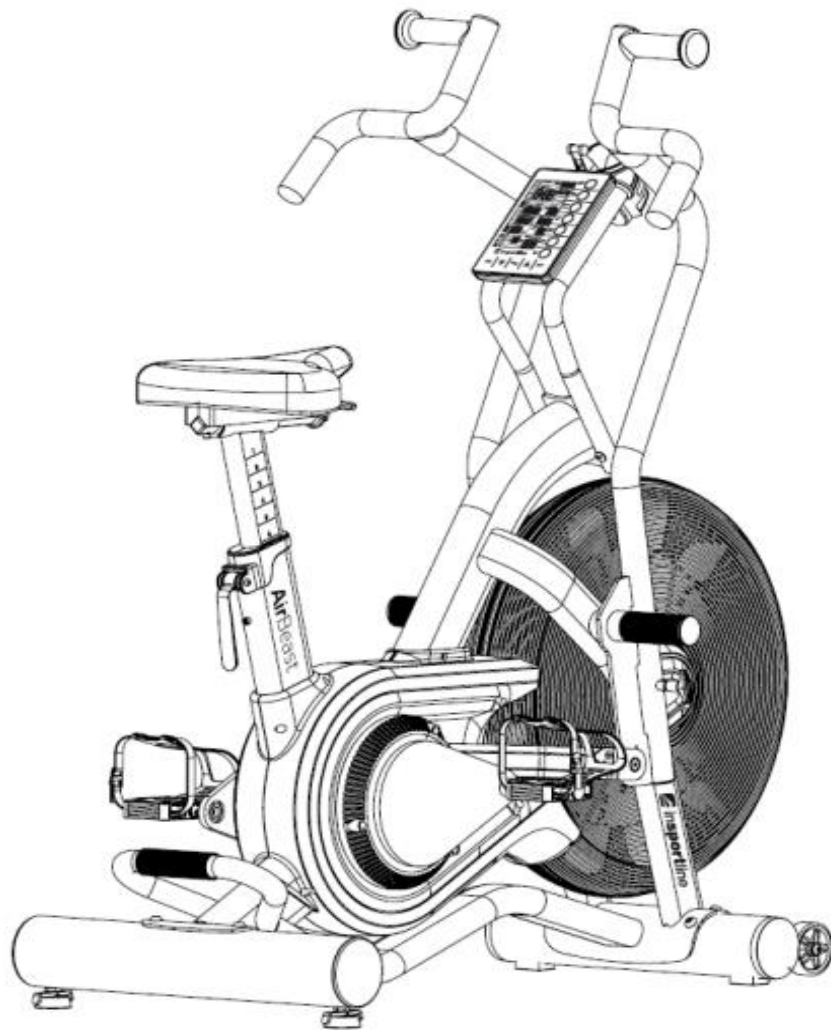


BENUTZERHANDBUCH - DE 18714 inSPORTline Airbike Beast



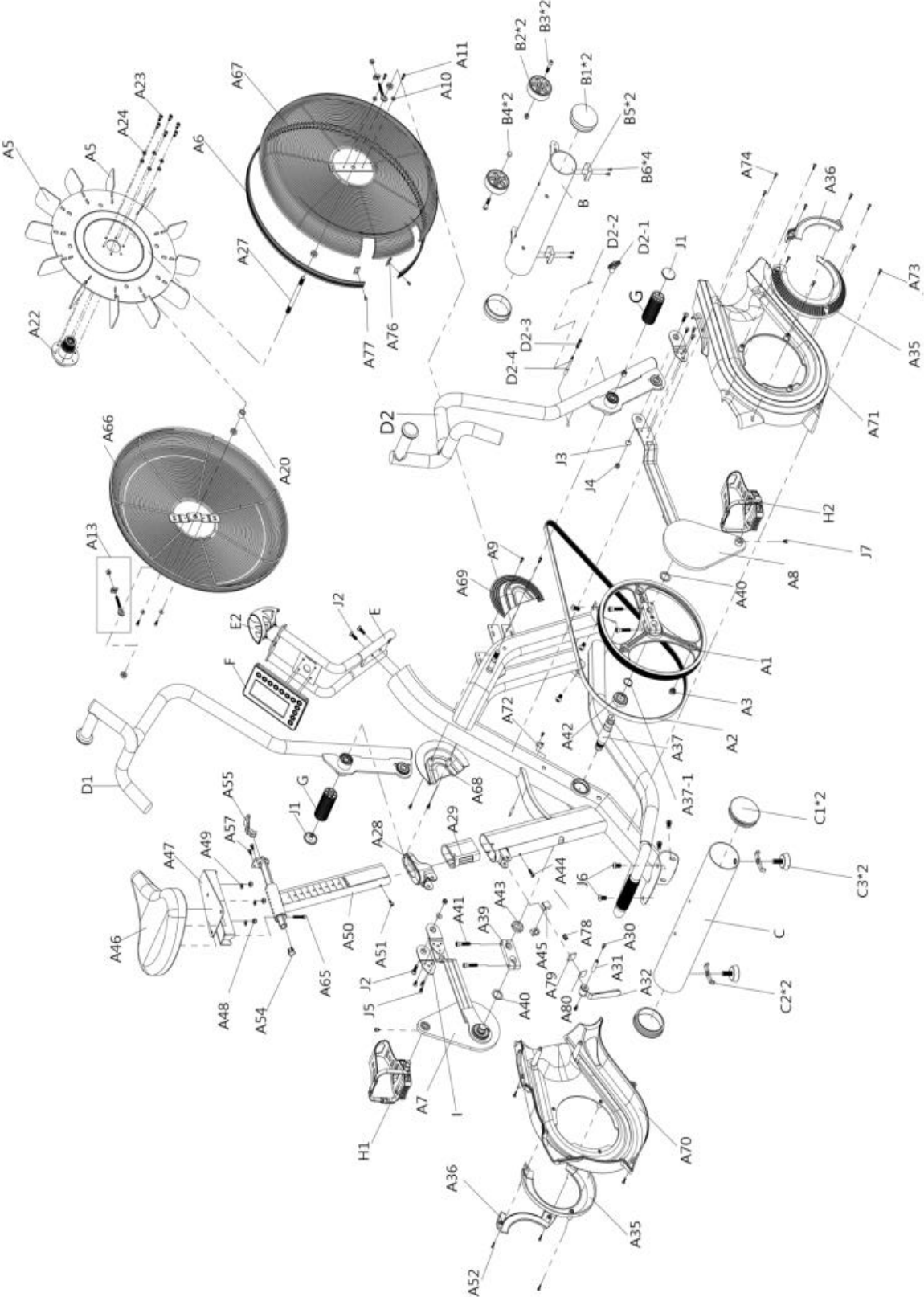
INHALT

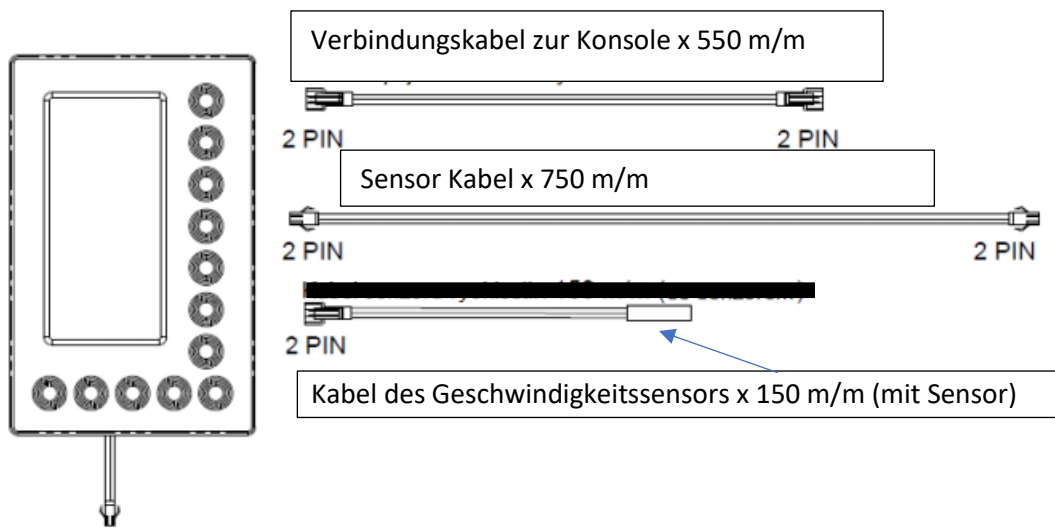
Sicherheitshinweise	3
Zeichnung	4
Liste der Einzelteile	5,6
Montage.....	7,8,9,10,11,12,13
Funktionen	14,15
Computer.....	16,17,18
Programme.....	18,19,20,21
Instandhaltung, Wartung	22
Richtige Körperhaltung.....	22
Aufwärmübungen	22,23,24
Umweltschutz	25
Garantiebedingungen, Reklamationen	25,26

Sicherheitshinweise

- Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie im Handbuch beschrieben.
- Stellen Sie vor dem Training sicher, dass alle Teile richtig angezogen sind, wenn nicht ziehen Sie sie fest.
- Halten Sie Ihre Hände von beweglichen Teilen fern
- Kinder und Haustiere dürfen niemals in die Nähe des Geräts gelassen werden. Lassen Sie Kinder mit dem Gerät nicht allein im Raum.
- Führen Sie immer Aufwärmübungen durch, bevor Sie auf dem Gerät trainieren.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch der Maschine sicher, dass alle Verbindungen ordnungsgemäß gesichert sind.
- Es kann maximal eine Person gleichzeitig am Gerät trainieren.
- Unterbrechen Sie sofort das Training, wenn Sie Schwindel, Übelkeit oder Schmerzen in der Brust oder andere körperliche Probleme empfinden und informieren Sie einem Arzt.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser verwenden.
- Tragen Sie zum Sport geeignete Sportkleidung. Tragen Sie keine lose Kleidung, da diese im Gerät erfasst werden könnte. Wir empfehlen auch die Verwendung von Sportschuhen zum Trainieren.
- In der Nähe des Geräts dürfen sich keine scharfen Gegenstände befinden.
- Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne Aufsicht einer qualifizierten Person oder eines Arztes verwenden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es in irgendeiner Weise beschädigt ist.
- Verwenden Sie das Gerät nur zum Trainieren, wenn es völlig in Ordnung ist.
- Verwenden Sie immer Originalteile, um beschädigte oder verschlissene Teile zu ersetzen.
- Verwenden Sie zum Reinigen keine starken Lösungsmittel. Verwenden Sie zum Warten oder Ersetzen von Teilen die mitgelieferten oder geeigneten Werkzeuge.
- Entsorgen Sie Verpackungsmaterialien und unnötige Teile gemäß dem Umweltschutz. Verwenden Sie separate Abfallbehälter oder bringen Sie den Abfall zu einem Sammelplatz.
- Ziehen Sie den Sitz beim Einstellen der Sitzhöhe nicht mehr aus dem Rahmen heraus als die mit "max." gekennzeichnete Grenze.
- Die vom Computer gemessenen Daten werden nicht zur Bewertung des Gesundheitszustands des Benutzers verwendet.
- Aus Sicherheitsgründen müssen rund um das Gerät 0,6 m Freiraum eingehalten werden.
- Stellen Sie keine scharfen Gegenstände auf das Gerät. Kein verstellbares Teil darf hervorstehen, um die Bewegung des Benutzers zu behindern.
- **Kategorie:** SC (EN ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-5: 2016)
- **Tragfähigkeit:** 180 kg
- **Warnung:** Das Herzfrequenzüberwachungssystem ist möglicherweise nicht genau. Überlastung während des Trainings kann zu Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich krank fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.
- **WARNUNG:** Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Die Beurteilung eines Arztes ist besonders wichtig, wenn Sie an gesundheitlichen Problemen leiden. Der Verkäufer übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden mit dem Gerät.

ZEICHNUNG





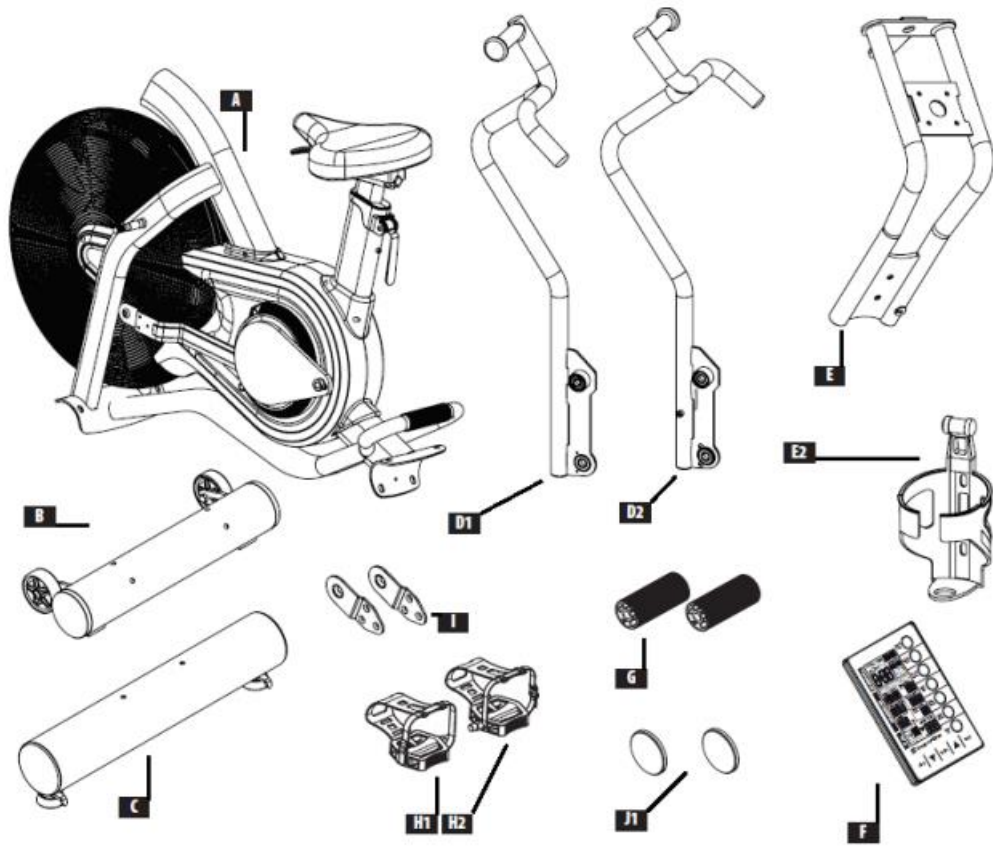
Liste der Einzelteile

Bez.	Benennung	Mg.	Bez.	Benennung	Mg.
A	Hauptrahmen	1	A68	Lüfterabdeckung vorne - links	1
A1	Riemenscheibe - 360 mm	1	A69	Lüfterabdeckung vorne - rechts	1
A2	Keilriemen - 690 J7	1	A70	Hauptrahmenabdeckung (L)	1
A3	Magnet (15 x 7 mm)	1	A71	Hauptrahmenabdeckung (R)	1
A5	Lüfter - Stahl	1	A72	Sensorposition	1
A6	Plastikbänder	1	A73	Schraube (M4 x 12 mm)	4
A7	Kurbel - Links	1	A74	Schraube (M4 x 15 mm)	4
A8	Kurbel - Rechts	1	A76	Plastikbänder	2
A9	Schraube (M5 x 6 mm)	4	A77	Schraube (M4 x 10 mm)	2
A10	Unterlegscheibe (M5 X Ø13 X 1 T)	4	A78	Feder	1
A11	Schraube (M5 x 15 mm)	4	A79	Dichtung	1
A12	Sechskantmutter - M12	4	A80	Metallscheibe	2
A13	Lüfterschraube - M8	2	B	Frontbalken	1
A20	Metallverteiler - Ø19 X. Ø12,5 x Ø18,7 mm	1	B1	Frontbalkenabdeckungen	2
A22	Lüfterscheibe	1	B2	Räder	2
A23	Schraube	5			
A24	Unterlegscheibe	5			
A27	Lüfterachse (OD12 X 155 mm)	1	B3	Schraube (M8 x 40 mm)	2
A28	Abdeckung zur Befestigung der Sattelstütze	1	B4	Abdeckung - M8	2
A29	Sattelstützengehäuse	1	B5	Tritt	2

A30	Sechskantschraube (M6 x 10 mm)	2	B6	Schraube (M4 x 12 mm)	4
A31	Metallgehäuse (Ø10 X 43.2 mm)	1	C	Heckbalken	1
A32	Nockengriff	1	C1	Heckbalkenabdeckung - Ø101.6	2
A35	Kurbelkappe (R + L) - Groß	2	C2	Höhenverstellverschluss	2
A36	Kurbelkappe (R + L) - Klein	2	C3	Höhenverstellbarer Fußanschlag - Ø50	2
A37	Griff - M25 X P1.5	1	D1	Bewegliche Griffe (L)	1
A37-1	C-Clip S25	1	D2	Bewegliche Griffe (R)	1
A39	Verbindungsplatte	2			
A40	Verteiler (Ø25 X 31 X. T2mm)	1	D2-1	Verriegelungsknopf	1
A41	Schraube (M8 x 40 mm)	2	D2-2	Achshalterung	1
A42	Lager - 6005ZZ	4	D2-3	Feder	1
A43	Achsscheibe	1	D2-4	Achssicherung	1
A44	Schraube (M6 x 20 mm)	1	E	Konsolenhalter	1
A45	Metallstopp	1	E2	Getränkehalter mit Schraube	1
A46	Sattel (LS-A22)	2	F	Konsolenkomponenten	1
A47	Sattelbasis	1	G	Tritt	2
A48	Nylonmutter - M8	3	H1	Pedale - L.	1
A49	Federscheibe - M8	3	H2	Pedale - R.	1
A50	Sattelstütze	1	I	Montageplatte	2
A51	Schraube (M6 x 16 mm)	1	J1	Endkappe	2
A52	Schraube	1	J2	Schraube (M8 x 30 mm)	4
A54	Quadratische Endkappe	1	J3	Nylonmutter M8	2
A55	Griffe	1	J4	Verteiler	2
A57	Schraube (M6X15)	1	J5	Schraube (M6 x 15 mm)	6
A65	Schraube (M6 x 35 mm)	1	J6	Schraube (M10 x 20 mm)	8
A66	Lüfterhaube (Metall) - L.	1	J7	Schraube (M6 x 8 mm)	2
A67	Lüfterhaube (Metall) - R.	1			

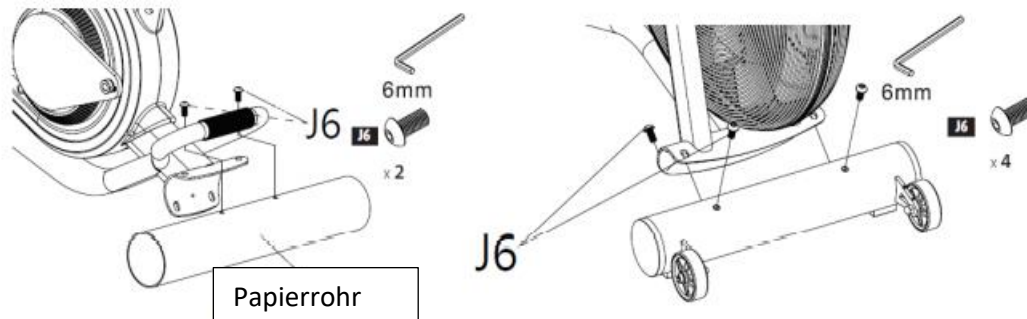
Montage

Bezeichnung	Benennung	Menge
A	Hauptrahmen	1
B	Frontbalken	1
C	Heckbalken	1
D1	Linker Griff	1
D2	Rechter Griff	1
E	Konsolenhalter	1
E2	Getränkehalter	1
F	Konsole	1
G	Fußstützen	2
H1	Pedal links	1
H2	Pedal, rechts	1
I	Montageplatte	2
J1	Abdeckung	2
J2	Schraube M8x30 mm	4
J3	M8 Nylonmutter	2
J4	Einlage	2
J5	Schraube M8x30 mm	6
J6	Sechskantschraube M10x20 mm	8
0	Schmiermittel	1
Tools		
	6,5,4 mm Inbusschlüssel	
	Schlüssel 13/17	
	Schlüssel	
	Schraubenzieher	



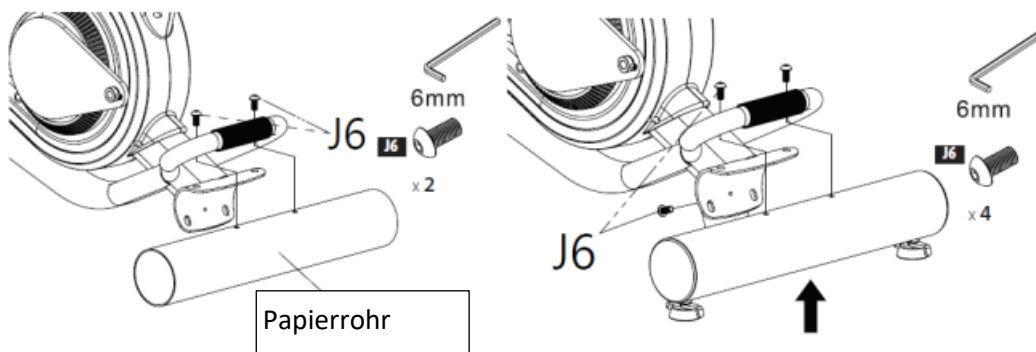
Montage des vorderen Trägers

- Lösen Sie die Schrauben (J6) von dem Papierrohr und entfernen Sie sie.
- Befestigen Sie den Frontbalken (B) mit Schrauben (J6) am Hauptrahmen (A) und befestigen Sie sie mit dem 6 mm Inbusschlüssel.
- Schmieren Sie die Schrauben vor der Montage.



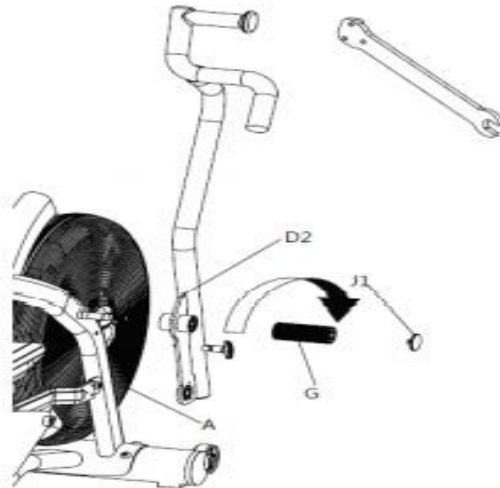
Montage des hinteren Trägers

- Lösen Sie die Schrauben (J6) von dem Papierrohr und entfernen Sie sie.
- Befestigen Sie den Heckbalken (C) mit den Schrauben (J6) am Hauptrahmen (A) und befestigen Sie sie mit dem 6 mm Inbusschlüssel.
- Schmieren Sie die Schrauben vor der Montage



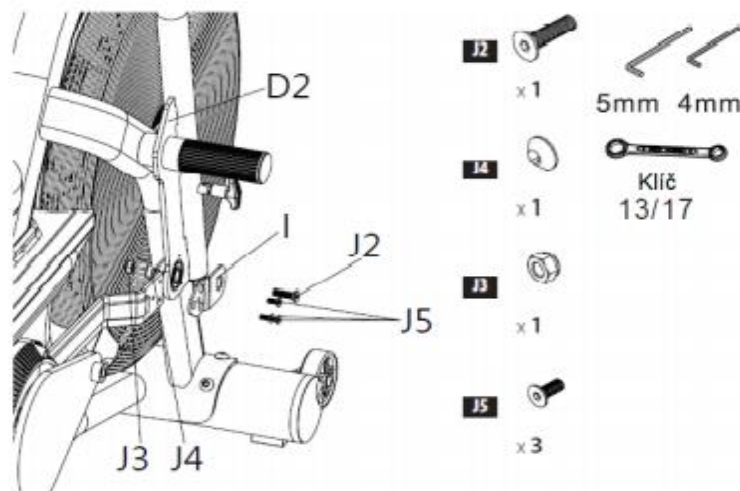
Rechter Griff

- Schieben Sie den Griff (D2) vorsichtig in die Achse.
- Befestigen Sie die Fußstützen (G) wie in der Abbildung gezeigt.
- Befestigen Sie die Abdeckung (J1) an den Fußstützen (G).
- Stellen Sie sicher, dass die Fußstützen (G) mit einem Inbusschlüssel fest angezogen sind.



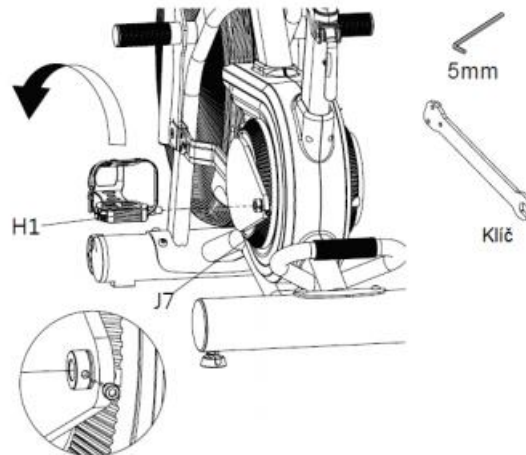
Montage von Montageplatte und Verbindungsstange

- Verbinden Sie den Griff (D2) mit der Platte (I), dem Einsatz (J4), der Schraube (J2) und der Nylonmutter (J3) mit der Verbindungsstange. Sie verwenden einen 5-mm-Inbusschlüssel und einen 13/17-Schlüssel.
- Befestigen Sie die Platte (I) mit drei Schrauben (J5). Sie verwenden einen 4 mm Inbusschlüssel.
- Stellen Sie sicher, dass die Schrauben richtig angezogen sind
- Schmieren Sie die Schrauben vor der Montage.



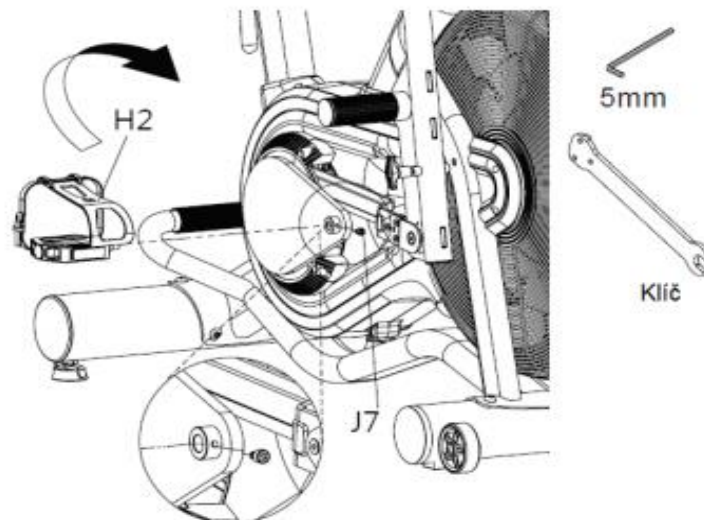
Pedale Linkes Pedal

- Lösen Sie die Schrauben (J7) an der linken Kurbel.
- Befestigen Sie das linke Pedal (H1) an der linken Kurbel und ziehen Sie es mit einem 14/15-Schlüssel fest
- Befestigen Sie die Schraube (J7) mit einem 5-mm-Inbusschlüssel gegen den Uhrzeigersinn



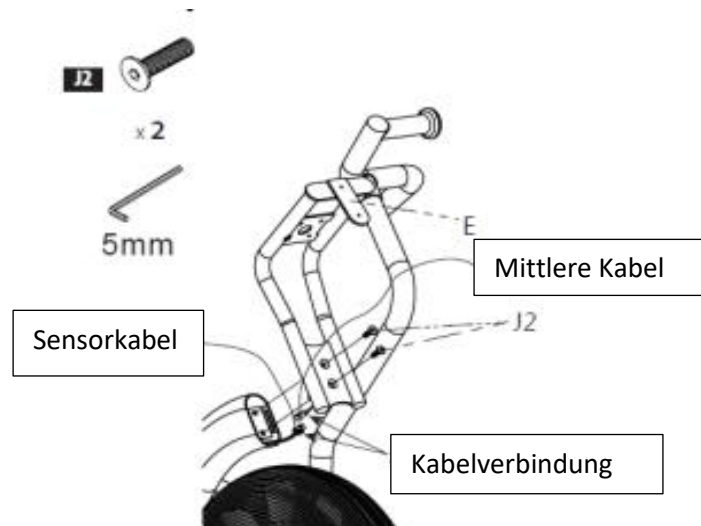
Rechtes Pedal

- Lösen Sie die Schrauben (J7) an der rechten Kurbel.
- Befestigen Sie das rechte Pedal (H2) an der rechten Kurbel und ziehen Sie es mit einem 14/15-Schlüssel fest
- Befestigen Sie die Schraube (J7) mit einem 5-mm-Inbusschlüssel gegen den Uhrzeigersinn.



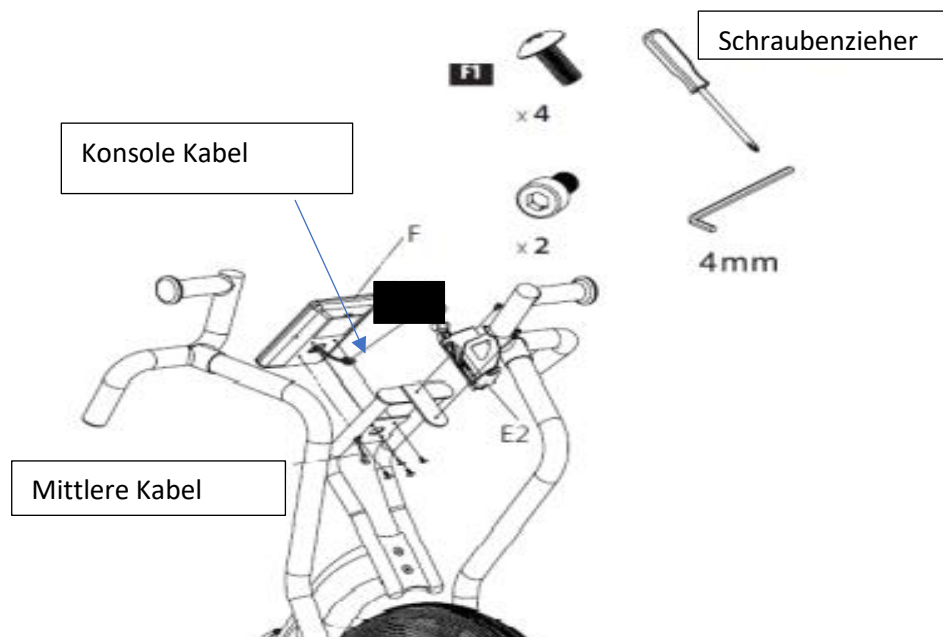
Befestigung der Halterung für die Konsole

- Befestigen Sie die Halterung (E) mit zwei Schrauben (J2) am Hauptrahmen (A) und befestigen Sie sie mit 5 mm Inbusschlüssel.
- Verbinden Sie das Sensorkabel mit dem mittleren Kabel.
- Schmieren Sie die Schrauben vor der Montage.



Befestigung der Konsole

- Entfernen Sie die Schrauben von der Rückseite der Konsole (8).
- Verbinden Sie das Halterungskabel mit dem mittleren Kabel und setzen Sie die Halterung (F) in die Halterung von der Konsole (E) ein und befestigen Sie sie mit 4 Schrauben (F1).
- Befestigen Sie den Getränkehalter (E2) mit zwei 4-mm-Schrauben an der Vorderseite des Konsolenhalters (E) mit dem Inbusschlüssel.

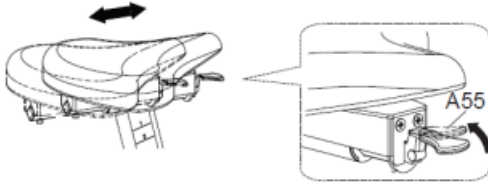


Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
Stellen Sie das Gerät auf eine ebene und feste Oberfläche.

Funktionen

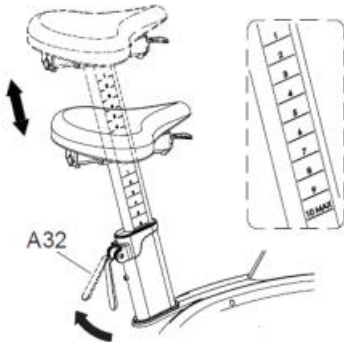
Sitzverstellung

- Lösen Sie die Verriegelung (A55) und stellen Sie den Sitz ein.
- Sichern Sie die Sicherung (A55), sobald Sie den Sitz einstellen



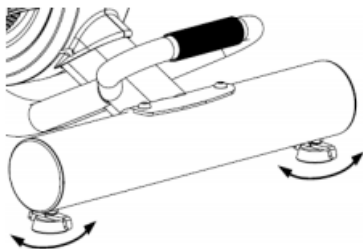
Sitzhöhenverstellung

- Lösen Sie die Verriegelung (A32) und stellen Sie die Höhe ein.
- Sichern Sie die Sicherung (A32), nachdem Sie die Höhe korrigiert haben.
- Die maximale Höhe wird an der Stange angezeigt.



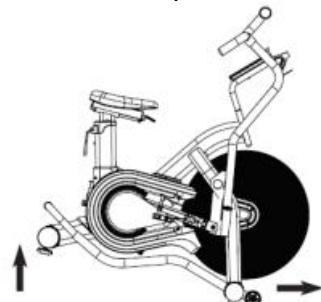
Ausrichtung des Gerätes

- Die Schrauben zum Ausrichten des Geräts befinden sich am hinteren Balken.
- Drehen Sie sie zum Ausrichten.



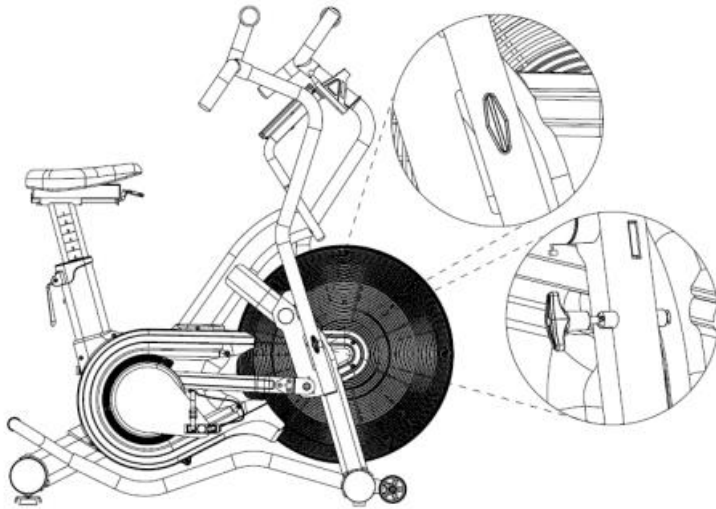
Bewegung, Verschiebung

- Am vorderen Träger befinden sich zwei Transporträder
- Heben Sie den hinteren Balken an und bewegen Sie das Gerät entlang der vorderen Transporträder.



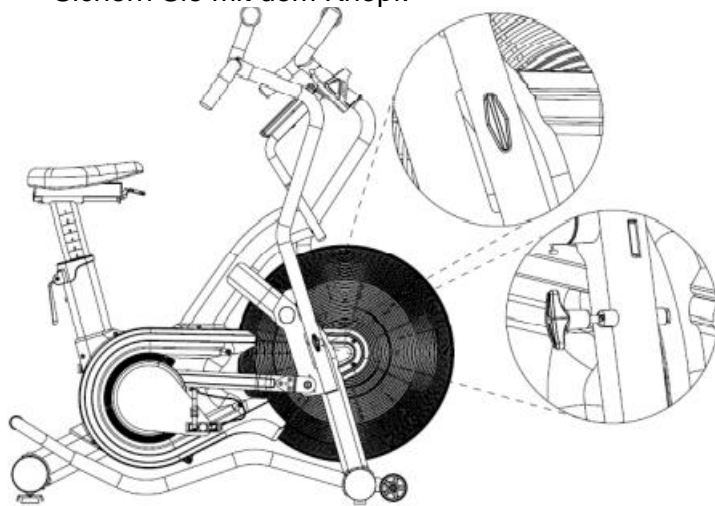
Verstellen der beweglichen Griffe

- Ziehen Sie den T-Griff heraus und drehen Sie ihn.
- Stellen Sie sicher, dass der T-Griff parallel zum Griff ist.
- Lassen Sie den Griff wie in der Abbildung gezeigt los.



Bewegliche Griffe verriegeln.

- Ziehen und drehen Sie den T-Griff mit der rechten Hand.
- Stellen Sie den Arm an den beweglichen Griffen mit der linken Hand in die richtige Position.
- Sichern Sie mit dem Knopf.



WARNUNG: Sichern Sie das Gerät, wenn Sie es nicht benutzen.

Computer

Schnellstart

Verwenden Sie diesen Modus, wenn Sie schnell trainieren möchten und kein Programm einschalten wollen.

- Treten Sie einige Sekunden in die Pedale, um die Konsole einzuschalten.
- Drücken Sie die START-Taste.
- Die Werte WATTS (Watt), SPEED (Geschwindigkeit), RPM (Umdrehungen pro Minute) und HEARH RATE (Herzfrequenz) (falls erkannt) werden angezeigt.
- Fängt an, ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, WATTS zu zählen
- Um das Training zu beenden, hören Sie auf zu treten und drücken Sie die STOP-Taste. Es werden ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, WATTS, GESCHWINDIGKEIT, RPM und HERZRATE angezeigt (falls erkannt).

Wenn Sie aufhören zu treten, ohne die STOP-Taste zu drücken, wird das Programm nach 30 Sekunden angehalten. Drücken Sie das Pedal erneut, um das Programm fortzusetzen. Nach 3 Minuten Inaktivität wird das Programm beendet.

Tastenfunktionen

	interval 20-10		Interval Target	Wählt das ausgewählte Programm aus
	interval 20-30		STOP	Stoppt oder pausiert die Übung. Halten Sie gedrückt, um die Konsole neu zu starten.
	interval custom			Wert verringern. Für schnelles Verringern halten Sie die Taste gedrückt.
	target time		ENTER	Bestätigung
	target distance			Erhöhen Sie den Wert. Für schnelles Erhöhen halten Sie die Taste gedrückt.
	target calories		START	Um ein neues Training zu beginnen oder ein pausiertes Training fort zu setzen.

Display INTERVALL

	<p>GO Zeigt den aktuellen Teil des Trainings an (aktiver Teil).</p> <p>REST Zeigt Restwert des Trainings.</p> <p>8:88 - aktueller Countdown der GO- oder REST-Periode.</p> <p>TOTAL TIME 88:88 - Berechnet die Programmzeitintervalle für GO und REST.</p> <p>88/88 - Zeigt das aktive Intervall und die verbleibenden Intervalle an.</p> <p>Zeigt das aktive Programm INTERVAL 20/10, INTERVAL 20/30, CUSTOM an.</p>
--	---

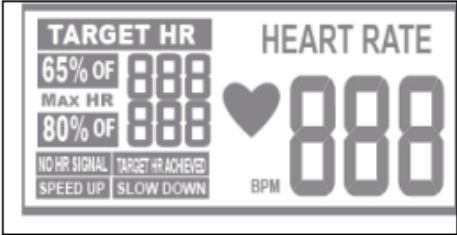
Countdown

Zeigt TARGET TIME (Zeit) oder TARGET DISTANCE (Entfernung) oder TARGER CALORIES (Kalorien) an.

<table border="1"> <tr> <th>TARGET TIME</th> <th>DISTANCE</th> <th>CALORIES</th> </tr> <tr> <td>TIME?</td> <td></td> <td>CALORIES?</td> </tr> <tr> <td>1:88:88</td> <td></td> <td>TOTAL 888</td> </tr> </table>	TARGET TIME	DISTANCE	CALORIES	TIME?		CALORIES?	1:88:88		TOTAL 888	<p>TIME - Zeigt die Trainingszeit bis 1:59:00 an. Der Countdown ist aktiv, wenn der Zielwert im Programm eingestellt ist.</p> <p>DISTANCE - Zeigt die zurückgelegte Strecke an, berechnet von 0 bis 999,9 km. Der Countdown ist aktiv, wenn der Zielwert im Programm eingestellt ist.</p> <p>SPEED - Aktuelle Geschwindigkeit km / h.</p> <p>CALORIES - Zeigt den Kalorienverbrauch an, berechnet von 0 bis 999 kcal. Der Countdown ist aktiv, wenn das Zielwert im Programm festgelegt ist (nicht für medizinische Zwecke bestimmt)</p> <p>WATTS - Zeigt die aktuelle Energie von 0 bis 9999 an (nicht für medizinische Zwecke)</p> <p>RPM / AGE - Aktuelle Umdrehungen pro Minute</p>
TARGET TIME	DISTANCE	CALORIES								
TIME?		CALORIES?								
1:88:88		TOTAL 888								
<table border="1"> <tr> <th>DISTANCE? KM</th> <th>WATTS AVERAGE TOTAL</th> </tr> <tr> <td>888.8</td> <td>8888</td> </tr> </table>	DISTANCE? KM	WATTS AVERAGE TOTAL	888.8	8888						
DISTANCE? KM	WATTS AVERAGE TOTAL									
888.8	8888									
<table border="1"> <tr> <th>SPEED AVE MAX</th> <th>RPM / AGE? AVE MAX</th> </tr> <tr> <td>88.8 KPH</td> <td>188</td> </tr> </table>	SPEED AVE MAX	RPM / AGE? AVE MAX	88.8 KPH	188						
SPEED AVE MAX	RPM / AGE? AVE MAX									
88.8 KPH	188									

H.R. (Heart Rate, Herzfrequenz)

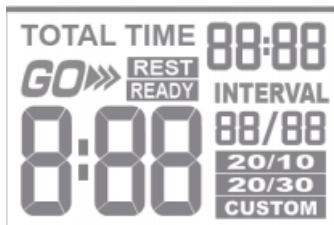
Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) an, die von einem drahtlosen Brustgurt erkannt wird.

	<p>65% OF- zeigen Zielübungen bei 65% der maximalen Herzfrequenz an.</p> <p>80% OF- gibt das Zieltraining bei 80% der maximalen Herzfrequenz an.</p> <p>NO HR SIGNAL - Herzfrequenzsignal wird nicht erkannt</p> <p>TARGET HR ACHIEVED - Die Herzfrequenz liegt auf dem eingestellten Wert</p> <p>SPEED UP - Erhöhen Sie die Geschwindigkeit, um die Zielherzfrequenz zu erreichen.</p> <p>SLOW DOWN - Verringern Sie die Geschwindigkeit, um die Zielherzfrequenz zu erreichen.</p> <p>HEART RATE - Zeigt an, dass die Herzfrequenz erkannt wurde.</p>
---	--

Programme

Intervallprogramme

- Die Konsole enthält 3 Intervallprogramme: Intervall 20/10, Intervall 20/30 und benutzerdefiniertes Intervall (Benutzer).
- Die Intervallprogramme 20/10 und 20/30 bieten eine Reihe von 8 hochintensiven Intervalltrainings und voreingestellte Zeiträume.
- Diese Trainingsintervalle mit hoher Intensität (H.I.I.T.) Sie zeigen automatisch die Start- (GO) und Ruhephasen (REST) an
- Wenn Sie die letzte REST-Phase erreicht haben, ertönt ein Piepton, der das Ende der Übung anzeigt



INTERVAL 20/10

- Schalten Sie die Konsole ein.
- Wählen Sie das Programmintervall 20/10.
- Die aktuelle / Gesamtzahl der Intervalle 0/08 wird angezeigt
- Das voreingestellte REST-Segment 0:10 wird im INTERVALL-Fenster angezeigt.
- Drücken Sie zur Bestätigung die EINGABETASTE.
- Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen und mit dem Treten zu beginnen. Das Programm wird erst gestartet, wenn Sie mit dem Training beginnen.
- Um das Programm jederzeit zu stoppen, können Sie die STOP-Taste drücken. Die gesammelten Daten werden auf dem Bildschirm angezeigt.



INTERVAL 20/30

- Schalten Sie die Konsole ein.
- Wählen Sie das Programmintervall 20/30.
- Die aktuelle / Gesamtzahl der Intervalle 0/08 wird angezeigt
- Das voreingestellte REST-Segment 0:30 wird im INTERVALL-Fenster angezeigt.
- Drücken Sie zur Bestätigung die EINGABETASTE.
- Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen und mit dem Treten zu beginnen. Das Programm wird erst gestartet, wenn Sie mit dem Training beginnen.
- Um das Programm jederzeit zu stoppen, können Sie die STOP-Taste drücken. Die gesammelten Daten werden auf dem Bildschirm angezeigt.



CUSTOM INTERVAL PROGRAM

- Schalten Sie die Konsole ein.
- Wählen Sie das benutzerdefinierte Intervallprogramm aus.
- Verwenden Sie ▲▼, um das GO-Segment einzustellen (0:01 - 9:59 min).
- Drücken Sie zur Bestätigung die EINGABETASTE
- Verwenden Sie ▲▼, um das REST-Segment festzulegen (0:01 - 9:59 min).
- Drücken Sie zur Bestätigung die EINGABETASTE
- Verwenden Sie ▲▼, um die Anzahl der Intervalle (1 - 99) einzustellen.
- Drücken Sie zur Bestätigung die EINGABETASTE
- Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen und mit dem Treten zu beginnen. Das Programm wird erst gestartet, wenn Sie mit dem Training beginnen.
- Um das Programm jederzeit zu stoppen, können Sie die STOP-Taste drücken.
- Die gesammelten Daten werden auf dem Bildschirm angezeigt.
- Drücken Sie zweimal die ENTER-Taste, um das Programm nach dem Training zu speichern.



ZIELPROGRAMME

Die Konsole enthält 4 Zielprogramme: TARGET TIME (Zeit), TARGET DISTANCE (Entfernung), TARGET CALORIES (Kalorien) TARGET HEART RATE (Herzfrequenz). Wenn Sie Ihr Ziel erreichen, ertönt ein akustisches Signal.

TARGET TIME	DISTANCE	CALORIES
TIME? REMAINING ELAPSED 1:88:88	CALORIES? TOTAL 888	
DISTANCE? ^{KM} MILE 888.8		

Zielzeit

- Schalten Sie die Konsole ein
- Wählen Sie das Zielzeitprogramm.
- Verwenden Sie die Tasten ▲▼, um die Zeit einzustellen (0:01 - 9:59 min).
- Drücken Sie zur Bestätigung die EINGABETASTE
- Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen und mit dem Treten zu beginnen. Das Programm wird erst gestartet, wenn Sie mit dem Training beginnen.
- Um das Programm jederzeit zu stoppen, können Sie die STOP-Taste drücken. Die gesammelten Daten werden auf dem Bildschirm angezeigt.

TARGET TIME
TIME? 32:00

Zielentfernung

- Schalten Sie die Konsole ein.
- Wählen Sie das Zielentfernungsprogramm. (Target Distance)
- Verwenden Sie die Tasten ▼▲, um den Abstand (0,1 - 999,9) einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung die EINGABETASTE.
- Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen und mit dem Treten zu beginnen. Das Programm wird erst gestartet, wenn Sie mit dem Training beginnen.
- Um das Programm zu stoppen, können Sie jederzeit die STOP-Taste drücken. Die gesammelten Daten werden auf dem Bildschirm angezeigt.

TARGET	DISTANCE
DISTANCE? ^{KM} 5.0	

Zielkalorien

- Schalten Sie die Konsole ein.
- Wählen Sie das Zielkalorienprogramm. (Target Calories)
- Der ursprüngliche Wert von 50 wird im Kalorienfenster angezeigt
- Verwenden Sie die Tasten ▼▲, um den Kalorienverbrauch einzustellen (10-990 kcal). Drücken Sie zur Bestätigung die EINGABETASTE
- Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen und mit dem Treten zu beginnen. Das Programm wird erst gestartet, wenn Sie mit dem Training beginnen.
- Um das Programm zu stoppen, können Sie jederzeit die STOP-Taste drücken. Die gesammelten Daten werden auf dem Bildschirm angezeigt.



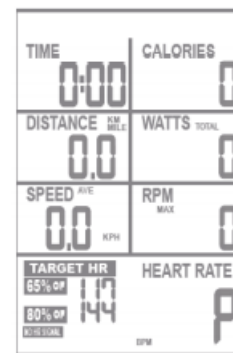
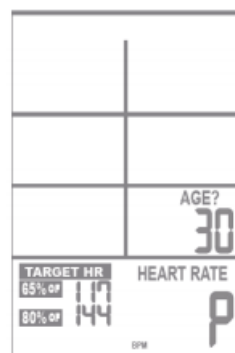
Zielherzfrequenz

Für dieses Programm benötigen Sie einen kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt.

Geben Sie Ihr Alter ein und die Konsole berechnet automatisch eine geeignete Herzfrequenz von 65% bis 80% Ihrer maximalen Herzfrequenz.

Die Konsole zeigt Ihnen auch an, ob Sie beschleunigen oder verlangsamen müssen, um den angegebenen Wert zu erreichen.

- Schalten Sie die Konsole ein.
- Wählen Sie das Ziel-HR-Programm aus.
- Der Altersstandardwert beträgt 30 Jahre.
- Verwenden Sie die Tasten ▼▲, um das Alter (10-99) einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung die EINGABETASTE.
- Standardwert 65% und 80% der Herzfrequenz wird im Herzfrequenzfenster angezeigt (HR).
- Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen und mit dem Treten zu beginnen. Das Programm wird erst gestartet, wenn Sie mit dem Training beginnen.
- Um das Programm zu stoppen, können Sie jederzeit die STOP-Taste drücken. Die gesammelten Daten werden auf dem Bildschirm angezeigt.



Instandhaltung, Wartung

- Stellen Sie das Produkt an einen sauberen, trockenen und geräumigen Ort.
- Verwenden Sie ein weiches feuchtes Tuch.
- Reinigen Sie die elektronischen Komponenten nicht mit Wasser. Ziehen Sie vor der Reinigung den Netzstecker aus der Steckdose.
- Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig überprüft wird. Überprüfen Sie regelmäßig Riemenscheiben, Muttern, Schrauben, bewegliche Teile, Buchsen, Ketten usw.
- Überprüfen Sie das Gerät mindestens einmal pro Woche.
- Ersetzen Sie immer beschädigte oder verschlissene Teile.
- Verwenden Sie ein weiches Baumwolltuch und einen nicht scheuernden Reiniger.
- Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel.

Täglich

- Stellen Sie vor dem Training sicher, dass die Bewegung des Heimtrainers nicht durch Hindernisse eingeschränkt wird.
- Überprüfen Sie die Pedale, Gurte und Pedalschrauben.
- Wischen Sie die Oberfläche des Laufbandes nach jedem Gebrauch ab, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen
- Wischen Sie das Display mit einem feuchten, weichen Baumwolltuch ab. Halten Sie die Konsole von Wasser fern.

Wöchentlich

- Reinigen Sie die Pedalgurte, den Sitz, die Sattelstütze und das Konsolendisplay.
- Überprüfen Sie, ob die Pedale blockiert und nicht abgenutzt sind.
- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf Verschleiß und ziehen Sie sie fest.

Monatlich

- Offene Metallenden zum Schutz vor Korrosion schmieren.
- Überprüfen / ersetzen Sie die AA-Konsolenbatterien.
- Reinigen Sie den Lüfter von Staub.
- Überprüfen Sie des Geräts auf Verschleiß oder Beschädigungen. Verwenden Sie kein beschädigtes Produkt

Richtige Körperhaltung

Halten Sie Ihren Körper beim Training aufrecht oder legen Sie Ihre Unterarme auf die Griffe. Sie sollten Ihre Beine beim Treten nicht vollständig ausgestreckt haben.

Die Knie sollten leicht gebeugt sein, wenn das Pedal vollständig nach unten gedrückt ist. Halten Sie Ihren Kopf gerade mit Ihrer Wirbelsäule, um Schmerzen in Ihren Nacken- und oberen Rückenmuskeln zu minimieren. Immer sanft und rhythmisch treten.

Aufwärmübungen

Jedes Training sollte mit Übungen zum Aufwärmen des Körpers beginnen, gefolgt von Ihrer eigenen Aerobic-Übung, und schließlich sollten Sie Übungen durchführen, um den Körper zu beruhigen.

Dieses Training sollte zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden. Zwischen den Übungen ist immer ein Ruhetag erforderlich.

Nach einigen Monaten können Sie die Trainingshäufigkeit auf vier bis fünf Trainingseinheiten pro Woche erhöhen.

Die Aufwärmphase ist äußerst wichtig und sollte jeder Übung vorausgehen, da sich der Körper zuerst auf die nachfolgende Belastung vorbereiten sollte.

Während dieser Phase erwärmt sich der Körper, die Muskeln dehnen sich, die Durchblutung wird gefördert und den Muskel wird mehr mit Sauerstoff versorgt.

Wiederholen Sie diese Übungen am Ende der Übung, um die Muskeln zu dehnen. Wir empfehlen die folgenden Übungen, um den Körper aufzuwärmen und zu beruhigen.

Dehnen Sie die Innenseite des Oberschenkels

Setzen Sie sich auf den Boden und beugen Sie Ihre Beine so, dass sich Ihre Füße berühren. Versuchen Sie, Ihre Füße so nah wie möglich an das Becken zu drücken und drücken Sie Ihre Ellbogen sanft mit den Knien auf den Boden. Bleiben Sie 15 Sekunden in der extremen Position



Dehnung der Kniesehnen

Setzen Sie sich und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Ziehen Sie den Fuß des linken Fußes an die Innenseite des Oberschenkels des rechten Fußes. Versuchen Sie, die obere Körperhälfte so nah wie möglich an Ihren Daumen zu ziehen. Bleiben Sie 15 Sekunden in der extremen Position. Wiederholen Sie die Übung auf beiden Beinen.



Kopf Übungen

Neige deinen Kopf in Richtung deiner rechten Schulter, du solltest fühlen, wie sich die linke Seite deines Halses streckt. Dann neige deinen Kopf und lasse deinen Mund offen. Neige deinen Kopf in Richtung deiner linken Schulter und neige schließlich deinen Kopf nach vorne und versuche ihn an deine Brust zu ziehen.



Abwechselndes Anheben der Schultern

Heben Sie die Arme abwechselnd nach oben und bleiben Sie immer mindestens 1 Sekunde in der Endposition.



Dehnung der Waden- und Achillessehne

Lehnen Sie sich an die Wand, bewegen Sie Ihren linken Fuß näher an die Wand und den rechten Fuß bewegen Sie nach hinten.

Die Schultern zeigen nach vorne. Strecken Sie Ihren rechten Fuß und halten Sie die Sohle Ihres linken Fußes auf dem Boden.

Beugen Sie Ihr linkes Bein und versuchen Sie, das Becken zur Wand zu ziehen. Bleiben Sie mindestens 15 Sekunden in der extremen Position.

Dann strecken Sie Ihr linkes Bein auf die gleiche Weise.



Zu den Daumen ziehen

Lehnen Sie sich langsam vor und senken Sie langsam Ihren Rücken und Ihre Schultern bis zu Ihren Daumen.

Bleiben Sie mindestens 15 Sekunden in der extremen Position.



Die Seite des Rumpfes dehnen

Heben Sie Ihre Hände frei über Ihren Kopf. Versuchen Sie, eine Hand so hoch wie möglich zu heben und nach oben zu ziehen.

Bleiben Sie mindestens 1 Sekunde in der extremen Position und strecken Sie dann die andere Körperseite auf die gleiche Weise.



UMWELTSCHUTZ

Entsorgen Sie das Produkt am Ende der Lebensdauer des Produkts oder wenn eine weitere Reparatur wirtschaftlich nachteilig wäre, gemäß den örtlichen Vorschriften und auf umweltfreundliche Weise. Bringen Sie das Produkt zur nächstgelegenen Sammelstelle.

Wenn Sie es ordnungsgemäß entsorgen, tragen Sie zur Erhaltung wertvoller natürlicher Ressourcen bei und verhindern negative Auswirkungen auf die Umwelt oder die menschliche Gesundheit. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wenden Sie sich an die vor Ort zuständigen Behörden, um Verstöße und nachfolgende Sanktionen zu vermeiden.

Werfen Sie die Batterien nicht mit dem normalen Hausmüll weg, sondern geben Sie sie an einer offiziellen Sammelstelle zum Recycling ab.

Garantiebedingungen, Reklamationen

Allgemeine Bestimmungen und Definitionen

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren regeln die Bedingungen und den Umfang der gewährten Garantie vom Verkäufer auf die an den Käufer gelieferte Ware.

Sowie das Verfahren zur Bearbeitung von Ansprüchen des Käufers an die gelieferte Ware.

Die Gewährleistungsbedingungen und das Reklamationsverfahren unterliegen den einschlägigen Bestimmungen des Gesetzes Nr. 89/2012 Slg. des Bürgerlichen Gesetzbuchs und des Gesetzes Nr. 634/1992 Slg., zum Verbraucherschutz in der geänderten Fassung. Auch in Bezug auf diese Garantiebedingungen und im Beschwerdeverfahren nicht erwähnt.

Verkäufer ist SEVEN SPORT s.r.o. mit Sitz in Strakonická 1151 / 2c, Prag 150 00, IČ: 26847264, eingetragen im Handelsregister des Landgerichts in Prag, Abschnitt C, Beilage 116888

Aufgrund der geltenden gesetzlichen Bestimmungen wird zwischen einem Käufer, der Verbraucher ist, und einem Käufer, der kein Verbraucher ist, unterschieden.

"Käufer-Verbraucher" oder einfach "Verbraucher" ist eine Person, die beim Abschluss und bei der Ausführung eines Vertrags nicht im Rahmen ihres Handels oder Geschäfts handelt.

"Ein Käufer, der kein 'Verbraucher' ist, ist ein Unternehmer, der Produkte kauft oder Dienstleistungen nutzt für seine Geschäftszwecke.

Dieser Käufer unterliegt dem für ihn geltenden Rahmenkaufvertrag und den Geschäftsbedingungen.

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren sind Bestandteil jedes zwischen dem Verkäufer und dem Käufer geschlossenen Kaufvertrags.

Die Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren sind gültig und bindend, sofern die Parteien im Kaufvertrag oder in einem Nachtrag zu diesem Vertrag oder einer anderen schriftlichen Vereinbarung nichts anderes vereinbart haben.

Garantiebedingungen

Garantiezeit

Der Verkäufer gewährt dem Käufer eine Garantie für die Qualität der Ware für einen Zeitraum von 24 Monaten, sofern von der Garantiekarte, auf der Rechnung für die Ware, dem Lieferschein oder einem anderen Dokument für die Ware keine andere vom Verkäufer angegebene Garantiezeit angegeben ist. Die gesetzliche Dauer der dem Verbraucher gewährten Garantie bleibt davon unberührt.

Durch die Gewährleistung der Qualität übernimmt der Verkäufer die Verpflichtung, dass die gelieferte Ware für einen bestimmten Zeitraum für den üblichen oder vertraglichen Zweck geeignet ist und die üblichen oder vereinbarten Eigenschaften behält.

Die Garantiebedingungen gelten nicht für Mängel, die verursacht werden durch:

- durch das Verschulden des Benutzers, dh Beschädigung des Produkts durch unprofessionelle Montage und Behandlung.
- unsachgemäße Wartung
- mechanischer Schaden
- Verschleiß von Teilen bei normalem Gebrauch (z. B. Gummi- und Kunststoffteile, bewegliche Teile)
- ein unvermeidliches Ereignis, eine Naturkatastrophe
- unprofessionelle Interventionen
- unsachgemäße Handhabung oder unsachgemäße Platzierung aufgrund niedriger oder hoher Temperatur, Wassereinwirkung, unverhältnismäßiger Druck und Stöße, absichtlich verändertes Design, Form oder Abmessungen

Reklamationsverfahren

Verfahren zur Geltendmachung eines Warenmangels

Der Käufer ist verpflichtet, die vom Verkäufer gelieferte Ware so bald wie möglich nach dem Risiko einer Beschädigung der Ware nach seiner Lieferung zu prüfen. Die Inspektion muss vom Käufer so durchgeführt werden, dass alle Mängel festgestellt werden, die bei einer angemessenen professionellen Inspektion festgestellt werden können.

Bei der Reklamation ist der Käufer verpflichtet, auf Verlangen des Verkäufers den Kauf und die Begründung der Reklamation durch Rechnung oder Lieferschein mit der Seriennummer oder den gleichen Unterlagen ohne Seriennummer nachzuweisen. Wenn der Käufer mit diesen Unterlagen die Rechtmäßigkeit der Beschwerde nicht nachweist, hat der Verkäufer das Recht, die Beschwerde abzulehnen.

Wenn der Käufer einen Mangel meldet, der nicht durch die Garantie abgedeckt ist (z. B. wurden die Garantiebedingungen nicht erfüllt, der Mangel wurde versehentlich gemeldet usw.), ist der Verkäufer berechtigt, die vollständige Erstattung der Kosten zu verlangen, die im Zusammenhang mit der Beseitigung des vom Käufer gemeldeten Mangels entstehen. In diesem Fall basiert die Berechnung des Service-Eingriffs auf der gültigen Preisliste der Arbeitsleistung und der Transportkosten.

Wenn der Verkäufer (durch Testen) feststellt, dass das beanspruchte Produkt nicht fehlerhaft ist, gilt der Anspruch als ungerechtfertigt. Der Verkäufer behält sich das Recht vor, die Zahlung von Kosten zu verlangen, die im Zusammenhang mit einer ungerechtfertigten Beschwerde anfallen.

Beschwert sich der Käufer über Mängel an der von der Garantie abgedeckten Ware gemäß den gültigen Garantiebedingungen des Verkäufers, so beseitigt der Verkäufer den Mangel, indem er das defekte Teil oder die defekte Ausrüstung repariert oder durch ein fehlerfreies ersetzt. Mit Zustimmung des Käufers ist der Verkäufer berechtigt, im Austausch gegen fehlerhafte Ware andere Waren voll funktionsfähig zu liefern, jedoch mindestens die gleichen oder bessere technische Parameter. Die Wahl bezüglich der Art der Bearbeitung der Beschwerde gemäß diesem Absatz liegt beim Verkäufer.

Der Verkäufer wird die Reklamation spätestens 30 Tage nach Lieferung der fehlerhaften Ware bearbeiten, es sei denn, es wird eine längere Frist vereinbart. Als Abrechnungstag gilt der Tag, an dem die reparierte oder ersetzte Ware dem Käufer übergeben wurde. Wenn der Verkäufer die Reklamation aufgrund der Art des Mangels nicht innerhalb der angegebenen Frist bearbeiten kann, wird er mit dem Käufer eine alternative Lösung vereinbaren. Wird keine solche Einigung erzielt, ist der Verkäufer verpflichtet, dem Käufer eine finanzielle Entschädigung in Form einer Gutschrift zu gewähren.

**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamacie a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK**inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk

Verkaufsdatum:

Stempel und Unterschrift des Verkäufers: