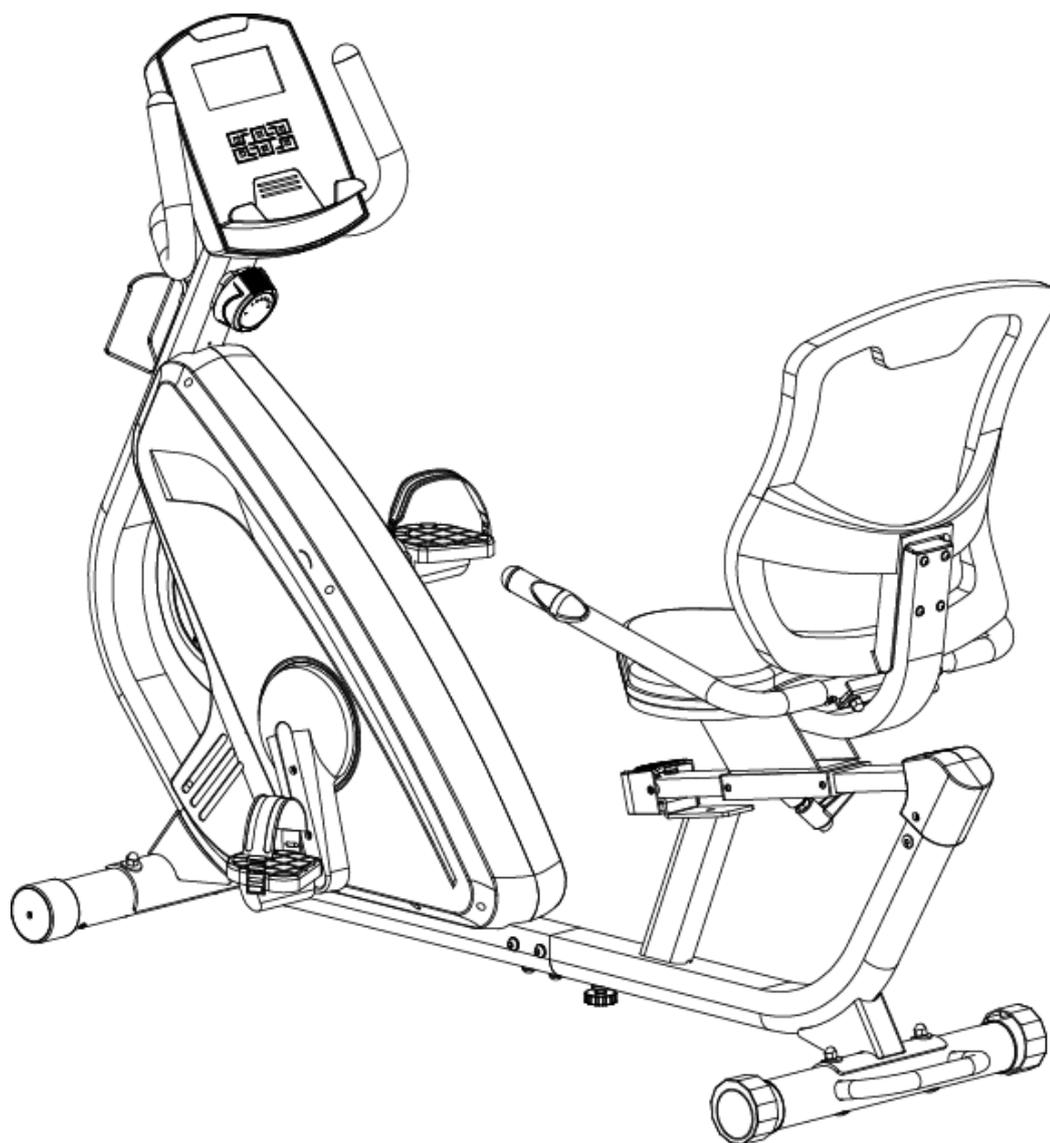




**BENUTZERHANDBUCH – DE**  
**19895 inSPORTline Recumbent Greod**



# INHALT

SICHERHEITSHINWEISE.....	3
WICHTIGE HINWEISE.....	4
TEILELISTE .....	5
DIAGRAMM.....	7
ASSEMBLY .....	9
MONTAGE .....	13
ÜBUNGSANLEITUNG .....	14
FEHLERSUCHE .....	15
VORTEILE DER REKUPERATION.....	15
WARTUNG .....	15
LAGERUNG .....	15
WICHTIGERHINWEIS.....	16
UMWELTSCHUTZ .....	16
GARANTIEBEDINGUNGEN, GARANTIEANSPRÜCHE .....	16

## SICHERHEITSHINWEISE

- Um die bestmögliche Sicherheit des Gerätes zu gewährleisten, überprüfen Sie es regelmäßig auf Beschädigungen und verschlissene Teile.
- Wenn Sie dieses Gerät an eine andere Person weitergeben oder einer anderen Person die Benutzung gestatten, stellen Sie sicher, dass diese Person mit dem Inhalt und den Anweisungen dieser Anleitung vertraut ist.
- Es darf immer nur eine Person das Gerät benutzen.
- Vergewissern Sie sich vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen, dass alle Schrauben, Bolzen und sonstigen Verbindungen richtig angezogen sind und fest sitzen.
- Entfernen Sie vor dem Training alle scharfkantigen Gegenstände in der Umgebung des Trainingsgeräts.
- Verwenden Sie das Gerät nur dann für Ihr Training, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Kaputte, verschlissene oder defekte Teile müssen sofort ersetzt werden bzw. das Gerät darf bis zur ordnungsgemäßen Wartung und Reparatur nicht mehr benutzt werden.
- Um mögliche Unfälle zu vermeiden, lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt an das Gerät. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, denn es können Situationen entstehen, für die das Gerät nicht ausgelegt ist und die durch den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern entstehen können.
- Wenn Sie Kindern die Benutzung des Geräts gestatten, müssen Sie deren geistige und körperliche Verfassung und Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen und einschätzen. Kinder sollten das Gerät nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen und in den korrekten und richtigen Gebrauch des Geräts eingewiesen werden. Das Gerät ist kein Spielzeug.
- Achten Sie beim Aufstellen auf ausreichend Freiraum um das Gerät.
- Beachten Sie bitte, dass ein unsachgemäßes und übermäßiges Training gesundheitsschädlich sein kann.
- Beachten Sie bitte, dass Hebel und andere Verstellmechanismen während des Trainings nicht in den Bewegungsbereich hineinragen.
- Achten Sie beim Aufstellen des Gerätes darauf, dass das Gerät stabil steht und eventuelle Unebenheiten des Bodens ausgeglichen sind.
- Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhe, die für Ihr Training auf dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass sie sich aufgrund ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings an keiner Stelle des Trainingsgeräts verfangen kann. Achten Sie darauf, dass Sie geeignete Schuhe tragen, die für das Training geeignet sind, die Füße fest stützen und mit einer rutschfesten Sohle versehen sind.
- Konsultieren Sie unbedingt einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Er kann Ihnen geeignete Hinweise und Ratschläge hinsichtlich der für Sie individuellen Belastungsintensität sowie zu Ihrem Training und zu vernünftigen Ernährungsgewohnheiten geben.
- Klasse - HC für den Heimgebrauch
- Max. Gewichtsgrenze: 110 kg

**WARNUNG! Das System zur Überwachung der Herzfrequenz ist möglicherweise nicht genau. Eine Überlastung des Trainings kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie ein Unwohlsein verspüren, beenden Sie sofort das Training!**

## WICHTIGE HINWEISE

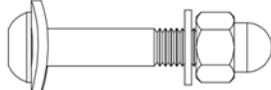
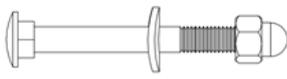
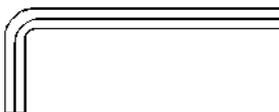
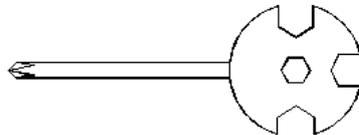
- Montieren Sie das Gerät gemäß der Montageanleitung und verwenden Sie nur die mitgelieferten und für das Gerät vorgesehenen Konstruktionsteile. Vergewissern Sie sich vor der Montage anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung, dass der Lieferumfang vollständig ist.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen und ebenen Ort auf und schützen Sie es stets vor Feuchtigkeit. Wenn Sie den Platz besonders vor Druckstellen, Verschmutzungen etc. schützen wollen, empfiehlt es sich, eine geeignete, rutschfeste Matte unter das Gerät zu legen.
- Grundsätzlich gilt, dass Trainingsgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur von sachkundigen oder unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Brechen Sie Ihr Training bei Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder anderen körperlichen Symptomen sofort ab. Konsultieren Sie im Zweifelsfall sofort Ihren Arzt.
- Kinder, behinderte und gehandicapte Personen sollten das Training nur unter Aufsicht und in Anwesenheit einer anderen Person durchführen, die Unterstützung und nützliche Anweisungen geben kann.
- Achten Sie darauf, dass sich Ihre Körperteile und die anderer Personen während der Benutzung niemals in der Nähe von beweglichen Teilen des Trainingsgerätes befinden.
- Achten Sie beim Verstellen der verstellbaren Teile auf die richtige Einstellung und achten Sie auf die jeweils markierten, maximalen Verstellpositionen, z. B. die der Sattelstütze.
- Trainieren Sie nicht unmittelbar nach den Mahlzeiten!

## TEILELISTE

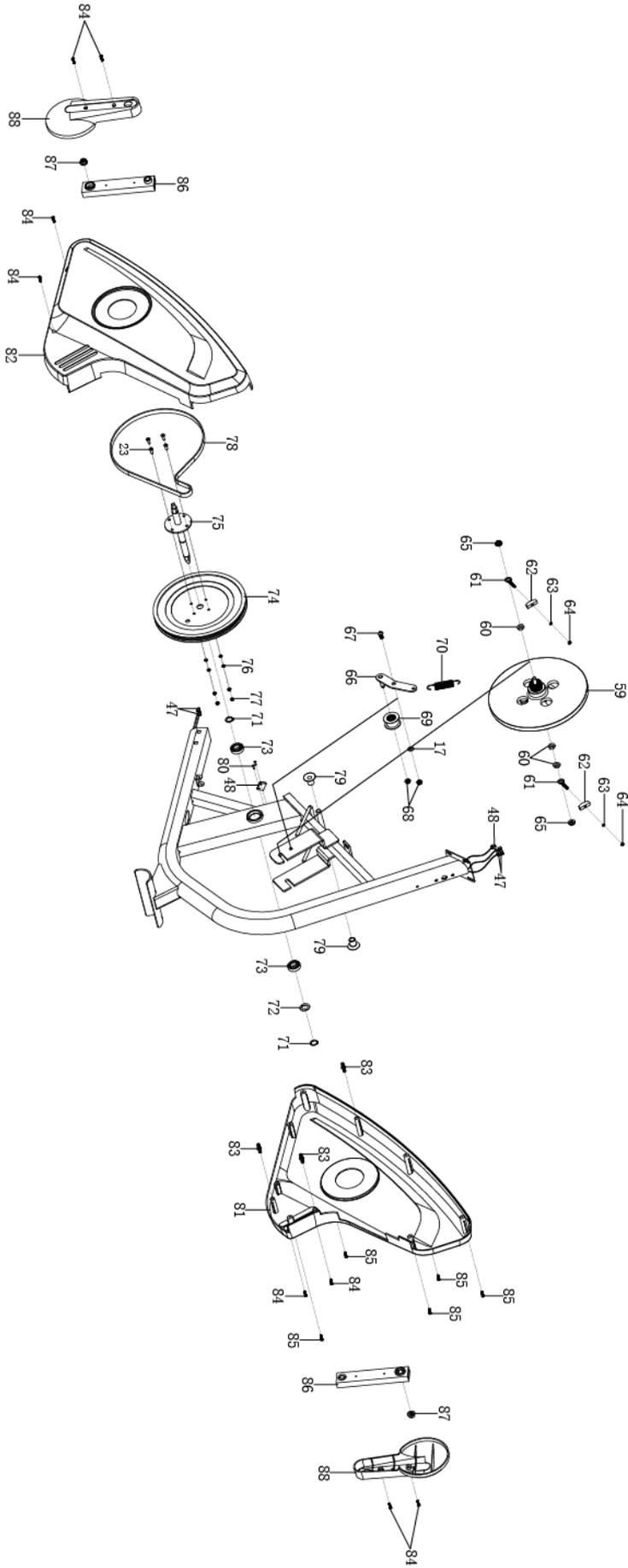
NO.	Name	Qty	NO.	Name	Qty
1	Hauptrahmen - Vorne	1	30	Schraube mit Auge M6x1.5*20	1
2	Hauptrahmen - Hinten	1	31	Schraube M6*8	1
3	Lenker	1	32	Stopper	1
4	Frontstabilisator	1	33	Schraube M8x35	4
5	Stabilisator hinten	1	34	Federscheibe Ø8	4
6	Schieberohr	1	35	Pulssensorkabel (1400 mm) B	1
7	Sitzschlitten	1	36	Hintere Gleitrohrabdeckung L	1
8	Rückenlehne / Sitzhalter	1	37	Hintere Gleitrohrabdeckung R	1
9	Hinterer Lenker/Griff	1	38	Schraube ST4.2*20	4
10	Schaumstoff-Griff Ø25x1.5x1090	2	39	Schraube ST4.2x15	1
11	Endkappe	2	40	Vordere Schiebe-Rohrabdeckung	1
12	Pulssensor (750 mm)	2	41	Schraube M8x15	8
13	Schraube ST4.2 x 20	4	42	Bogen-Unterlegscheibe Ø8xØ16x1.5	4
14	Endkappe Ø12.1	2	43	Nivellierfüße M8x20	1
15	Schraube M8x45	2	44	Endkappe	2
16	Unterlegscheibe Ø8xØ20x2.0	6	45	Schraube M8 x 70	4
17	Unterlegscheibe Ø8xØ16x1.5	11	46	Abdeckung des vorderen Hauptrahmens	2
18	Mutter M8	6	47	Pulsesensor Kabel (1800 mm) A	1
19	Vierkant-Endkappe60x30x2.0	3	48	Sensorkabel(1700 mm)	1
20	Sitz	1	49	Linkes Pedal	1
21	Rückenlehne	1	50	Rechtes Pedal	1
22	Unterlegscheibe Ø6xØ16x1.2	8	51	Lasteinstellknopf	1
23	Schraube M6x15	8	52	Lasteinstellungskabel (1600 mm)	1
24	Schraube M6x45 S5	4	53	Bogen-Unterlegscheibe Ø5xØ15x1.0	1
25	Schraube M10x20	4	54	Schraube M5*50	1
26	Unterlegscheibe Ø10	4	55	Konsole	1
27	Unterlegscheibe Ø10xØ20x1.5	4	56	Schraube M5 x 50	4
28	Buchse	2	57	Schaumstoff-Griff Ø25xØ1.5x420	2
29	Schraube ST4.2*6	4	58	Endkappe Ø25x1.5	2
59	Schwungrad	1	75	Gerade Spindel	1
60	Mutter M10	3	76	Federscheibe Ø6	4
61	Schraube mit Auge M6x36	2	77	MutterM6	4
62	Klemme U-förmig	2	78	Gürtel	1
63	Unterlegscheibe Ø6	2	79	Block-Griffspitze	2

64	Mutter M6 S10	2	80	Schraube ST2.9x16	2
65	Mutter M10x1.0x6	2	81	Linke Riemenabdeckung	1
66	Freilaufgriff	1	82	Rechte Riemenabdeckung	1
67	Schraube M8 x 20	1	83	Kunststoffbolzen	3
68	Mutter M8	2	84	Schraube ST4.2x20	8
69	Freilaufgriff	1	85	SchraubeST4.2x25	5
70	Spannfeder	1	86	Kurbel	2
71	Runde Klemme	2	87	Mutter M10x1.25 S14	2
72	Federscheiben	1	88	Abdeckung	2
73	Lager 6003ZZ	2	89	Flaschenhalter	1
74	Riemenscheibe	1	90	Schraube M4 * 10	2

### MONTAGEMATERIAL

			
15. Schraube M8 x 45 – 2 pcs		16. Große Unterlegscheibe Ø8xØ20x2.0 – 4 pcs	
17. Unterlegscheibe Ø8xØ16x1.5 – 2 pcs		18. Mutter M8 – 4 pcs	
16. Große Unterlegscheibe Ø8xØ20x2.0 – 2 pcs		45. Schraube M8 x 70 – 4 pcs	
18. Mutter M8 – 2 pcs			
			
38. Schraube ST4.2x20 – 4 pcs	39. Schraube ST4.2x15 – 4 pcs	24. Schraube M6x45 S5 – 4 pcs	
		22. Unterlegscheibe Ø6 – 4 pcs	
			
33. Schraube M8x35 – 4 pcs	17. Unterlegscheibe Ø8xØ16x1.5 – 4 pcs	34. Unterlegscheibe Ø8 – 4 pcs	
			
Inbusschlüssel S6 – 1 Stück	Sechskant-Schraubendreher – 1 Stück	Inbusschlüssel S5 – 1 Stück	

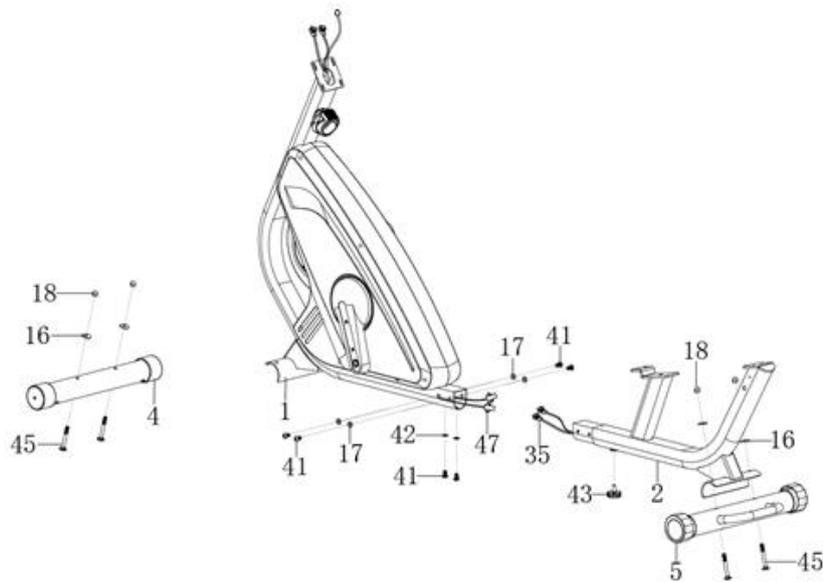




# Montage

## SCHRITT 1

1. Entfernen Sie die sechs Schrauben M8x15 (41), die vier Unterlegscheiben  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 1,5$  (17) und die zwei Unterlegscheiben  $\text{\O}8 \times 16 \times 16,5$  (42) aus dem hinteren Hauptrahmen (2). Lösen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel S6. Verbinden Sie das Impulssensorkabel A (47) vom vorderen Hauptrahmen (1) mit dem Impulssensorkabel B (35) vom hinteren Hauptrahmen (2).  
Verbinden Sie den vorderen Hauptrahmen (1) mit dem hinteren Hauptrahmen (2) mit sechs Schrauben M8x15 (41), vier Unterlegscheiben  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 1,5$  (17) und zwei Unterlegscheiben  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 16,5$  (42), die vom vorderen Hauptrahmen (1) entfernt wurden. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel S6 fest.  
Setzen Sie den Frontstabilisator (4) vor den vorderen Hauptrahmen (1) und richten Sie die Schraubenlöcher aus. Verbinden Sie den Frontstabilisator (4) mit zwei Schrauben M8x70 (45), zwei großen Unterlegscheiben  $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2,0$  (16) und zwei Muttern M8 (18) mit dem vorderen Hauptrahmen (1). Ziehen Sie die Muttern mit dem mitgelieferten Sechskantschlüssel und mit den Kreuzschlitzschraubendreher an.
2. Setzen Sie den hinteren Stabilisator (5) hinter den hinteren Hauptrahmen (2) und richten Sie die Schraubenlöcher aus. Verbinden Sie den hinteren Stabilisator (5) mit dem hinteren Hauptrahmen (2) mit zwei Schrauben M8x70 (45), zwei großen Unterlegscheiben  $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2,0$  (16) und zwei Muttern M8 (18). Ziehen Sie die Muttern mit dem mitgelieferten Sechskantschlüssel und dem Kreuzschlitzschraubendreher fest.

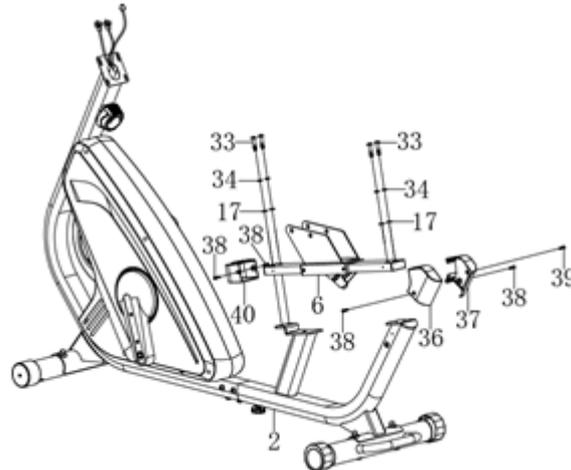


## SCHRITT 2

Befestigen Sie das Gleitrohr (6) am hinteren Hauptrahmen (2) mit vier Unterlegscheiben  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 1,5$  (17), vier Federscheiben  $\text{\O}8$  (34) und vier Schrauben M8x35 (33).

Befestigen Sie die vordere Gleitrohrabdeckung (40) mit zwei Schrauben ST4,2x20 (38).

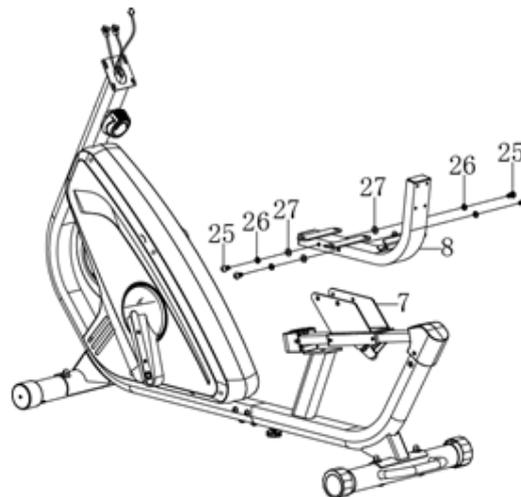
Befestigen Sie anschließend die linke und rechte hintere Gleitrohrabdeckung (36 und 37) mit zwei Schrauben ST4,2x20 (38) und einer Schraube ST4,2x15 (39) am hinteren Hauptrahmen (2).



## SCHRITT 3

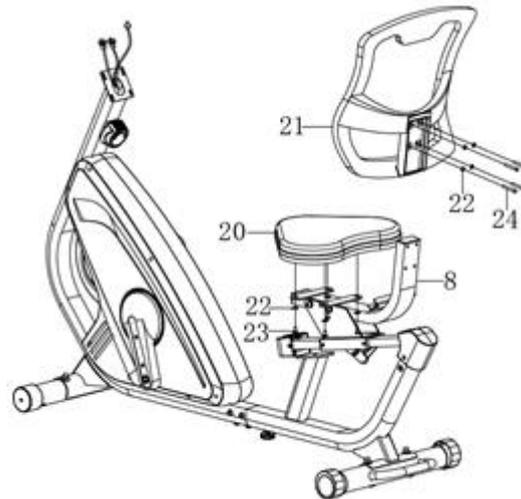
Entfernen Sie die vier M10x20-Schrauben (25), vier Abstandshalter  $\text{\O}10$  (26) und vier Unterlegscheiben  $\text{\O}10 \times \text{\O}20 \times 1,5$  (27) von der Sitz- und Rückenlehnenhalterung (8).

Befestigen Sie den Sattel- und Rückenlehnenträger (8) mit vier M10x20-Schrauben (25), vier Distanzscheiben  $\text{\O}10$  (26) und vier Unterlegscheiben  $\text{\O}10 \times \text{\O}20 \times 1,5$ , die entfernt wurden, am Sitzschlitten (7).



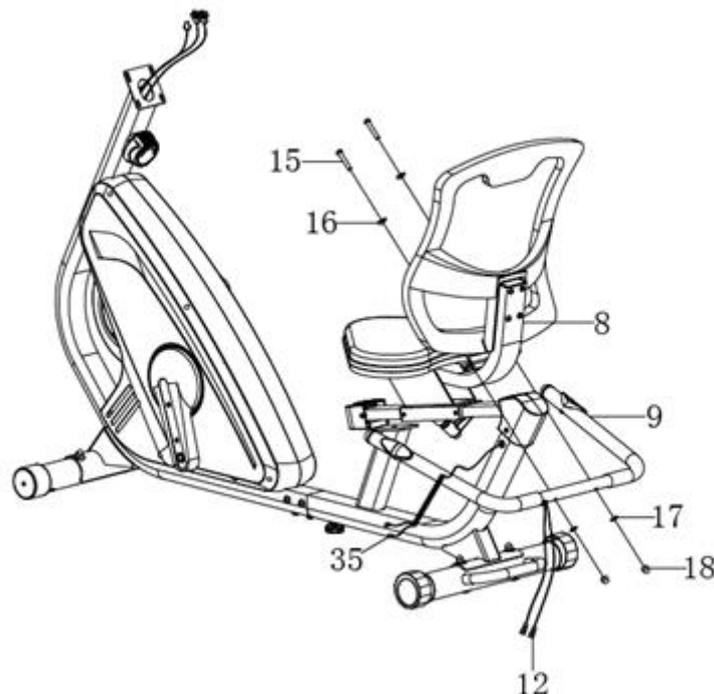
#### SCHRITT 4

Schrauben Sie die vier Schrauben M6x15 (23) und die vier Unterlegscheiben  $\text{\O}16 \times \text{\O}6 \times 1,2$  (22) von der Rückseite des Sitzes (20) ab. Lösen Sie die Schrauben mit einem Sechskantschlüssel und dem Kreuzschlitzschraubendreher. Befestigen Sie den Sitz (20) mit der Unterlegscheibe  $\text{\O}6 \times \text{\O}16 \times 1,2$  (22) und der Schraube M6x15 (23) am Sitzhalter und der Rückenlehne (8). Befestigen Sie anschließend die Rückenlehne (21) an der Sitzhalterung und Rückenlehne (8) mit der Unterlegscheibe  $\text{\O}6 \times \text{\O}16 \times 1,2$  (22) und der Schraube M6x45 S5 (24).



#### SCHRITT 5

Befestigen Sie den hinteren Handgriff (9) am Sitzhalter und an der Rückenlehne (8) mit zwei Schrauben M8x45 (15), zwei großen Unterlegscheiben  $\text{\O}20 \times \text{\O}8 \times 2,0$  (16), zwei Unterlegscheiben  $\text{\O}16 \times \text{\O}8 \times 1,5$  (17) und zwei Muttern M8 (18). Ziehen Sie die Muttern und Schrauben mit einem Sechskantschlüssel mit Kreuzschlitzschraubendreher und dem mitgelieferten Inbusschlüssel S6 fest. Verbinden Sie das Pulssensorkabel (35) vom hinteren Haupttrahmen (2) mit dem Pulssensor (12) an den hinteren Griffen (9).



## SCHRITT 6

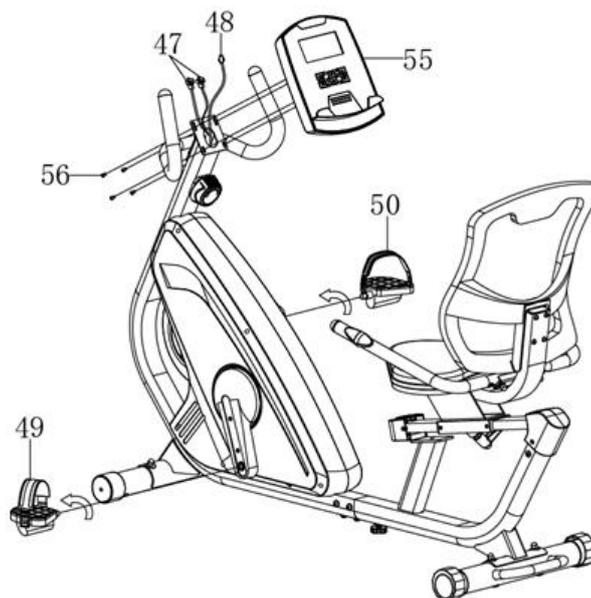
Entfernen Sie die zwei Schrauben M8x15 (41) und die zwei Unterlegscheiben Ø16x8x8,5 (16) aus dem vorderen Hauptrahmen (1).

Setzen Sie die Griffe (3) mit zwei Schrauben M8x15 (41) und zwei Unterlegscheiben Ø16xØ8x1,5 (16), die abgeschraubt wurden, auf den vorderen Hauptrahmen (1). Ziehen Sie die Schrauben mit einem Sechskantschlüssel und dem Kreuzschlitzschraubendreher fest.



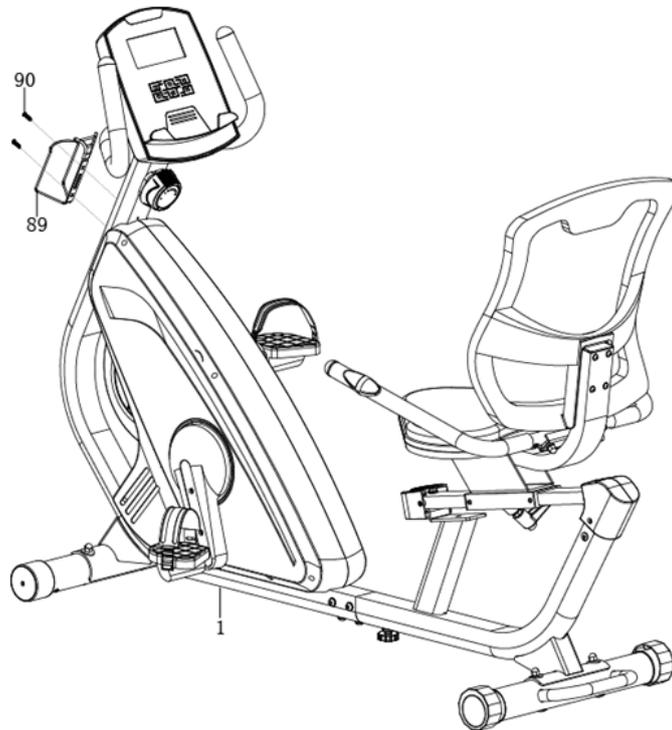
## SCHRITT 7

1. Entfernen Sie die vier Schrauben M5x10 (56) an der Konsole (55). Schließen Sie die Impulssensorkabel A (47) und Sensorkabel (48) vom vorderen Hauptrahmen (1) an die Konsole (55) an. Führen Sie die zusätzlichen Kabel in den vorderen Hauptrahmen (1) ein. Befestigen Sie die Konsole (55) mit vier Schrauben M5x10 (56) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie die Schrauben mit einem Sechskantschlüssel und einem Kreuzschlitzschraubendreher an.
2. Befestigen Sie das linke Pedal (49) gegen den Uhrzeigersinn an der linken Kurbel (86). Befestigen Sie das rechte Pedal (49) im Uhrzeigersinn an der rechten Kurbel (86).



## SCHRITT 8

Befestigen Sie den Flaschenhalter (89) mit Schrauben M4 x 10 (90).



## KONSOLE

### Anzeige

TIME	00:00-99:00
SPEED (SPD)	0-99.9 KM/H (ML/H)
DISTANCE	0.00-9999 KM (ML)
CALORIES	0.0-9999 KCAL
ODOMETEER (ODO) OD	0.0-9999 KM (ML)
PULSE (PUL)	0, 40~240BPM

### Schaltflächen

MODE	Auswahl bestätigen
SET	Zeit, Strecke, Kalorien, Puls einstellen
CLEAR (RESET)	Rücksetzen des Wertes
ON / OFF (START / STOP)	Einschalten, Anhalten des Programms

### FUNKTIONEN

Auto on / off	Das Gerät schaltet sich automatisch ein, wenn die Taste oder das Pedal betätigt wird. Das Gerät schaltet sich automatisch aus, wenn 4 Minuten lang keine Aktion erfolgt ist.
---------------	--

RESET	Die Konsole kann zurückgesetzt werden, indem Sie die Batterien austauschen oder die MODE-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten
MODE	Sie können wählen zwischen automatischer Datenanzeige oder Sperre für die <u>Anzeige der Daten</u>

TIME	Verwenden Sie MODE, um TIME auszuwählen. Zeigt die Trainingszeit an
SPEED	Verwenden Sie MODE, um SPEED auszuwählen. Zeigt die aktuelle <u>Geschwindigkeit an</u> .
DISTANCE	Verwenden Sie MODE, um DISTANZ auszuwählen. Die aktuelle Entfernung wird angezeigt.
CALORE	Verwenden Sie MODE, um CALORIE auszuwählen. Die verbrannten <u>Kalorien werden angezeigt</u> .
ODOMETR	Wählen Sie MODE, um ODOMETR auszuwählen. Die Gesamtdistanz wird angezeigt.
PULSE	Verwenden Sie MODE, um den Puls zu wählen. Die Herzfrequenz des aktuellen Benutzers wird angezeigt. Halten Sie die Pulsmesser 30 Sekunden lang gedrückt.

SCAN: Zeigt Daten automatisch alle 4 Sekunden an

**BATTERIE: Tauschen Sie die Batterie aus, wenn die Anzeige schwer zu lesen ist.**

## ÜBUNGSANLEITUNG

Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Cool-down-Übungen (Entspannungsübungen). Die Aufwärmübungen sollen Ihren Körper auf das Haupttraining vorbereiten. Die Abkühlphase soll Ihre Muskeln vor Verletzungen und Verkrampfungen schützen. Führen Sie die Aufwärm- und Abkühlübungen wie in der Tabelle unten gezeigt durch.



### Zehenspitzen anheben

Beugen Sie langsam den Rücken aus der Hüfte. Halten Sie den Rücken und die Arme entspannt, während Sie sich nach unten zu den Zehen strecken. Machen Sie es so weit wie möglich und halten Sie die Position 15 Sekunden lang. Beugen Sie die Knie leicht.



### Oberschenkel

Lehnen Sie sich mit einer Hand an eine Wand. Greifen Sie nach unten und hinter sich. Heben Sie den rechten oder linken Fuß bis zum Gesäß so hoch wie möglich. Halten Sie die Stellung 30 Sekunden lang und wiederholen Sie sie zweimal für jedes Bein.



### Kniesehne gestreckt

Setzen Sie sich hin und strecken Sie das rechte Bein aus. Legen Sie die Sohle des linken Fußes an die Innenseite des rechten an. Strecken Sie den rechten Arm entlang des rechten Beins so weit wie möglich aus. Halten Sie 15 Sekunden lang und entspannen Sie. Wiederholen Sie das Ganze mit dem linken Bein und dem linken Arm.



### Innenseite Oberschenkel

Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Füße zusammen. Die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste. Drücken Sie die Knie vorsichtig nach unten. Halten Sie diese Position nach Möglichkeit 30-40 Sekunden lang.



## Waden und Achillessehne

Lehnen Sie sich mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen nach vorne an eine Wand. Strecken Sie das rechte Bein aus und lassen Sie den linken Fuß auf dem Boden. Beugen Sie das linke Bein und lehnen Sie sich nach vorne, indem Sie die rechte Hüfte in Richtung der Wand bewegen. Halten Sie die Position für 30-40 Sekunden. Halten Sie das Bein gestreckt und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

## FEHLERSUCHE

Error	Lösung
Recumbent ist nicht stabil	Stabilisieren mit Stabilisierungsfüßen
Die Daten werden nicht angezeigt	1. Prüfen Sie den Kabelanschluss
	2. Prüfen Sie die Batterie
	3. Ersetzen Sie die Batterie
Keine Pulsanzeige	1. Stellen Sie sicher, dass die Kabel richtig angeschlossen sind
	2. Halten Sie die Griffe immer mit beiden Händen fest
	3. Drücken Sie die Griffe nicht zu stark
Recumbent knarrt	Ziehen Sie die Schrauben an

## VORTEILE VON LIEGERÄDERN

Liegeräder sind eine hervorragende Wahl, wenn es um die Stabilisierung der Lendenwirbelsäule geht, da man sich beim Training auf dem Heimtrainer nach vorne beugt. Liegeräder unterstützen daher eine bessere Körperhaltung.

Liegeräder sind auch besser für Ihre Gelenke. Der untere Teil des Rückens liegt auf einem großen, stabilen Sattel, und Ihre Knie und Knöchel werden vor möglichen Verletzungen geschützt.

Die Tatsache, dass der Sattel größer ist, ist oft der größte Unterschied zum klassischen Heimtrainer. Allein die Bequemlichkeit des Sitzens ist der Unterschied, den jeder bei längerem Gebrauch spüren wird, der diese Art von Heimtrainer erlebt.

Ein Liegerad ist auch eine gute Option für die meisten Menschen mit neurologischen Störungen. Wenn Ihr Rücken oder Ihre Gelenke unter rheumatischer Arthritis leiden, kann ein Liegerad die beste Lösung für Sie sein, weil das Gewicht auf den Körper verteilt wird.

## WARTUNG

- Reinigen Sie mit einem weichen Tuch und einem nicht-aggressiven Reiniger.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel.
- Wischen Sie die elektrischen Teile nur mit einem Tuch ab. Vermeiden Sie den Kontakt mit Wasser.

## LAGERUNG

Bewahren Sie das Liegerad in einer sauberen und trockenen Umgebung auf. Achten Sie darauf, dass der Netzschalter ausgeschaltet ist und der Heimtrainer nicht an der Steckdose angeschlossen ist.

## WICHTIGER HINWEIS

- Dieser Heimtrainer entspricht den üblichen Sicherheitsvorschriften und ist nur für den Heimgebrauch geeignet. Jede andere Verwendung ist verboten und kann für den Benutzer gefährlich sein. Wir sind nicht verantwortlich für Verletzungen, die durch unsachgemäßen und verbotenen Gebrauch des Geräts entstehen.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training auf dem Heimtrainer beginnen. Ihr Arzt sollte beurteilen, ob Sie körperlich in der Lage sind, das Gerät zu benutzen und wie hoch die Belastung ist, der Sie sich aussetzen können. Falsches Training oder Umstellen des Körpers kann Ihre Gesundheit schädigen.
- Lesen Sie die folgenden Tipps und Übungen sorgfältig durch. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, Übelkeit, Atembeschwerden oder andere gesundheitliche Probleme verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Wenn die Schmerzen anhalten, wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt.
- Dieser Heimtrainer ist nicht als professioneller oder medizinischer Zweck geeignet. Er kann auch nicht zu Heilzwecken verwendet werden.
- Der Herzfrequenzmesser ist kein medizinisches Gerät. Es liefert nur ungefähre Informationen über Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, und die vorgeschlagene Pulsfrequenz ist nicht medizinisch verbindlich. Die kumulierten Daten sind aufgrund unkontrollierbarer menschlicher und umweltbedingter Faktoren möglicherweise nicht immer genau.

## UMWELTSCHUTZ

Nach Ablauf der Produktlebensdauer oder wenn eine mögliche Reparatur unwirtschaftlich ist, entsorgen Sie es entsprechend den örtlichen Gesetzen und umweltgerecht auf dem nächsten Schrottplatz.

Durch die ordnungsgemäße Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die natürlichen Quellen. Außerdem tragen Sie zum Schutz der menschlichen Gesundheit bei. Wenn Sie sich bei der korrekten Entsorgung nicht sicher sind, fragen Sie die örtlichen Behörden, um Gesetzesverstöße oder Sanktionen zu vermeiden.

Werfen Sie die Batterien nicht in den Hausmüll, sondern geben Sie sie bei der Recyclingstelle ab.

## GARANTIEBEDINGUNGEN, GARANTIEANSPRÜCHE

### Allgemeine Gewährleistungsbedingungen und Begriffsdefinitionen

Alle hier angeführten Garantiebedingungen bestimmen die Garantieabdeckung und das Verfahren der Garantieansprüche. Die Garantiebedingungen und Garantieansprüche richten sich nach dem Gesetz Nr. 89/2012 Slg. Bürgerliches Gesetzbuch und Gesetz Nr. 634/1992 Slg. über den Verbraucherschutz, in der gültigen Fassung, auch in den Fällen, die in diesen Garantiebedingungen nicht aufgeführt sind.

Der Verkäufer ist die Gesellschaft SEVEN SPORT s.r.o. mit Sitz in der Borivojova Straße 35/878, Prag 13000, Firmenregisternummer: 26847264, eingetragen im Handelsregister beim Bezirksgericht in Prag, Abteilung C, Einlage Nr. 116888.

Nach den gültigen Rechtsvorschriften hängt es davon ab, ob der Käufer der Endkunde ist oder nicht.

"Der Käufer, der der Endkunde ist" oder einfach der "Endkunde" ist die juristische Person, die den Vertrag nicht zum Zweck der Ausübung oder Förderung ihrer eigenen Handels- oder Geschäftstätigkeit abschließt und erfüllt.

"Der Käufer, der kein Endkunde ist", ist ein Unternehmer, der Waren kauft oder Dienstleistungen in Anspruch nimmt, um die Waren oder Dienstleistungen für seine eigene unternehmerische Tätigkeit zu nutzen. Der Käufer richtet sich nach dem Allgemeinen Kaufvertrag und den Geschäftsbedingungen.

Diese Garantie- und Gewährleistungsbedingungen sind ein untrennbarer Bestandteil jedes zwischen dem Verkäufer und dem Käufer abgeschlossenen Kaufvertrags. Alle Garantiebedingungen sind gültig und verbindlich, soweit im Kaufvertrag, in der Ergänzung zu diesem Vertrag oder in einer anderen schriftlichen Vereinbarung nichts anderes bestimmt ist.

### Gewährleistungsbedingungen

Gewährleistungsfrist

Der Verkäufer gewährt dem Käufer eine 24-monatige Garantie für die Warenqualität, sofern im Garantieschein, in der Rechnung, im Lieferschein oder in anderen mit der Ware zusammenhängenden Dokumenten nicht anders angegeben. Die dem Verbraucher gewährte gesetzliche Gewährleistungsfrist bleibt davon unberührt. Mit der Garantie für die Warenqualität garantiert der Verkäufer, dass die gelieferte Ware für einen bestimmten Zeitraum für die normale oder vertragliche Nutzung geeignet ist und dass die Ware ihre normalen oder vertraglichen Eigenschaften behält.

#### **Die Garantie bezieht sich nicht auf Mängel, die sich aus (falls zutreffend) ergeben:**

- Anwenderverschulden, d. h. Produktschäden durch unqualifizierte Reparaturarbeiten, unsachgemäße Montage, unzureichendes Einsetzen der Sattelstütze in den Rahmen, unzureichendes Festziehen der Pedale und Kurbeln
- Unsachgemäße Wartung
- Mechanische Schäden
- Regelmäßiger Gebrauch (z. B. Abnutzung von Gummi- und Kunststoffteilen, beweglichen Mechanismen, Gelenken, Abnutzung von Bremsbelägen/-blocks, Kette, Reifen, Kassette/Multilauftrad usw.)
- Unvermeidbares Ereignis, Naturkatastrophe
- Von unqualifizierter Person vorgenommene Einstellungen
- Unsachgemäße Wartung, unsachgemäße Platzierung, Schäden durch niedrige oder hohe Temperatur, Wasser, unangemessenen Druck, Stöße, absichtliche Änderungen des Designs oder der Konstruktion usw.

#### **Verfahren zur Geltendmachung von Garantieansprüchen**

Der Käufer ist verpflichtet, die vom Verkäufer gelieferte Ware sofort nach der Übernahme der Verantwortung für die Ware und deren Beschädigung, d.h. sofort nach der Lieferung, zu prüfen. Der Käufer ist verpflichtet, die Ware so zu prüfen, dass er alle Mängel feststellt, die durch diese Prüfung festgestellt werden können.

Bei der Geltendmachung der Reklamation ist der Käufer verpflichtet, auf Verlangen des Verkäufers den Kauf und die Berechtigung der Reklamation durch die Rechnung oder den Lieferschein, der die Seriennummer der Ware enthält, oder eventuell durch die Dokumente ohne Seriennummer zu beweisen. Wenn der Käufer die Berechtigung der Reklamation mit diesen Dokumenten nicht nachweist, hat der Verkäufer das Recht, die Reklamation abzulehnen.

Wenn der Käufer einen Mangel rügt, der nicht unter die Garantie fällt (z.B. im Falle der Nichterfüllung der Garantiebedingungen oder im Falle der irrtümlichen Meldung des Mangels u.ä.), ist der Verkäufer berechtigt, eine Entschädigung für alle durch die Reparatur entstandenen Kosten zu verlangen. Die Kosten werden nach der gültigen Preisliste der Dienstleistungen und Transportkosten berechnet.

Stellt der Verkäufer (durch Prüfung) fest, dass das Produkt nicht beschädigt ist, wird die Reklamation nicht anerkannt. Der Verkäufer behält sich das Recht vor, eine Entschädigung für die Kosten zu fordern, die durch die falsche Reklamation entstanden sind.

Falls der Käufer eine Reklamation der Ware geltend macht, die rechtlich durch die vom Verkäufer gewährte Garantie gedeckt ist, ist der Verkäufer verpflichtet, die gemeldeten Mängel durch Reparatur oder durch Austausch des beschädigten Teils oder Produkts gegen ein neues zu beheben. Aufgrund der Zustimmung des Käufers hat der Verkäufer das Recht, die mangelhafte Ware gegen eine voll kompatible Ware mit gleichen oder besseren technischen Eigenschaften auszutauschen. Der Verkäufer ist berechtigt, die in diesem Absatz beschriebene Form der Reklamationsprozedur zu wählen.

Der Verkäufer ist verpflichtet, die Reklamation innerhalb von 30 Tagen nach der Lieferung der mangelhaften Ware zu begleichen, es sei denn, es wurde eine längere Frist vereinbart. Als Tag der Erledigung der Reklamation wird der Tag der Übergabe der reparierten oder ausgetauschten Ware an den Käufer betrachtet. Wenn der Veräußerer nicht in der Lage ist, die Reklamation in der vereinbarten Frist wegen des spezifischen Charakters des Warenmangels zu erledigen, sind er und der Käufer verpflichtet, eine Vereinbarung über eine alternative Lösung zu treffen. Falls eine solche Vereinbarung nicht zustande kommt, ist der Verkäufer verpflichtet, dem Käufer einen finanziellen Ausgleich in Form einer Rückerstattung zu gewähren.

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

Registered Office: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR  
Headquarters: Dělnická 957, Vítkov, 749 01  
Warranty & Service: Čermenská 486, Vítkov 749 01

CRN: 26847264  
VAT ID: CZ26847264  
Phone: +420 556 300 970  
E-mail: eshop@insportline.cz  
reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz  
Web: www.inSPORTline.cz

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

Headquarters, warranty & service center: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

CRN: 36311723  
VAT ID: SK2020177082  
Phone: +421(0)326 526 701  
E-mail: objednavky@insportline.cz  
reklamacie@insportline.cz  
servis@insportline.cz  
Web: www.inSPORTline.sk