

Heimtrainer Mini-Bike

Art.-Nr. 6134589

BEDIENUNGSANLEITUNG

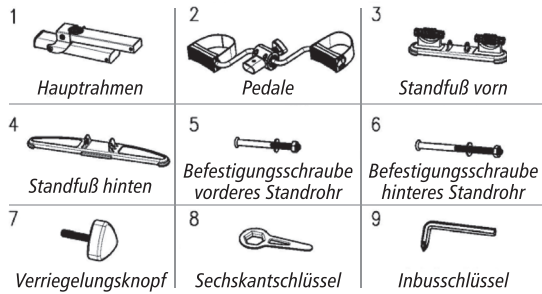
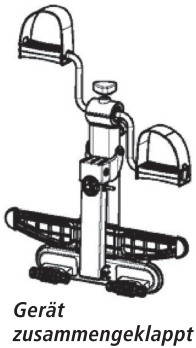
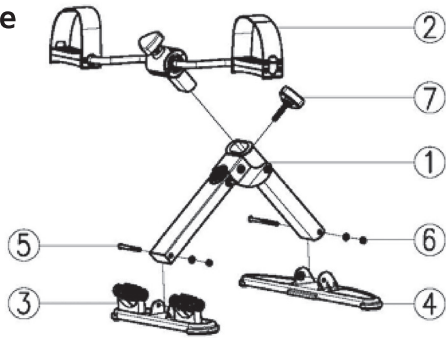
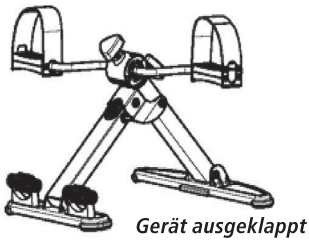
Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.



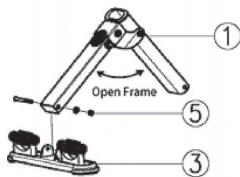
Sicherheitshinweise

1. Eine sichere und effiziente Benutzung ist nur möglich, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und benutzt wird. Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle Benutzer dieses Geräts über sämtliche Warnungen und Sicherheitshinweise zu informieren.
2. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren, um zu bestimmen, ob bei Ihrem derzeitigen Gesundheitszustand das Training ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellt, und ob Sie in der Lage sind, mit dem Gerät ordnungsgemäß zu trainieren.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Brechen Sie das Training bitte sofort ab, falls Sie eines der folgenden Symptome feststellen: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindelgefühl oder Übelkeit. Falls Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortführen.
4. Bitte prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern sicher angezogen sind, bevor Sie dieses Gerät benutzen.

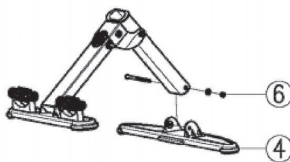
Das Gerät und seine Einzelteile



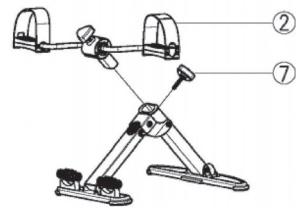
Montage



Schritt 1: Hauptrahmen und vorderes Standrohr zusammenbauen

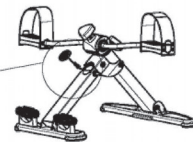
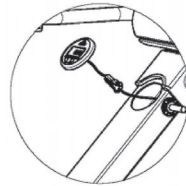
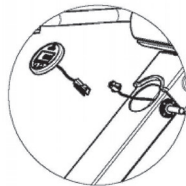


Schritt 2: Hauptrahmen und hinteres Standrohr zusammenbauen



Schritt 3: Hauptrahmen und Pedale zusammenbauen

Trainingscomputer



Funktionen

MODUS: Drücken sie diese Taste mehrmals, um die Anzeige der Funktionen in der folgenden Reihenfolge durchzublätern: Scan, Zeit, Zähler, Wiederholungen, Kalorien.

RST: Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um sämtliche Anzeigen auf Null zurückzusetzen.

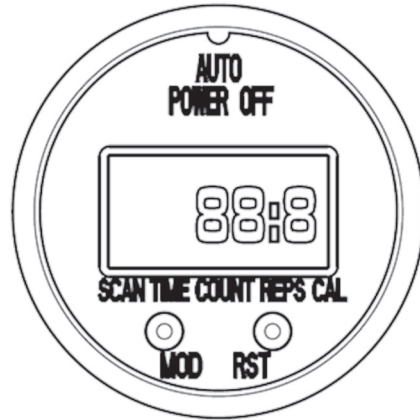
AUTO POWER OFF: Zum Einschalten des Computers drücken Sie die Taste oder fangen einfach mit dem Training an. Wenn der Heimtrainer länger als 4 Minuten nicht mehr bewegt wird, schaltet sich der Computer automatisch ab.

SCAN: Die Anzeige wechselt alle 6 Sekunden zur nächsten Funktion.

Zeit: 0:00 – 99:59 Min

Zähler: 0 – 9999

Kalorien: 0 – 9999



| | |
|----------|--|
| SCAN: | Drücken Sie die Modus-Taste mehrmals, bis im Display »SCAN« angezeigt wird. Das Display wechselt dann automatisch alle 6 Sekunden die Anzeige der Funktionen. |
| TIME: | Drücken Sie die Modus-Taste mehrmals, bis im Display »TIME« angezeigt wird. Im Display wird die Dauer des aktuellen Trainings angezeigt (00:00 – 99:59 Minuten). |
| COUNT: | Drücken Sie die Modus-Taste mehrmals, bis im Display »COUNT« angezeigt wird. Das Display zeigt dann die Anzahl der Bewegungen an (0 – 9999). |
| REPS: | Drücken Sie die Modus-Taste mehrmals, bis im Display »REP« angezeigt wird. Das Display zeigt dann die Anzahl der Trittwiederholungen pro Minute an (0 – 9999). |
| CALORIE: | Drücken Sie die Modus-Taste mehrmals, bis im Display »CALORIES« angezeigt wird. Das Display zeigt dann die während des Trainings verbrannten Kalorien an (0 – 9999). |

Bedienung

Dieser Heimtrainer ist ideal für Personen, die nicht auf einem normalen Fahrrad sitzen oder damit fahren können oder in einem Rollstuhl sitzen müssen. Der Heimtrainer kann am Boden für Beintraining oder auf einem Tisch für Armtraining eingesetzt werden.

Verwendung am Boden

- Stellen Sie mit dem Spannungsknopf den gewünschten Widerstandsgrad ein. Drehen Sie den Spannungsknopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen. Oder drehen Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu vermindern.
- Setzen Sie sich und stellen sie den Heimtrainer vor sich auf einen Teppich oder eine Bodenmatte auf den Boden.
- Setzen Sie beide Füße in die Pedale unter die Riemen. Die Riemen helfen dabei, die Füße in den Pedalen festzuhalten.
- Jetzt können Sie mit dem Training beginnen.

- Sie können mit den Pedalen vorwärts und rückwärts treten, um unterschiedliche Muskelgruppen zu trainieren.
- Sie können die Rollen am vorderen Standfuß zur Fußmassage benutzen.

Verwendung auf dem Tisch

- Stellen Sie mit dem Spannungsknopf den gewünschten Widerstandsgrad ein. Drehen Sie den Spannungsknopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen. Oder drehen Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu vermindern.
- Stellen Sie den Heimtrainer auf einen Tisch und setzen Sie sich auf einen Stuhl in bequemer Position vor dem Heimtrainer. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Rücken in aufrechter Position befindet.
- Greifen Sie beide Pedale mit Ihren Händen und beginnen Sie das Training. Achten Sie darauf, sich möglichst nicht vorzubeugen.
- Sie können mit den Pedalen vorwärts und rückwärts treten, um unterschiedliche Muskelgruppen zu trainieren.

Warnung: Stellen Sie sich nicht auf den Heimtrainer.

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, Ohmstraße 8a, 86199 Augsburg

| | | |
|--------------------|--|--|
| Deutschland | Telefon: 0821/90069959 (Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr; Ortstarif) | E-Mail: info@weltbild.de |
| Schweiz | Telefon: 0848 810 810 (Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Fr. 0,08 pro Minute, Mobil- und Festnetz) | E-Mail: kundendienst@weltbild.ch |
| Österreich | Telefon: 0662/939 0 939 (Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Ortstarif) | E-Mail: kundenservice@weltbild.at |