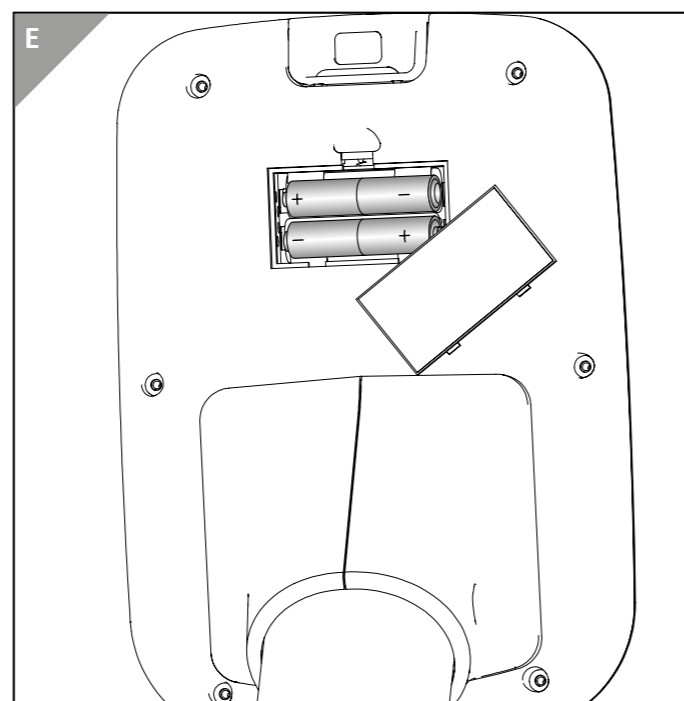
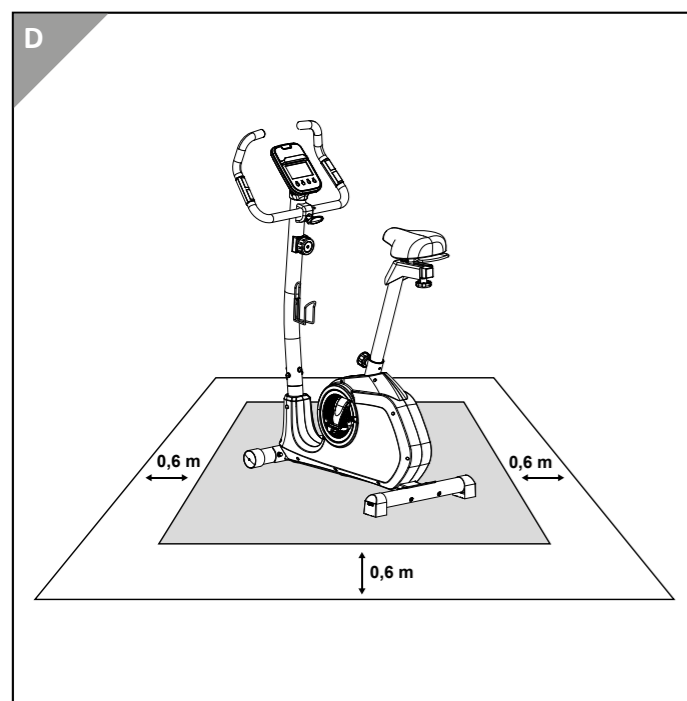
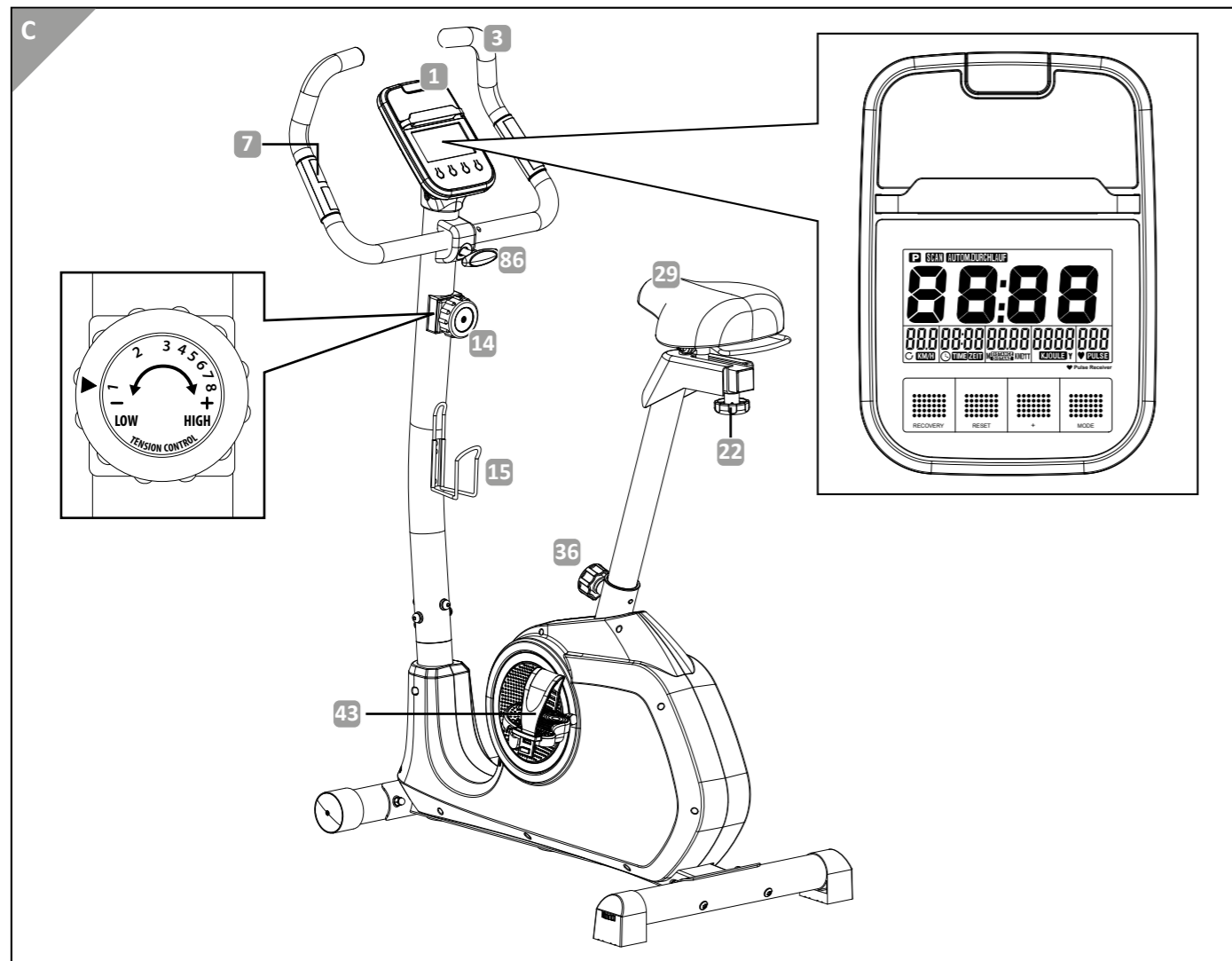


Inhaltsverzeichnis

- Übersicht 3
- Lieferumfang / Teilebeschreibung 5
- Allgemeines 6
- Verwendete Symbole 6
- Bestimmungsgemäße Verwendung 7
- Sicherheitshinweise 7
- Lieferumfang prüfen 9
- Heimtrainer montieren 9
 - Standfüße montieren 10
 - Pedale montieren 11
 - Sattelstütze montieren 12
 - Lenkersäule montieren 12
 - Lenker montieren 14
 - Trainingscomputer montieren 15
 - Sattel montieren 16
 - Trinkflaschenhalter montieren 16
 - Tablet-Halter montieren 17
 - Heimtrainer aufstellen 17
 - Heimtrainer demontieren 17
- Heimtrainer bedienen 18
 - Batterien einsetzen und wechseln (s. Abb. E) 18
 - Sitz-, Fuß- und Lenkerposition einstellen 18
 - Richtig aufsteigen und sitzen 18
 - Heimtrainer einschalten 19
 - Uhrzeit und Datum einstellen (s. Abb. C) 19
 - Sprache auswählen 19
 - Displayanzeigen 19
 - Countdown einstellen 20
 - Zielherzfrequenzwert einstellen 20
 - Erholungsmessung durchführen 20
 - Trainingscomputer zurücksetzen 20
 - Widerstand einstellen 20
- Training 21
 - Puls- und Herzfrequenzmessung 22
 - Trainingsphasen 22
 - Training planen 23
- Reinigung 24
- Wartung 24
- Heimtrainer verschieben 24
- Entsorgungshinweise 24
- Fehlersuche (FAQ) 26
- Technische Daten 26
- EU-Konformitätserklärung 27
- Ersatzteilliste 28

Übersicht





Lieferumfang / Teilebeschreibung

- 1 Trainingscomputer
- 3 Lenker
- 7 Handpulssensoren
- 9 Sensorkabel des Lenkers, 2x
- 10 Lenkersäule
- 11 Linke Abdeckung für Metallsockel der Lenkersäule
- 12 Rechte Abdeckung für Metallsockel der Lenkersäule
- 14 Widerstandsregler
- 15 Trinkflaschenhalter
- 18 Unterlegscheibe, 4x
- 19 Mittleres Sensorkabel
- 20 Sattelstütze
- 22 Verstellerschraube für Sattel
- 29 Sattel
- 31 Hauptrahmen
- 32 Unterlegscheibe
- 33 Mutter, 4x
- 34 Unteres Zugkabel
- 35 Unteres Sensorkabel
- 36 Verstellerschraube für Sattelstütze
- 39 Schlossschraube M8*75, 4x
- 43 Pedal, 2x
- 46 Kurbel
- 55 Schraubenschlüssel
- 74 Innensechskantschlüssel
- 76 Vorderer Standfuß
- 79 Hinterer Standfuß
- 83 Federscheibe, 4x
- 84 Maul- / Schraubenschlüssel, 1x
- 85 Abdeckung für Halteklemme des Lenkers
- 86 T-Schrauben-Handgriff
- 87 Federscheibe

Der Lieferumfang beinhaltet zwei 1,5-V-Batterien vom Typ AA/LR6.

Allgemeines

Bitte lesen Sie die Montage- und Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie den Heimtrainer nur wie in dieser Montage- und Bedienungsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Heimtrainers. Bewahren Sie diese Montage- und Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie den Heimtrainer an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Montage- und Bedienungsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Heimtrainer oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



WARNUNG! Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



VORSICHT! Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.



Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol markierte Artikel erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.



Geprüfte Sicherheit: Produkte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, entsprechen den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG).



Maximale Belastbarkeit: 150 kg.



Personen mit Herzschrittmachern ist die Nutzung des Heimtrainers untersagt.



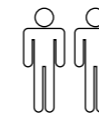
Herstellungsdatum



Das Produkt ist zerbrechlich und kann durch Herunterfallen beschädigt werden. Gehen Sie mit der Verpackung und dem Produkt sehr vorsichtig um.



Schützen Sie die Verpackung und das Produkt vor Feuchtigkeit und Nässe. Das Produkt wird durch das Eindringen von Feuchtigkeit beschädigt.



Transportieren und montieren Sie den Heimtrainer nur gemeinsam mit einer zweiten erwachsenen Person.



Altgeräte nicht im Hausmüll entsorgen (s. Abschnitt „Entsorgungshinweise“).



Batterien nicht im Hausmüll entsorgen (s. Abschnitt „Entsorgungshinweise“).

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Heimtrainer wurde als Fitnessgerät zum häuslichen Training konzipiert. Der Heimtrainer darf nur von Personen verwendet werden, die ein Maximalgewicht von 150 kg nicht überschreiten. Der Heimtrainer ist kein Kinderspielzeug und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet. Als Gerät der Klasse HB (DIN EN ISO 20957-1; DIN EN ISO 20957-5) ist der Heimtrainer nicht für den medizinischen oder therapeutischen Bereich oder für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet. Der Heimtrainer ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen Bereich geeignet.

Verwenden Sie den Heimtrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise



WARNUNG! Stromschlaggefahr!

Fehlerhafte Elektroinstallation kann zu elektrischem Stromschlag führen.

- Betreiben Sie den Heimtrainer nicht, wenn er sichtbare Schäden aufweist. Wenden Sie sich in diesem Fall an unseren Kundenservice.
- Verwenden Sie den Heimtrainer nur in Innenräumen. Betreiben Sie ihn nie in Feuchträumen oder im Regen.
- Halten Sie den Heimtrainer und den Trainingscomputer von Wasser, anderen Flüssigkeiten und Feuchtigkeit fern.

- Halten Sie den Heimtrainer und den Trainingscomputer von offenem Feuer und heißen Flächen fern.
- Setzen Sie den Heimtrainer niemals hohen Temperaturen (z.B. durch Heizung, Sonneneinstrahlung) oder Witterungseinflüssen (z.B. Regen etc.) aus.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an eine Fachwerkstatt oder an unseren Kundenservice.



WARNUNG! Verletzungsgefahr durch unsachgemäßen Umgang mit Batterien!

- Nie die Batterien beschädigen, öffnen oder kurzschließen.
- Batterien nie ins Feuer werfen.
- Einwegbatterien nie wieder aufladen. Es besteht Explosionsgefahr.
- Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen wie Hitze (z.B. Heizkörper oder Sonne) aus. Es besteht Explosionsgefahr!
- Batterien nie in die Hände von Kindern oder unbefugten Personen geben, es besteht Verschluckungsgefahr. Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn eine Batterie verschluckt wurde.
- Nehmen Sie aufladbare Batterien vor dem Aufladevorgang immer aus dem Trainingscomputer.
- Vermeiden Sie den Kontakt von Batteriesäure mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Bei Kontakt die betroffenen Stellen sofort mit reichlich Wasser und Seife spülen. Bei Kontakt mit Augen oder Schleimhäuten zusätzlich umgehend einen Arzt aufsuchen.
- Beim Einsetzen der Batterien stets die Polarität beachten. Immer nur Batterien des gleichen Typs einsetzen, keine unterschiedlichen Typen einsetzen oder alte und neue Batterien mischen. Bei Nichtbeachtung können Batterien über ihre Endspannung entladen werden und auslaufen. Batterien sofort entfernen, um Schäden zu vermeiden.
- Entnehmen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer, wenn Sie den Heimtrainer längere Zeit nicht verwenden.



WARNUNG! Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).

- Der Heimtrainer kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber, sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Heimtrainers unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Heimtrainer spielen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder jünger als 14 Jahre vom Heimtrainer und der Anschlussleitung fern.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie und den Kleinteilen spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen, Kleinteile verschlucken und daran ersticken.



VORSICHT! Verletzungsgefahr!

- Stellen Sie den Heimtrainer auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen waagerechten Untergrund.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile des Heimtrainers, insbesondere die Pedale, auf festen Sitz. Ziehen Sie Schrauben und Muttern regelmäßig nach.
- Kontrollieren Sie den Heimtrainer regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleißspuren. Lassen Sie defekte Teile von einem Fachmann austauschen oder wenden Sie sich an den Kundenservice. Verwenden Sie den Heimtrainer erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht mehr, wenn die Kunststoffbauteile des Heimtrainers Risse oder Sprünge aufweisen oder sich verformt haben.
- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht mit mehreren Personen gleichzeitig, sondern nur allein.
- Benutzen Sie den Heimtrainer nicht als Aufstiegshilfe oder Leiterersatz.

HINWEIS!

Sachschäden vermeiden

- Legen Sie bei empfindlichen Böden (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) eine rutschfeste Matte unter den Heimtrainer, um den Untergrund vor Beschädigungen (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu schützen.

Lieferumfang prüfen

HINWEIS!

Sachschäden vermeiden!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie den Heimtrainer beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

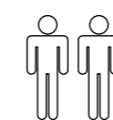
Nehmen Sie alle Einzelteile des Heimtrainers aus der Verpackung. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (s. Abb. A und B). Prüfen Sie, ob Teile des Lieferumfangs beschädigt sind. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Heimtrainer nicht und wenden Sie sich an unseren Kundenservice.

Heimtrainer montieren

Montieren Sie den Heimtrainer mithilfe der folgenden Anweisungen und grafischen Darstellungen. Beachten Sie, dass die Kreuzschlitzschrauben M5*10 **2**, die Kreuzschlitzschrauben M5*12 **13**, die Innensechskantschrauben M8*16 **17** und vier von insgesamt acht Unterlegscheiben **18** bereits vormontiert sind (siehe Kapitel „Ersatzteilliste“). Entfernen Sie ggf. vor den jeweiligen Schritten die vormontierten Schrauben und Unterlegscheiben.



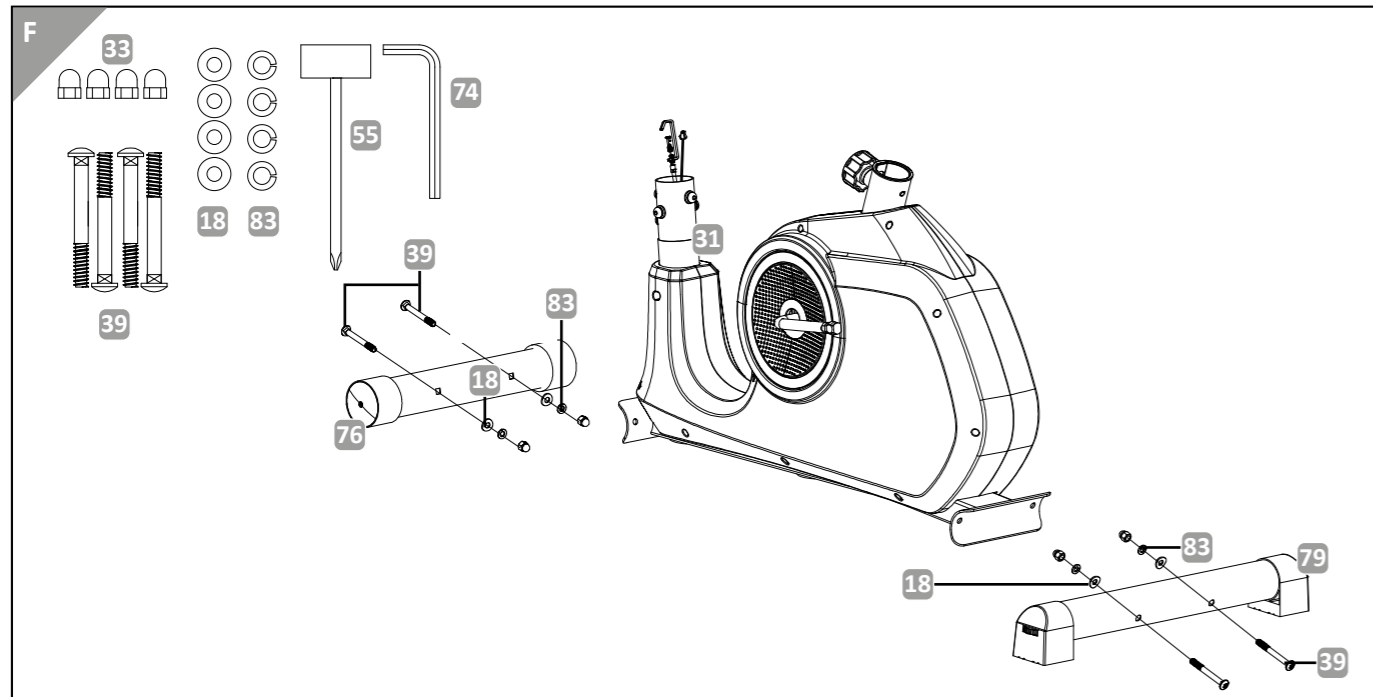
VORSICHT! Verletzungsgefahr!



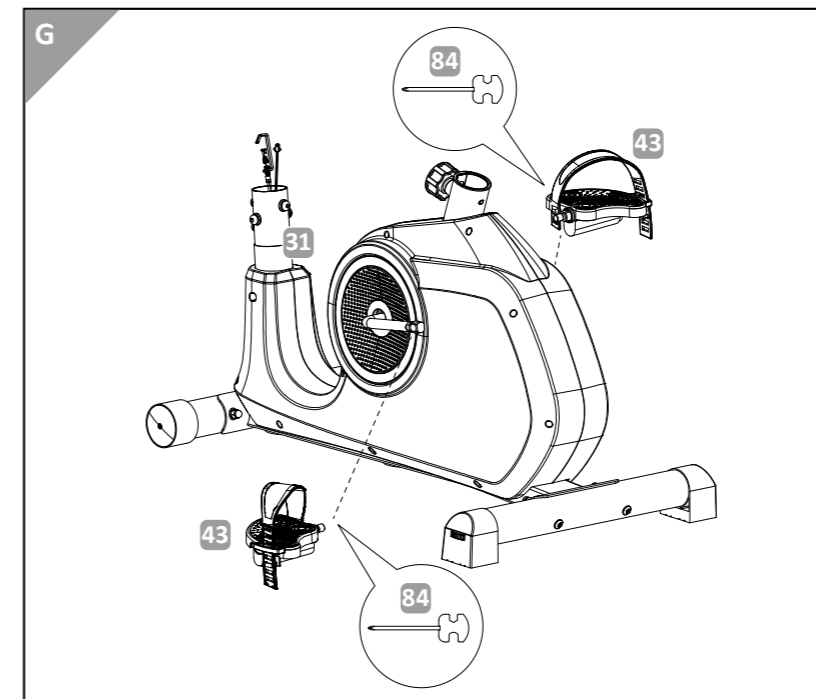
- Ein Umkippen des Heimtrainers kann zu Verletzungen führen. Montieren Sie den Heimtrainer gemeinsam mit einer zweiten erwachsenen Person.

HINWEIS! Sachschäden vermeiden

- Montieren Sie den Heimtrainer auf einer weichen und sauberen Unterlage. Legen Sie ggf. eine Decke o. Ä. unter, damit die Oberflächen nicht zerkratzt oder beschädigt werden können.
- Achten Sie beim Zusammenbau darauf, dass Sie in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum haben (mindestens 1,5 Meter).
- Entfernen Sie ggf. vor den jeweiligen Schritten die vormontierten Verstelleinrichtungen, Innensechskant- sowie Kreuzschlitzschrauben, Unterlegscheiben und Federringe.

Standfüße montieren

1. Stellen Sie den Hauptrahmen **31** auf einen standsicheren, waagerechten Untergrund.
 2. Verschrauben Sie den hinterer Standfuß **79** an der Hinterseite des Hauptrahmens mit je zwei Schrauben **39**, zwei Federscheiben **83**, zwei Unterlegscheiben **18** und zwei Muttern **33**.
 3. Verschrauben Sie den vorderen Standfuß **76** an der Vorderseite des Hauptrahmens mit je zwei Schlossschrauben **39**, zwei Federscheiben **83**, zwei Unterlegscheiben **18** und zwei Muttern **33**. Achten Sie darauf, dass die Transportrollen des Standfußes mit Rollen nach vorn zeigen.
- Sie haben die Standfüße erfolgreich montiert.

Pedale montieren**⚠ VORSICHT! Verletzungsgefahr!**

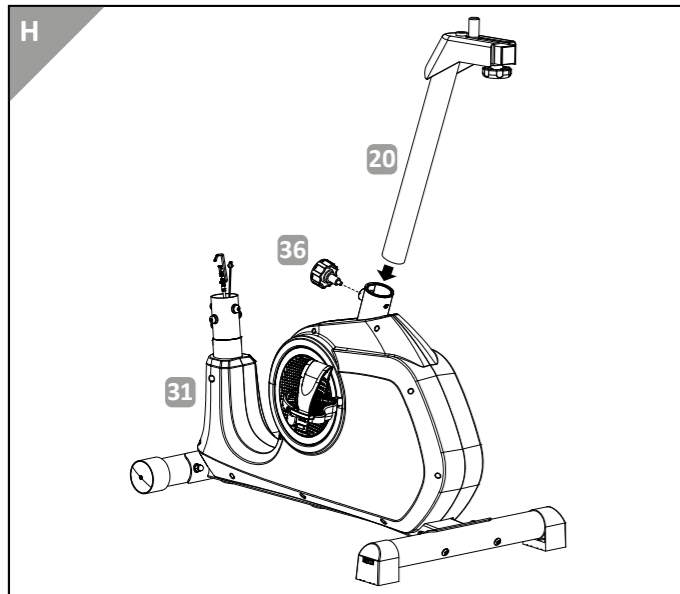
Falsch eingestellte Sicherheitsriemen können zu Verletzungen führen.

- Stellen Sie die Sicherheitsriemen der Pedale so ein, dass Sie mit Ihren Schuhen einen festen Halt haben. Bei einem unangenehmen Druckgefühl lockern Sie die Sicherheitsriemen etwas.

Beachten Sie bei der Montage der Pedale und der Sicherheitsriemen die Markierungen R (Rechts) und L (Links).

1. Fixieren Sie die Sicherheitsriemen an den Pedalen **43**. Beachten Sie dabei die Markierungen R (Rechts) und L (Links).
 2. Verschrauben Sie die seitenrichtigen Pedale **43** an die jeweilige Tretkurbel am Hauptrahmen **31** mithilfe des mitgelieferten Maul-/Schraubenschlüssels **84**.
Schrauben Sie für das rechte Pedal im Uhrzeigersinn.
Schrauben Sie für das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn.
- Sie haben die Pedale erfolgreich montiert.

Sattelstütze montieren


VORSICHT! Verletzungsgefahr!

Wenn die Sattelstütze nicht ordnungsgemäß befestigt ist, kann dies zu Verletzungen führen.

- Ziehen Sie die Sattelstütze nicht weiter als bis zur maximalen Markierung heraus.
- Fixieren Sie die Sattelstütze immer mit der Verstellerschraube.

1. Lösen Sie die Verstellerschraube 36 vollständig vom Hauptrahmen 31.
 2. Schieben Sie die Sattelstütze 20 in die hintere Öffnung des Hauptrahmens.
 3. Fixieren Sie die Sattelstütze mit der Verstellerschraube 36.
- Sie haben die Sattelstütze erfolgreich montiert.

Lenkersäule montieren

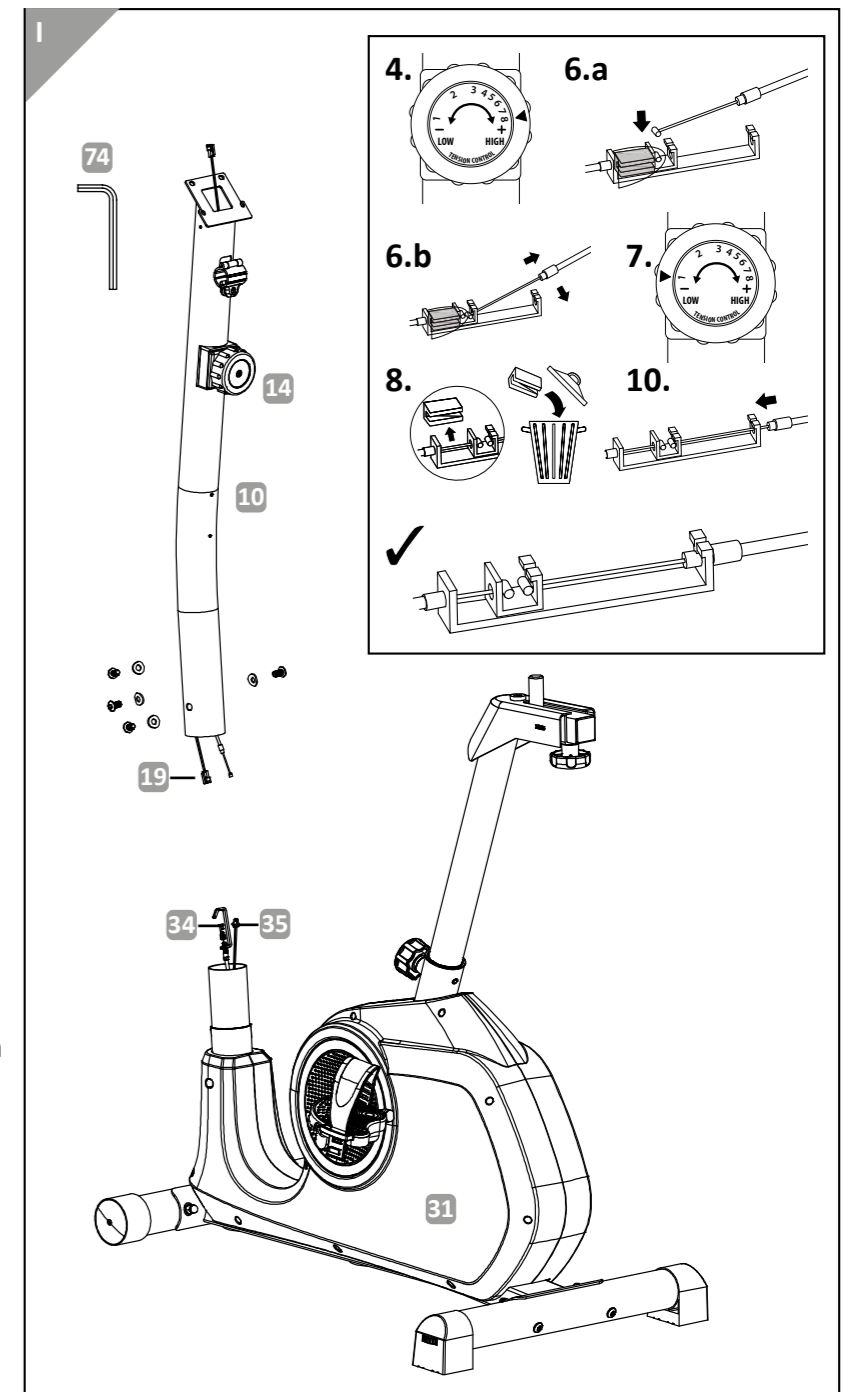
HINWEIS! Sachschäden vermeiden

- Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.



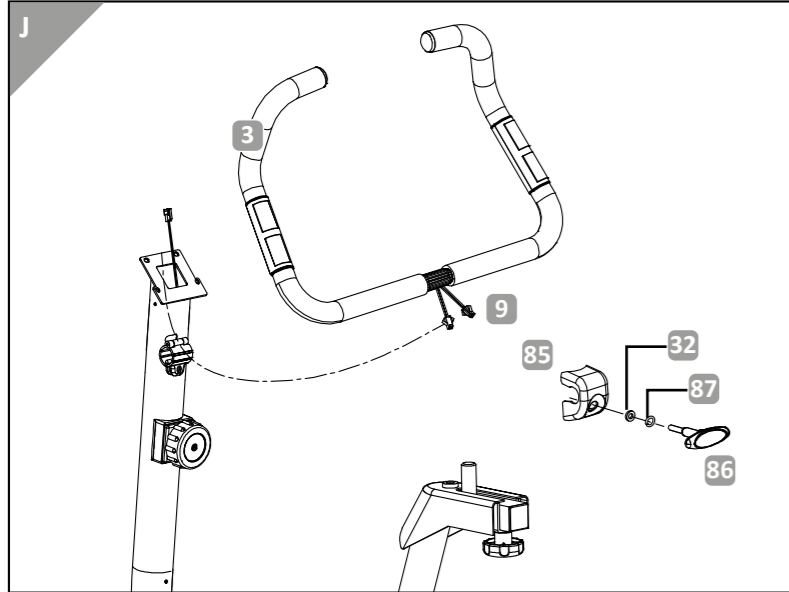
Der Heimtrainer verfügt über ein verstellbares Bremssystem. Um den Bremswiderstand einstellen zu können, müssen die Zugkabel korrekt miteinander verbunden sein. Die Sensorkabel sorgen für die Verbindung mit dem Trainingscomputer. Damit eine Signalübertragung stattfinden kann, müssen die Kabel korrekt miteinander verbunden sein.

1. Lösen Sie die am Hauptrahmen 31 vormontierten Innensechskantschrauben und Unterlegscheiben.
2. Halten Sie die Lenkersäule 10 über die vordere Öffnung des Hauptrahmens.
3. Lassen Sie eine zweite Person die Zug- und Sensorkabel 19/34/35 verbinden. Stellen Sie dazu den Widerstandsregler 14 auf Stufe 8.
4. Ziehen und halten Sie das dünnere Ende und das dickere Ende des mittleren Zugkabels auseinander.
5. Legen Sie das mittlere Zugkabel flach in die Einrastung des unteren Zugkabels 34.
6. Stellen Sie den Widerstandsregler auf Stufe 1.
7. Nehmen Sie das Sicherungsstück aus der Einrastung und entsorgen Sie es.
8. Lassen Sie das mittlere Zugkabel langsam und vorsichtig los.
9. Das dünnere Ende und das dickere Ende des mittleren Zugkabels ziehen sich zusammen und rasten ein. Die Zugkabel sind nun verbunden.
10. Verbinden Sie das mittlere Sensorkabel 19 mit dem unteren Sensorkabel 35.



11. Setzen Sie die Lenkersäule 10 auf den Hauptrahmen 31. Zugkabel und Sensorkabel müssen sich dabei innerhalb des Rahmens befinden.
 12. Fixieren Sie die Lenkersäule mit den in Schritt 1 gelösten Innensechskantschrauben und Unterlegscheiben.
- Sie haben die Lenkersäule erfolgreich montiert.

Lenker montieren

**Verletzungsgefahr!**

Wenn der Lenker nicht ordnungsgemäß befestigt ist, kann dies zu Verletzungen führen.

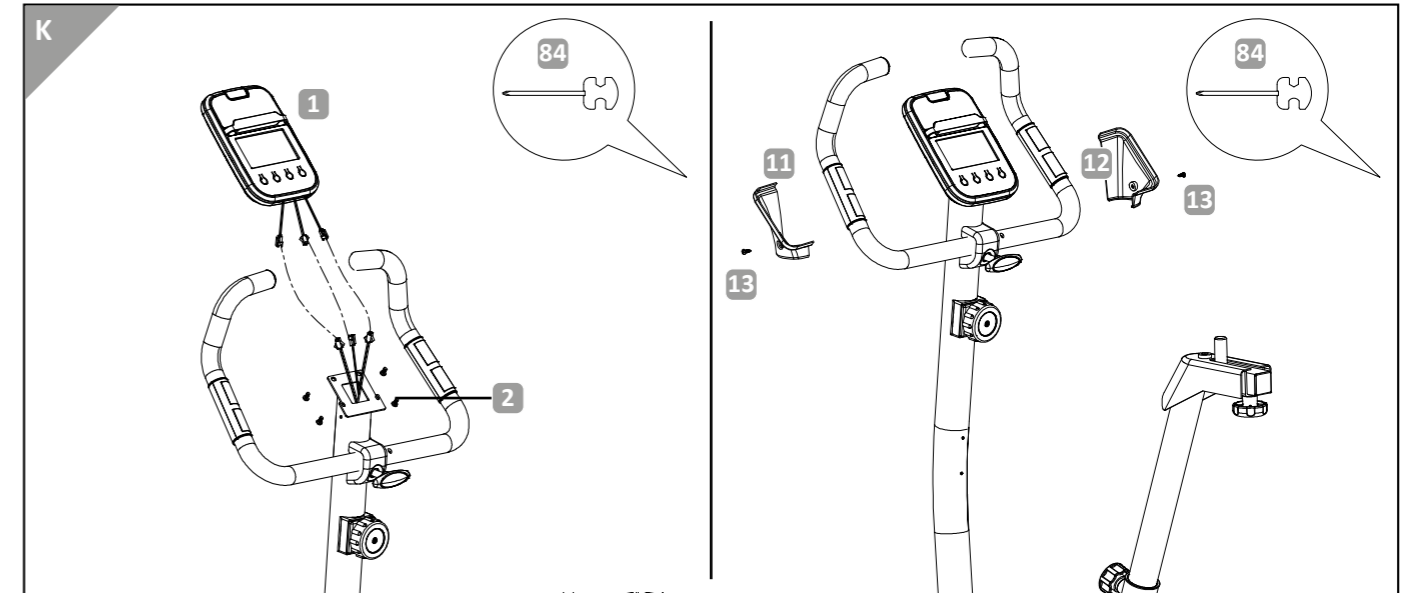
- Achten Sie darauf, dass der Lenker fest in der Halteklemme eingerastet ist und drehen Sie danach erst den T-Schrauben-Handgriff fest. Achten Sie darauf, dass der T-Schrauben-Handgriff fest angezogen ist, damit der Lenker während der Benutzung nicht verrutschen kann.
- Prüfen Sie vor Benutzung des Heimtrainers den festen Sitz des Lenkers durch leichtes Wackeln. Der Lenker sollte sich nicht bewegen.

HINWEIS!**Sachschäden vermeiden**

- Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.

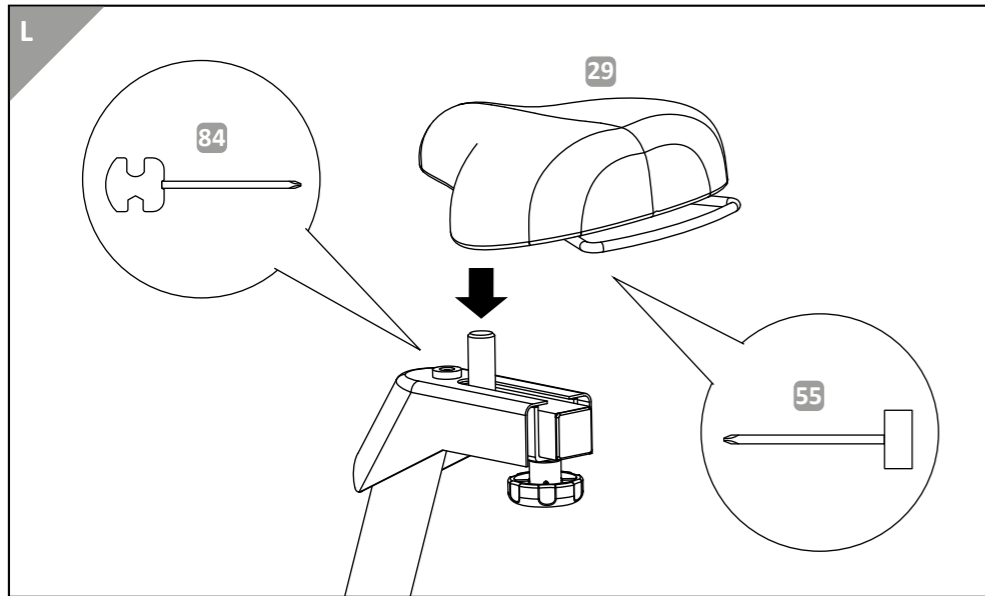
1. Halten Sie den Lenker **3** an die Halteklemme und führen Sie das Sensorkabel des Lenkers **9** durch die Öffnung in der Lenkersäule nach oben.
2. Ziehen Sie das Sensorkabel des Lenkers oben aus der Lenkersäule.
3. Verschließen Sie die Halteklemme.
4. Fixieren Sie den Lenker und die Abdeckung für die Halteklemme des Lenkers **85** mit dem T-Schrauben-Handgriff **86**, einer Federscheibe **87** und einer Unterlegscheibe **32**.
Sie haben den Lenker erfolgreich montiert.

Trainingscomputer montieren

**HINWEIS!****Sachschäden vermeiden**

- Achten Sie darauf, dass die Kabel aus der Computerrückseite durch die Computerhalterung geführt werden, und dabei nicht eingeklemmt werden.

1. Lösen Sie die am Trainingscomputer **1** vormontierten Kreuzschlitzschrauben.
2. Verbinden Sie die Sensorkabel des Trainingscomputers mit dem oberen Sensorkabel der Lenkersäule und den Sensorkabeln des Lenkers **9**.
3. Fixieren Sie den Trainingscomputer mit den in Schritt 1 gelösten Kreuzschlitzschrauben am Metallsockel der Lenkersäule **10**.
4. Lösen Sie die an der Lenkersäule vormontierten Kreuzschlitzschrauben.
5. Fixieren Sie die linke und rechte Abdeckung für den Metallsockel der Lenkersäule **11/12** mit den in Schritt 4 gelösten Kreuzschlitzschrauben an der Lenkersäule.
Sie haben den Trainingscomputer erfolgreich montiert.

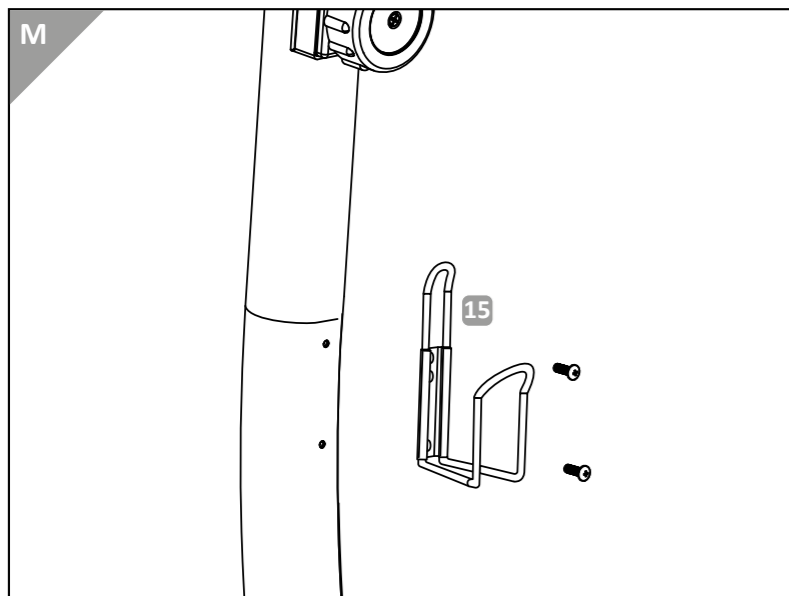
Sattel montieren**⚠ VORSICHT! Verletzungsgefahr!**

Wenn der Sattel nicht ordnungsgemäß befestigt ist, kann dies zu Verletzungen führen.

- Achten Sie darauf, dass der Sattel fest eingerastet ist, bevor Sie die Schrauben festdrehen. Achten Sie darauf, dass Sie die Schrauben am Sattel fest anziehen.

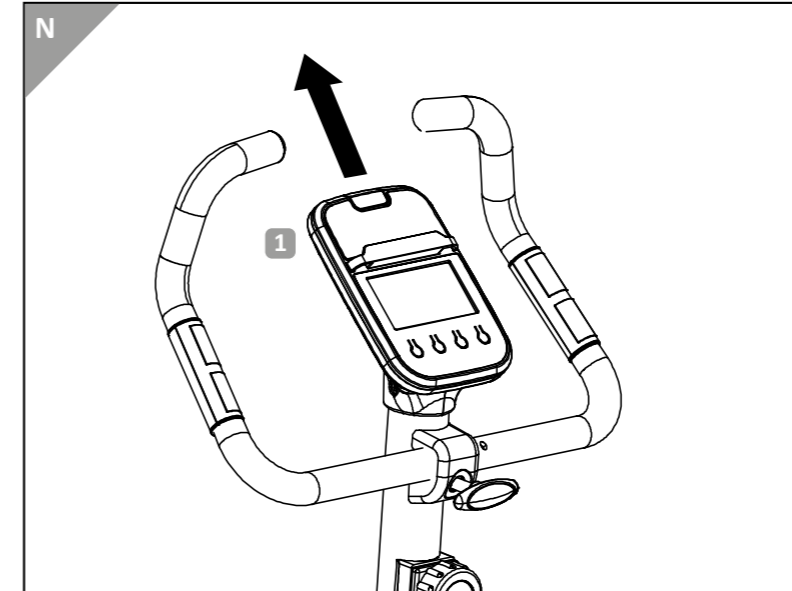
1. Setzen Sie den Sattel 29 auf die Sattelstütze 20.
 2. Fixieren Sie den Sattel, indem Sie die Muttern der Sattelklemme festziehen.
- Sie haben den Sattel erfolgreich montiert.

i Der Sattel verfügt über eine Universal- Sattelklemme und kann gegen jeden handelsüblichen Fahrradsattel ausgetauscht werden.

Trinkflaschenhalter montieren

1. Wenn Sie den Trinkflaschenhalter nicht nutzen möchten, überspringen Sie diesen Abschnitt.

2. Lösen Sie die zwei vormontierten Schrauben aus der Lenkersäule.
 3. Fixieren Sie den Trinkflaschenhalter 15, mit den in Schritt 2 gelösten Kreuzschlitzschrauben.
- Sie haben den Trinkflaschenhalter erfolgreich montiert.

Tablet-Halter am Computer nutzen

1. Ziehen Sie mit einer Hand das Zugband an der Tablet-Halterung nach oben.
2. Schieben Sie Ihr Tablet oder Smartphone mit der anderen Hand in die Tablet-Halterung.
3. Führen Sie das Zugband zurück, sodass das Tablet bzw. Smartphone fest in der Halterung sitzt.

i Sie können Ihr Tablet oder Smartphone leicht am Tablet-Halter befestigen. Beachten Sie, dass der Tablet-Halter eine maximale Belastung von 750 g hat.

Heimtrainer aufstellen

Beachten Sie die folgenden Bedingungen für den richtigen Standort des Heimtrainers (s. Abb. D):

- Stellen Sie den Heimtrainer auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen und waagerechten Untergrund.
- Lassen Sie um den Übungsbereich des Heimtrainers herum einen Freibereich in allen Richtungen von mindestens 0,6 Meter, um bei einem Notfall-Abstieg ausreichend Platz zu gewährleisten.
- Legen Sie bei empfindlichen Böden (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) eine rutschfeste Matte unter den Heimtrainer, um den Untergrund vor Beschädigungen (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu schützen.
- Der Heimtrainer ist ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät. Stellen Sie ihn nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen auf.
- Sie können mit dem Verstellrädchen am hinteren Standfuß leichte Unebenheiten des Bodens ausgleichen.

Heimtrainer demontieren

Um den Heimtrainer zu demontieren, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Heimtrainer bedienen

Batterien einsetzen und wechseln (s. Abb. E)

Für den Trainingscomputer werden zwei Batterien des Typs AA benötigt.

1. Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite des Trainingcomputers **1**.
2. Entnehmen Sie ggf. die alten Batterien.
3. Setzen Sie zwei neue Batterien des Typs AA ein. Achten Sie unbedingt auf die richtige Polarität der Batterien. Die richtige Anordnung der Batterien ist durch die Zeichen (+/-) im Batteriefach gekennzeichnet.
4. Verschließen Sie das Batteriefach.

Sitz-, Fuß- und Lenkerposition einstellen

1. Stellen Sie den Sattel **29** über die Verstellerschrauben **22** an Sattelstütze **20** und Sattel **36** ein. Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass das Bein nicht ganz durchgestreckt ist, wenn das Pedal unten ist.
2. Stellen Sie die Sicherheitsriemen der Pedale **43** so ein, dass Sie Ihre Füße gerade so hinein- bzw. herauschieben können.
3. Verstellen Sie die Neigung des Lenkers **3** mit Hilfe des T-Schrauben-Handgriffs **86**. Der Lenker sollte so eingestellt sein, dass Ihre Arme fast ausgestreckt sind, wenn Sie den Lenker umgreifen.

Richtig aufsteigen und sitzen



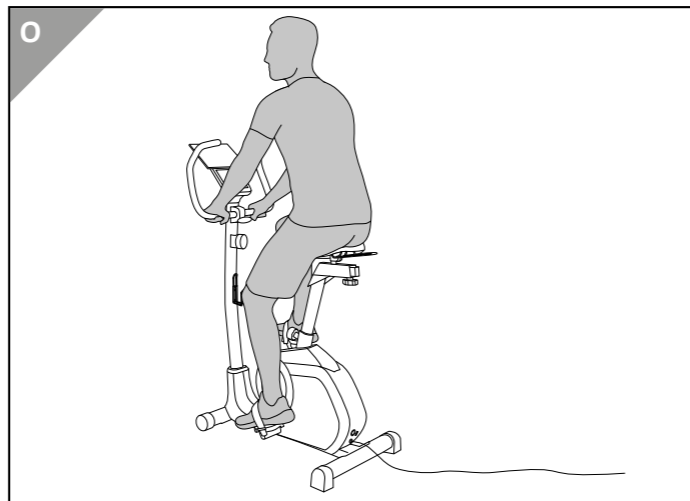
Verletzungsgefahr!

Kontrollieren Sie vor jeder Verwendung, ob alle Schrauben fest angezogen sind und dass der Heimtrainer fest auf einem ebenen Untergrund steht. Achten Sie insbesondere darauf, dass Lenker, Sattel und Pedale fest sitzen.

1. Steigen Sie auf den Heimtrainer. Halten Sie sich dabei am Lenker **3** fest.
2. Schieben Sie Ihre Füße durch die Sicherheitsriemen und platzieren Sie sie im mittleren Bereich der Pedale **43**.
3. Halten Sie sich während des gesamten Trainings am Lenker fest und nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Achten Sie während des Trainings darauf, dass sich mindestens die halbe Fußlänge auf dem Pedal befindet.



Beim Training mit dem Heimtrainer kommt die Bewegung aus den Fußballen. Wenn die Füße mittig auf den Pedalen positioniert sind, ist die Hebelwirkung am besten und die Bewegungen können optimal ausgeführt werden.



Heimtrainer einschalten

1. Bewegen Sie eine Pedale oder drücken Sie eine Taste auf dem Trainingscomputer. Der Trainingscomputer des Heimtrainers schaltet sich automatisch an.



Wenn keine Eingabe oder Tretbewegung erfolgt, schaltet sich der Trainingscomputer nach einigen Minuten automatisch aus.

Uhrzeit und Datum einstellen (s. Abb. C)

Sie können die Uhrzeit und das Datum unmittelbar nach dem Einsetzen der Batterien einstellen. Nach dem Einlegen der Batterien blinkt die Anzeige „Jahr“.

1. Drücken Sie die EINSTELLEN-Taste, um das Jahr einzustellen. Halten Sie für einen schnelleren Durchlauf die Taste gedrückt.
2. Um das eingestellte Jahr zu bestätigen, drücken Sie die MODUS-Taste.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, um den Monat, den Tag, die Stunden und die Minuten einzustellen.

Sprache auswählen

Der Trainingscomputer **1** verfügt über die Sprachen Deutsch und Englisch.

1. Um die Sprache zu wechseln, halten Sie die ZURÜCKSTELLEN-Taste und die MODUS-Taste gleichzeitig für etwa 3 Sekunden lang gedrückt.

Displayanzeigen

Die folgenden Anzeigen können Sie am Display des Trainingscomputers **1** ablesen (s. Abb. C).

Displayanzeige	Bedeutung/Funktion
KM/H	Die KM/H-Anzeige zeigt alle 6 Sekunden abwechselnd die Geschwindigkeit in km/h und die Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) an.
ZEIT	Die ZEIT-Anzeige zeigt die verstrichene Trainingszeit aufsteigend von 00:00 bis 99:59 (Minuten: Sekunden), oder absteigend als Countdown an.
DISTANZ KM	Die DISTANZ-KM-Anzeige zeigt die zurückgelegte Strecke aufsteigend von 0,0 bis 99,9 km, oder absteigend als Countdown an.
KJOULE	Die KJOULE-Anzeige zeigt die verbrauchte Energie aufsteigend von 0 bis 9999 in Kilojoule, oder absteigend als Countdown an.
PULS	Die PULS-Anzeige zeigt die gemessene Herzfrequenz von 30 bis 240 Schlägen an. (s. Kapitel „Puls- und Herzfrequenzmessung“)
P	Das P wird auf dem Display angezeigt, wenn die Pedale 43 nicht bedient werden. Der Trainingscomputer ist im Pause-Modus.
AUTOM. DURCHLAUF	Automatischer Durchlauf durch alle Funktionen bedeutet, dass im Hauptanzeigefeld abwechselnd alle Funktionen angezeigt werden. Um den automatischen Durchlauf zu beenden, drücken Sie die MODUS-Taste.



Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit. Der genaue Energieverbrauch ist abhängig von verschiedenen Faktoren, z.B. Gewicht und Alter. 1 Kilojoule (KJ) entspricht 0,239 Kilokalorien (kcal).

Countdown einstellen

Sie können für die Funktionen ZEIT, DISTANZ KM und KJOULE einen Countdown einstellen. Der Countdown beginnt vom eingestellten Wert herunter zu zählen. Wenn die Displayanzeige bei 0 angekommen, ertönt ein Alarmsignal.

1. Um eine Funktion auszuwählen, drücken Sie die MODUS-Taste.
2. Um einen Wert einzustellen, drücken Sie die EINSTELLEN-Taste. Sie können die Funktion ZEIT in 1:00 Minuten-Schritten, die Funktion DISTANZ KM in 0,5 km-Schritten und die Funktion KJOULE in 10 KJ-Schritten einstellen.
3. Um einen Wert auf 0 zu stellen, drücken Sie die ZURÜCKSTELLEN-Taste.
4. Um einen Wert zu bestätigen, drücken Sie die MODUS-Taste erneut.

Zielherzfrequenzwert einstellen

Sie können einen Zielherzfrequenzwert einstellen. Wenn dieser überschritten wird, blinkt die Displayanzeige PULS.

1. Um einen Zielherzfrequenzwert einzustellen, drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Displayanzeige PULS blinkt.
2. Stellen Sie die gewünschte Zielherzfrequenz ein.
3. Um den Wert zu bestätigen, drücken Sie die MODUS-Taste.

Erholungsmessung durchführen

Sie können am Ende Ihres Trainings eine Erholungsmessung durchführen. Diese gibt Ihnen Aufschluss darüber, ob Sie einen guten oder schlechten Erholungspuls haben.

1. Um den Erholungspuls zu messen, drücken Sie die ERHOLUNG-Taste.
2. Umfassen Sie die Handpuls-Sensoren **7**. Der Trainingscomputer **1** zählt von 00:60 bis 00:00 herunter. Anschließend wird auf dem Display eine Fitnessnote von F1 bis F6 angezeigt (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung).
3. Um das Training fortzuführen, drücken Sie erneut die ERHOLUNG-Taste.

Trainingscomputer zurücksetzen

Sie können den Trainingscomputer zurücksetzen, um alle voreingestellten und erfassten Werte zu löschen. Wenn Sie die Werte nach einer Trainingseinheit nicht löschen, bleiben Sie bis zur nächsten Trainingseinheit gespeichert.

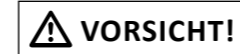
1. Um den Trainingscomputer zurückzusetzen, drücken Sie die ZURÜCKSTELLEN- oder die MODUS-Taste für etwa 3 Sekunden.
2. Das Display springt zur Datum- und Uhrzeiteinstellung. Die Werte sind gelöscht.

Widerstand einstellen

Der Heimtrainer verfügt über 8 Widerstandsstufen, die Sie manuell einstellen können. Bei Stufe 1 haben Sie den geringste Tretwiderstand, bei Stufe 8 den höchsten.

1. Drehen Sie den Widerstandsregler **14** auf die gewünschte Schwierigkeitsstufe.

Training



Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, auf dem Heimtrainer zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Unsachgemäße Verwendung des Heimtrainers kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen.
- Lassen Sie vor Beginn des ersten Trainings auf dem Heimtrainer einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen; besonders wenn Sie über 35 Jahre alt sind.
- Falls bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind, fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings um Rat.
- Wenn während des Trainings Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Tragen Sie beim Training auf dem Heimtrainer immer angemessene Sportbekleidung und -schuhe.
- Tragen Sie keine Kleidung, mit der Sie am Heimtrainer hängenbleiben können. Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
- Schließen Sie Ihre Augen nicht, während Sie auf dem Heimtrainer trainieren.
- Lehnen Sie sich während des Trainings auf dem Heimtrainer nicht zurück, da Sie sonst herunterfallen und sich verletzen können.
- Lassen Sie den für Sie höchst zulässigen Pulswert von Ihrem Arzt messen, bevor Sie den Heimtrainer benutzen. Achten Sie darauf, diesen Wert während des Trainings nicht zu überschreiten.
- **WARNHINWEIS!** Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.
- Nehmen Sie eine Stunde vor sowie nach dem Training keine Nahrung zu sich. Achten Sie während des Trainings darauf, viel Wasser zu trinken.
- Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Jeder gesunde Mensch kann jederzeit mit dem Training auf dem Heimtrainer beginnen. Steigern Sie Ihre körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden, indem Sie regelmäßig trainieren. Regelmäßiges Training verbessert Ihre Kondition und hat positive Auswirkungen auf Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihren Bewegungsapparat. Wichtig ist, dass Sie das Training Ihrem Körper anpassen und sich nicht überfordern.

Puls- und Herzfrequenzmessung



Lebensgefahr!


Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen.

- Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden.
- Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.
- Die Puls- und Herzfrequenzmessung ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.
- Die Puls- und Herzfrequenzmessung kann durch externe Einflussfaktoren, z. B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden.

Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen:

• **Handpulsmessung**

Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Fall empfiehlt sich die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.

1. Legen Sie Ihre Hände auf die beiden Handpulssensoren **7**. Achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpulssensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz  am Monitor neben der Puls-Anzeige.

• **Cardio-Pulsmessung (Empfang von Funksignalen)**

Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Die Übertragung des Signals muss über das 5 kHz-Band erfolgen.

1. Legen Sie den Brustgurt um. Beachten Sie hierbei die Bedienungsanleitung Ihres Cardio-Pulsmessers. Die vom Brustgurt ausgestrahlten Werte können auf dem LCD-Display abgelesen werden.



Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet, hat die Handpulsmessung Vorrang.

Trainingsphasen

Für ein effektives Training und um negativen Folgen, z. B. Muskelkater oder Muskelzerrungen, vorzubeugen, ist es wichtig, die folgenden drei Trainingsphasen immer zu durchlaufen:

Aufwärmphase

In der Aufwärmphase bereiten Sie die Muskeln und den Organismus auf die Belastung vor. Indem Sie Ihren Körper vor dem Training aufwärmen, können Sie mögliche Verletzungsgefahren minimieren. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit einem geringen Tretwiderstand.

Trainingsphase

Trainieren Sie mit einem Programm Ihrer Wahl. Beachten Sie dazu die Hinweise aus dem entsprechenden Kapitel. Kontrollieren Sie die Belastungsintensität, indem Sie eine Puls- und Herzfrequenzmessung durchführen.

Entspannungsphase

Lassen Sie Ihren Körper nach dem Training kontrolliert zur Ruhe kommen, indem Sie das Training mit einer Entspannungsphase abschließen. Dehnen Sie die beanspruchten Muskeln nach dem Training und sorgen Sie für ausreichend Regenerationszeit vor dem nächsten Training.

Training planen

1. Legen Sie ein Trainingsziel fest, damit Sie Ihr Training optimal planen können. Trainingsziele können beispielsweise Reduzierung des Körpergewichts oder Verbesserung der Kondition sein.
2. Legen Sie fest, wie häufig Sie trainieren möchten, um Ihr Trainingsziel zu erreichen. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention empfiehlt, drei- bis viermal pro Woche für 30 bis 40 Minuten Sport zu treiben.
3. Errechnen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF). Wenden Sie dazu folgende Formel an:
MHF = 220 – Lebensalter
4. Richten Sie Ihre MHF beim Training an den Werten der Trainingszone aus, die sie je nach Trainingsziel auswählen können.

Es gibt fünf Trainingszonen:

Sehr leicht: Regenerationszone	50-60 % der MHF	Leichte und langsame Ausdauerbelastung. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar. Für Anfänger geeignet, für stärker Trainierte zum Aufwärmen oder als Cool-Down geeignet.
Leicht: Fettverbrennung	60-70 % der MHF	Leichte Intensität: Verbesserung der Grundlagenausdauer und Aktivierung des Fettstoffwechsels
Moderat: Aerobe Zone	70-80 % der MHF	Training mit mittlerer Intensität, Verbesserung des Tempos und der Effizienz.
Schwer: Anaerobe Zone	80-90 % der MHF	Training mit hoher Intensität, maximale Ausdauersteigerung, nur für trainierte Sportler geeignet
Maximum: Warnzone	90-100 % der MHF	Training mit extrem hoher Intensität, Verbesserung der maximalen Leistung und Geschwindigkeit, nur für Hochleistungssportler zum Trainieren in kurzen Intervallen geeignet.

Reinigung

HINWEIS!

Sachschäden vermeiden.

- Kurzschlussgefahr! Es darf keine Feuchtigkeit in das Gehäuse des Heimtrainers eindringen. Ist dennoch Feuchtigkeit in den Heimtrainer eingedrungen, verwenden Sie diesen nicht mehr.
- Verwenden Sie niemals aggressive oder lösungsmittelhaltige Reiniger, metallische Schwämme oder feste Bürsten.
- Verwenden Sie zur Reinigung keinen Dampfreiniger oder Hochdruckreiniger.

Wischen Sie den Heimtrainer nach jedem Gebrauch mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab. Reinigen Sie den Computer und das Display mit einem fusselfreien, trockenen Tuch. Lassen Sie den Heimtrainer nach der Reinigung vollständig trocknen.

Wartung

Das Sicherheitsniveau des Heimtrainers kann nur gehalten werden, wenn Sie den Heimtrainer regelmäßig auf Verformungen, Risse und andere Schäden sowie auf Verschleiß prüfen. Besonders verschleißanfällige Teile sind Keilriemen, Lager, Trainingscomputer, Lenker, Sattel und Pedale. Auch lose Schraubverbindungen führen zur Beeinträchtigung der Sicherheit. Prüfen Sie regelmäßig alle Schraubverbindungen und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach. Nehmen Sie keine Reparaturen oder Veränderungen am Heimtrainer vor, sondern wenden Sie sich an den auf der Garantiekarte angegebenen Kundenservice.

Heimtrainer verschieben



VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Transport kann zu Verletzungen führen.

- Transportieren Sie den Heimtrainer niemals alleine über Stufen, Treppen und andere Hindernisse.

Sie können den Heimtrainer leicht mit den Rollen am vorderen Standfuß verschieben.

1. Stellen Sie sich mit Ihrem rechten Fuß auf den vorderen Standfuß **76**.
2. Fassen Sie den Heimtrainer am Lenker **3** an und kippen Sie den Heimtrainer vorsichtig in Ihre Richtung.
3. Rollen Sie den Heimtrainer an die gewünschte Stelle. Achten Sie während des Transports darauf, Ihren Rücken gerade zu halten.
4. Richten Sie den Heimtrainer langsam wieder auf.

Entsorgungshinweise

Verpackung

Sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.



Altgeräte

Das Symbol mit der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen. Verbraucher sind gesetzlich dazu verpflichtet, Elektro- und Elektronikgeräte am Ende ihrer Lebensdauer einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Auf diese Weise wird eine umwelt- und ressourcenschonende Verwertung sichergestellt. Batterien und Akkumulatoren, die nicht fest vom Elektro- oder Elektronikgerät umschlossen sind und zerstörungsfrei entnommen werden können, sind vor der Abgabe des Geräts an einer Erfassungsstelle von diesem zu trennen und einer vorgesehenen Entsorgung zuzuführen. Das Gleiche gilt für Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Gerät entnommen werden können. Elektro- und Elektronikgerätebesitzer aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich- rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von den Herstellern bzw. Vertreibern im Sinne des WEEE 2012/19 eingerichteten Sammelstellen abgeben. Die Abgabe von Altgeräten ist unentgeltlich. Rücknahmepflichtig sind Händler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte. Ebenso rücknahmepflichtig sind Fernabsatzhändler mit einer Lagerfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte. Generell haben Vertreter die Pflicht, die unentgeltliche Rücknahme von Altgeräten durch geeignete Rücknahmemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zu gewährleisten. Verbraucher haben die Möglichkeit zur unentgeltlichen Abgabe eines Altgeräts bei einem rücknahmepflichtigen Vertreter, wenn sie ein gleichwertiges Neugerät mit einer im Wesentlichen gleichen Funktion erwerben. Diese Möglichkeit besteht auch bei Lieferungen an einen privaten Haushalt. Der Vertreter hat den Verbraucher bei Abschluss des Kaufvertrags bezüglich einer entsprechenden Rückgabeabsicht zu befragen. Abgesehen davon können Verbraucher Altgeräte bei einer Sammelstelle eines rücknahmepflichtigen Vertreibers unentgeltlich abgeben, ohne dass dies an den Erwerb eines Neugeräts geknüpft ist. Allerdings dürfen die Kantenlängen der jeweiligen Geräte 25 cm nicht überschreiten. Bei einer unsachgemäßen Entsorgung (z.B. gemeinsam mit gemischten Siedlungsabfällen) können giftige Inhaltsstoffe in die Umwelt gelangen, die gesundheitsschädigende Wirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen haben.



Batterien

Batterien und Akkus dürfen nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden. Verbraucher sind gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus einer getrennten Sammlung zuzuführen. Batterien und Akkus können unentgeltlich bei einer Sammelstelle Ihrer Gemeinde/Ihres Stadtteils oder im Handel abgegeben werden, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung sowie einer Wiedergewinnung von wertvollen Rohstoffen zugeführt werden können. Bei einer unsachgemäßen Entsorgung können giftige Inhaltsstoffe in die Umwelt gelangen, die gesundheitsschädigende Wirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen haben. In Elektrogeräten enthaltene Batterien und Akkus müssen nach Möglichkeit getrennt von ihnen entsorgt werden. Geben Sie Batterien und Akkus nur in entladenen Zustand ab. Verwenden Sie wenn möglich wiederaufladbare Batterien anstelle von Einwegbatterien.

Kleben Sie bei lithiumhaltigen Batterien und Akkus vor der Entsorgung die Pole ab, um einen äußeren Kurzschluss zu vermeiden. Ein Kurzschluss kann zu einem Brand oder einer Explosion führen. Batterien mit erhöhtem Schadstoffgehalt sind zudem mit den folgenden Zeichen gekennzeichnet: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

Fehlersuche (FAQ)

Manche Störungen können durch kleine Fehler entstehen, die Sie selbst beheben können. Befolgen Sie dazu die Anweisungen in der nachfolgenden Tabelle. Falls sich die Störungen an dem Heimtrainer oder dem Computer nicht beheben lassen, kontaktieren Sie den Kundendienst. Reparieren Sie den Heimtrainer oder den Computer auf keinen Fall selbst.

Fehler	Mögliche Ursache	Problembeseitigung
Computer		
Keine Anzeige	Keine Stromversorgung.	Legen Sie neue Batterien ein (siehe Kapitel „Batterien einsetzen und wechseln“).
	Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
	Trainingscomputer ist abgestürzt.	Starten Sie den Trainingscomputer neu, indem Sie die Batterien entfernen und neu einlegen.
Pulsanzeige fehlerhaft (Handpulsmessung).	Kein Kontakt.	Legen Sie beide Hände an die Handpuls-Sensoren.
	Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
Pulsanzeige fehlerhaft (Cardio-Pulsmessung).	Falsche Frequenz.	Benutzen Sie ein Cardio-Pulsmessgerät, das das Signal auf der 5 kHz-Band überträgt.
	Kein Kontakt.	Konsultieren Sie die Bedienungsanleitung Ihres Brustgurtes.
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	Keine Zugkabelverbindung.	Überprüfen Sie die Zugkabelverbindung.

Technische Daten

Modell: ANS-21-062
 Artikelnummer: 825301
 Gewicht: ca. 30 kg
 Max. Belastbarkeit: 150 kg
 Aufstellmaße (L × B × H): ca. 100 × 55 × 136 cm
 Widerstandsstufen: 8
 Batterien: 2 × 1,5 V AA/LR6
 Trainings- und Freibereich: 0,6 m
 Empfänger von 5 kHz-Signalen

EU-Konformitätserklärung

EU – Konformitätserklärung (EU Declaration of Conformity)

Wir, die Firma (We, the company),

aspiria | nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg

erklären hiermit, dass das nachstehend beschriebene Produkt den folgenden Richtlinien entspricht.
 Die alleinige Verantwortung für die Ausstellung der Konformitätserklärung trägt der Hersteller.
declare hereby that the following described product complies to the listed directives.
The manufacturer bears sole responsibility for the issuance of the declaration of conformity

Heimtrainer/Home trainer
 Model-Nr. ANS-21-062

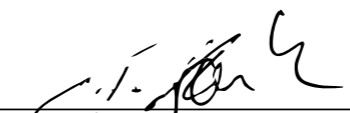
2011/65/EU & 2015/863/EU Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten
2011/65/EU & 2015/863/EU restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipm.

2014/30/EU Rechtsvorschriften über die elektromagnetische Verträglichkeit
2014/30/EU approximation of the laws relating to electromagnetic compatibility
 2014/53/EU Richtlinie über die Bereitstellung von Funkanlagen auf dem Markt
2014/53/EU Directive to the making available on the market of radio equipment

Die Übereinstimmung des oben bezeichneten Produkts mit den wesentlichen Schutzanforderungen der Richtlinie wird durch die vollständige Einhaltung folgender Normen nachgewiesen:
The accordance of the product described above with the essential protection requirements of the guideline are proven by the complete compliance of the following norms:

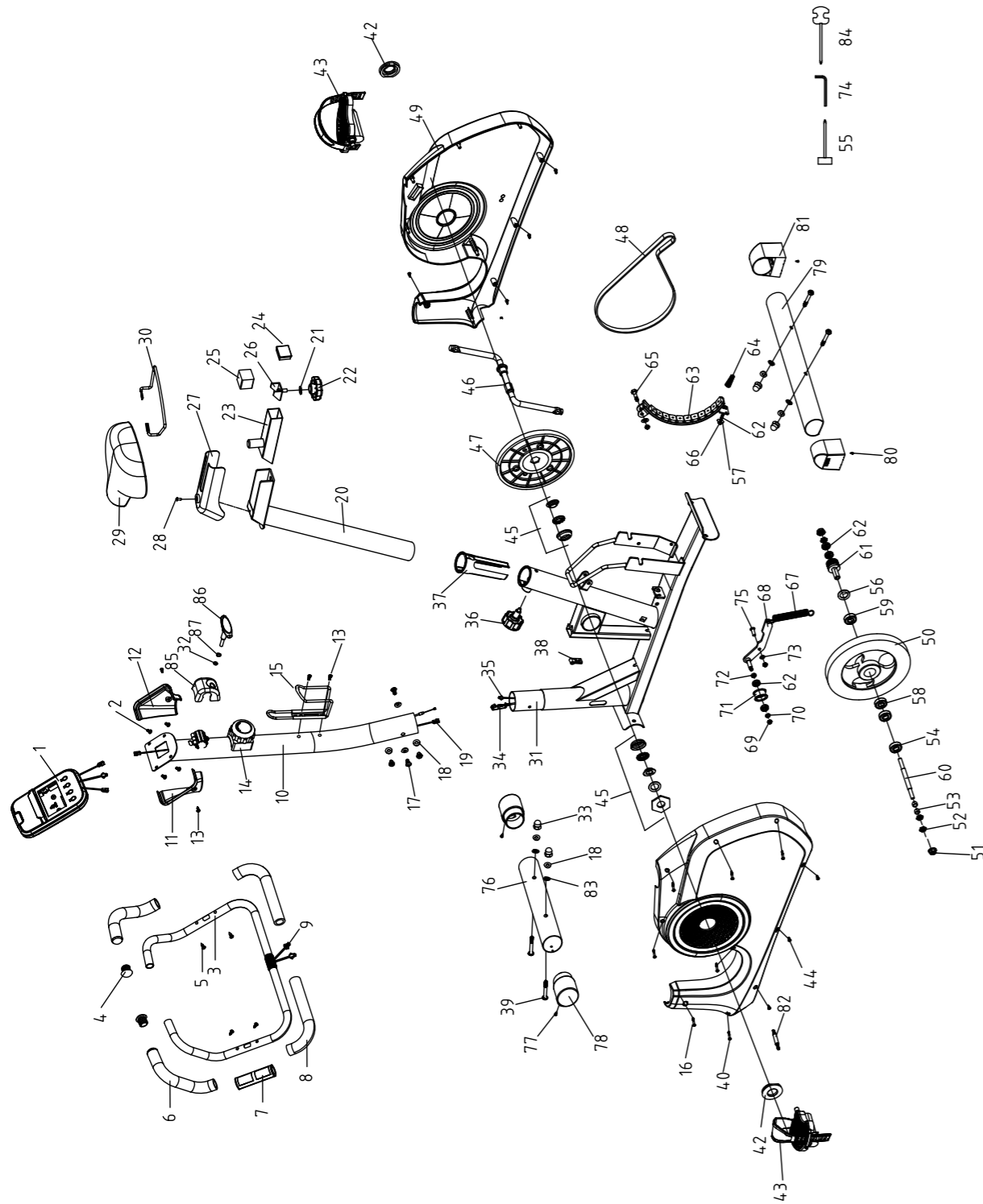
EN 55014-1:2017; EN 55014-2:2015;
 EN IEC 63000:2018
 EN 301 489-1 V.2.2.3
 EN 301 489-3 V.2.1.2

Hamburg, 13.03.2023


 Frank Brüllau (Geschäftsführer / managing director)
 Unterschrift / Stempel
 Stempel Signature / Company's chop

aspiria | nonfood
 GmbH
 Lademannbogen 21-23
 22339 Hamburg
 Telefon: (040) 8 89 41 60
 Fax: (040) 88 94 16-491

Ersatzteilliste



Nr.	Ersatzteil	Anzahl	Nr.	Ersatzteil	Anzahl
1	Trainingscomputer	1	35	Unteres Sensorkabel	1
2	Kreuzschlitzschraube M5*10	8	36	Verstellschraube für die Sattelstütze	1
3	Lenker	1	37	Kunststoffbuchse für die Sattelstütze	1
4	Abdeckkappe Lenker	2	38	Sensor-Halterung	1
5	Kreuzschlitzschraube	6	39	Schlossschraube M8*75	4
6	Oberer Schaumstoffgriff	2	40	Kreuzschlitzschraube ST3.9*50L	6
7	Handpulssensoren	2	41	Seitenabdeckung links	1
8	Unterer Schaumstoffgriff	2	42	Kurbelabdeckung	2
9	Oberes Sensorkabel	2	43	Pedal	2
10	Lenkersäule	1	44	Kreuzschlitzschraube 3/16"*3/4"	6
11	Linke Abdeckung für den Metallsockel der Lenkersäule	1	45	Kugellager-Set	1
12	Rechte Abdeckung für den Metallsockel der Lenkersäule	1	46	Kurbel	1
13	Kreuzschlitzschraube M5*12	4	47	Keilriemen-Führungsrolle	1
14	Widerstandsregler	1	48	Keilriemen	1
15	Trinkflaschenhalter	1	49	Seitenabdeckung rechts	1
16	Schraube ST3.9*20	2	50	Schwungscheibe	1
17	Innensechskantschraube M8*16	4	51	Schraubenmutter 3/8"-26*7T	2
18	Unterlegscheibe	8	52	Innensechskantschraube 3/8"-26*4.5T	3
19	Mittleres Sensorkabel	1	53	9 mm-Hülse	2
20	Sattelstütze	1	54	Kugellager	1
21	Unterlegscheibe	1	55	Schraubenschlüssel	1
22	Verstellschraube für den Sattel	1	56	Unterlegscheibe	1
23	Vertikalschiene	1	57	Nylon-Dichtungsring	1
24	Abdeckkappe für die Vertikalschiene	1	58	Einweg-Kugellager	1
25	Styropor-Würfel	1	59	Kugellager	2
26	Verstellplatte für den Sattel	1	60	Schwungscheibenachse	1
27	Kunststoffabdeckung für die Vertikalschiene	1	61	Keilriemen-Führungsrolle	1
28	Kreuzschlitzschraube M4*8L	1	62	Kugellager	4
29	Sattel	1	63	Bremssystem	1
30	Handtuchhalter	1	64	Feder	1
31	Hauptrahmen	1	65	Innensechskantschraube	1
32	Unterlegscheibe	1	66	Nylon-Mutter	1
33	Mutter	2	67	Feder	1
34	Unteres Zugkabel	1			

Nr.	Ersatzteil	Anzahl
68	Spannrolle	1
69	Nylon-Mutter	2
70	3 mm-Hülse	1
71	Zwischenrad	1
72	6 mm-Hülse	1
73	Unterlegscheibe	1
74	Innensechskantschlüssel	1
75	Innensechskantschraube	1
76	Vorderer Standfuß	1
77	Schneidschraube ST2.9*8L	2
78	Transportrolle	2
79	Hinterer Standfuß	1
80	Kreuzschlitzschraube St4.2*19L	2
81	Abdeckkappe für den hinteren Standfuß	2
82	Zugstange	1
83	Federscheibe	4
84	Maul-/Schraubenschlüssel	1
85	Abdeckung für die Halteklemme des Lenkers	1
86	T-Schrauben-Handgriff	1
87	Federscheibe	1



Stand: 2023-03



Vertrieben durch:
ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG
GERMANY

KUNDENDIENST	825301
  +43 720 881045	
 aspiria-at@sertronics.de	
MODELL: ANS-21-062	08/2023

3
JAHRE GARANTIE