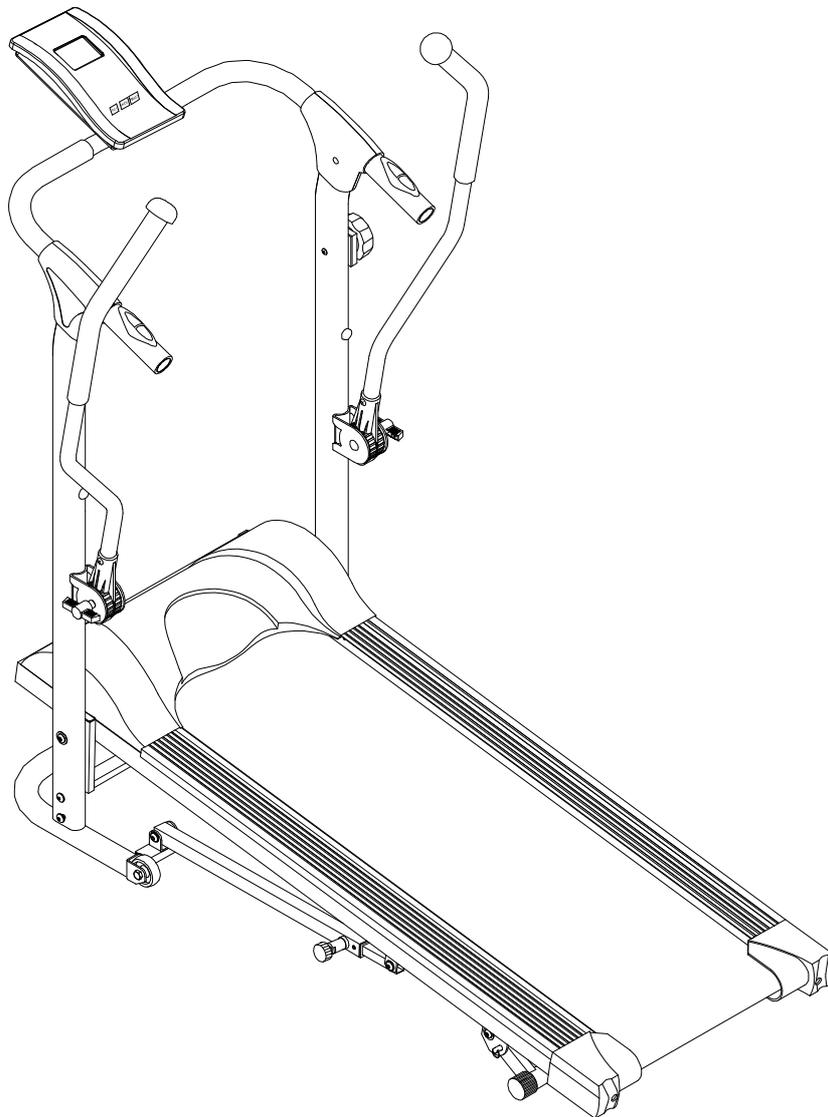




**BENUTZERHANDBUCH - DE**

**IN 2678 Magnetisches Laufband mit der Nordic Walking/  
Skilauf-Simulation inSPORTline Excel Run**



# INHALTSVERZEICHNIS

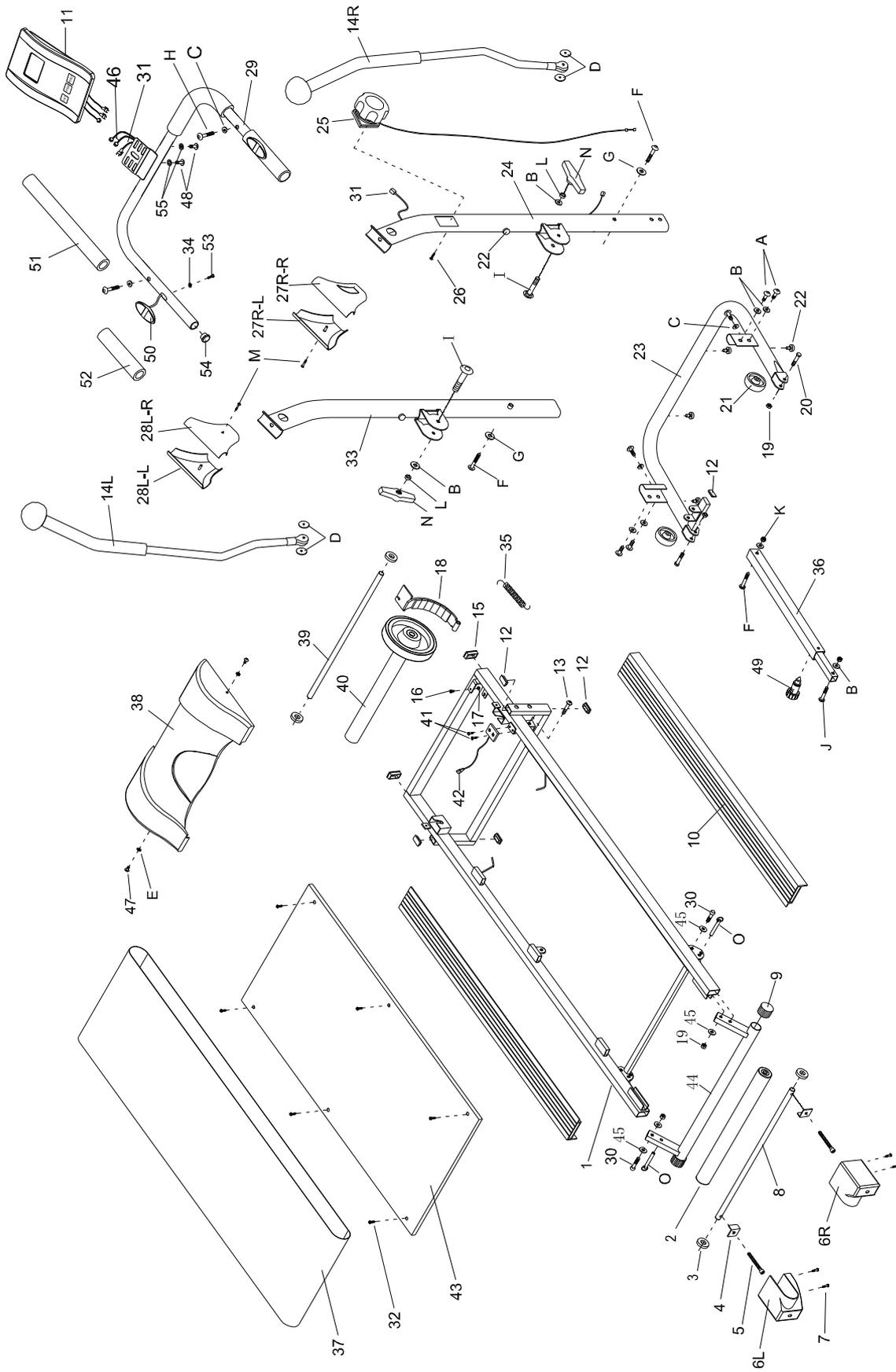
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	3
SCHEMA .....	4
TEILELISTE .....	5
ÜBERSICHT DER ZUR MONTAGE NOTWENDIGEN TEILE .....	7
MONTAGE .....	8
EMPFEHLUNG .....	8
VERBINDUNGSMATERIAL .....	9
SCHRITT 1 .....	11
SCHRITT 2 .....	12
SCHRITT 3 .....	13
SCHRITT 4 .....	15
SCHRITT 5 .....	16
SCHRITT 6 .....	17
SCHRITT 7 .....	18
SCHRITT 8 .....	19
SCHRITT 9 .....	20
SCHRITT 10 .....	21
LAGERUNG .....	22
EINSTELLUNG DES BANDES .....	23
EINSTELLUNG DER NEIGUNG DER LAUFPLATTE .....	24
NORDIC WALKING / SKILAUF .....	25
EINSTELLUNG DES MAGNETISCHEN BREMSSYSTEMS .....	26
EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS DER BEWEGLICHEN ARMSTANGEN .....	27
INSTANDHALTUNG .....	27
BEDIENKONSOLE .....	28
ÜBUNGEN ZUM STRECKEN DES ORGANISMUS VOR UND NACH DEM TRAINING .....	30
GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATIONEN .....	32

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG: ZUR MINDERUNG DER UNFALLGEFAHR LESEN SIE VOR DER ERSTEN NUTZUNG DIESES LAUFBANDES DIE FOLGENDEN SICHERHEITSHINWEISE DURCH.

1. Vor dem ersten Training lesen Sie das ganze Handbuch sorgfältig durch und bewahren Sie es so auf, dass es im Bedarfsfall zur Verfügung steht.
2. Vor der Aufnahme irgendwelches Turnprogramms sollten Sie einen Arzt zu Rate ziehen. Aus den Sicherheitsgründen sollte das Trainingsprogramm Ihrem Gesundheitszustand und der physischen Kondition angepasst werden. Die Empfehlung des Arztes ist besonders dann wichtig, wenn Sie irgendwelche Medikamente, die den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel regulieren, einnehmen.
3. Beobachten Sie, wie Ihr Körper auf das Turnen reagiert. Das unrichtig geführte oder übermäßige Training kann zur Gesundheitsschädigung führen. Hören Sie sofort auf zu turnen, wenn Sie beginnen, Schwindel, Übelkeit, Schmerzen im Bereich des Brustkorbs oder des Rückens oder andere körperliche Beschwerden zu empfinden. Bezüglich des weiteren Trainings ziehen Sie den Arzt zu Rate.
4. Benutzen Sie das Gerät nur im Fall, wenn es ordentlich eingestellt und vollständig funktionsfähig ist. Führen Sie regelmäßige Kontrollen des Zustands des Geräts durch. Turnen Sie am Laufband nicht, wenn irgendwelcher der Teile beschädigt ist. Der Besitzer des Geräts ist dafür verantwortlich, dass alle Anwender des Geräts mit den Sicherheitshinweisen anvertraut werden.
5. In der Nähe des Geräts sollten sich keine Kinder und keine Haustiere aufhalten. Das Laufband darf nur von Erwachsenen genutzt werden. Die von dem Computer gemessenen Angaben dienen nicht zur Auswertung des Gesundheitszustands des Anwenders.
6. Vor der Benutzung des Geräts überprüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern ordentlich nachgezogen sind.
7. Beim Training halten Sie alle in diesem Handbuch angegebenen Hinweise ein. Wenn Sie bei der Montage oder bei der Kontrolle des Geräts einen beschädigten Teil finden oder wenn das Gerät beginnt, den übermäßigen oder außergewöhnlichen Lärm zu geben, hören Sie mit dessen Nutzung sofort auf und lassen Sie es reparieren.
8. Zum Turnen nutzen Sie eine geeignete Sportbekleidung. Ungeeignet ist eine zu lose Bekleidung, die in den beweglichen Teilen des Geräts hängen bleiben könnte. Aus den Sicherheitsgründen benutzen Sie das geschlossene Sportschuhwerk.
9. Bringen Sie das Gerät auf eine ebene und saubere Oberfläche an. Bringen Sie es nicht draußen, in die feuchte Umgebung oder auf die Plätze, wo der Kontakt mit Wasser droht.
10. Beim Heben und Verschieben des Geräts beachten Sie die Vorsicht, damit es zu keiner Verletzung der Hände kommt.
11. Das Gerät hat das Testen absolviert und besitzt das Zertifikat EN957 der Klasse H.C. Es ist nur zur heimischen Nutzung geeignet.  
Das Gerät ist für Anwender bestimmt, deren körperliches Gewicht 100 kg (220 lbs) nicht überschreitet.
12. Es ist nötig, vor dem Gerät einen freien Raum mit der Größe von mindestens 1,2 m, um die übrigen Seiten von mindestens 0,3 m abzusichern.

# SCHEMA



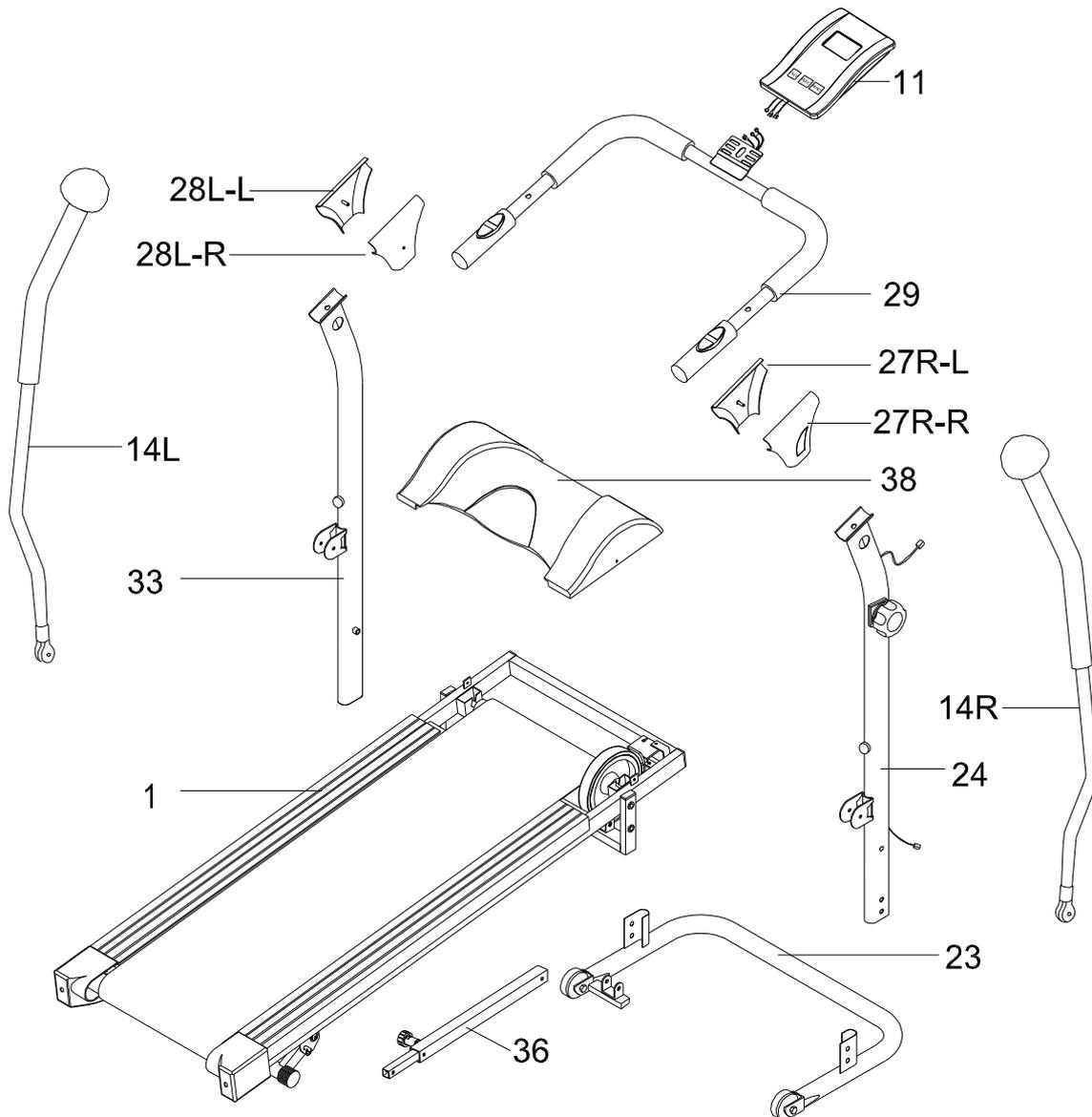
## TEILELISTE

BEZEICHNUNG	BEZEICHNUNG UND SPEZIFIZIERUNG DES TEILS	STÜCKZAHL
A	Schraube M8X15	6
B	Unterlage	8
C	Gebogene Unterlegscheibe	4
D	Kunststoffunterlegscheibe	4
E	Unterlegscheibe ID6.2	2
F	Schraube M8X50	3
G	Große Unterlegscheibe	2
H	Schraube M8X45	2
I	Schraube M8*70	2
J	Schraube M8*40	1
K	Mutter M8	2
L	Distanzunterlegscheibe	2
M	Schraube M4*15	2
N	Handschraube M8	2
O	Sicherungsstift $\varnothing 8$	2
P	Mutterschlüssel, Gr. 13	1
Q	Inbusschlüssel, Gr. 5	1
1	Hauptrahmen	1
2	Hinterere Rolle	1
3	Kunststoffunterlegscheibe	4
4	Endfixierungsunterlegscheibe - aus Stahl	2
5	Schraube M6X75	2
6R	Hinterabdeckung des Hauptrahmens - rechte	1
6L	Hinterabdeckung des Hauptrahmens - linke	1
7	Schraube M4	4
8	Gewicht der hinteren Walze	1
9	Endkappe des hinteren Trägers	2
10	Trittfläche	2
11	Bedienkonsole	1
12	Kunststoffendkappe des vorderen Trägers	5
13	Schraube M8x45	1
14R	Rechte bewegliche Armstange	1
14L	Linke bewegliche Armstange	1
15	Endkappe des Hauptrahmens	2
16	Schraube M6*20	1

17	Mutter M6	1
18	Magnetbremssystem	1
19	Mutter M8	4
20	Schraube M8x40	2
21	Kunststoffrad	2
22	Gummifuß	6
23	Vorderer Träger	1
24	Rechter Pfosten	1
25	Belastungsregler	1
26	Schraube M5X20	1
27R-R&L	Kappe der festen Armstange - rechte	2
28L- L&R	Kappe der festen Armstange - linke	2
29	Fester Handgriff	1
30	Schraube M8x35	2
31	Kabel des Sensors - Verbindungsteil	1
32	Schraube M5*25L	6
33	Linker Pfosten	1
34	Unterlage	2
35	Feder	1
36	Stütze	1
37	Band	1
38	Vordere Kunststoffabdeckung	1
39	Achse der vorderen Walze	1
40	Vordere Rolle	1
41	Schraube M3	2
42	Sensor	1
43	Laufplatte	1
44	Hinterer Träger zur Einstellung der Neigung	1
45	Unterlage	4
46	Kabelleitung der Pulsfrequenzsensoren	1 Paar
47	Schraube M6*10	2
48	Schraube M4*12	2
49	Sicherungsstift	1
50	Pulssensor	2
51	Schaumgriff - länger	2
52	Schaumgriff - kürzer	2
53	Schraube zur Befestigung des Pulssensors M4*20	2

54	Endkappe der festen Armstange	2
55	Unterlegscheibe M4	2

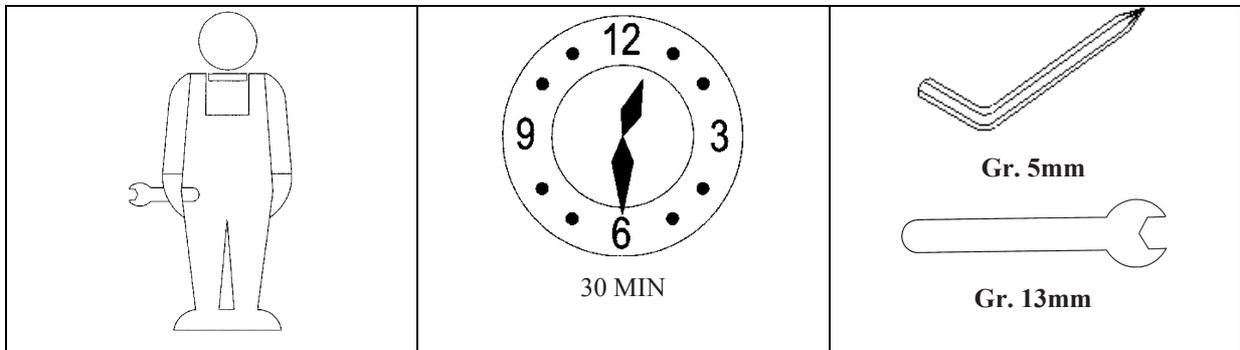
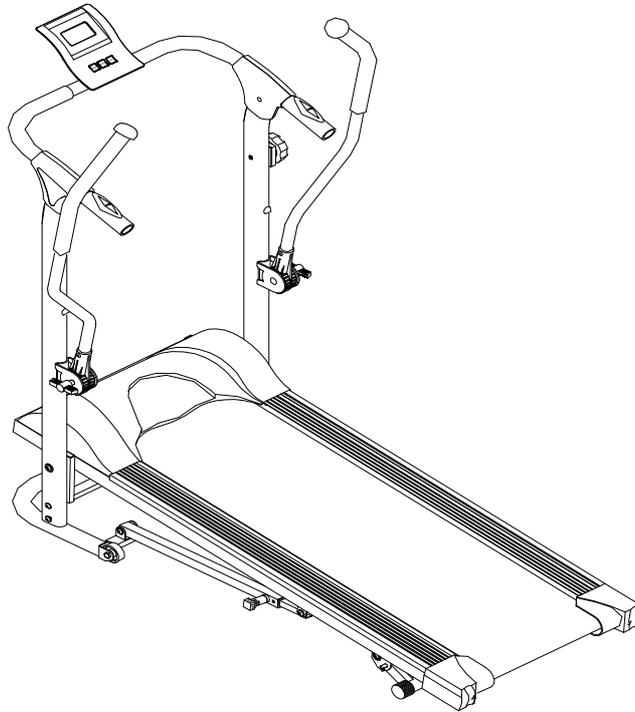
## ÜBERSICHT DER ZUR MONTAGE NOTWENDIGEN TEILE



BEZEICHNUNG	TEILBEZEICHNUNG	STÜCKZAHL	BEZEICHNUNG	TEILBEZEICHNUNG	STÜCKZAHL
1	Hauptrahmen	1	29	Fester Handgriff	1
11	Bedienkonsole	1	33	Linker Pfosten	1
14L&14R	Linke und rechte bewegliche Armstange	2	36	Stütze	1
23	Vorderer Träger	1	38	Kunststoffabdeckung	1
24	Rechter Pfosten	1			
27R-R&L	Kappe der festen	2			

	Armstange - rechte				
28L-L&R	Kappe der festen Armstange - linke	2			

## MONTAGE



## EMPFEHLUNGEN

- Vor der Aufnahme der Zusammenstellung lesen Sie das ganze Handbuch.
- Machen Sie sich zuerst mit allen Teilen bekannt.
- Überprüfen Sie das gelieferte Verbindungsmaterial.
- Bereiten Sie sich geeignete Werkzeuge vor.
- Sichern Sie einen genügenden freien Raum für die Montage ab.
- Gehen Sie nach den Hinweisen im Handbuch vor.

- Seien Sie bei der Montage der Gelenkverbindungen vorsichtig und nutzen Sie keine grobe Kraft.
- Überprüfen Sie den Zustand der Gelenkverbindungen und die Anziehung des Verbindungsmaterials regelmäßig.
- Bewahren Sie das Handbuch in der Reichweite auf.

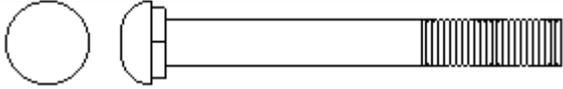
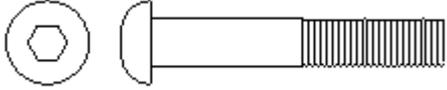
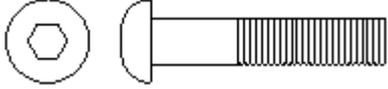
## VERBINDUNGSMATERIAL

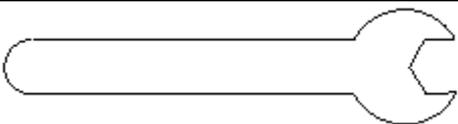
### \* Verwendete Abkürzungen:

L = Länge

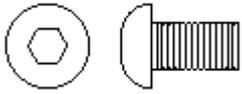
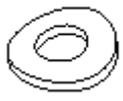
OD = Außendurchmesser

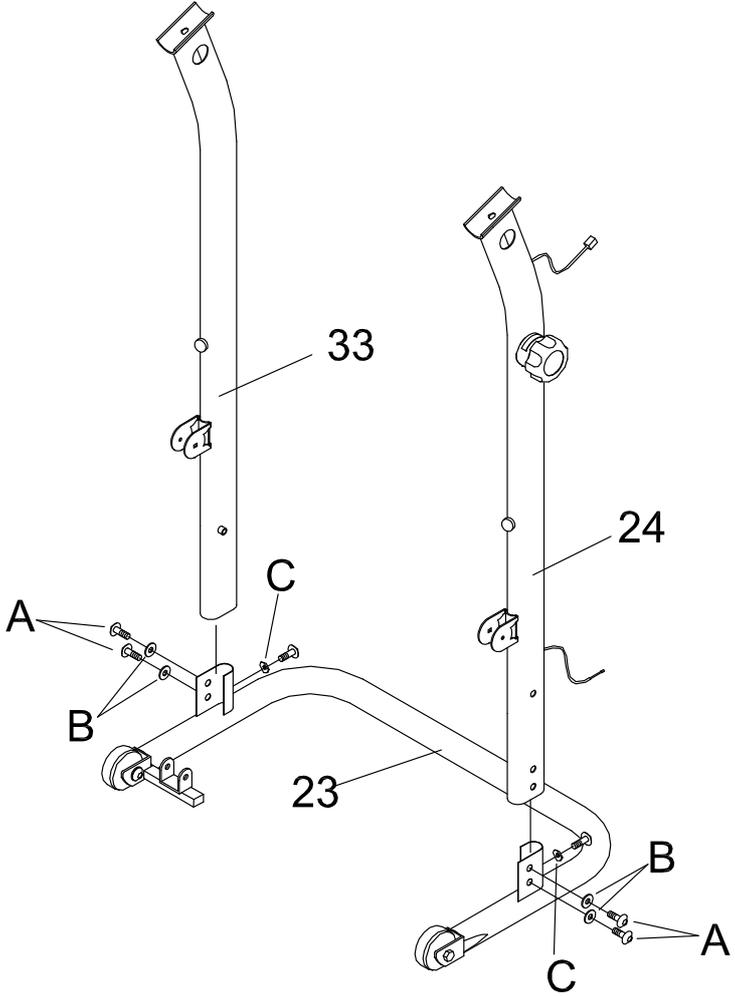
ID = Innendurchmesser

	Bezeichnung	Spezifizierung	Stückzahl
	I	M8*70	2
	F	M8*50	3
	H	M8*45	2
	J	M8*40	1
	A	M8*15	6
	M	M4*15	2
	B	OD16.8*ID8.2	8
	K	M8	2
	C	OD16.8*ID8.2	4
	G	OD22*ID8.2	2
	E	OD13*ID6.2	2
	D	OD59*ID38	4

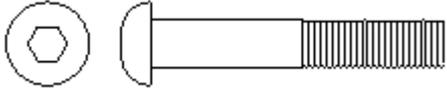
	L	OD12.7*ID8.2*11L	2
	N	M8	2
	O	ø8	2
	P	13mm	1
	Q	5mm	1

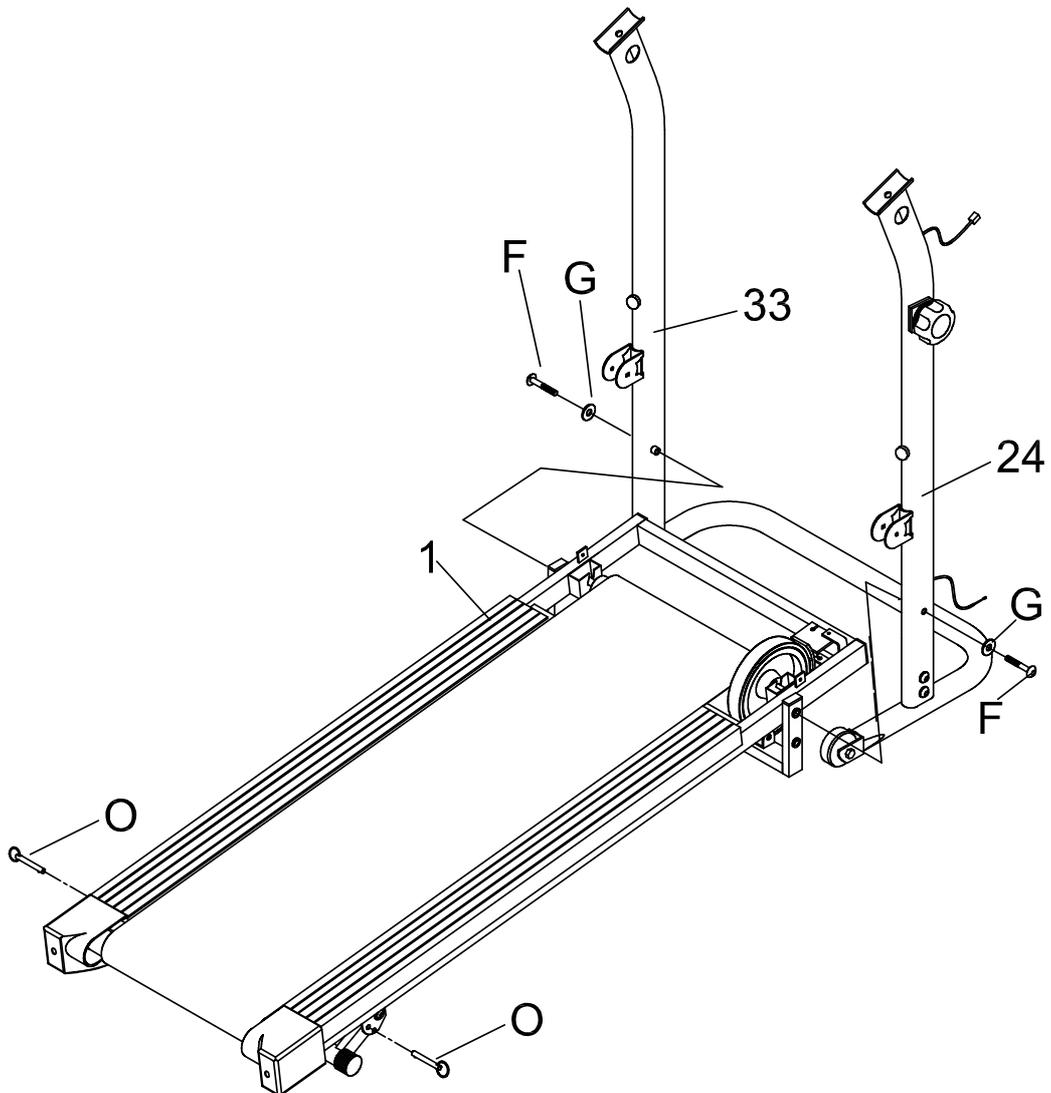
**SCHRITT 1**

	A	M8*15	6
	C	OD16.8*ID8.2	2
	B	OD16.8*ID8.2	4
	Q	5mm	1



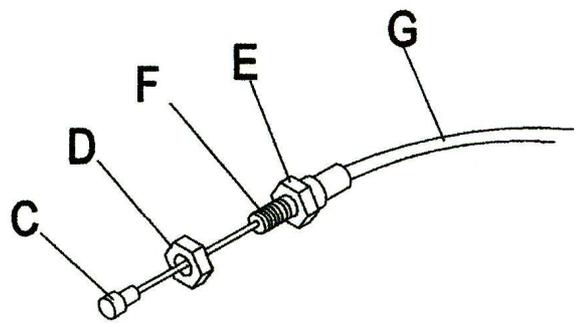
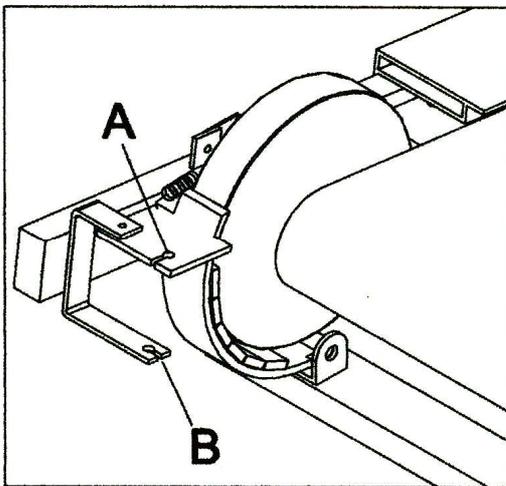
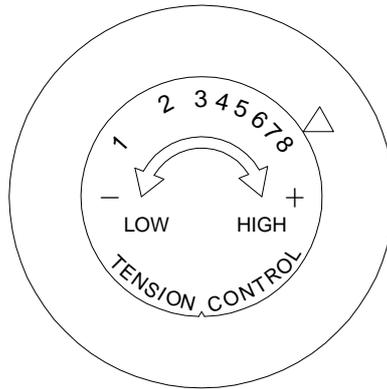
## SCHRITT 2

	F	M8*50	2
	G	OD22*ID8.2	2
	O	ø8	2
	Q	5mm	1



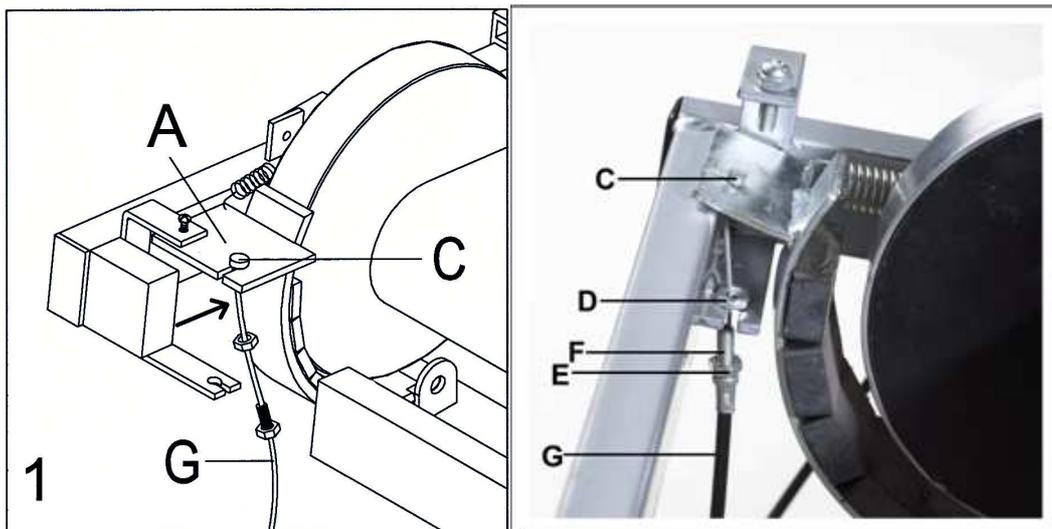
### SCHRITT 3

Vor der Befestigung des Spannkabels ist es nötig, an der Belastungsregler die Stufe Nr. 8 einzustellen.

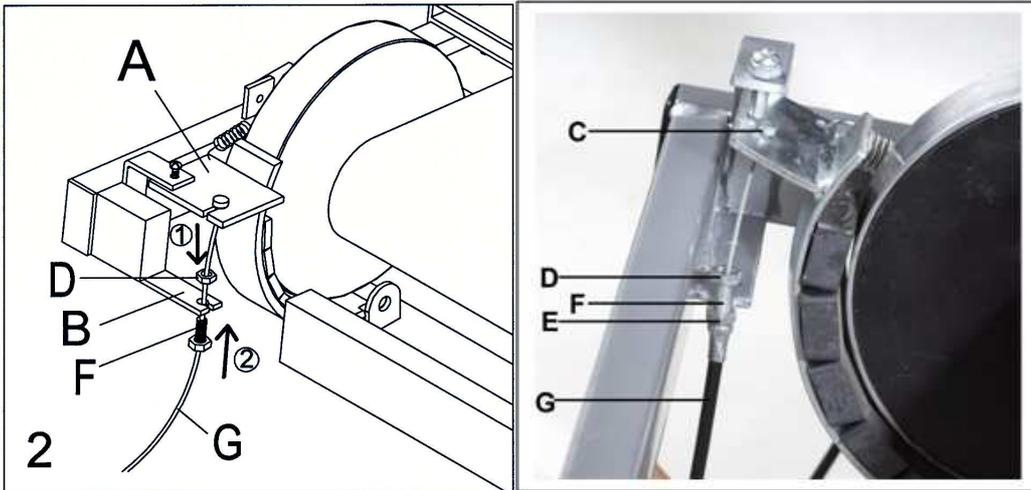


#### VERANKERUNG DES SPANNSEILS:

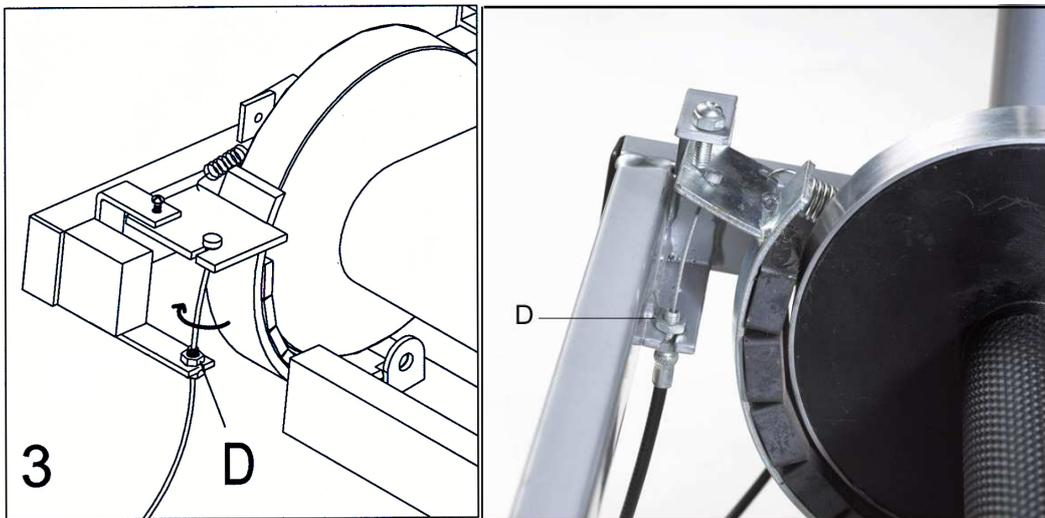
1. Stecken Sie C durch die Öffnung in A durch. (Anmerkung: Führen Sie G unter dem Haupttrahmen)



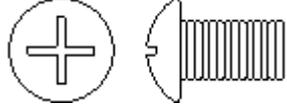
2. Ziehen Sie G nach unten, damit A möglichst nah B ist. Schieben Sie F in B ein.

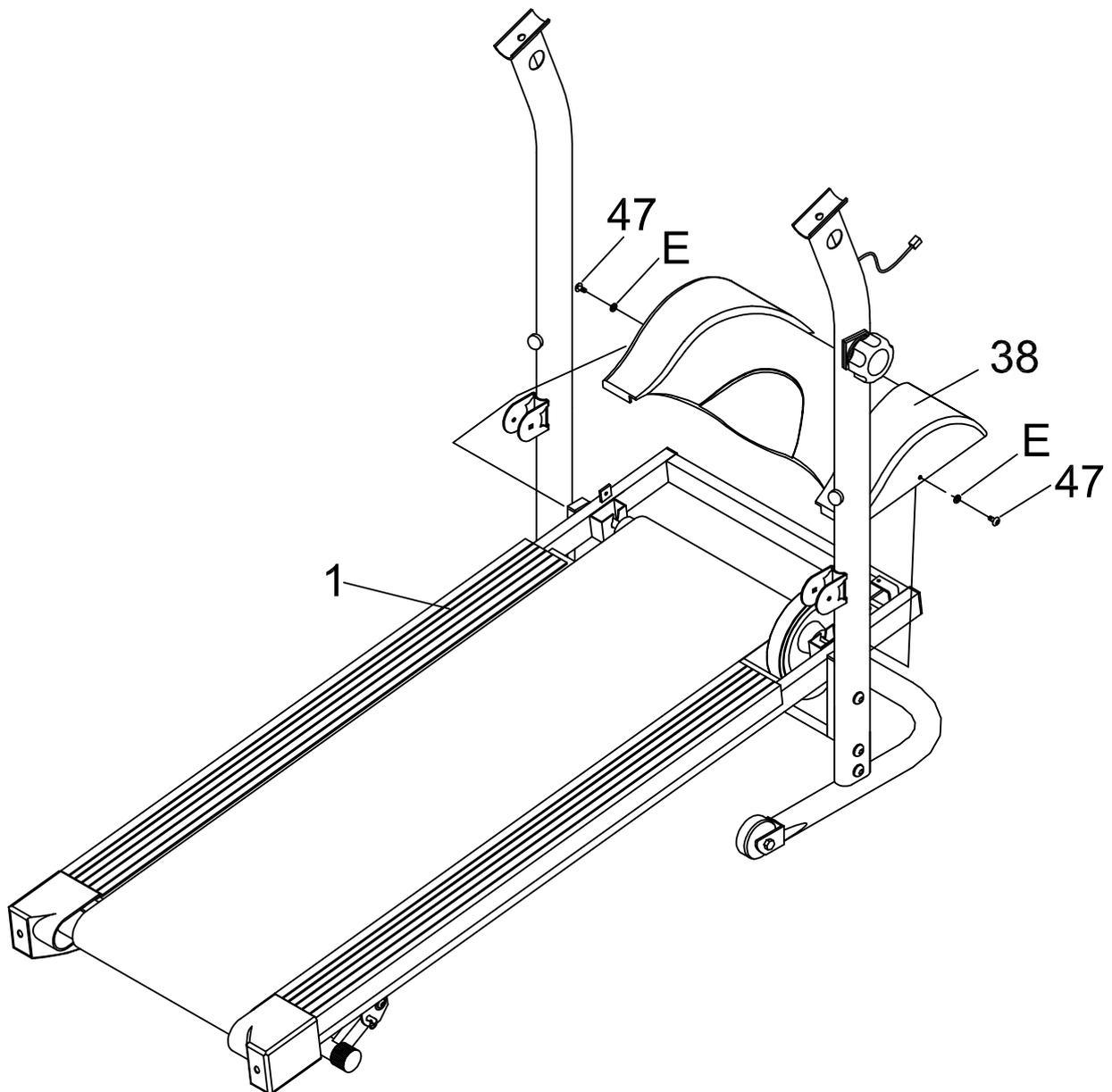


3. Schrauben Sie D zur Sicherung der Teile A und B ein.

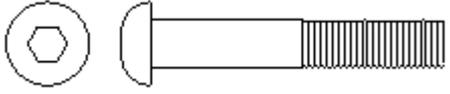
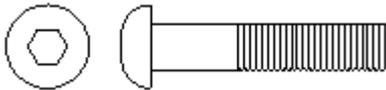


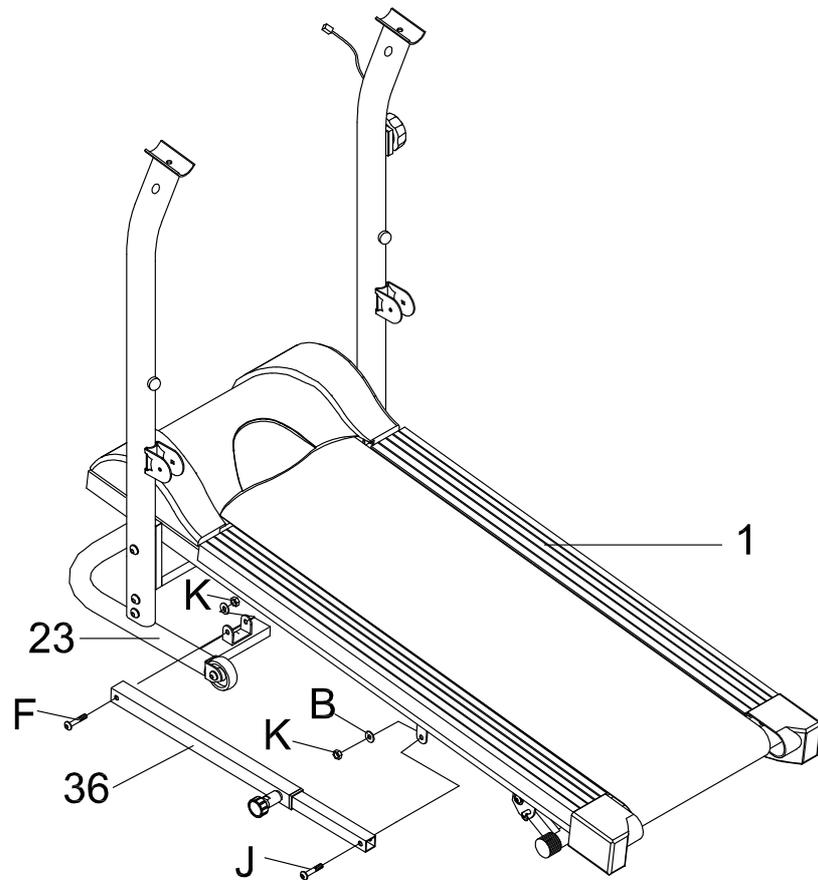
### SCHRITT 4

	47	M6*10	2
	E	OD13*ID6.2	2
	Q	5mm	1

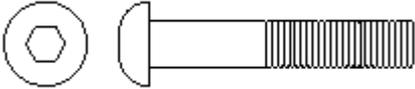


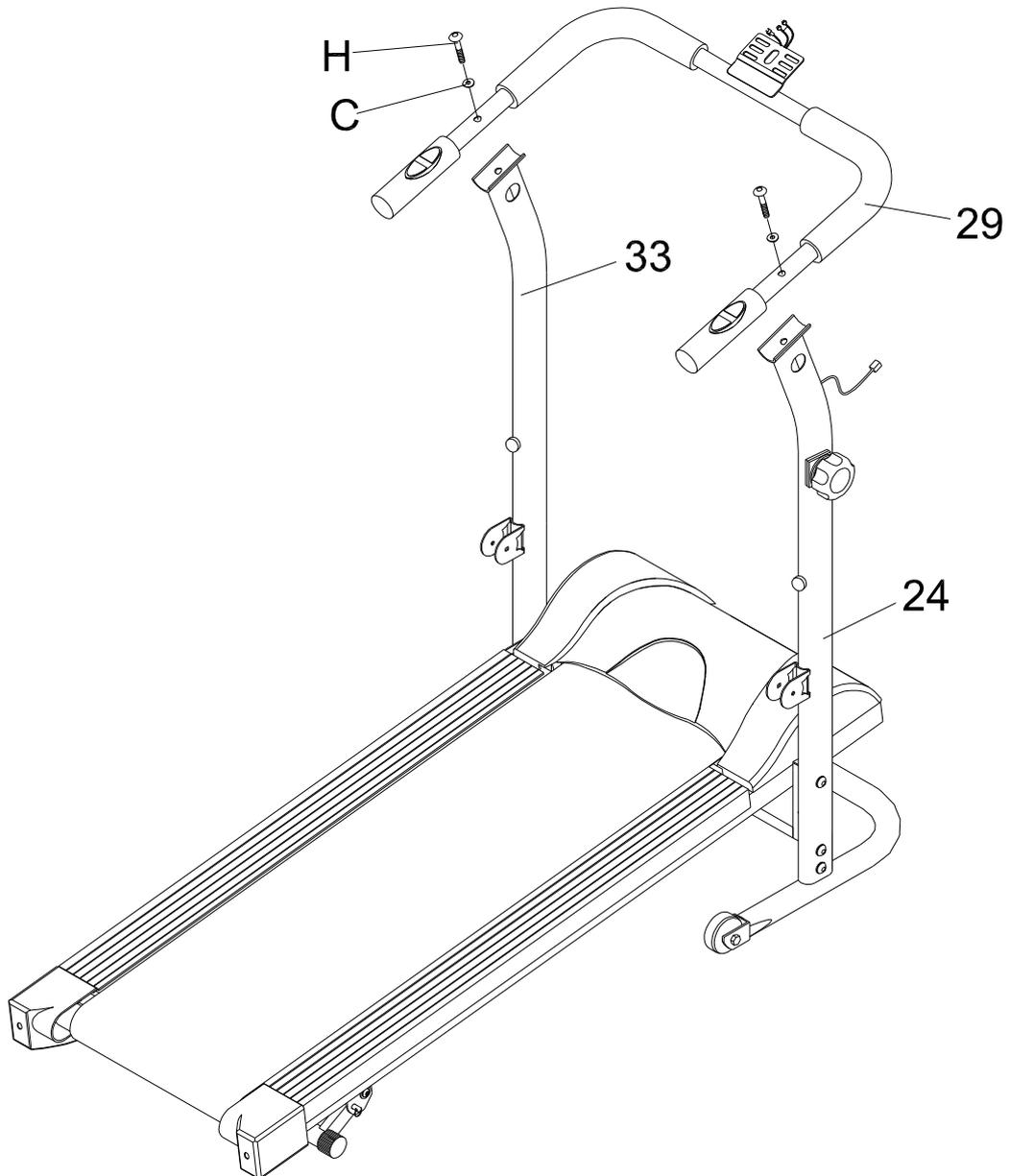
## SCHRITT 5

	F	M8*50	1
	J	M8*40	1
	B	OD16.8*ID8.2	2
	K	M8	2
	P	13mm	1
	Q	5mm	1

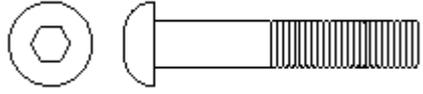


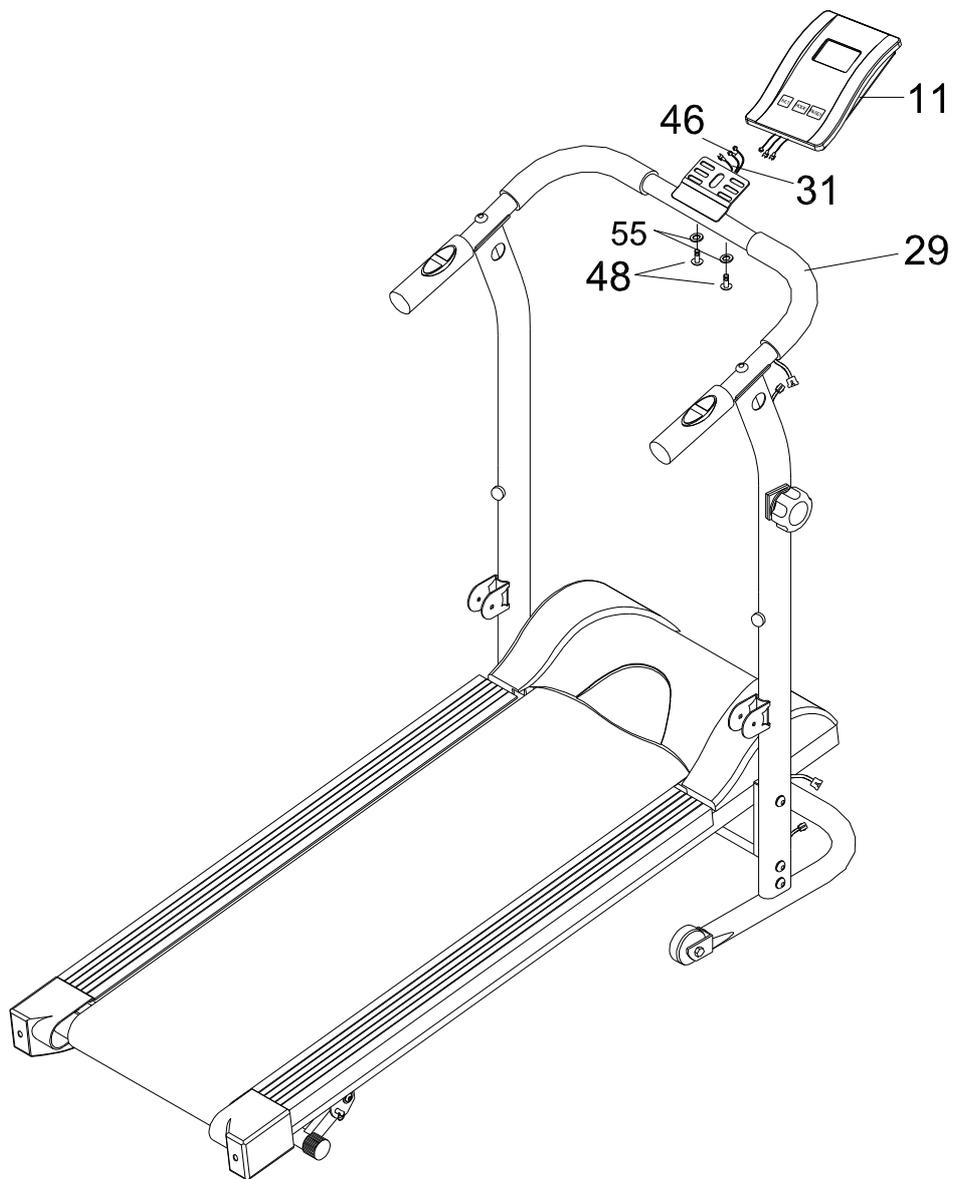
## SCHRITT 6

	H	M8*45	2
	C	OD16.8*ID8.2	2
	Q	5mm	1

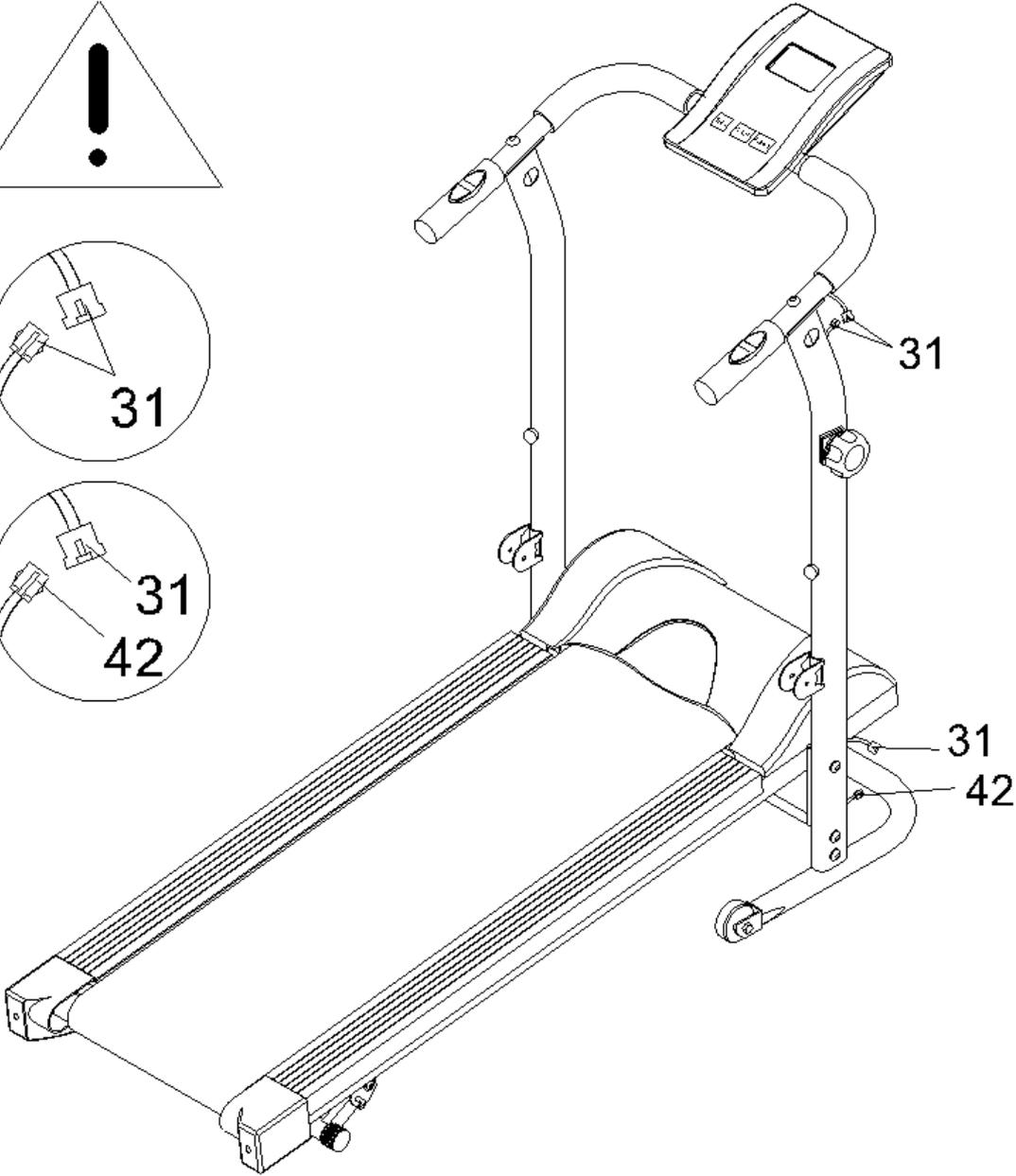
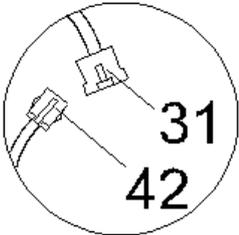
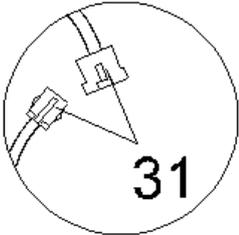


## SCHRITT 7

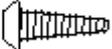
	48	M4*12	2
	55	OD12*ID4	2
	Q	5mm	1

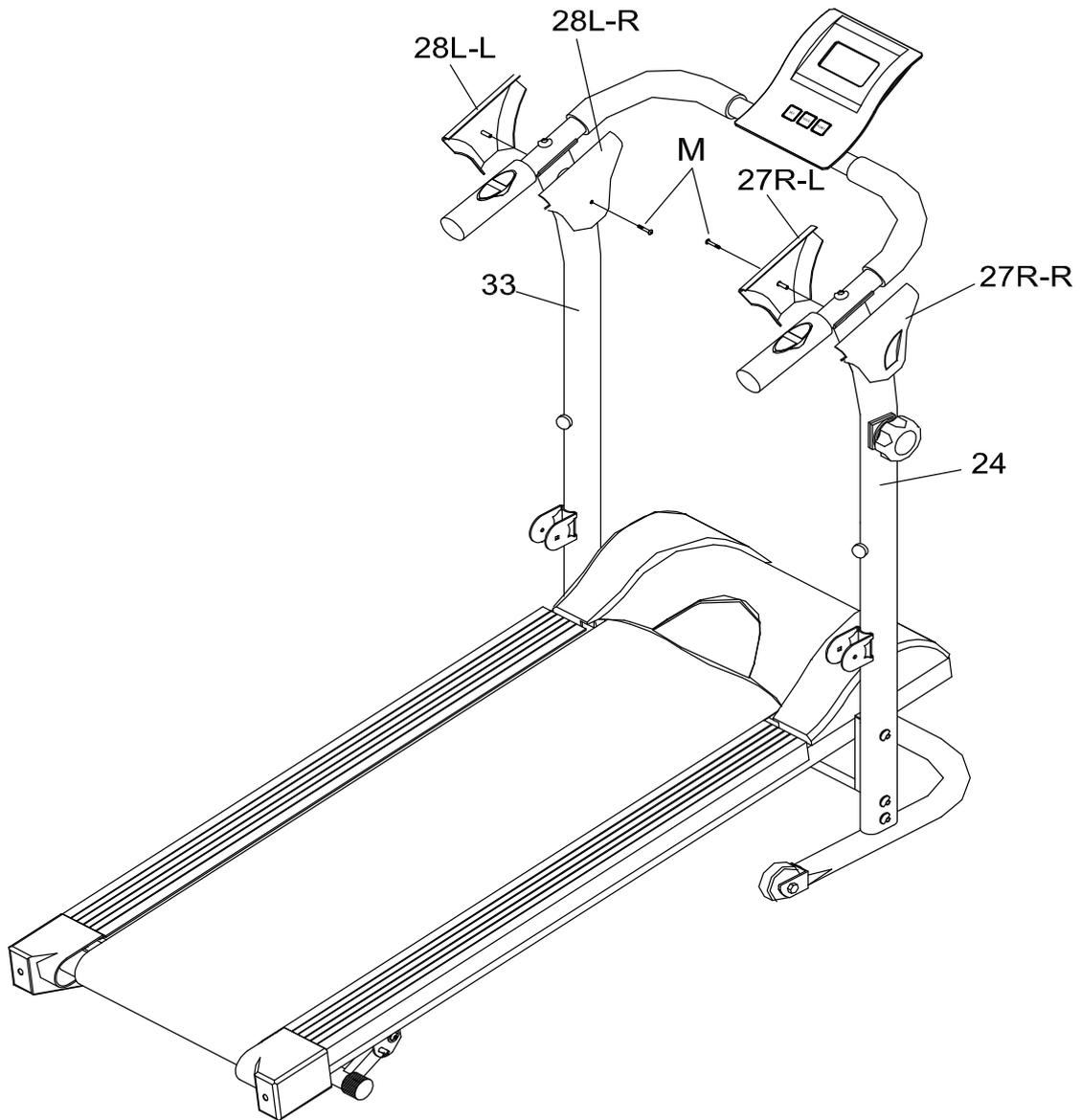


SCHRITT 8

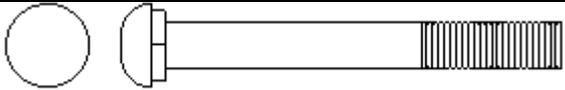


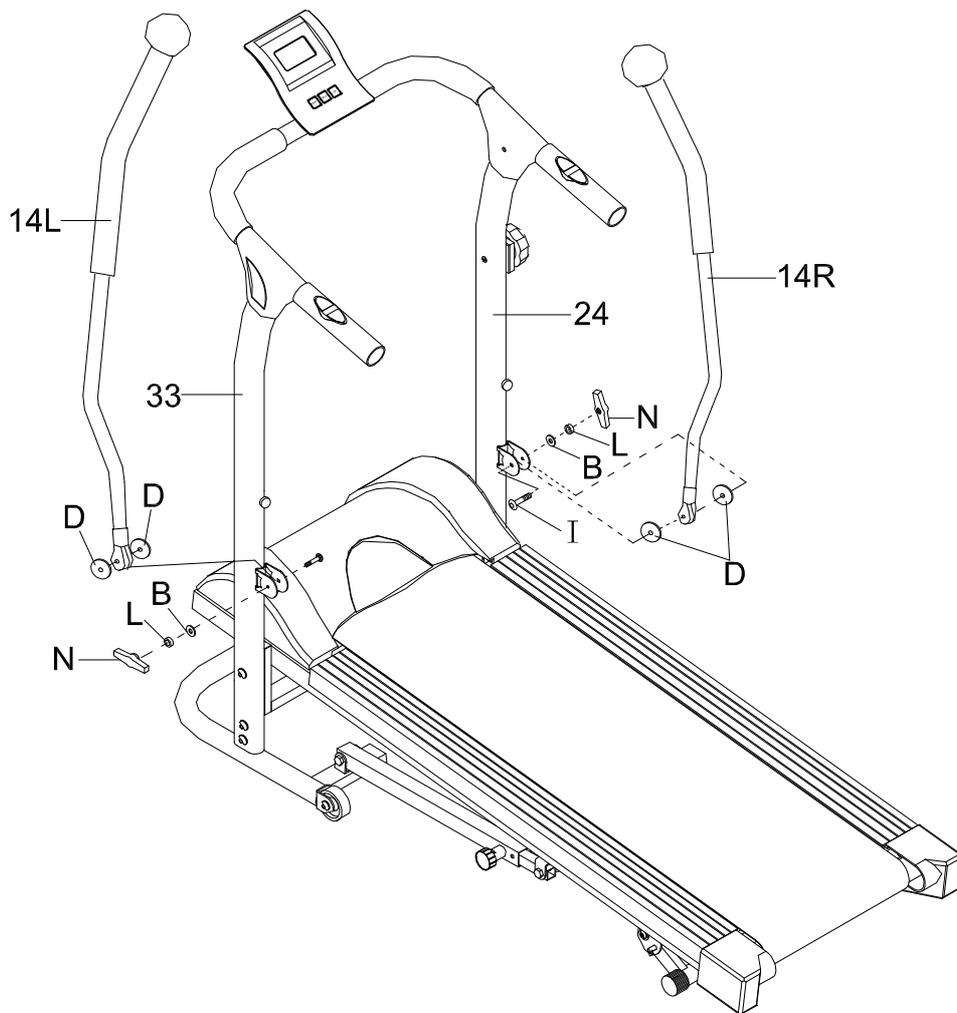
# SCHRITT 9

 	M	M4*15	2
	Q	5mm	1



## SCHRITT 10

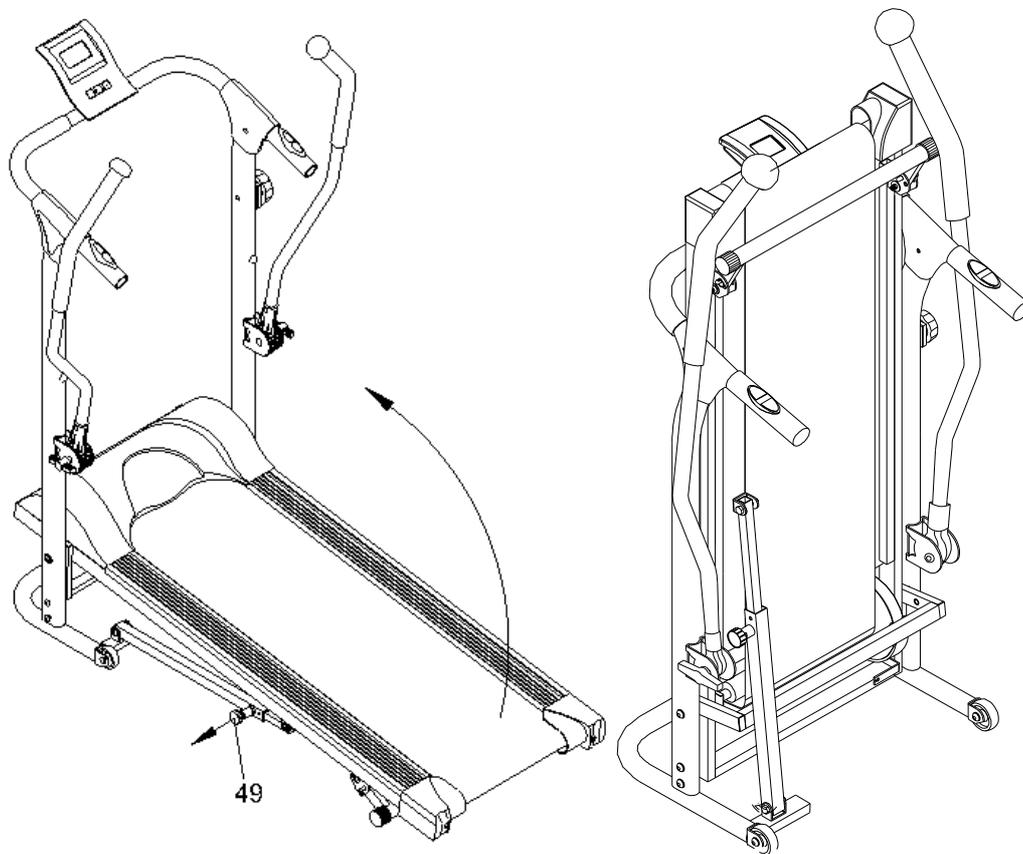
	N	M8	2
	L	OD12.7*ID8.2*11L	2
	B	OD16.8*ID8.2	2
	D	OD59*ID38	4
	I	M8*70	2



Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ordentlich zusammengebaut ist und das Verbindungsmaterial ordentlich nachgezogen ist.

## LAGERUNG

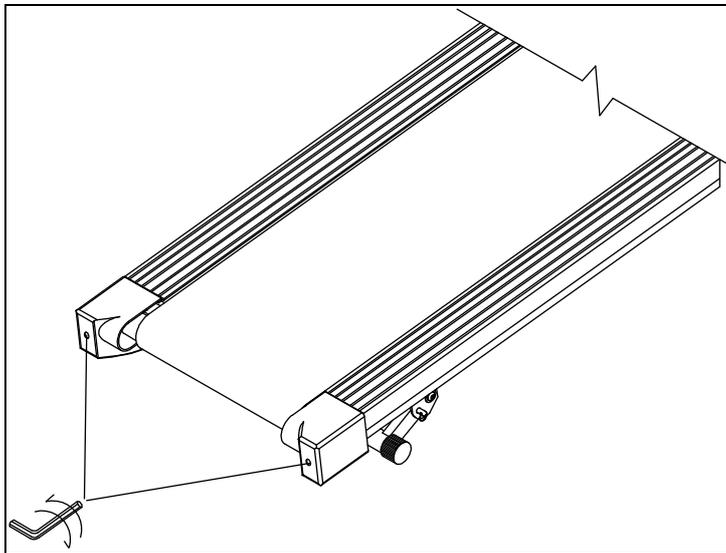
Zusammenpacken: Entriegeln Sie den Stift (49), heben Sie den Hauptrahmen (1) und sichern Sie den Rahmen mittels des Stifts (49) in der senkrechten Position ab.



## EINSTELLUNG DES BANDES

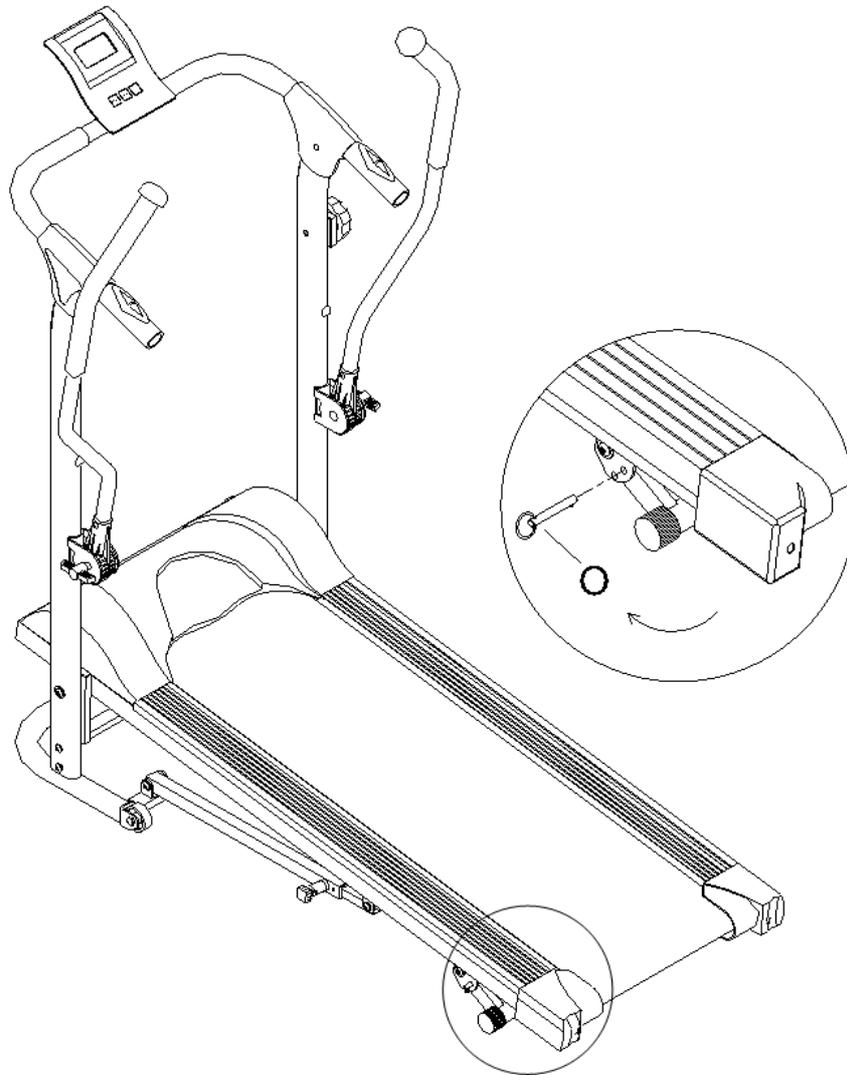
Ein unrichtig eingestelltes Band kommt durch den übermäßigen Lärm zum Ausdruck. Die Ursache ist üblich die falsche Zentrierung des Bandes oder das Band ist zu aufgespannt oder frei. Zur Einstellung des Bandes ist ein Inbusschlüssel zu nutzen.

1. Wenn sich das Band in Richtung nach rechts verschiebt, drehen Sie den rechten Inbusschlüssel im Uhrzeigersinn um 1 bis 2 Umdrehungen ein, danach lockern Sie die Schraube ein wenig.
2. Wenn sich das Band in Richtung nach links verschiebt, drehen Sie den linken Inbusschlüssel im Uhrzeigersinn um 1 bis 2 Umdrehungen ein, danach lockern Sie die Schraube ein wenig.
3. Wenn das Band zu aufgespannt ist, schrauben Sie mit der rechten und auch linken Inbusschraube dem Uhrzeigersinn entgegengesetzt, danach ziehen Sie die beiden Schrauben wieder ein wenig fest.
4. Wenn das Band zu locker ist, schrauben Sie mit der rechten und auch linken Inbusschraube im Uhrzeigersinn, danach lockern Sie die beiden Schrauben wieder ein wenig.



## EINSTELLUNG DER NEIGUNG DER LAUFPLATTE

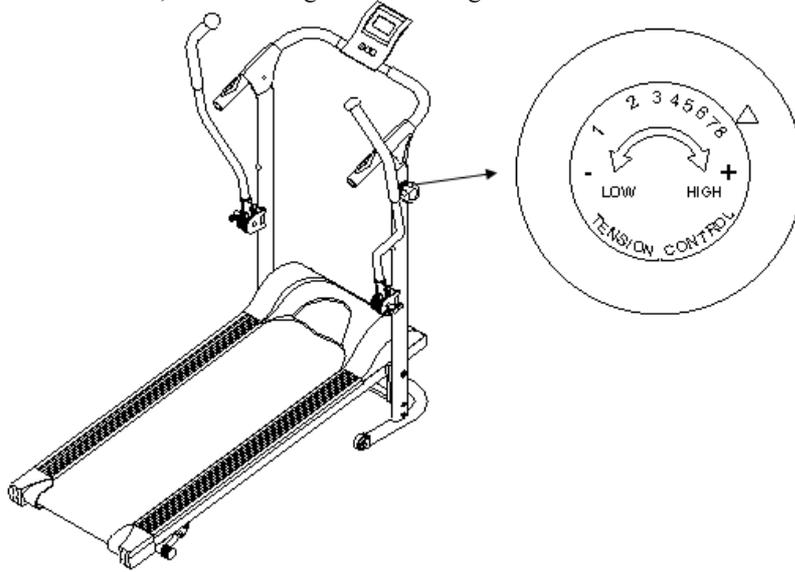
Heben Sie die Laufplatte, nehmen Sie die Sicherungsstifte (O) heraus und mit Hilfe des hinteren Trägers stellen Sie die erforderliche Bandneigung ein. Sichern Sie die Platte in der erforderlichen Position mit Hilfe von den Sicherungsstiften (O) ab.



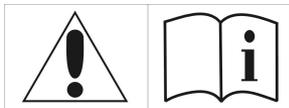
## NORDIC WALKING / SKILAUF

1. Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittplachen und greifen Sie die beweglichen Armstangen.
2. Vor der Aufnahme des Trainings stellen Sie mit Hilfe der drehbaren Regler den Widerstand der beweglichen Armstangen und die Gesamtlaststufe ein.

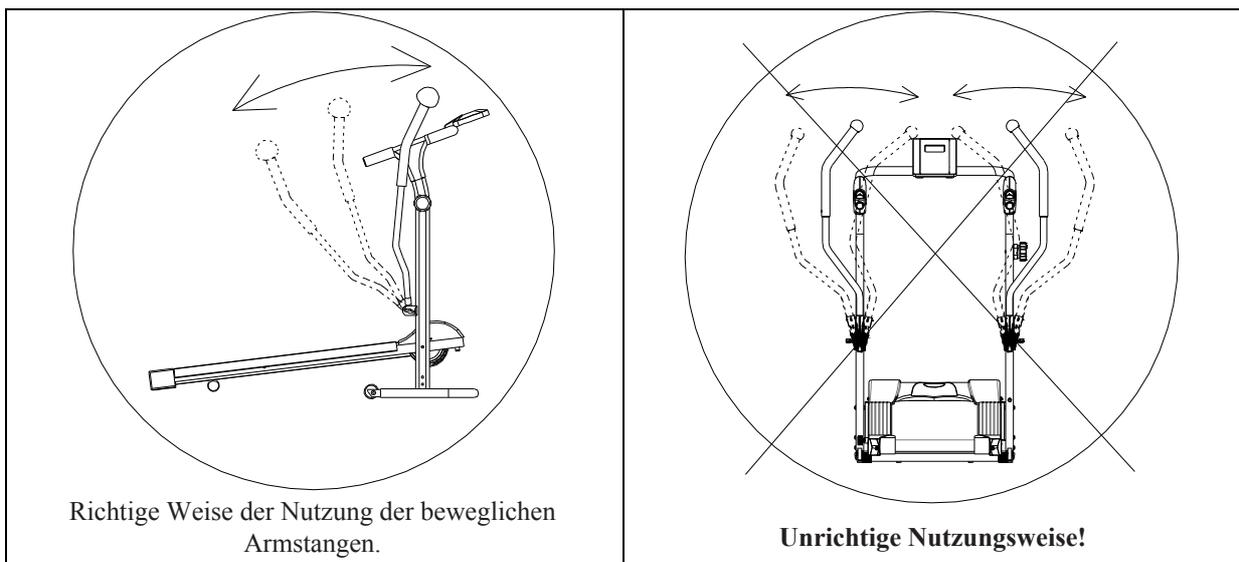
!!! Wir empfehlen, immer mit dem langsamen Gang/Lauf zu beginnen und die Geschwindigkeit erst dann zu erhöhen, wenn Sie das notwendige Sicherheitsgefühl auf dem Band gewinnen. Gehen Sie so unabhängig davon vor, ob Sie bewegliche Armstangen oder nicht nutzen.



Die Last ist im Bereich von 8 Stufen einzustellen. Die Stufe Nr. 1 stellt die niedrigste Last, die Stufe Nr. 8 die höchste Last dar.

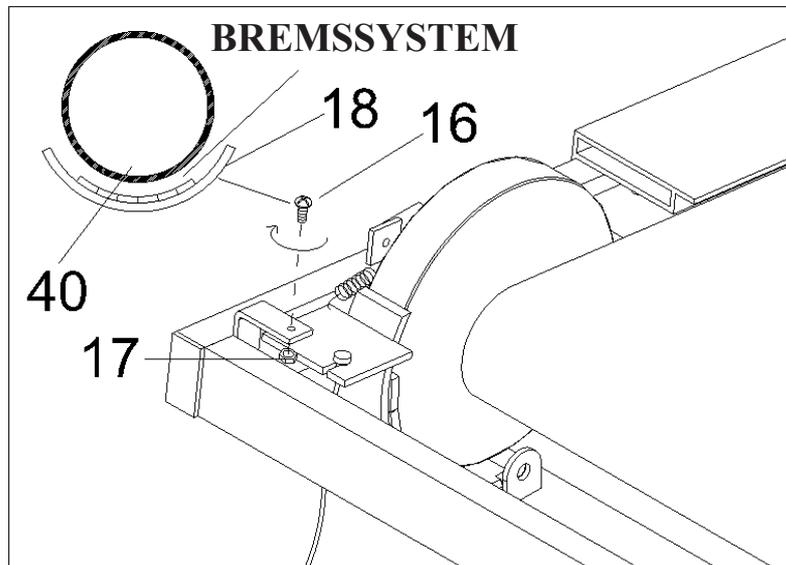


**HINWEIS:** Bewegliche Armstangen sind nur in der Richtung nach vorne/hinten, nicht in die Seiten drehbar. Bewegen Sie mit den beweglichen Armstangen nur zu Ihnen und von Ihnen, nicht nach rechts oder nach links (siehe Abbildung). Bei der Nichtbefolgung droht die Entstehung eines Unfalls oder einer Beschädigung der beweglichen Armstangen.



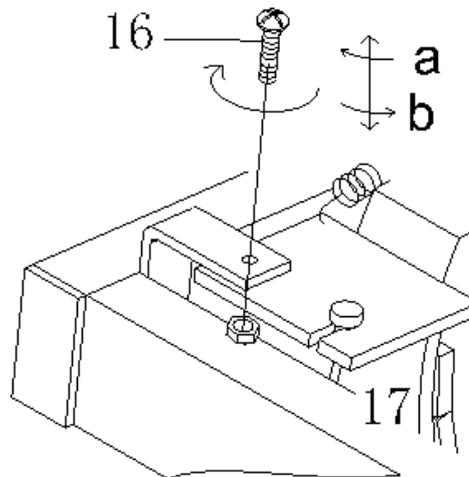
## EINSTELLUNG DES MAGNETISCHEN BREMSSYSTEMS

Die Laststufe hat den Einfluss auf die Effektivität des Trainings und auf die Menge der verbrauchten Kalorien. Die Last kann mit Hilfe des Bremssystems (siehe Abbildung) reguliert werden.



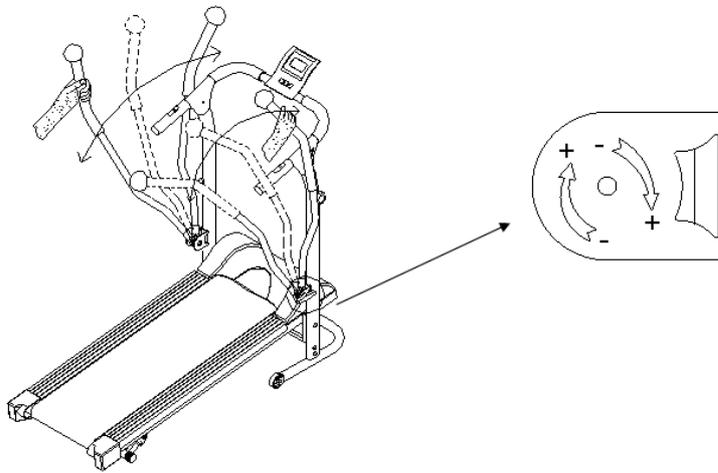
- (1) Wenn Sie mit der Schraube 16 in der Richtung *a* schrauben werden, wird die Laststufe niedriger.
- (2) Wenn Sie mit der Schraube 16 in der Richtung *b* schrauben werden, wird die Laststufe höher.

Sobald Sie das Bremssystem mit Hilfe der Schraube 16 einstellen, ist es nötig, die Spannung des Seils zu überprüfen, eventuell es mit Hilfe der Muttern D und E aufzuspannen (siehe „MONTAGE: SCHRITT 3“).



## EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS DER BEWEGLICHEN ARMSTANGEN

Bewegliche Armstangen werden zur Simulation von Nordic Walking / Skilauf genutzt.



Der Widerstand der Armstangen wird mit Hilfe eines Reglers eingestellt. Durch das Drehen im Uhrzeigersinn wird der Widerstand größer.

Beim Training halten Sie alle obigen Hinweise ein. Zur Pulsmessung greifen Sie die Sensoren an den festen Handgriffen.

## INSTANDHALTUNG

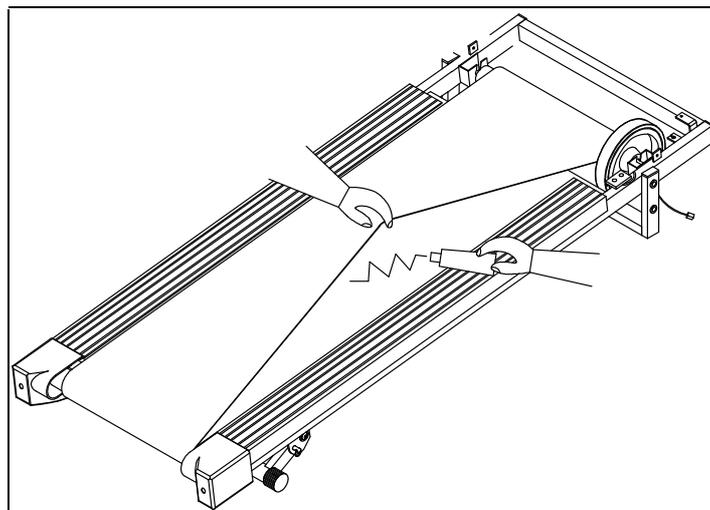
### SCHMIERUNG

Der Schmierstoff wird auf die Holzplatte und auf die Innenseite des Bands direkt aufgetragen und dient zur Minderung der Reibung und zur Verlängerung der Lebensdauer des Bands.

Heben Sie das Band an einer Seite und berühren Sie dessen Innenseite. Wenn die Innenseite des Bands feucht ist, ist es nicht nötig, den Schmierstoff aufzutragen. Anderenfalls ist es nötig, den Schmierstoff aufzutragen. Während der ersten 3-4 Minuten nach dem Auftragen des Schmierstoffs stellen Sie die Geschwindigkeit des Bandes auf die niedrige Stufe ein, damit der Schmierstoff gleichmäßig verteilt wird.

ANMERKUNG: Tragen Sie den Schmierstoff außerhalb der Platte nicht auf. Der übermäßige Schmierstoff ist sofort abzuwischen.

Der Schmierstoff ist aufzutragen, wenn es zur übermäßigen Reibung des Bands kommt. Es ist üblich nötig, ihn erst nach 50 Betriebsstunden erneut aufzutragen. Diese Angabe dient jedoch nur zur Orientierung.



# BEDIENKONSOLE

## DRUCKTASTEN

MODE - Drucktaste zur Auswahl der Funktionen.

SET – Wenn das Display in die Betriebsart SCAN (automatisches Umschalten der Parameter) nicht umgeschaltet ist, dient die Drucktaste zur Einstellung des Werts von Zeit, Entfernung und Kalorien.

RESET – Drucktaste zur Nullung des Werts von Zeit, Entfernung und Kalorien.

## FUNKTIONEN

1. SCAN: Drücken Sie die Taste MODE, bis auf dem Display SCAN erscheint. In dieser Betriebsart werden die Parameter alle 4 Sekunden automatisch umgeschaltet: Zeit (TIME) – Geschwindigkeit (SPEED) – Entfernung (DIST) – Kalorien (CAL) – Gesamtentfernung (ODO).
2. TIME:
  - A. Messung der Dauer des Trainings.
  - B. Zeit-Countdown. Zur Einstellung des Countdowns drücken Sie die Taste MODE, bis auf dem Display TIME abgebildet wird, und stellen Sie die erforderliche Trainingsdauer ein. Nach dem Ablauf der eingestellten Dauer ertönt eine 15 Sekunden dauernde Tonsignalisierung.
3. SPEED: Messung der aktuellen Geschwindigkeit.
4. DIST:
  - A. Messung der während des Trainings zurückgelegten Entfernung.
  - B. Countdowns der überwundenen Entfernung von dem eingestellten Wert. Zur Einstellung des Countdowns drücken Sie die Taste MODE, bis auf dem Display DIST abgebildet wird, und stellen Sie die Entfernung ein, die Sie beim Training überwinden wollen. Die Überwindung der eingestellten Entfernung wird mit einer 15 Sekunden dauernden Tonsignalisierung begleitet.
5. CAL:
  - A. Messung der während des Trainings verbrauchten Kalorien.
  - B. Countdowns der verbrauchten Kalorien von dem eingestellten Wert. Zur Einstellung der Kalorien drücken Sie die Taste MODE, bis auf dem Display CAL abgebildet wird, und stellen Sie den erforderlichen Wert ein. Sobald die eingestellte Menge von Kalorien überwunden wird, ertönt eine 15 Sekunden dauernde Tonsignalisierung.
6. ODO: Messung der Gesamtentfernung. Seit der Einlegung der Batterien in die Bedienkonsole gemessene Entfernung.
7. „PULSFREQUENZ“ ( ♥ )

Zur Abbildung des Pulses drücken Sie die Taste MODE, bis auf dem Display die Kennzahl erscheint ♥  
Bringen sie die beiden Handflächen auf die Sensoren an. Nach 3-4 Sekunden wird der Puls in Pulsen/Minute (BPM) auf dem Display abgebildet.

Anmerkung: Während der ersten 2-3 Sekunden nach der Berührung der Sensoren kann die Messung ungenau sein (wegen der Bewegung der Handflächen auf den Sensoren). Zur absoluten Genauigkeit der Messung empfehlen wir, für eine Weile mit dem Training aufzuhören, damit die Bewegung der Handflächen auf den Sensoren vermieden wird. Gemessene Daten sind nur orientierend und sollten zur Auswertung des Gesundheitszustands des Anwenders nicht dienen.
8. TONSIGNALISIERUNG: Der Druck der Tasten MODE, SET und RESET wird mit dem Tonsignal begleitet.
9. Funktionen AUTO ON/OFF und AUTO START/STOP  
Nach 8 Minuten der Nichttätigkeit wird die Bedienkonsole automatisch ausgeschaltet. Es ist möglich, sie durch die Verschiebung des Bands oder durch das Drücken einer beliebigen Drucktaste einzuschalten.

## SPEZIFIZIERUNG

FUNKTIONEN	AUTO SCAN (automatisches Umschalten der Funktionen)	Nach 4 Sekunden
	ZEIT	00:00-99:59 (Minuten: Sekunden)
	AKTUELLE GESCHWINDIGKEIT (maximal)	99.9 km/h / 99.9 mph (1500 Umdrehungen/ Minute)
	ENTFERNUNG	0.00-99.99 km / Minute
	KALORIEN	0.0-999.9-9999 Kcal
	SÄMTLICHE ENTFERNUNG	0-9999 km/Minute
	PULS	40-240 Schläge/Minute
BATTERIETYP		Typ AA oder UN3 (2 Stück)
BETRIEBSTEMPERATUR		0°C-+40°C (32°F-104°F)
TEMPERATUR FÜR DIE LAGERUNG		-10°C-+60°C (14°F-140°F)



# ÜBUNGEN ZUM STRECKEN DES ORGANISMUS VOR UND NACH DEM TRAINING

Jedes Training sollte mit den Übungen für die Aufwärmung des Organismus aufgenommen werden, danach sollte das eigene aerobe Training folgen und zum Schluss sollten Sie die Übungen zur Beruhigung des Organismus durchführen. Man sollte zweimal bis dreimal pro Woche trainieren und zwischen den einzelnen Trainings sollten Sie sich einen Ruhetag gönnen. Nach einigen Monaten können wir die Häufigkeit der Trainings auf vier bis fünf Trainings pro Woche erhöhen.

Die Aufwärmphase ist sehr wichtig und sie sollte jedem Training vorausgehen, weil sich der Organismus auf die folgende Belastung zuerst vorbereiten sollte. Bei dieser Phase kommt es zur Aufwärmung des Organismus, zur Durchziehung der Muskeln, zur Ankurbelung des Blutkreislaufs und zur Oxidation der Muskeln.

In der Schlussphase des Trainings wiederholen Sie diese Übungen zur Milderung der Schmerzen der beanspruchten Muskulatur.

## EMPFOHLENE ÜBUNGEN:

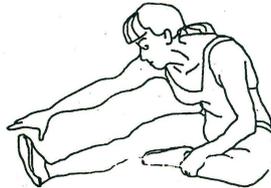
### Dehnung der Innenseite der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf den Fußboden und biegen Sie die Beine in Knien so, dass sich Ihre Fußsohlen berühren. Bemühen Sie sich, die Fußsohlen möglichst nah zum Becken zu drücken und drücken Sie die Knie mit den Ellenbogen fein in Richtung nach unten zum Fußboden. In der Grenzstellung verbleiben Sie für die Dauer von 15 Sekunden.



### Durchziehung der Kniesehnen

Setzen Sie sich und spannen Sie das rechte Bein an. Ziehen Sie die Fußsohle des linken Beins zur Innenseite des Oberschenkels des rechten Beins an. Bemühen Sie sich, die obere Körperhälfte möglichst nah zum Daumen der rechten Fußsohle anzuziehen. In der Grenzstellung verbleiben Sie für die Dauer von 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit den beiden Beinen.



### Kreisbewegung mit dem Kopf

Neigen Sie den Kopf in Richtung zur rechten Schulter, Sie sollten das Durchziehen der linken Seite des Halses spüren. Danach beugen Sie den Kopf zurück, lassen Sie den Mund offen. Neigen Sie den Kopf in Richtung zur linken Schulter und zum Schluss beugen Sie den Kopf vor und bemühen Sie sich, ihn zum Brustkorb anzuziehen.



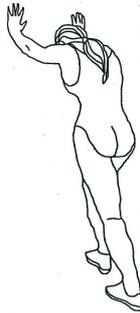
### Wechselnde Schulterhebung

Heben Sie wechselweise Schultern und verbleiben Sie in der Grenzstellung immer mindestens für 1 Sekunde.



### **Durchziehen der Wade und der Achillessehne**

Stützen Sie sich an der Wand, schieben Sie das rechte Bein näher an die Wand und schieben Sie das linke Bein in Richtung nach hinten, die Schultern sind in Richtung nach vorne ausgerichtet. Strecken Sie das linke Bein und die Fußsohle des linken Beins halten Sie auf dem Fußboden. Beugen Sie das rechte Bein und bemühen Sie sich, das Becken in Richtung zur Wand anzuziehen. Verbleiben Sie in der Grenzstellung für die Dauer von mindestens 15 Sekunden. Danach ziehen Sie das rechte Bein auf dieselbe Weise durch.



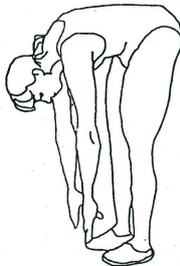
### **Durchziehen der Seite des Rumpfs**

Heben Sie die Arme frei über den Kopf. Bemühen Sie sich, einen Arm möglichst hoch zu heben und ihn in Richtung nach oben zu ziehen. In der Grenzstellung verbleiben Sie mindestens 1 Sekunde und danach ziehen Sie die andere Körperseite auf dieselbe Weise durch.



### **Anziehung an große Zehen**

Beugen Sie sich langsam vor, senken Sie langsam den Rücken und die Schultern in Richtung nach unten. In der Grenzstellung verbleiben Sie für die Dauer von mindestens 15 Sekunden.



# GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATIONEN

## Allgemeine Bestimmungen und Begriffsbestimmungen

Diese Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung regulieren die Bedingungen und den Garantiefumfang, die von dem Verkäufer für die an den Käufer gelieferte Ware geleistet werden, sowie auch den Vorgang bei der Erledigung der Reklamationsansprüche, die von dem Käufer für die gelieferte Ware geltend gemacht werden. Die Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung richten sich nach den jeweiligen Bestimmungen des Gesetzes Nr. 40/1964 GBl., Bürgerliches Gesetzbuch, des Gesetzes Nr. 513/1991 GBl., Handelsgesetzbuch, und des Gesetzes Nr. 634/1992 GBl., Gesetz über den Konsumentenschutz, in der Fassung der späteren Vorschriften, und zwar auch in den Sachen, die durch diese Garantiebedingungen und durch die Reklamationsordnung nicht erwähnt sind.

Der Verkäufer ist die Gesellschaft SEVEN SPORT s.r.o. mit Sitz Bořivojova 35/878, 130 00 Praha, ID 26847264, eingetragen in dem vom Bezirksgericht in Prag geführten Handelsregister, Abteil C, Einlage 116888. Mit Bezug auf die gültige Rechtsregelung unterscheidet man zwischen dem Käufer, welcher der Konsument ist, und dem Käufer, welcher kein Konsument ist.

Der „Kaufende Konsument“ oder nur „Konsument“ ist die Person, die beim Abschluss und bei der Erfüllung des Vertrags im Rahmen seiner Handels- oder anderen unternehmerischen Tätigkeit nicht handelt.

Der „Käufer, der kein „Konsument“ ist, ist ein Unternehmer, der die Produkte oder die Dienstleistungen zum Zweck seiner unternehmerischen Tätigkeit mit diesen Produkten oder Dienstleistungen einkauft oder nutzt. Dieser Käufer richtet sich nach dem Rahmenkaufvertrag und nach den Geschäftsbedingungen in dem Umfang, der ihn betrifft, und nach dem Handelsgesetzbuch.

Diese Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung bilden einen untrennbaren Bestandteil jedes zwischen dem Verkäufer und dem Käufer abgeschlossenen Kaufvertrags. Die Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung sind gültig und verbindlich, wenn von den Parteien im Kaufvertrag oder im Nachtrag zu diesem Vertrag oder in einem anderen schriftlichen Abkommen nichts anderes vereinbart ist.

## Garantiebedingungen

### Garantiefrist

Der Verkäufer leistet dem Käufer die Garantie für die Beschaffenheit der Ware in der Dauer von 24 Monaten, wenn sich aus dem Garantieschein, aus der Rechnung zur Ware, aus dem Lieferschein, bzw. aus einem anderen Beleg zur Ware keine abweichende Dauer der von dem Verkäufer geleisteten Garantiefrist ergibt. Die gesetzliche Dauer der dem Konsumenten geleisteten Garantie ist dadurch nicht getroffen.

Durch die Garantie für die Beschaffenheit übernimmt der Verkäufer die Verpflichtung, dass die gelieferte Ware zur Benutzung zum üblichen bzw. vereinbarten Zweck für die bestimmte Dauer fähig sein wird und dass sie sich die üblichen bzw. vereinbarten Eigenschaften erhält.

### Die Garantiebedingungen beziehen sich auf die Fehler nicht, welche entstehen:

durch das Verschulden des Anwenders, d.h. Beschädigung des Produkts durch eine unsachgemäße Regenerierung, durch eine unrichtige Montage, durch den ungenügenden Einschub der Sattelstange in den Rahmen, durch das ungenügende Anziehen der Pedale in Kurbeln und der Kurbeln in zur Mittelachse

durch die unrichtige Instandhaltung

durch eine mechanische Beschädigung

durch die Abnutzung der Teile bei der üblichen Nutzung (z.B. Gummi- und Kunststoffteile, bewegliche Mechanismen, usw.)

durch ein abwendbares Ereignis, durch eine Naturkatastrophe

durch unsachgemäße Eingriffe

durch die unrichtige Behandlung oder durch die ungeeignete Anbringung, durch den Einfluss der niedrigen oder hohen Temperatur, durch die Wirkung vom Wasser, durch den unverhältnismäßigen Druck und durch die Aufstöße, durch ein vorsätzlich verändertes Design, durch die vorsätzlich veränderte Form und Abmessungen

## Reklamationsordnung

### Vorgang bei der Reklamation eines Warenmangels

Der Käufer ist verpflichtet, die von dem Verkäufer gelieferte Ware möglichst bald nach dem Übergang der Gefahr des Schadens an der Ware, resp. nach deren Lieferung zu besichtigen. Der Käufer muss die Besichtigung

so vornehmen, dass er alle Mängel feststellt, die bei einer angemessenen Fachbesichtigung festzustellen sind.

Bei der Warenreklamation ist der Käufer verpflichtet, den Einkauf und die Berechtigung der Reklamation durch eine Rechnung oder durch den Lieferschein mit der angegebenen (Serien-)Fertigungsnummer, beziehungsweise durch dieselben Belege ohne Seriennummer auf Antrag des Verkäufers nachzuweisen. Wenn der Käufer die Berechtigung der Reklamation durch diese Belege nicht nachweist, hat der Verkäufer das Recht, die Reklamation abzuweisen.

Wenn der Käufer einen Mangel bekannt macht, auf den sich keine Garantie bezieht (z.B. es wurden die Bedingungen der Garantie nicht erfüllt, der Mangel wurde irrtümlich angemeldet u. ä.), ist der Verkäufer berechtigt, die volle Vergütung der Kosten zu erfordern, die im Zusammenhang mit der Beseitigung des von dem Käufer so bekannt gemachten Mangels entstehen. Die Kalkulation des Serviceeingriffs wird in diesem Fall von der gültigen Preisliste der Arbeitsleistungen und der Transportkosten herausgehen.

Wenn der Verkäufer (durch das Testen) feststellt, dass das beanstandete Produkt nicht mangelhaft ist, wird die Reklamation für unberechtigt gehalten. Der Verkäufer behält sich das Recht, die Vergütung der Kosten zu erfordern, die im Zusammenhang mit der unberechtigten Reklamation entstanden sind.

Im Falle, dass der Käufer die Warenmängel reklamiert, auf die sich die Garantie nach den gültigen Garantiebedingungen des Verkäufers bezieht, führt der Verkäufer die Mangelbeseitigung in der Form einer Reparatur, beziehungsweise des Ersatzes des mangelhaften Teils oder der mangelhaften Einrichtung für mangelfrei durch. Der Verkäufer ist mit der Zustimmung des Käufers berechtigt, eine andere bezüglich der Funktion vollständig kompatible Ware, jedoch minimal mit denselben oder besseren technischen Parametern als Ersatz zu liefern. Die Wahl bezüglich der Weise der Erledigung der Reklamation nach diesem Absatz obliegt dem Verkäufer.

Der Verkäufer erledigt die Reklamation spätestens innerhalb von 30 Tagen nach der Zustellung der mangelhaften Ware, wenn keine längere Frist vereinbart wird. Für den Tag der Erledigung wird der Tag gehalten, an dem die reparierte oder ausgetauschte Ware an den Käufer übergeben wurde. Wenn der Verkäufer mit Bezug auf den Charakter des Mangels nicht fähig ist, die Reklamation in der angegebenen Frist zu erledigen, vereinbart er mit dem Käufer eine Ersatzlösung. Wenn es zu solcher Vereinbarung nicht kommt, ist der Verkäufer verpflichtet, dem Käufer eine finanzielle Abgeltung in der Form einer Gutschrift zu leisten.



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

Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR

IČO: 26847264, DIČ: CZ26847264

Objednávky: +420 556 300 970 [objednavky@insportline.cz](mailto:objednavky@insportline.cz)

Reklamacie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [reklamacie@insportline.cz](mailto:reklamacie@insportline.cz)

Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)

Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)

Web: [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz), [www.worker.cz](http://www.worker.cz), [www.worker-moto.cz](http://www.worker-moto.cz)



**inSPORTline s.r.o.:**

Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082

Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, [objednavky@insportline.sk](mailto:objednavky@insportline.sk)

Reklamacie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, [reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk)

Fax: +421(0)326 526 705

Web: [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk), [www.worker.sk](http://www.worker.sk), [www.worker-moto.sk](http://www.worker-moto.sk)

Datum des Verkaufs:

Stempel und Unterschrift des Verkäufers: