

# Heimtrainer Fahrrad

Art.-Nr. 136741311

## BEDIENUNGSANLEITUNG

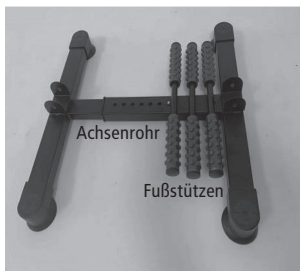
*Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.*



# Inhalt

1. Lieferumfang .....	02
2. Länge der Standfußeinheit einstellen .....	03
3. Montage .....	04
4. Bedienung.....	08
5. Der Trainingscomputer .....	09
6. Wichtige Sicherheitshinweise .....	10
7. Technische Daten.....	10

## 1. Lieferumfang



Basis



Hauptrohr



Pedalstange



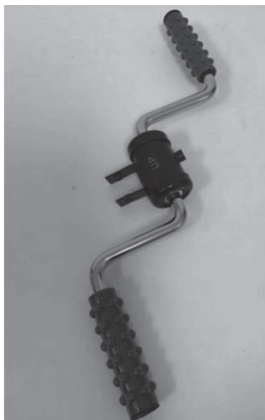
Pedaleinheit



Elbogenstange  
(Seitenansicht)



Elbogenstange  
(Vorderansicht)



Griffeinheit



Trainingscomputer

## Zubehör/Schrauben



4 x Schrauben 8 x 50 mm und Hut-  
muttern



2 x Feststellschrauben



2 x Schrauben  
8 x 12 mm



1 x Gurt

## Werkzeug

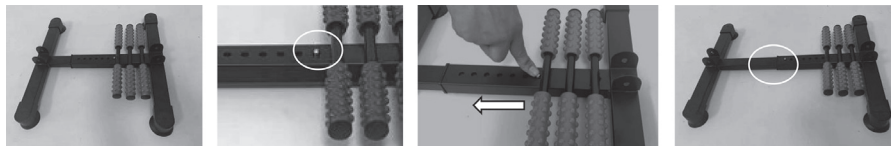


Schraubenschlüssel



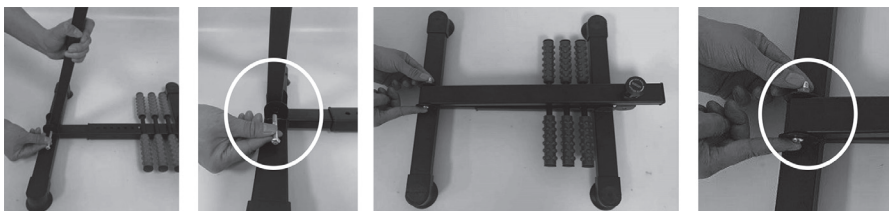
Inbusschlüssel

## 2. Länge der Standfußeinheit einstellen

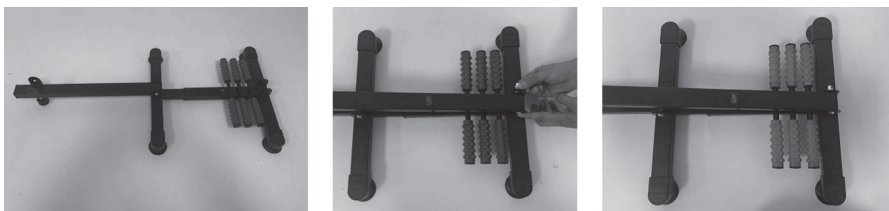


- Das Achsenrohr der Basis enthält 7 Löcher, die jeweils einer Längeneinheit entsprechen und jede Länge entspricht einer Fahrradhöhe. Je nach Höhe des Stuhls, auf dem Sie sitzen. Bevor Sie das Training mit diesem Heimtrainer beginnen, müssen Sie die Länge der Basis (d. h. die Höhe des Fahrrads) einstellen. Die Standardlänge der Basis ist die kürzeste, was der maximalen Höhe des Fahrrads entspricht. (Die Federkugel befindet sich in dem Loch, das den Fußstützen am nächsten liegt.)
- Wenn der Stuhl, den Sie verwenden, niedriger ist, verlängern Sie die Länge der Basis, um die Höhe des Fahrrads zu verringern. (Das Beispiel in den Abbildungen oben zeigt, wie die Basis zur längsten Länge ausgezogen wird.) Drücken Sie die Federkugel am Achsenrohr ein und ziehen Sie das Rohr heraus. Die Federkugel springt am nächsten Loch wieder heraus. Wiederholen Sie diesen Schritt, bis sich die Federkugel am 7. Loch befindet, das am weitesten von den Fußstützen entfernt ist. Bei dieser Einstellung sind die Pedale des Fahrrads am niedrigsten.

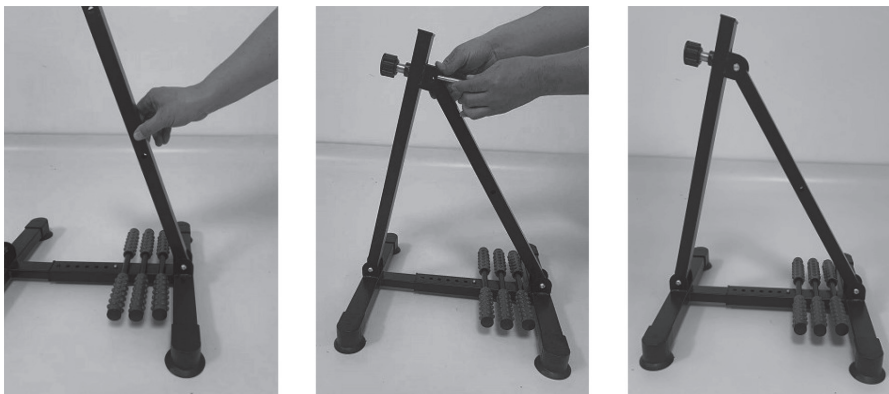
### 3. Montage



- a) Stellen Sie das Hauptrohr auf. Richten Sie die unteren Löcher des Hauptrohrs an den vorderen Löchern der Basis aus. Schieben Sie eine Schraube (8 x 50 mm) durch die 4 Löcher. Schrauben Sie eine Hutmutter im Uhrzeigersinn auf die Schraube und ziehen Sie die Mutter leicht an.



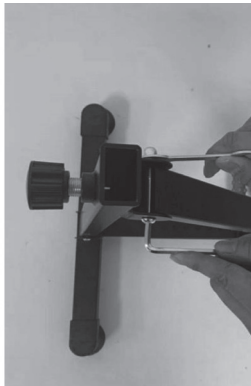
- b) Legen Sie das Hauptrohr flach auf die Vorderseite der Basis. Richten Sie die unteren Löcher der Pedalstange mit dem Wort „UP“ nach oben gerichtet auf die hinteren Löcher der Basis aus. Schieben Sie eine Schraube (8 x 50 mm) durch die 4 Löcher. Schrauben Sie eine Hutmutter im Uhrzeigersinn auf die Schraube und ziehen Sie die Mutter leicht an.



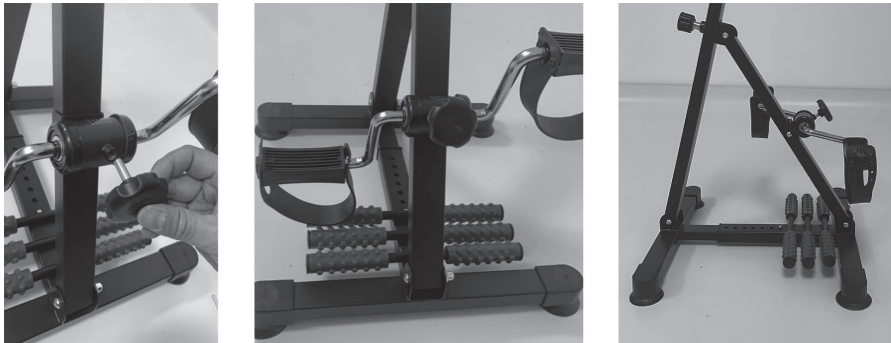
- c) Stellen Sie das Hauptrohr und die Pedalstange auf. Richten Sie die oberen Löcher des Hauptrohrs an den oberen Löchern der Pedalstange aus. Schieben Sie eine Schraube (8 x 50 mm) durch die 4 Löcher. Schrauben Sie eine Hutmutter im Uhrzeigersinn auf die Schraube und ziehen Sie die Mutter leicht an.



d) Richten Sie die Löcher der Pedaleinheit mit dem Wort „UP“ auf dem Zylinder nach oben gerichtet auf die Löcher in der Mitte der Pedalstange aus. Schieben Sie eine Schraube (8 x 50 mm) durch die 4 Löcher. Schrauben Sie eine Hutmutter im Uhrzeigersinn auf die Schraube und ziehen Sie die Mutter leicht an.



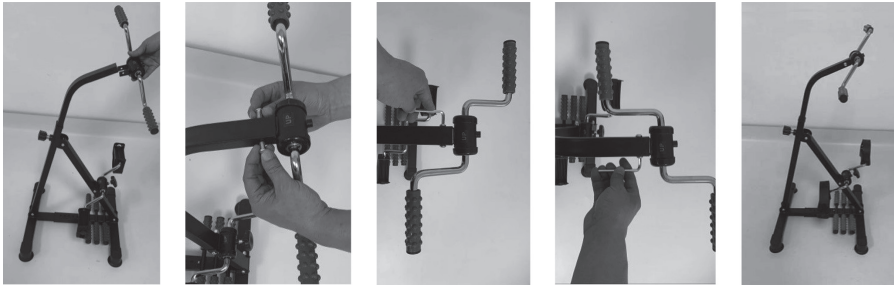
e) Setzen Sie den Inbusschlüssel am Kopf der Schraube an und den Schraubenschlüssel an der Hutmutter. Dann drehen Sie beide Werkzeuge im Uhrzeigersinn, um alle 4 Schrauben und Überwurfmutter, die zuvor lose mit den Händen angedreht wurden, fest anzuziehen, so dass der Rahmen sicher und fest verschraubt ist.



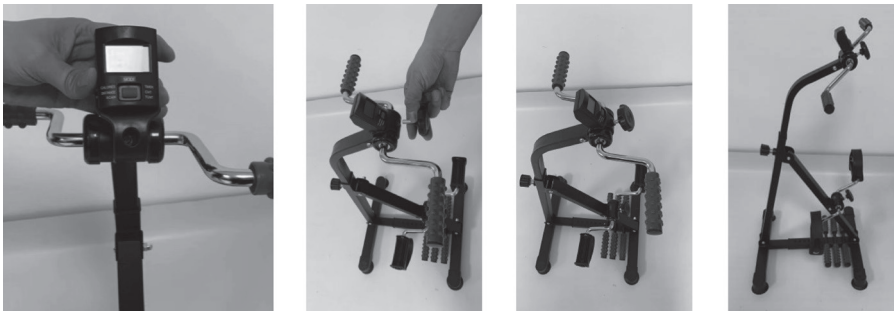
f) Führen Sie die Feststellschraube in das Loch am Zylinder der Drehpedale ein. Schrauben Sie die Schraube einige Umdrehungen im Uhrzeigersinn ein. Je mehr Sie die Schraube eindrehen, desto schwerer lassen sich die Pedale rotieren.



g) Stecken Sie die Ellbogenstange am oberen Ende in das Hauptrohr ein. Drehen Sie den Höheneinstellknopf einige Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn. (Nicht zu viele Umdrehungen, sonst fällt der Knopf ab.) Drücken Sie dann den Knopf ein und stellen Sie die Ellbogenstange auf die gewählte Höhe (Sie haben die Wahl zwischen 4 Löchern für 4 Höheneinstellungen). Wenn die Schraube des Knopfes auf das Loch der gewählten Höhe ausgerichtet ist (ist im Inneren der Stange und nicht zu sehen), lassen Sie den Knopf los. Drehen Sie den Knopf zum Sichern im Uhrzeigersinn bis zum Anschlag fest.



h) Stecken Sie die Handgriffeinheit mit dem Wort „UP“ auf dem Zylinder nach oben gerichtet in der Mitte der Pedalstange ein. Richten Sie die Löcher der Handgriffeinheit an den Löchern der Ellbogenstange aus. Stecken Sie je eine Schraube 8 x 12 mm in alle Seitenlöcher der Ellbogenstange. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel im Uhrzeigersinn bis zum Anschlag fest.



i) Richten Sie das große Loch der rechteckigen Platte unter dem Trainingscomputer am kurzen Rohr der Griffereinheit aus und montieren Sie den Trainingscomputer auf den Zylinder der Griffereinheit.

\*) Stecken Sie die andere Feststellschraube in das Loch am Zylinder der Griffereinheit. Drehen Sie die Schraube einige Umdrehungen im Uhrzeigersinn. Je mehr Sie die Schraube eindrehen, desto schwerer lassen sich die Griffe rotieren.



j) Um den Heimtrainer während des Trainings zu stabilisieren, verbinden Sie das Gerät mit Hilfe des Gurts mit dem Stuhl. Richten Sie beide Enden des Gurts aneinander aus und ziehen sie dann fest an.

## 4. Bedienung

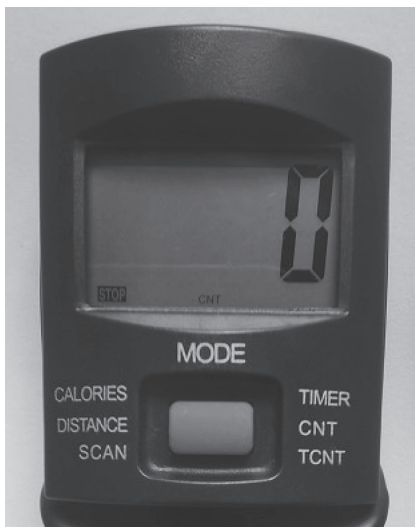


Setzen Sie sich auf den Stuhl. Stecken Sie Ihre Füße durch die Schlaufen der Pedale. Umfassen Sie die Griffe. Dann beginnen Sie, die Griffe und Pedale vorwärts- und rückwärts zu rotieren.

- Um die Durchblutung Ihrer Hände und Füße zu fördern, können Sie sie mit diesem Gerät massieren. Reiben Sie Ihre Handflächen und Finger an den Griffen vorwärts und rückwärts. Reiben Sie Ihre Fußsohlen an den Fußstützen vorwärts und rückwärts.
- Wenn Sie während des Trainings feststellen, dass die Höhe des Geräts noch nicht mit dem Stuhl (oder Sofa, Bett) übereinstimmt, auf dem Sie sitzen, passen Sie die Höhe der Ellbogenstange und die Länge der Basis erneut an.



## 5. Der Trainingscomputer



**AUTO EIN/AUS:** Wenn das Gerät inaktiv ist, können Sie entweder die Taste einmal drücken oder einfach mit dem Training beginnen, der Trainingscomputer schaltet sich dann automatisch ein. Wenn Sie die Taste 4 Minuten lang nicht benützen oder nicht trainieren, wechselt der Trainingscomputer automatisch wieder in den Stand-by-Modus, um Strom zu sparen.

**Funktionsauswahl:** Drücken Sie die Taste. Das SCAN-Symbol blinkt und zeigt damit an, dass die SCAN-Funktion aktiviert ist. Auf dem Display werden automatisch alle Funktionen nacheinander wie folgt angezeigt: Zähler / Zeit / Kalorien / Distanz / Gesamtzähler. Jede Funktion wird 6 Sekunden lang angezeigt. Wenn Sie eine Funktion länger einsehen möchten, drücken Sie die Taste, sobald diese Funktion angezeigt wird. Dann wird die Funktion dauerhaft angezeigt.

### Funktionen

- Zeit:** Dauer des aktuellen Trainings (in Minuten und Sekunden)  
**Kalorien:** Anzahl der Kalorien, die beim aktuellen Training verbrannt werden.  
**Distanz:** Zurückgelegte Strecke des aktuellen Trainings (in Kilometern)  
**Zähler:** Die Anzahl der aktuellen Trainingsumdrehungen.  
**TCNT:** Gesamtzahl der Umdrehungen

### Messbereiche

- Zähler:** 0 - 9999 (Umdrehungen)  
**Zeit:** 0: 00 - 99: 59 (Minuten, Sekunden)  
**Kalorien:** 0 - 9999 (Kalorien)  
**Entfernung:** 0 - 9999 (km)  
**Auto Scan:** 6 Sekunden pro Funktion

**RESET:** Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt. Dann werden alle Daten des Messgeräts gelöscht (auf null zurückgesetzt), mit Ausnahme der Anzahl der Zählungen.

### Der Akku

Der Trainingscomputer wird mit 1 x LR44 1,5-V-Knopfzellenbatterie betrieben. Ersetzen Sie die Batterie, wenn die Digitalanzeige unscharf oder dunkel ist.

## 6. Wichtige Sicherheitshinweise

### Vorsichtsmaßnahmen

Wenn Sie unter folgenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen leiden, konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt und befolgen unbedingt seine:

- Herzkrankheiten
- sensorische Beeinträchtigung
- Osteoporose oder Diabetes
- während der Schwangerschaft
- bösartiger Tumor
- körperliche Behinderung
- hoher Blutdruck oder akute Krankheit
- Gicht und Arthritis
- Schwindel, Tinnitus usw.

### Sicherheitswarnungen

- Stellen Sie sich nicht auf die Pedale.
- Setzen Sie sich beim Training stabil auf den gewählten Stuhl, das Sofa oder das Bett.
- Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass alle Schrauben, Muttern und Knöpfe fest angezogen sind.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern, Patienten und älteren Menschen) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissens benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie an Verletzungen leiden, die noch nicht geheilt sind.
- Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Die kommerzielle Nutzung gilt als unzulässig.
- Um Verletzungen zu vermeiden, achten Sie beim Bewegen des Fahrrads auf die Sicherheit.
- Führen Sie vor dem Gebrauch geeignete Dehnübungen durch, um Verletzungen zu vermeiden.

## 7. Technische Daten

- Maße (L x B x H): 43-54,5 x 45 x 79-93 cm
- Material: Metall, PP, PVC
- Stromversorgung: 1 x LR44 1,5-V-Knopfzellenbatterie (in der Lieferung enthalten)
- Maximale Belastung: 120 kg





## Altgeräte-Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt für elektrische und elektronische Geräte abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.



### Kundenservice:

# Weltbild

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens-Str.1, 86159 Augsburg

**Deutschland** **Telefon:** 0821/90 069 959 **E-Mail:** [info@weltbild.de](mailto:info@weltbild.de)  
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Ortstarif)

**Schweiz** **Telefon:** 0848/810 810 **E-Mail:** [kundendienst@weltbild.ch](mailto:kundendienst@weltbild.ch)  
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Fr. 0:08 pro Minute, Mobil- und Festnetz)

**Österreich** **Telefon:** 0662/939 0 939 **E-Mail:** [kundenservice@weltbild.at](mailto:kundenservice@weltbild.at)  
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Ortstarif)

