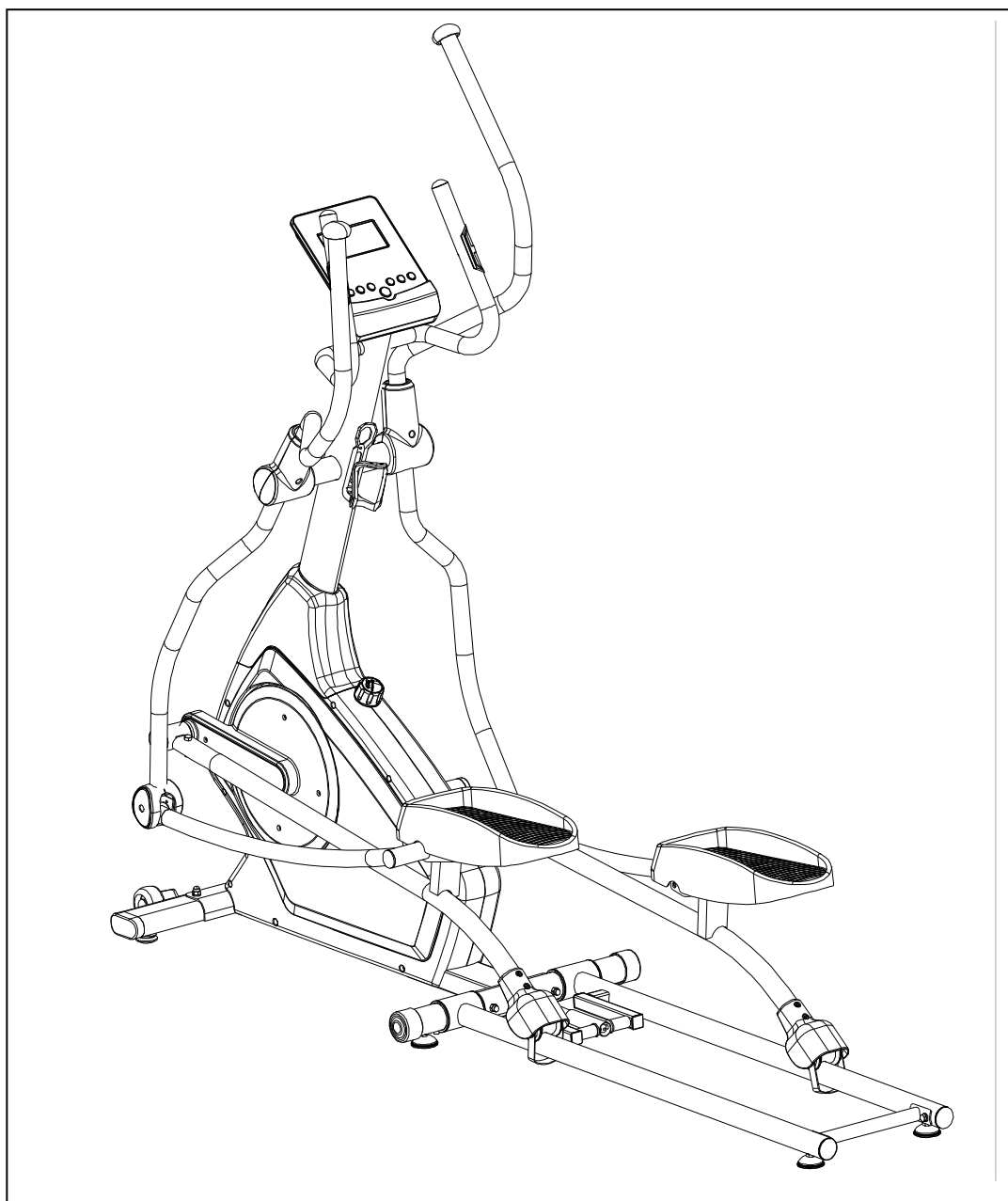




BENUTZERHANDBUCH - DE
IN 9118 Ellipsentrainer inSPORTline ET520i



Hergestellt in P.R.C.

INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSHINWEISE	3
VERBINDUNGSMATERIAL UND WERKZEUGE	4
ZEICHNUNG	5
TEILELISTE	6
MONTAGE	10
LAGERUNG	20
BETÄTIGUNGSTAFEL ICONSOLE	22
HINWEISE ZUM TRAINING	26
GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATIONEN	28

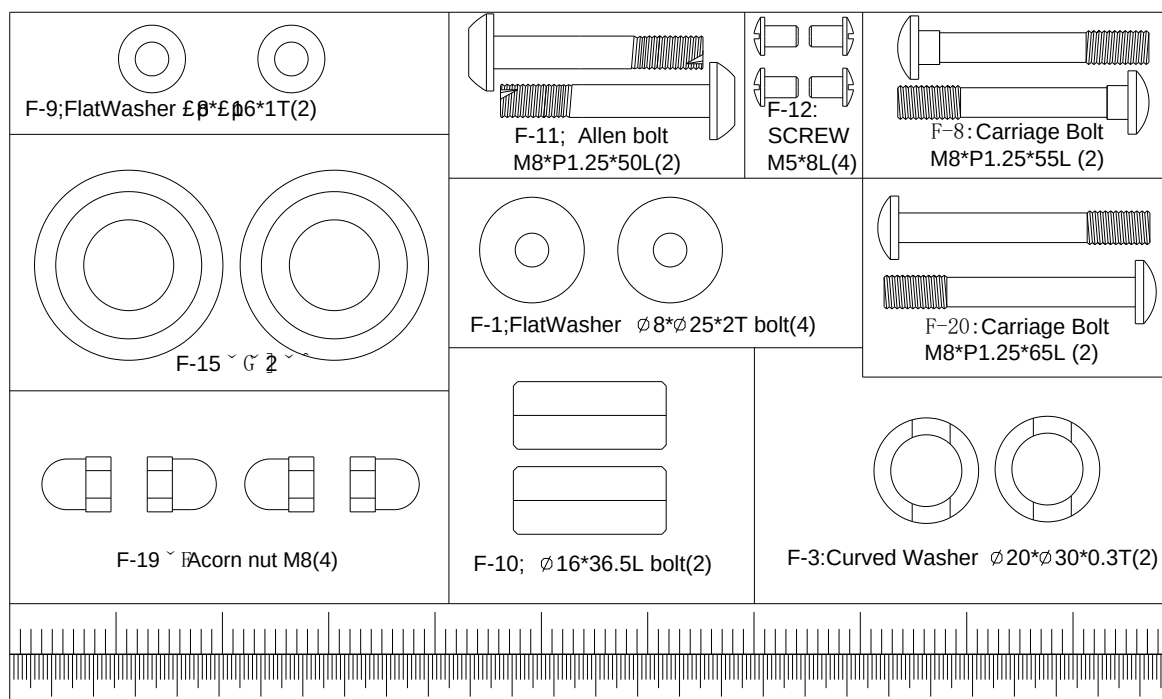
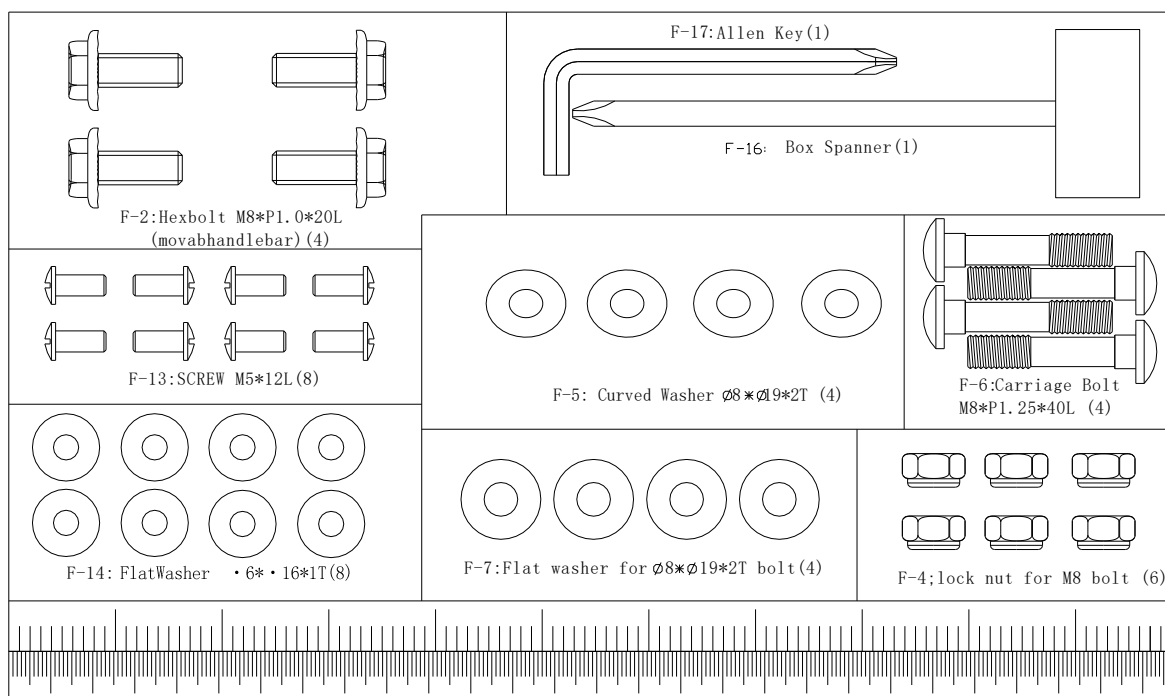
EINLEITUNG

Dieser Ellipsentrainer wurde so entworfen und konstruiert, dass er die sämtlichen Sicherheitsstandards erfüllt. Das bedeutet jedoch nicht, dass es nicht nötig ist, dessen Benutzung die Vorsicht zu widmen! Vor der Aufnahme der Montage und der ersten Benutzung des Geräts lesen Sie das ganze Handbuch. Halten Sie vor allem die folgenden Hinweise ein:

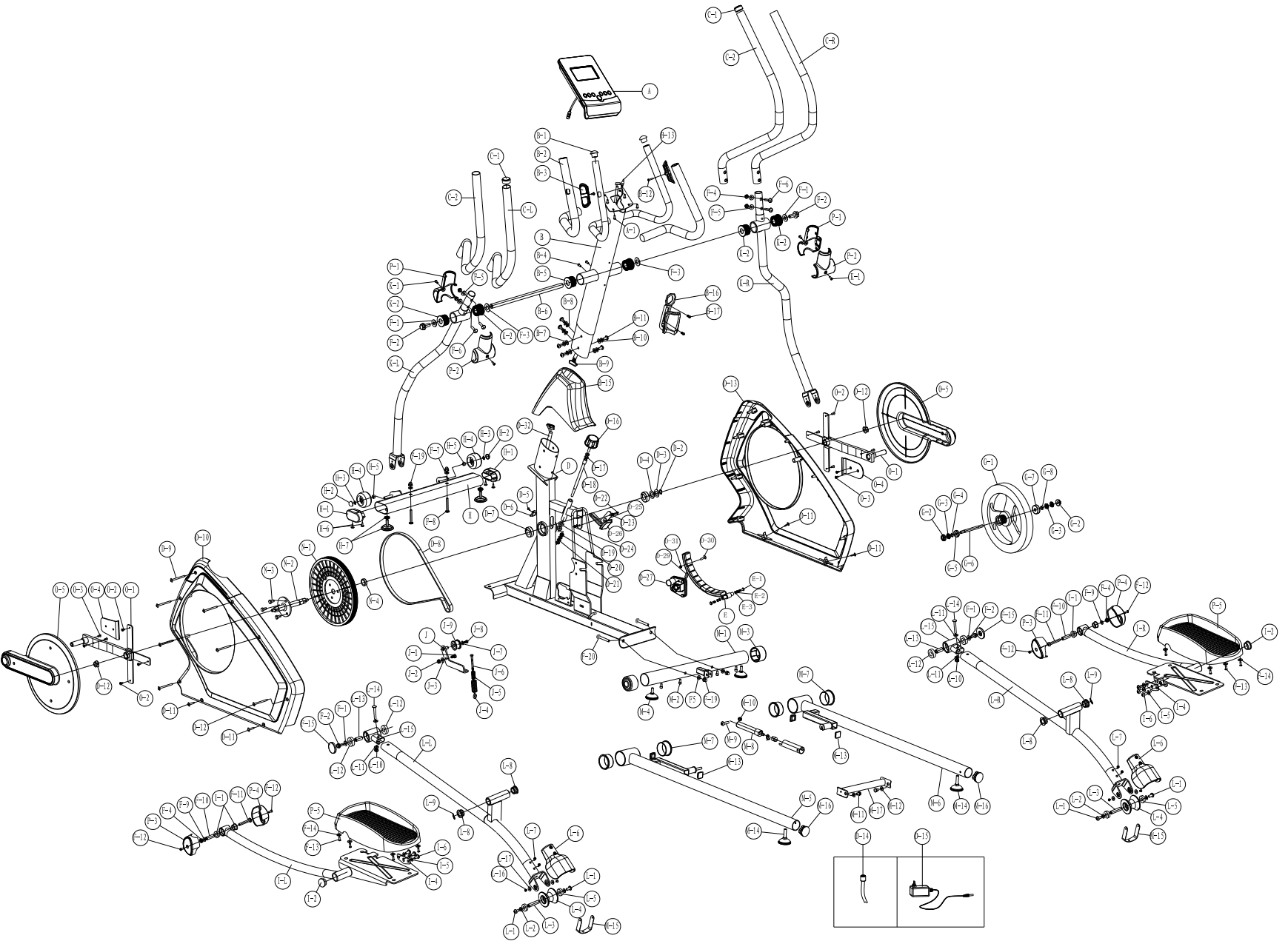
SICHERHEITSHINWEISE

1. Vor der ersten Benutzung des Geräts lesen Sie das ganze Handbuch.
2. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass er alle Benutzer des Geräts mit den Sicherheitshinweisen und mit den in diesem Handbuch angegebenen Informationen bekannt macht.
3. Benutzen Sie das Gerät nur im Innenraum, auf der geraden Oberfläche und schützen Sie es vor der Feuchtigkeit und dem Staub. Bringen Sie unter Standfüße eine Schutzunterlage an, damit es zu keiner Beschädigung des Fußbodens kommt.
4. Führen Sie regelmäßige Kontrollen des Zustands des Geräts und des Verbindungsmaterials durch. Wenn Sie einen fehlerhaften oder beschädigten Teil finden, benutzen Sie das Gerät bis zum Moment nicht, bis er wieder vollständig in Ordnung ist.
5. Bewahren Sie das Gerät für Kinder unzugänglich auf. Lassen Sie die Kinder in der Nähe des Geräts nicht ohne Aufsicht.
6. Benutzen Sie eine geeignete Sportbekleidung. Benutzen Sie keine Bekleidung, die sich während des Trainings am Gerät hängen bleiben könnte.
7. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen oder Schwindel fühlen, hören Sie mit dem Training sofort auf.
8. Die Pulsfrequenzsensoren dienen nicht zur Auswertung des Gesundheitszustands des Anwenders. Die Genauigkeit der Messung wird durch die Faktoren beeinflusst, wie die Bewegung des Anwenders u. ä. sind. Die Pulssensoren dienen nur als ein Turnhilfsmittel.
9. **WARNUNG!** Das System zum Monitoring der Pulsfrequenz muss nicht präzise sein. Die Überlastung beim Training kann eine ernsthafte Verletzung oder den Tod verursachen. Wenn Sie die Übelkeit fühlen, beenden Sie das Training sofort!
10. Kategorie des Ellipsentrainers - HA (laut Norm ČSN EN ISO 20957) bestimmt zur Haus- und Klubnutzung.
11. Das Gewicht des Anwenders sollte nicht höher als 180 kg sein

VERBINDUNGSMATERIAL UND WERKZEUGE



ZEICHNUNG



TEILELISTE

Bezeichnung	Teilbezeichnung	Stückzahl
A	Computer	1
A-1	Kreuzschlitzschraube	4
B	Konsolenmast (komplett)	1 (Set)
B-1	Endkappe der festen Armstangen	2
B-2	Schaumgriff der festen Armstangen	2
B-3	Pulsfrequenzsensor	2
B-4	Schraube	2
B-5	Distanzstück	2
B-6	Achse der beweglichen Armstangen	1
B-7	Flache Unterlegscheibe	4
B-8	Gebogene Unterlegscheibe	2
B-9	Kabel (Verbindungskabel)	1
B-10	Federscheibe	6
B-11	Inbusschraube	6
B-12	Kreuzschlitzschraube	2
B-13	Kabel der Pulssensoren	2
B-14	Schraube	2
B-15	Kappe des vorderen Mastes	1
B-16	Wasserflaschenhalter	2
B-17	Schraube zur Befestigung des Flaschenhalters	1
C-L	Linke bewegliche Armstange	1 (Set)
C-R	Rechte bewegliche Armstange	1 (Set)
C-1	Endkappe der beweglichen Armstangen	2
C-2	Schaumgriff der beweglichen Armstangen	2
D	Hauptrahmen	1 (Set)
D-2	Seeger-Unterlegscheibe	1
D-3	Flache Unterlegscheibe	1
D-4	Well-Unterlegscheibe	1
D-5	Schraube zur Sensorfixierung	1
D-6	Sensor	1
D-7	Lager	2
D-8	Riemen	1
D-9	Schraube	7
D-10	Linke Abdeckung (L)	1
D-11	Schraube	4
D-12	Mutter mit Ansatz	2
D-13	Rechte Abdeckung (R)	1
D-14	Kabel (DC)	1
D-15	Versorgungsadapter	1
D-16	Handschraube der Bremse	1
D-17	Mutter	2

D-18	Bremsachse	1
D-19	Mutter	2
D-20	Selbstsichernde Mutter	2
D-21	Flache Unterlegscheibe	2
D-22	Schraube	1
D-23	Flache Unterlegscheibe	2
D-24	Selbstsichernde Mutter	1
D-25	Bremsklotz	1
D-26	Filzstreifen	1
D-27	Halter der Induktionsspule	1 (Set)
D-29	Achse	1
D-30	Schraube	1
D-31	Mutter	1
D-32	Kabel (untere)	1
E	Magnetbacke (komplett)	1 (Set)
E-1	Schraube	2
E-2	Flache Unterlegscheibe	2
E-3	Federunterlage	2
F	Verbindungsmaterial	1 (Set)
F-1	Flache Unterlegscheibe	4
F-2	Sechskantschraube mit Ansatz	4
F-3	Well-Unterlegscheibe	2
F-4	Selbstsichernde Mutter	6
F-5	Gebogene Unterlegscheibe	4
F-6	Schlossschraube	4
F-7	Flache Unterlegscheibe	4
F-8	Schlossschraube	2
F-9	Flache Unterlegscheibe	2
F-10	Distanzrolle	2
F-11	Inbusschraube	2
F-12	Kreuzschlitzschraube	4
F-13	Kreuzschlitzschraube	8
F-14	Flache Unterlegscheibe	8
F-15	Kappe des Schraubenkopfs	2
F-16	Schraubenschlüssel + Kreuzschlitz-Schraubendreher	1
F-17	Inbusschlüssel + Kreuzschlitz-Schraubendreher	1
F-19	Hutmutter	2
F-20	Schlossschraube	2
G	Belastungsrad (komplett)	1 (Set)
G-1	Belastungsrad	1
G-2	Mutter	2

G-3	Mutter	3
G-4	Flache Unterlegscheibe	1
G-5	Lager	1
G-6	Achse	1
G-7	Lager	1 (Set)
G-8	Abgrenzer	1
H	Vorderer Träger (komplett)	1 (Set)
H-1	Endkappe	2
H-2	Mutter	2
H-3	Seeger-Unterlegscheibe	2
H-4	Transportrad	2
H-5	Abgrenzer	2
H-6	Schraube	4
H-7	Standfuß	2
I-L	Linkes Pedal	1 (Set)
I-R	Rechtes Pedal	1 (Set)
I-1	Distanzstück	4
I-2	Runde Kappe	2
I-4	Fixierungsplättchen	2
I-5	Flache Unterlegscheibe	6
I-6	Schraube	6
J	Führungsrolle (komplett)	1 (Set)
J-1	Sechskantschraube	1
J-2	Selbstsichernde Mutter	1
J-3	Flache Unterlegscheibe	1
J-4	Feder	1
J-5	Federhalter	1
J-6	Sechskantschraube	1
J-7	Flache Unterlegscheibe	1
J-8	Sechskantschraube	1
J-9	Rolle	1
K-L	Linke Verbindungsstange	1 (Set)
K-R	Rechte Verbindungsstange	1 (Set)
K-1	Kreuzschlitzschraube	4
K-2	Distanzstück der Verbindungsstange	4
L-L	Linke Stütze	1
L-R	Rechte Stütze	1
L-1	Schraube	4
L-2	Flache Unterlegscheibe	4
L-3	Achse des Laufrads	2
L-4	Laufrad	2

L-5	Lager	4
L-6	Kappe des Laufrads	2
L-7	Schraube	4
L-8	Distanzstück	4
L-9	Well-Unterlegscheibe	2
L-10	Selbstsichernde Mutter	2
L-11	Flache Unterlegscheibe	4
L-12	Lager	4
L-13	Distanzrolle	2
L-14	Schraube	2
L-15	Verbindungsstück	2
L-16	Schraube	4
L-17	Flache Unterlegscheibe	4
M	Fahrrahmen (komplett)	1 (Set)
M-1	Hinterer Träger	2
M-2	Schraube	4
M-3	Endkappe des hinteren Trägers	4
M-4	Standfuß	2
M-5	Linke Schiene	1
M-6	Rechte Schiene	1
M-7	Distanzstück	4
M-8	Sicherheitsmechanismus	1
M-9	Schraube	1
M-10	Gegenmutter	1
M-11	Sechskantschraube	2
M-12	Gebogene Unterlegscheibe	2
M-13	Eckige Kappe	4
M-14	Standfuß der Schiene	2
M-15	Bügel	2
M-16	Endkappe der Schiene	2
M-17	Verbindungsstange	1
N	Mittelzusammensetzung	1 (Set)
N-1	Antriebsrad	1
N-2	Achse	1
N-3	Sechskantschraube	3
N-4	Abgrenzer	1
O	Kurbel (komplett)	2 (Set)
O-1	Kurbelrahmen (R+L)	2
O-2	Schraube	10
O-3	Schraube	2

O-4	Innenkappe	2
O-5	Abdeckung	2
P-1	Kappe der beweglichen Armstangen - vorderer Teil	2
P-2	Kappe der beweglichen Armstangen - hinterer Teil	2
P-3	Kappe des Pedals - linker Teil	2
P-4	Kappe des Pedals - rechter Teil	2
P-5	Trittbrett	2

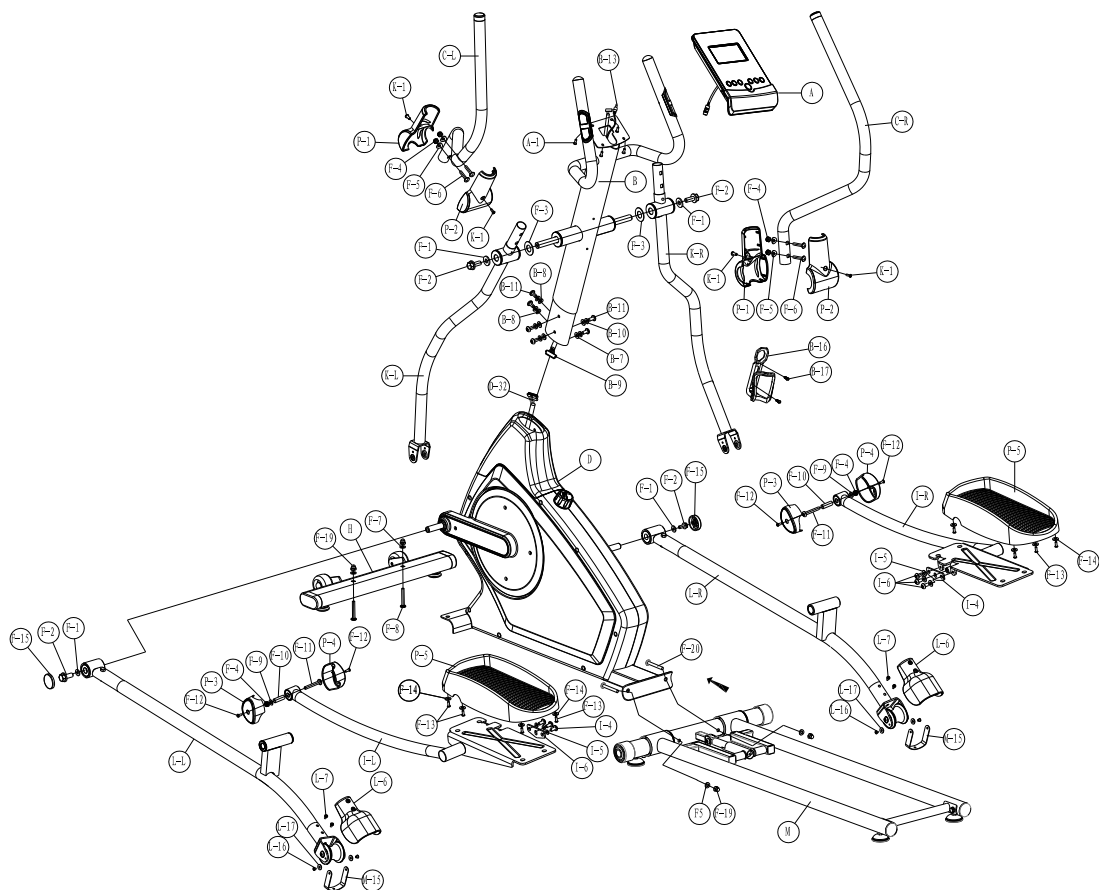
MONTAGE

EMPFEHLUNGEN

Es handelt sich um Maßnahmen, durch die man die Sicherheit, die Betriebsfähigkeit und die Lebensdauer des Geräts beeinflussen kann.

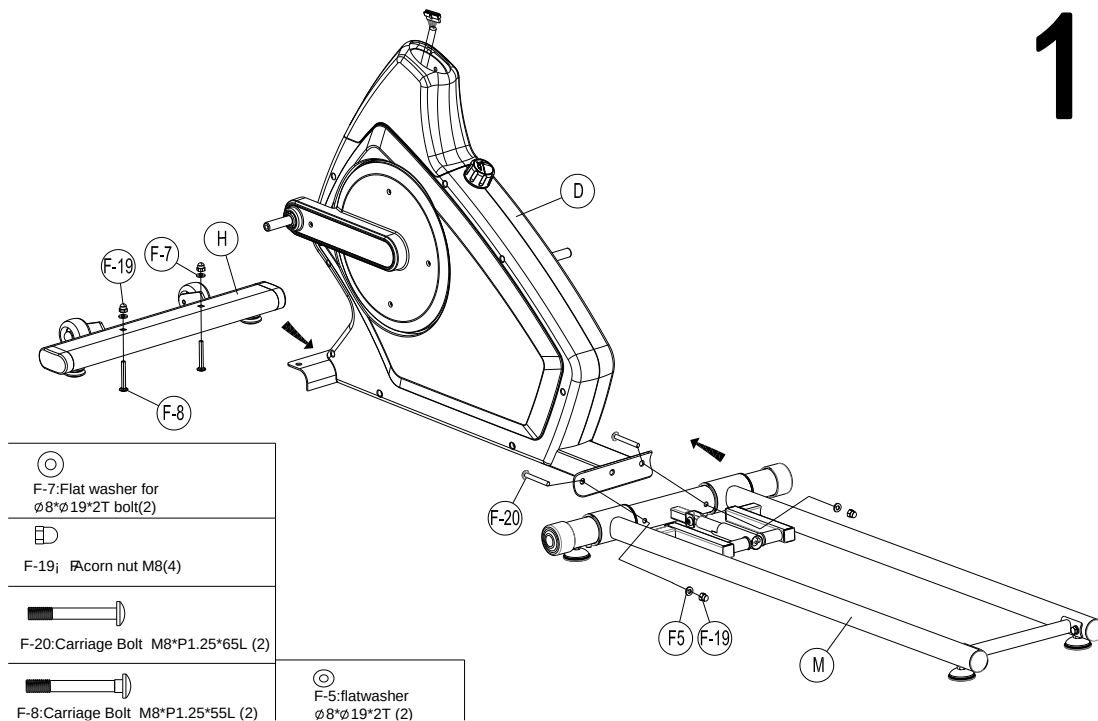
- Vergewissern Sie sich, dass alle notwendigen Teile geliefert wurden.
- Führen Sie die Montage genau nach den angegebenen Schritten durch.
- Vergewissern Sie sich nach der Beendigung der Montage, dass das sämtliche Verbindungsmaterial ordentlich nachgezogen ist.

VORGANG

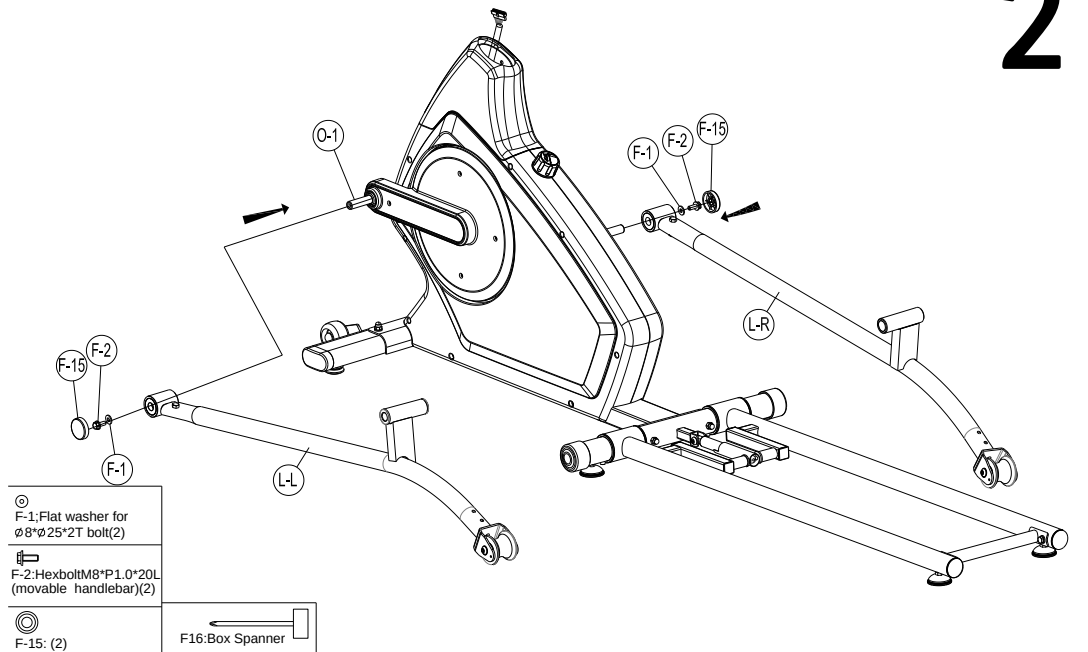


SCHRITT 1

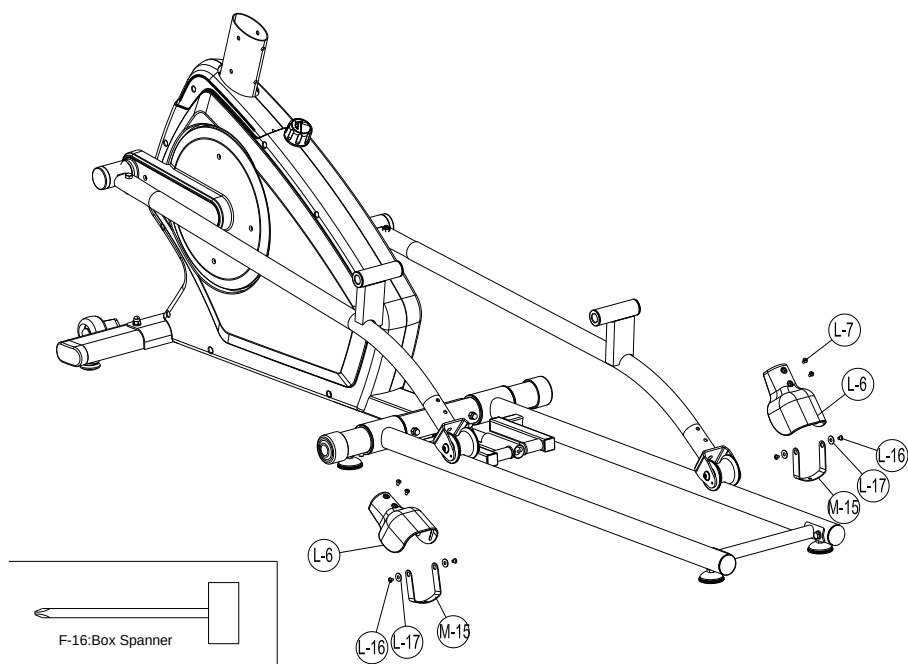
1



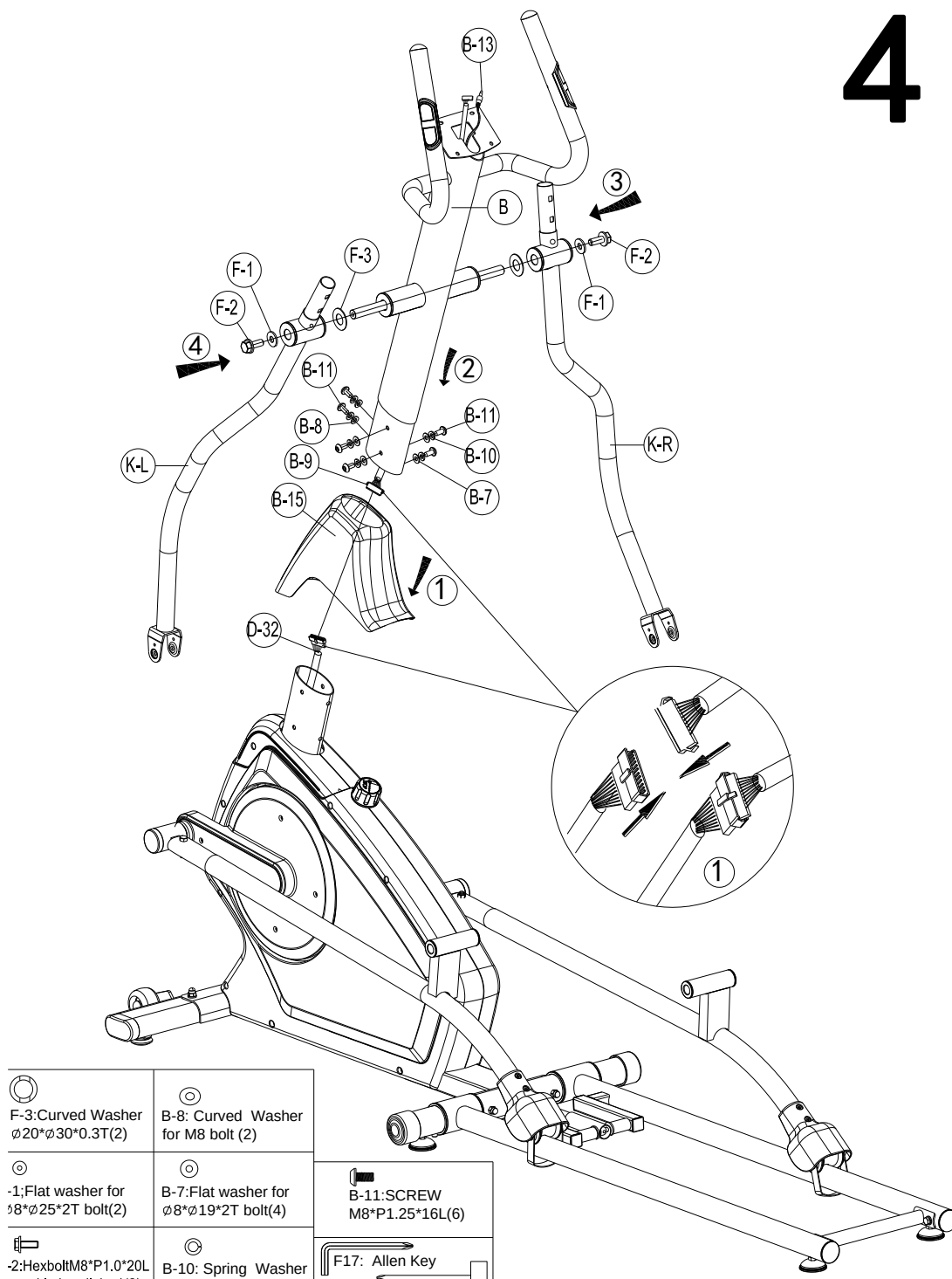
1. Befestigen Sie fest den vorderen Träger (H) zum Hauptrahmen (D) mit Hilfe von 2 Schlossschrauben (F-8), 2 flachen Unterlegscheiben (F-7) und 2 Hutmuttern (F-19).
2. Befestigen Sie fest den hinteren Träger (M) zum Hauptrahmen (D) mit Hilfe von 2 Schlossschrauben (F-20), 2 flachen Unterlegscheiben (F-7) und 2 Hutmuttern (F-19).



1. Befestigen Sie die linke Stütze (L-L) zur linken Kurbel (O-1) mit Hilfe von 1 Sechskantschraube (F-2), 1 flachen Unterlegscheibe (F-1) und setzen Sie die Kappe (F-15) auf.
2. Befestigen Sie die rechte Stütze (L-R) zur rechten Kurbel (O-1) mit Hilfe von 1 Sechskantschraube (F-2), 1 flachen Unterlegscheibe (F-1) und setzen Sie die Kappe (F-15) auf.



Befestigen Sie die Kappen (L-6) zur linken und rechten Stütze mit Hilfe von Schrauben (L-7) und sichern Sie sie mit Hilfe von Gürteln (M-15), Schrauben (L-16) und Unterlegscheiben (L-17).

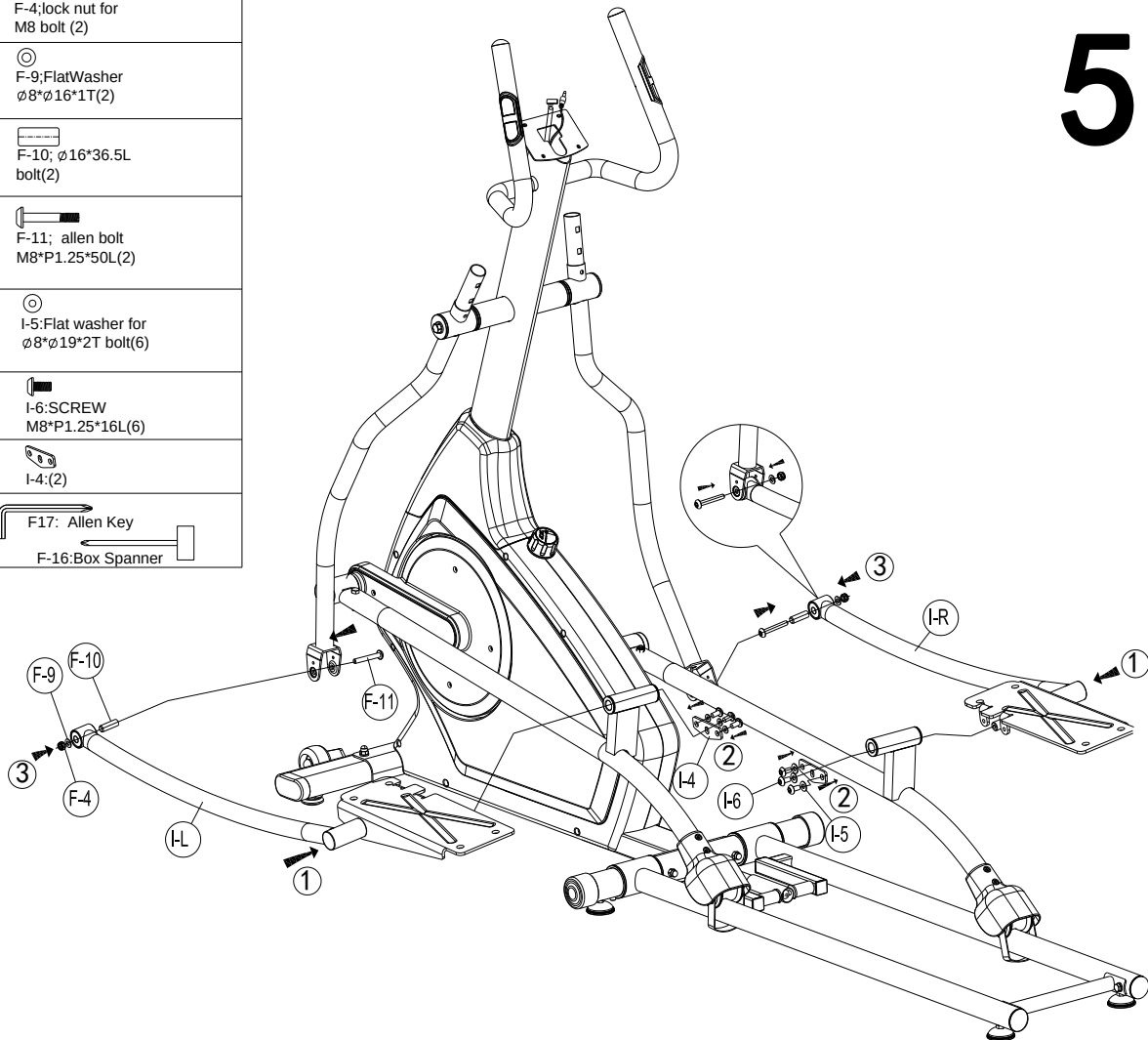


1. Verbinden Sie das Verbindungs- und untere Kabel (B-9 und D-32).
2. Befestigen Sie den Konsolenmast (B) zum Hauptrahmen mit Hilfe von 6 Inbusschrauben (B-11), 6 Federscheiben (B-10), 2 gebogenen Unterlegscheiben (B-8) und 4 flachen Unterlegscheiben (B-7).
3. Setzen Sie die rechte Verbindungsstange (K-R) auf die Achse des Konsolenmastes auf und sichern Sie sie mit Hilfe von 1 Sechskantschraube (F-2), 1 flachen Unterlegscheibe (F-1) und 1 Well-Unterlegscheibe (F-3).
4. Setzen Sie die linke Verbindungsstange (K-L) auf die Achse des Konsolenmastes auf und sichern Sie sie mit Hilfe von 1 Sechskantschraube (F-2), 1 flachen Unterlegscheibe (F-1) und 1 Well-Unterlegscheibe (F-3).

SCHRITT 5

	F-4; lock nut for M8 bolt (2)
	F-9; Flat Washer ø8*ø16*1T(2)
	F-10; ø16*36.5L bolt(2)
	F-11; allen bolt M8*P1.25*50L(2)
	I-5; Flat washer for ø8*ø19*2T bolt(6)
	I-6; SCREW M8*P1.25*16L(6)
	I-4: (2)
	F17: Allen Key
	F-16: Box Spanner

5

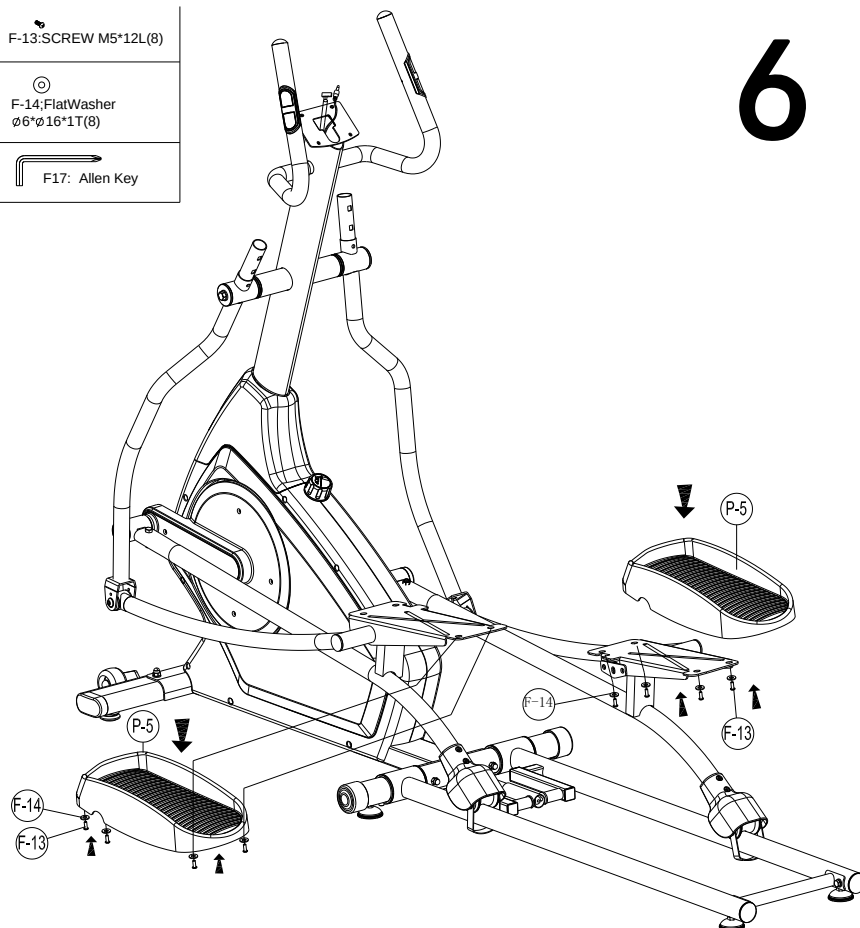


1. Setzen Sie das linke Pedal (I-L) auf die linke Stütze (L-L) auf und sichern Sie es mit Hilfe von 1 Fixierungsplättchen (I-4), 3 Schrauben (I-6) und 3 flachen Unterlegscheiben (I-5).
2. Setzen Sie das rechte Pedal (I-R) auf die rechte Stütze (L-R) auf und sichern Sie es mit Hilfe von 1 Fixierungsplättchen (I-4), 3 Schrauben (I-6) und 3 flachen Unterlegscheiben (I-5).
3. Befestigen Sie das linke Pedal (I-L) zur linken Verbindungsstange (K-L) mit Hilfe von 1 Distanzrolle (F-10), 1 flachen Unterlegscheibe (F-9) und 1 selbstsichernden Mutter (F-4).
4. Befestigen Sie das rechte Pedal (I-R) zur rechten Verbindungsstange (K-R) mit Hilfe von 1 Distanzrolle (F-10), 1 flachen Unterlegscheibe (F-9) und 1 selbstsichernden Mutter (F-4).

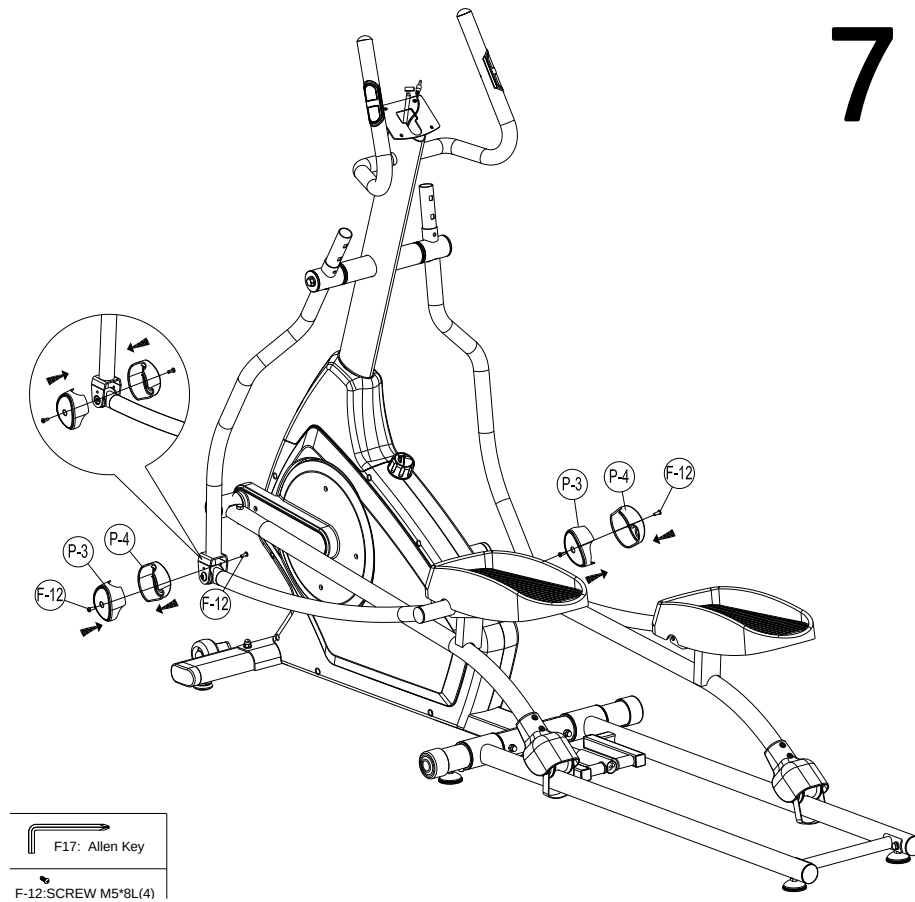
SCHRITT 6

	F-13: SCREW M5*12L(8)
	F-14: FlatWasher ø6*ø16*1T(8)
	F17: Allen Key

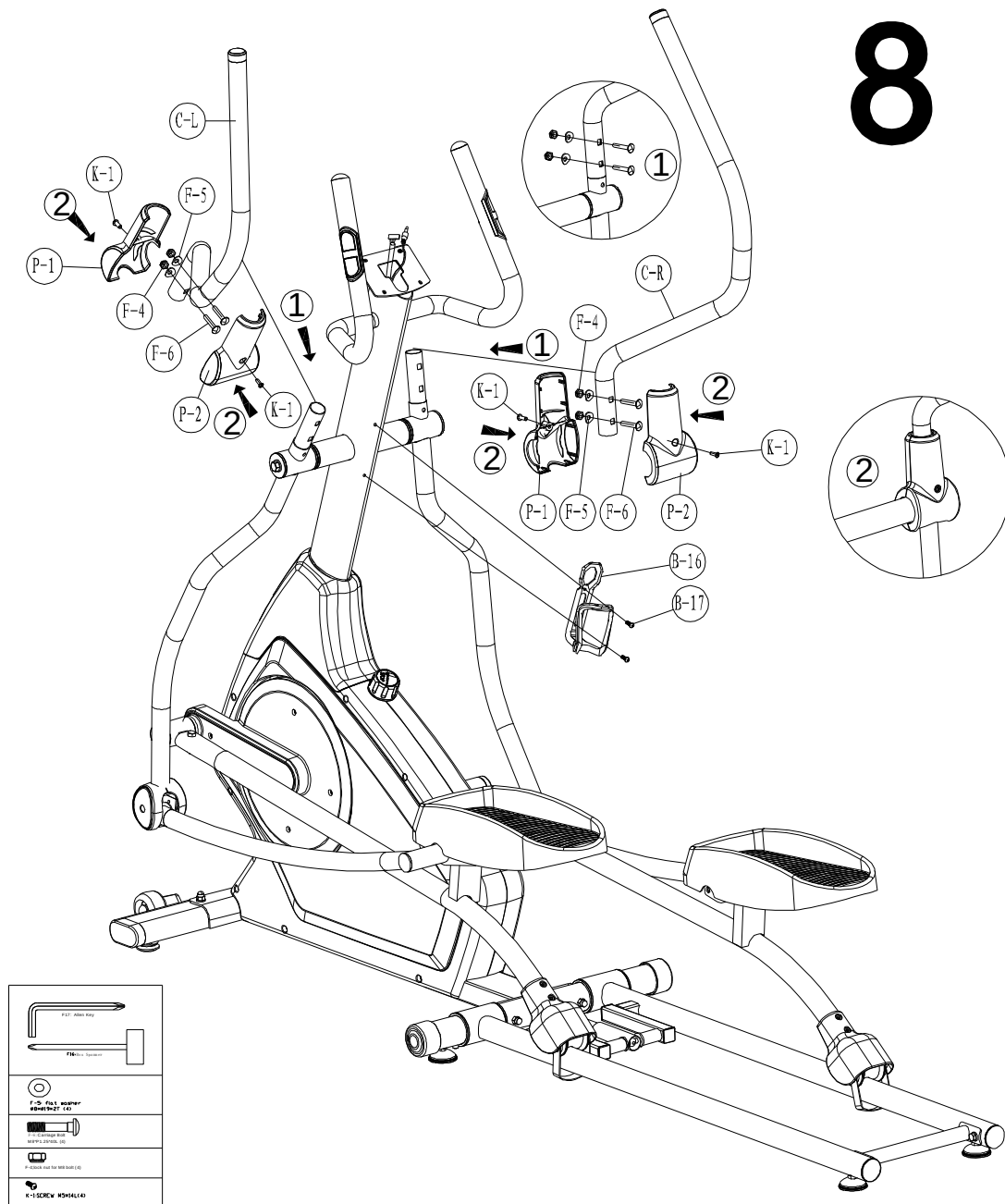
6



Führen Sie die Montage der Trittbretter (P-5) mit Hilfe von 8 Kreuzschlitzschrauben (F-13) und 8 flachen Unterlegscheiben (F-14) durch.

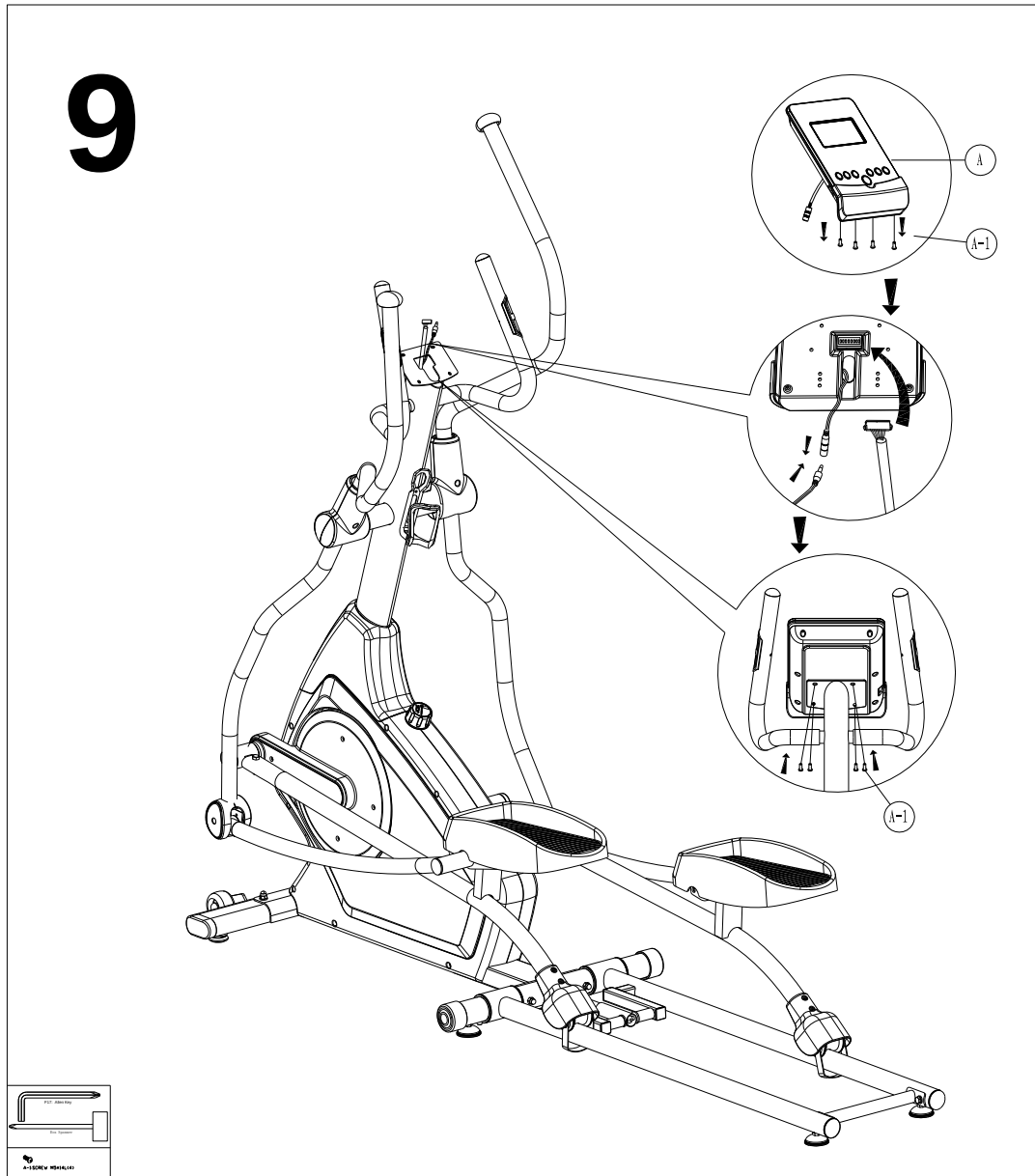


Zu den Pedalen befestigen Sie vordere Kappen (P-3 und P-4) mit Hilfe von 4 Kreuzschlitzschrauben (F-12).



8

1. Zur linken Verbindungsstange befestigen Sie die linke Armstange (C-L) mit Hilfe von 4 Schlossschrauben (F-6), 4 gebogenen Unterlegscheiben (F-5) und 4 selbstsichernden Muttern (F-4).
2. Zur rechten Verbindungsstange befestigen Sie die rechte Armstange (C-R) mit Hilfe von 4 Schlossschrauben (F-6), 4 gebogenen Unterlegscheiben (F-5) und 4 selbstsichernden Muttern (F-4).
3. Zu den beweglichen Armstangen befestigen Sie die Gelenkkappen (P-1) und (P-2) mit Hilfe von 4 Kreuzschlitzschrauben (K-1).

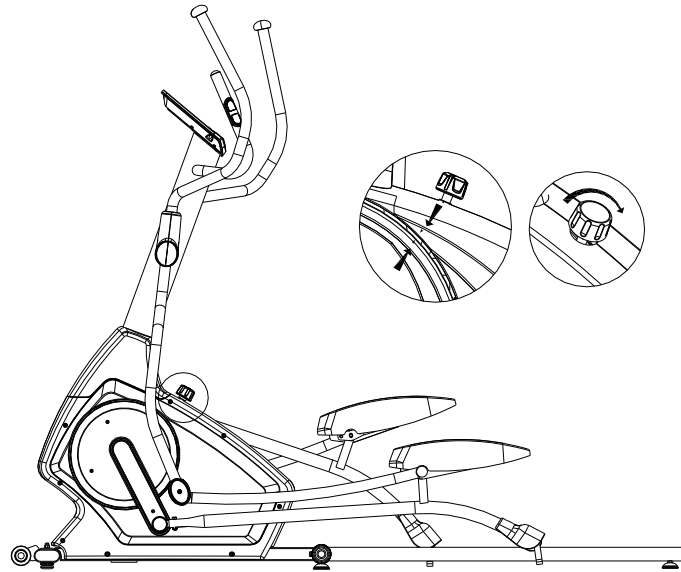


1. Verbinden Sie das Verbindungskabel (B-9) und das Kabel der Pulssensoren (B-13) zu den aus dem Computer (A) herausgehenden Kabeln.
2. Befestigen Sie den Computer (A) zum Konsolenmast mit Hilfe von 4 Kreuzschlitzschrauben (A-1).

LAGERUNG

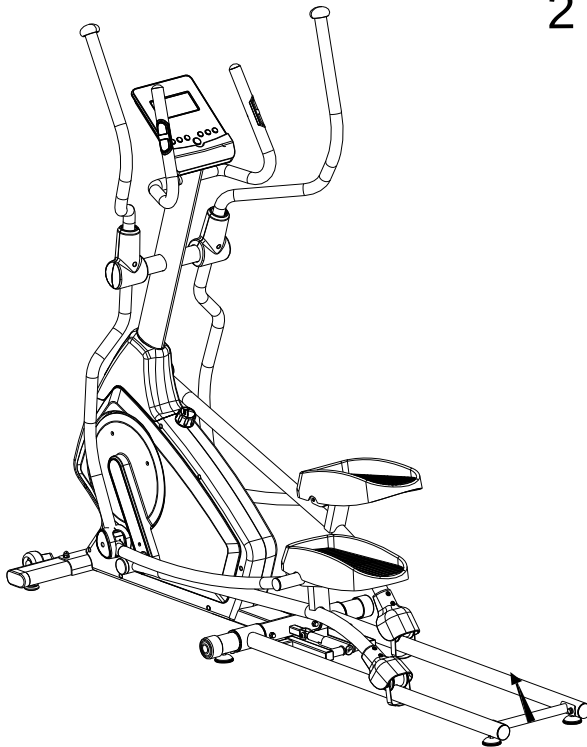
ZUSAMMENSTELLUNG

1

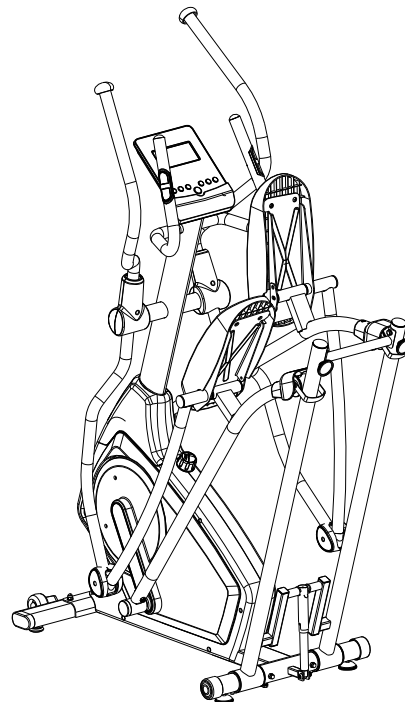


1. Schrauben Sie die Handschraube auf dem Haupttrahmen im Uhrzeigersinn so ein, dass die Pfeile zueinander gerichtet sind.

2

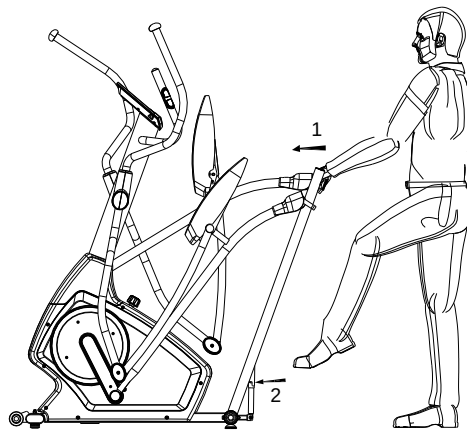


3

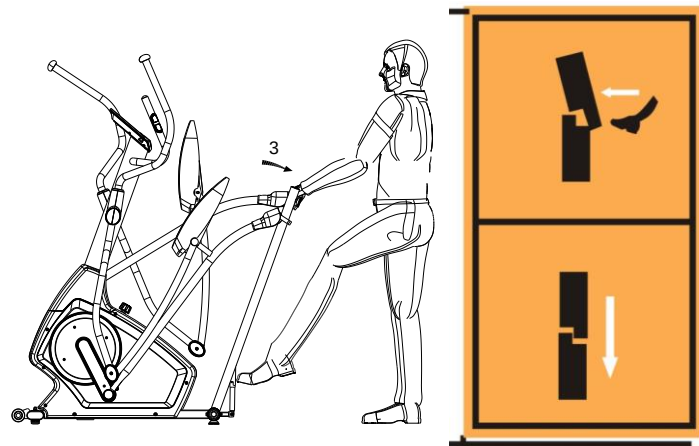


2. Heben Sie den Fahrradrahmen.

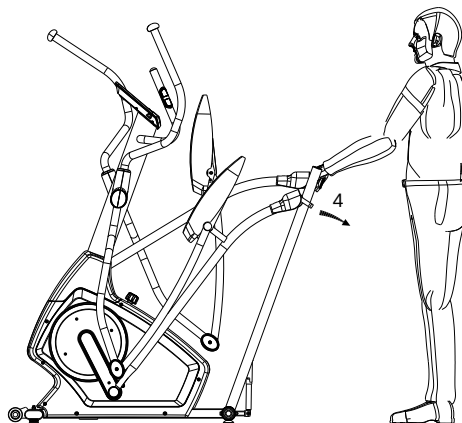
AUFSTELLUNG



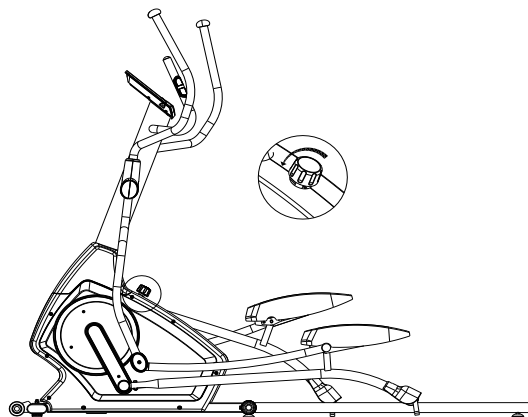
1. Drücken Sie den Fahrradrahmen in Richtung von sich.



2. Treten Sie die Sicherung durch (die Sicherung ist mit einem Aufkleber bezeichnet).
3. Halten Sie die Fußsohle auf der Sicherung und beginnen Sie mit der Senkung des Fahrradrahmens zum Boden.



4. Setzen Sie die Sicherung frei und legen Sie den Fahrradrahmen auf den Boden.



5. Schrauben Sie die Handschraube auf dem Hauptrahmen entgegen dem Uhrzeigersinn ein.

BETÄTIGUNGSTAFEL ICONSOLE

UNTERSTÜTZTE EINRICHTUNG

Operationssystem iOS:

iPhone	iPad	iPod
. iPhone 5S . iPhone 5C . iPhone 5 . iPhone 4S . iPhone 4 . iPhone 3GS	. iPad Air . iPad 4 . iPad 3 . iPad 2 . iPad . iPad Mini	. iPod touch (5th generation) . iPod (4th generation) . iPod (3rd generation) . iOS 5.0 + neuere Versionen

Operationssystem Android:

Mobiltelefon	Tablett
. OS 2.2 + neuere Versionen . Auflösung: 1920x1080 px 1280x800 px 1280x760 px 800x480 px	. OS 4.0 + neuere Versionen . Auflösung 1280x800 px

Die Bezeichnungen „Made for iPod“, „Made for iPhone“ und „Made for iPad“ beziehen sich auf das elektronische Zubehör, das so hergestellt wurde, dass die Kompatibilität mit den entsprechenden Einrichtungen iPod, iPhone oder iPad gesichert ist – Erhaltung solcher Bezeichnung ist durch die Erfüllung der Anforderungen und Standards der Gesellschaft Apple und durch die Erhaltung des entsprechenden Zertifikats bedingt. Die Gesellschaft Apple trägt keine Haftung für den Betrieb des Geräts und für eventuelle Gesundheits- oder Sachschäden. Die Durchschaltung des Geräts mit der Einrichtung iPod, iPhone oder iPad kann das umliegende drahtlose Signal beeinflussen.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle und iPod touch sind Warenzeichen der Gesellschaft Apple Inc., die in den USA und anderen Ländern registriert sind.

FUNKTIONEN

KENNZAHL	BESCHREIBUNG
TIME	Messung der Trainingsdauer im Bereich 0:00-99:59
SPEED	Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit im Bereich 0.0-99.9
DISTANCE	Anzeige der während des Trainings zurückgelegten Entfernung im Bereich 0.0-99.9
CALORIES	Abbildung der Menge der während des Trainings verbrauchten Kalorien im Bereich 0-999
PULSE	Abbildung der aktuellen Pulsfrequenz (Einheit BPM=Pulsanzahl pro Minute) Bei der Überschreitung der im Voraus eingestellten Zielzone ertönt die Tonsignalisierung.
RPM	Kennzahl des aktuellen Tempos (Einheit: Umdrehungsanzahl pro Minute) im Bereich 0-999
WATT	Programm zur Leistungskontrolle Der Zielwert ist im Bereich 0-350 einzustellen (Ausgangseinstellung: 120 WATT)
MANUAL	Manuelles Programm
PROGRAM	Dem Anwender steht die Auswahl von drei Modi zur Verfügung: Beginner (Anfänger) / Advance (Fortgeschrittener Turner) / Sporty (Sportler)
CARDIO	Programm zur Kontrolle der Pulsfrequenz

DRUCKTASTEN

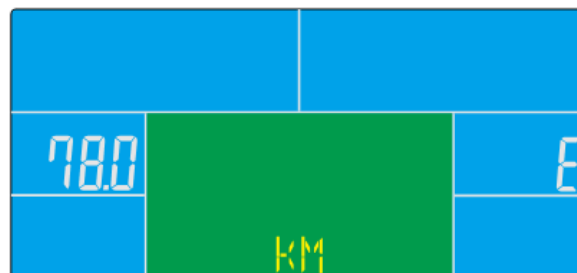
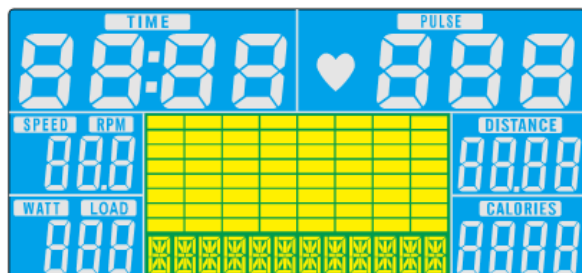
KENNZAHL	BESCHREIBUNG
Up	• Erhöhung des Belastungsgrads • Einstellmodus: Auswahl der Funktion / Zurechnung der Einheit
Down	• Herabsetzung des Belastungsgrads • Einstellmodus: Auswahl der Funktion / Abzug der Einheit
Mode	• Bestätigung der Einstellung der ausgewählten Funktion
Reset	• Bei dem Niederdrücken der Drucktaste für 2 Sekunden wird die Werkeinstellung des Computers erneuert
Start/ Stopp	• Aufnahme / Stopp des Trainings
Recovery	• Start des Tests der Körperkondition
Body fat	• Messung des Körperfetts in % und des BMI-Index

BETÄTIGUNG

EINSCHALTEN DES COMPUTERS

Nach der Schaltung des Versorgungsadapters wird der Computer eingeschaltet und auf dem Display leuchten alle Anzeiger für 2 Sekunden auf. Nach vier Minuten der Nichttätigkeit wird der Computer in den Schlafmodus automatisch umgeschaltet.

Der Computer wird durch das Drücken irgendwelcher Taste geweckt.



PROGRAMMWAHL

Zur Programmumschaltung dienen Drucktasten UP und DOWN. Die Programmfolge ist nachfolgend:
Manual -> Beginn -> Advance -> Sporty -> Cardio -> Watt

MANUELLES PROGRAMM

Zum Start des manuellen Programms ist die Taste START im Hauptmenü zu drücken.



1. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN wählen Sie das Programm Manual aus und zum Eintritt drücken Sie die Taste MODE.
2. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN stellen Sie den Wert der Parameter TIME/ZEIT, DISTANCE/ENTFERNUNG, CALORIES/KALORIEN und PULSE/PULS ein – der eingestellte Wert ist immer durch die Taste MODE zu bestätigen.
3. Zur Aufnahme des Trainings ist START/STOP zu drücken. Zur Änderung des Belastungsgrads dienen Drucktasten UP und DOWN.
4. Zur Einstellung des Trainings ist START/STOP zu drücken. Zur Rückkehr in das Hauptmenü ist die Taste RESET zu benutzen.

PROGRAMM „ANFÄNGER“



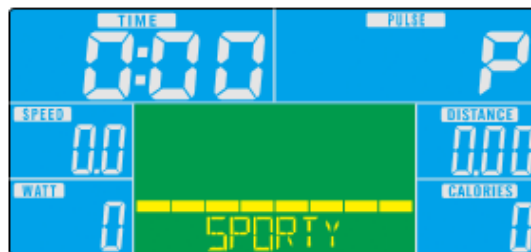
1. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN wählen Sie das Programm Beginner aus und zum Eintritt drücken Sie die Taste MODE.
2. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN stellen Sie den Parameter TIME/ZEIT ein.
3. Zur Aufnahme des Trainings ist START/STOP zu drücken. Zur Änderung des Belastungsgrads dienen Drucktasten UP und DOWN.
4. Zur Einstellung des Trainings ist START/STOP zu drücken. Zur Rückkehr in das Hauptmenü ist die Taste RESET zu benutzen.

MODUS „FORTGESCHRITTENER TURNER“



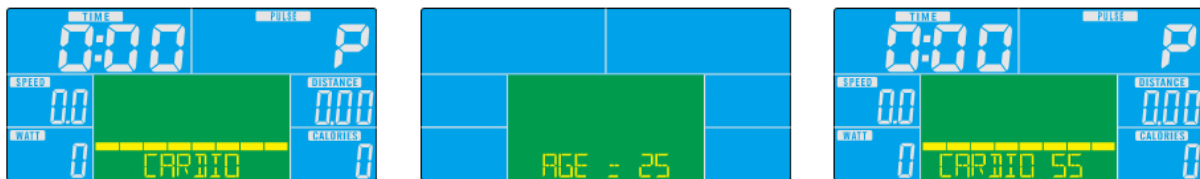
1. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN wählen Sie das Programm Advance aus und zum Eintritt drücken Sie die Taste MODE.
2. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN stellen Sie den Parameter TIME/ZEIT ein.
3. Zur Aufnahme des Trainings ist START/STOP zu drücken. Zur Änderung des Belastungsgrads dienen Drucktasten UP und DOWN.
4. Zur Einstellung des Trainings ist START/STOP zu drücken. Zur Rückkehr in das Hauptmenü ist die Taste RESET zu benutzen.

MODUS „SPORTLER“



1. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN wählen Sie das Programm Sporty aus und zum Eintritt drücken Sie die Taste MODE.
2. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN stellen Sie den Parameter TIME/ZEIT ein.
3. Zur Aufnahme des Trainings ist START/STOP zu drücken. Zur Änderung des Belastungsgrads dienen Drucktasten UP und DOWN.
4. Zur Einstellung des Trainings ist START/STOP zu drücken. Zur Rückkehr in das Hauptmenü ist die Taste RESET zu benutzen.

PROGRAMM ZUR PULSKONTROLLE



1. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN wählen Sie das Programm Cardio aus und zum Eintritt drücken Sie die Taste MODE.
2. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN wählen Sie 55%, 75%, 90% oder TAG/ZIELPULS (Ausgangswert: 100 Pulse/Minute)
3. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN stellen Sie den Wert des Parameters TIME/ZEIT ein.
4. Zur Aufnahme des Trainings ist START/STOP zu drücken. Zur Rückkehr in das Hauptmenü ist RESET zu benutzen.

LEISTUNGSPROGRAMM



1. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN wählen Sie das Programm WATT aus und zum Eintritt drücken Sie die Taste MODE.
2. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN stellen Sie den Zielwert des Parameters WATT/LEISTUNG ein (Ausgangswert: 120).
3. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN stellen Sie den Wert des Parameters TIME/ZEIT ein.
4. Zur Aufnahme des Trainings ist START/STOP zu drücken. Die aktuelle Leistung WATT kann während des Trainings mit Hilfe der Tasten UP und DOWN reguliert werden.
5. Zum Anhalten des Trainings ist START/STOP zu drücken. Zur Rückkehr in das Hauptmenü ist RESET zu benutzen.

APP iConsole+ APP

Schalten Sie auf dem Tablett den Bluetooth-Anschluss ein, suchen Sie erreichbare Einrichtungen aus und schließen Sie sich an die Betätigungstafel an. (Passwort: 0000).

Zur Betätigung des Geräts mittels eines Tablets öffnen Sie die App iconsole+ app.



ANMERKUNG:

1. Nach dem Zusammenpaaren der Betätigungstafel mit dem Tablett mittels des Bluetooth-Anschlusses wird das Display der Betätigungstafel automatisch ausgeschaltet.
2. Zum Einschalten des Displays der Betätigungstafel schließen Sie die App iConsole und beenden Sie den Modus Bluetooth Zusammenpaaren.

HINWEISE ZUM TRAINING

Wenn Sie längere Zeit nicht geturnt haben und wenn Sie eine Verletzung vermeiden wollen, ziehen Sie vor der Aufnahme des Turnprogramms einen Arzt zu Rate.

Zur Effektivität des Trainings und zur Erreichung der möglichst guten Körperkondition und des Gesundheitszustands ist es nötig, bestimmte Regeln einzuhalten:

INTENSITÄT

Die besten Ergebnisse erreichen Sie, wenn Sie die richtige Intensität des Trainings auswählen. Die optimale Kennzahl ist die Pulsfrequenz. Zur Berechnung der maximalen Pulsfrequenz wird diese Formel standardmäßig genutzt:

Maximale Pulsfrequenz = 220 – Alter

Während des Trainings sollte der Puls 60 % - 85 % von der maximalen Pulsfrequenz betragen.

Weitere Informationen bezüglich der Festlegung der geeigneten Pulsfrequenz finden Sie in der unten angegebenen Tabelle. Die ersten einigen Wochen nach der Aufnahme des Trainings sollten Sie den Wert des Pulses auf etwa 70 % von der maximalen Pulsfrequenz erhalten.

Ihre Kondition wird langsam besser und Sie können die Pulszone fortlaufend bis auf den Wert von 85 % erhöhen.

Es handelt sich nur um eine Empfehlung. Vor der Aufnahme des Turnprogramms sollten Sie einen Arzt zu Rate ziehen.



FETTVERBRENNUNG



Der menschliche Organismus beginnt mit der Fettverbrennung im Moment, wenn der Wert der Pulsfrequenz auf 65 % von der maximalen Pulsfrequenz liegt.

Zur wirksamen Fettverbrennung empfehlen wir, den Puls im Bereich von 70 % - 80 % zu erhalten.

Wir empfehlen, dreimal pro Woche für die Dauer von 30 Minuten zu turnen.

Beispiel:

Empfehlung für einen 52-jährigen Anfänger:

Maximale Pulsfrequenz = $220 - 52(\text{Alter}) = 168$ Schläge/Minute

Minimale Pulsfrequenz = $160 - 0,7 = 117$ Schläge/Minute

85% Wert (obere Grenze) = $168 * 0,85 = 143$ Schläge/ Minute

In den ersten Wochen sollte der Puls um 117 liegen. Fortlaufend ist es möglich, ihn bis auf den Wert von 143 zu erhöhen.

In der Abhängigkeit von der Körperkondition kann man die Übungsintensität fortlaufend so erhöhen, dass der Puls im Bereich von 70 % - 85 % von der maximalen Pulsfrequenz liegt. Das kann durch die Erhöhung der Geschwindigkeit des Bands oder durch die Verlängerung des Trainings erreicht werden.

Tabelle für die Pulsbestimmung:

ALTER	MAX	60%	65%	70%	75%	80%	85%
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128



ERGEBNISSE

Schon nach kurzer Zeit des regelmäßigen Trainings merken Sie, dass zur Erreichung der optimalen Pulsfrequenz die Übungsintensität zu erhöhen ist.

Das Turnen wird Ihnen immer kleinere Probleme tun und Sie werden sich insgesamt besser fühlen.

Zur Erreichung der guten Ergebnisse ist die richtige Motivierung am wichtigsten. Planen Sie das Turnen im Voraus für bestimmte Zeit und übertreiben Sie es mit der Intensität nicht.

Unter den Sportlern ist das Sprichwort verbreitet:

„Das schwierigste am Turnen ist der Anfang“

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viele Erfolge beim Training mit dem eingekauften Gerät.



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, 13000 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 Berichtigung 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.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace 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

Datum des Verkaufs:

Stempel und Unterschrift des Verkäufers: