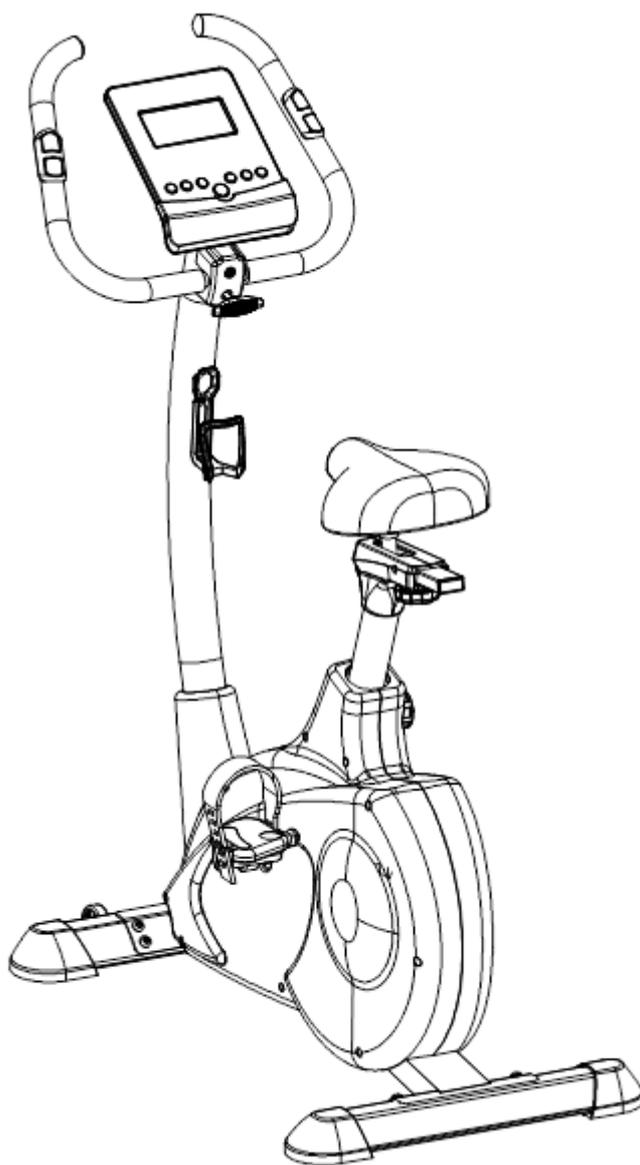




BENUTZERHANDBUCH - DE

IN 9119 Ergometer inSPORTline inCondi UB40i



INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSHINWEISE	3
ZEICHNUNG DES DEMONTIERTEN GERÄTS	5
MONTAGE	9
BETÄTIGUNGSTAFEL ICONSOLE	14
UNTERSTÜTZTE EINRICHTUNGEN.....	14
FUNKTIONEN.....	14
DRUCKTASTEN	15
BETÄTIGUNG	15
EINSCHALTEN DES COMPUTERS.....	15
PROGRAMMWAHL	15
MANUELLES PROGRAMM.....	16
PROGRAMM „ANFÄNGER“ – NIEDRIGER SCHWIERIGKEITSGRAD.....	16
PROGRAMM „FORTGESCHRITTENER“ – MITTLERER SCHWIERIGKEITSGRAD	16
PROGRAMM „SPORTLER“ – HOHER SCHWIERIGKEITSGRAD	17
PROGRAMM ZUR PULSKONTROLLE – AUTOMATISCHE REGULIERUNG DER LAST	17
PROGRAMM DER LEISTUNG	17
FUNKTION RECOVERY – AUSWERTUNG DER KÖRPERLICHEN KONDITION	18
FUNKTION BODY FAT – MESSUNG DES KÖRPERFETTS UND BMI	18
APP iConsole+.....	18
HINWEISE ZUM TRAINING	19
INTENSITÄT	19
FETTVERBRENNUNG	19
AUFWÄRMÜBUNGEN	20
GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATIONEN.....	21

EINLEITUNG

Vor der Benutzung der Einrichtungen lesen Sie sorgfältig die folgenden Anweisungen und Empfehlungen durch:

SICHERHEITSHINWEISE

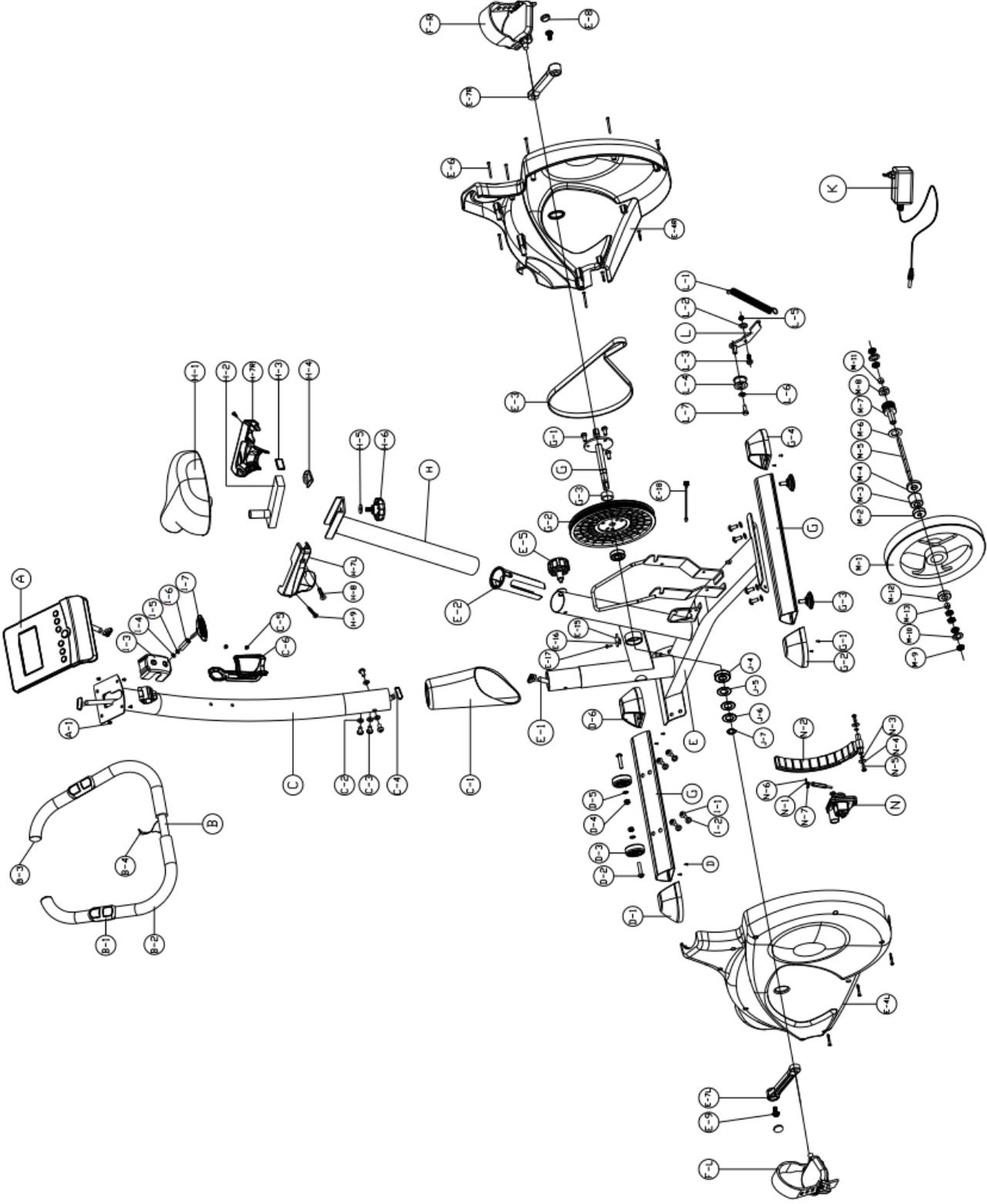
- Dieses Gerät ist zur Benutzung im Haushalt entworfen und ist für keine Personen mit dem Gewicht über 150 kg bestimmt.
- Bei der Montage gehen Sie genau nach den angegebenen Schritten vor.
- Benutzen Sie nur Originalteile, die gemeinsam mit dem Gerät geliefert wurden.
- Stellen Sie das Gerät auf die ebene, rutschfeste Oberfläche auf. Wir empfehlen nicht, das Gerät in der feuchten Umgebung zu benutzen und zu lagern, weil einige Teile der Korrosion unterliegen können.
- Sichern Sie um das ganze Gerät den freien Raum in der Größe von min. 0,6 m.
- Vor der Aufnahme der Montage überprüfen Sie nach der Tabelle des Teileverzeichnisses, ob alle Komponenten geliefert wurden.
- Während der Montage benutzen Sie geeignete Werkzeuge, eventuell bitten Sie eine weitere Person um die Hilfe.
- Vor der ersten Benutzung und nachfolgend in den einmonatlichen bis zweimonatlichen Zeitabständen überprüfen Sie den Zustand des sämtlichen Verbindungsmaterials und der Teile - ob alle Schrauben und Muttern ordentlich festgezogen und alle Teile vollständig funktionsfähig sind.
- Im Falle der Beschädigung eines der Teile hören Sie auf, das Gerät bis zum Moment zu nutzen, bis es repariert und vollständig funktionsfähig sein wird.
- Zu den Reparaturen benutzen Sie nur Originalersatzteile.
- Bezüglich der Weise der eventuellen Reparatur ziehen Sie den Händler zu Rate.
- Sichern Sie, dass das Gerät nicht früher genutzt wird, bis die Montage und die Kontrolle des Zustands des Geräts erfolgreich fertig gestellt werden.
- Überwachen Sie das, dass alle verstellbaren Teile mit Bezug auf ihre Endposition befestigt sind. Kein verstellbarer Teil sollte emporragen, damit er die Bewegung des Anwenders nicht verhindert.
- Am Gerät sollten nur Erwachsene turnen. Kinder können das Gerät nur unter der Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- Lassen Sie das Gerät von Kindern ohne Aufsicht nicht benutzen.
- Machen Sie die Personen, die sich in der unmittelbaren Nähe des Geräts aufhalten, mit den drohenden Gefahren bekannt - ein Risiko stellen z.B. Gelenkverbindungen dar.
- Warnung: Das unrichtige oder übermäßige Training kann Ihre Gesundheit beschädigen.
- Halten Sie die Empfehlungen ein, die im Kapitel „Hinweise zum Training“ angegeben sind.
- Vor der Aufnahme irgendwelches Trainingsprogramms ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate. Der Arzt kann Ihnen den geeigneten Typ des Trainings und die Intensität der Übungen empfehlen.
- Das Benutzerhandbuch bewahren Sie für den Bedarfsfall auf.
- Der Lieferant kann nicht garantieren, dass es bei der Übersetzung des Textes keine Fehler entstehen oder dass es zu keinen Änderungen in der technischen Produktspezifikation kommt.
- Gemessene Daten sind nur orientierend und dienen zur Auswertung des Gesundheitszustands des Anwenders nicht.
- Kategorie: **HC** (laut Norm ČSN EN ISO 20957) bestimmt zur heimischen Nutzung.
- **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!

EMPFEHLUNGEN

Der Zweck der angegebenen Empfehlungen sind die Erhöhung der Sicherheit bei der Nutzung und auch die Verlängerung der Lebensdauer des Geräts.

- 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.

ZEICHNUNG DES DEMONTIERTEN GERÄTS



VERZEICHNIS DER TEILE

Bezeichnung	Teilbezeichnung	Stückzahl
A	Computer	1
A-1	Schraube M5X10L	4
B	Lenkstange (komplett)	1 (Set)
B-1	Pulsfrequenzsensor	2
B-2	Schaumgriff	2
B-3	Endkappe	2
B-4	Kabel der Pulssensoren	1
C	Konsolenmast	1
C-1	Kappe	1
C-2	Gebogene Unterlegscheibe $\varnothing 8 \times \varphi 19 \times 2t$	4
C-3	Inbusschraube M8xP1.25x16L	4
C-4	Verbindungskabel	1
C-5	Schraube zur Befestigung des Flaschenhalters M5xP0.8x20L	2
C-6	Flaschenhalter	1
D	Vorderer Träger (komplett)	1 (Set)
D-1	Linke vordere Kappe	1
D-2	Inbusschraube M8xP1.25x40L	2
D-3	Transportrad $\varnothing 57 \times \varphi 8 \times 20$	2
D-4	Selbstsichernde Mutter M8	2
D-5	Flache Unterlegscheibe $\varnothing 8 \times \varphi 19 \times 2T$	2
D-6	Rechte Kappe	1
E	Hauptrahmen (komplett)	1 (Set)
E-1	Unteres Kabel	1
E-2	Führungshülse	1
E-3	Riemen	1
E-4	Seitenabdeckung (R/rechts + L/links)	1 (Set)
E-5	Sicherungsstift	1
E-6	Schraube M4x50L	6
E-7	Kurbel (R/rechts + L/links)	1 (Set)
E-8	Kappe des Schraubenkopfs	2
E-9	Sechskantschraube mit Ansatz M8	2
E-10	Kreuzschlitzschraube	6
E-15	Halter des Sensors	1
E-16	Sensor	1
E-17	Schraube	1
E-18	Kabel (DC)	1

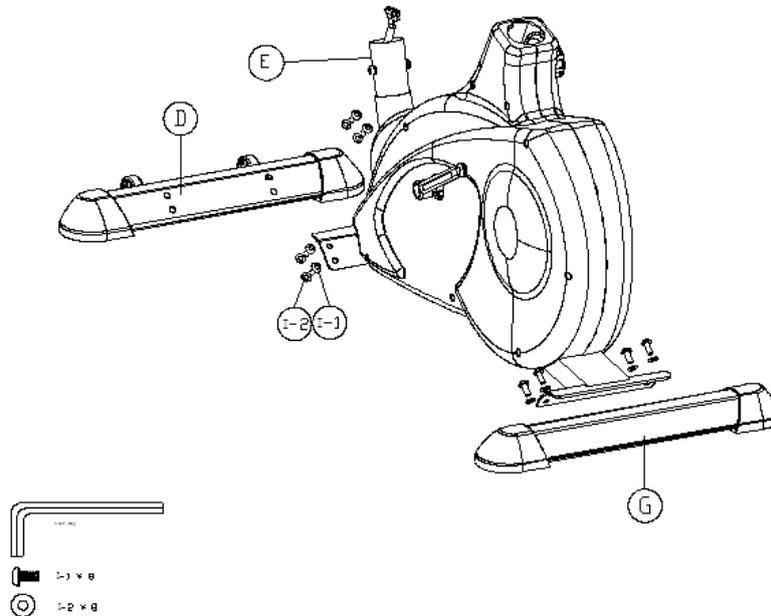
F	Pedal (R/rechts + L/links)	1 (Set)
G	Hinterer Träger (komplett)	1 (Set)
G-1	Schraube	8
G-2	Linke hintere Kappe	1
G-3	Standfuß	2
G-4	Rechte Kappe	1
H	Sattelrohr (komplett)	1 (Set)
H-1	Sattel	1
H-2	Sattelklemme	1
H-3	Rechteckige Kappe	1
H-4	Anschlag	1
H-5	Flache Unterlegscheibe $\varnothing 14.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$	1
H-6	Schraube des Sattels	1
H-7	Kappe des Sattels	1
H-8	Kreuzschlitzschraube M5xP0.8x6L	2
H-9	Schraube M4x15L	1
I	Verbindungsmaterial	1 (Set)
I-1	Inbusschraube M8xP1.25x20L	8
I-2	Flache Unterlegscheibe $\varnothing 8^* \varnothing 19^* 2T$	8
I-3	Kappe für Lenkstange	1
I-4	Federscheibe $\varnothing 7 \times 2t$	1
I-5	Flache Unterlegscheibe $\varnothing 7 \times \varnothing 12 \times 1t$	1
I-6	Distanzrolle $\varnothing 7 \times \varnothing 12 \times 25mmL$	1
I-7	Handschraube mit Flügelgriff M7xP1.0x55L	1
J	Achse	1
J-1	Sechskantschraube M8xP1.25x12Lx5t	3
J-2	Antriebsrolle	1
J-3	Distanzunterlegscheibe $\varnothing 22 \times \varnothing 17 \times 7.5mmL$	1
J-4	Lager 6203RS	2
J-5	Flache Unterlegscheibe $\varnothing 17.5 \times \varnothing 25 \times 0.3t$	3
J-6	Gebogene Unterlegscheibe $\varnothing 17.5 \times \varnothing 25 \times 0.3t$	1
J-7	Seger-Unterlegscheibe	1
K	Versorgungsadapter	1
L	Führungsrolle (komplett)	1
L-1	Feder	1
L-2	Flache Unterlegscheibe $\varnothing 8.5 \times \varnothing 25 \times 1t$	1
L-3	Sechskantschraube M8xP1.25x20L	1
L-4	Rolle $\varnothing 24 \times \varnothing 37 \times 20.5mm$	1

L-5	Selbstsichernde Mutter M8	1
L-6	Flache Unterlegscheibe $\varnothing 6 \times \varphi 12 \times 1t$	1
L-7	Sechskantschraube M6xP1.0x12L	1
M	Belastungsrad (komplett)	1 (Set)
M-1	Belastungsrad	1
M-2	Lager 6300RS	1
M-3	Einseitig wirkendes Lager	1 (Set)
M-4	Lager 6203RS	1
M-5	Achse	1
M-6	Flache Unterlegscheibe $\varnothing 30 \times \varphi 34 \times 1t$	1
M-7	Rolle	1
M-8	Lager 6000RS	1
M-9	Mutter	6
M-10	Sternunterlegscheibe	2
M-11	Distanzstück	1
M-12	Lager 6003RS	1
M-13	Distanzstück	1
N	Getriebe (komplett)	1
N-1	Spannschraube	1
N-2	Magnetbacke	1
N-3	Federscheibe	2
N-4	Flache Unterlegscheibe	2
N-5	Sechskantschraube	2
N-6	Schraube	1
N-7	Mutter	1

MONTAGE

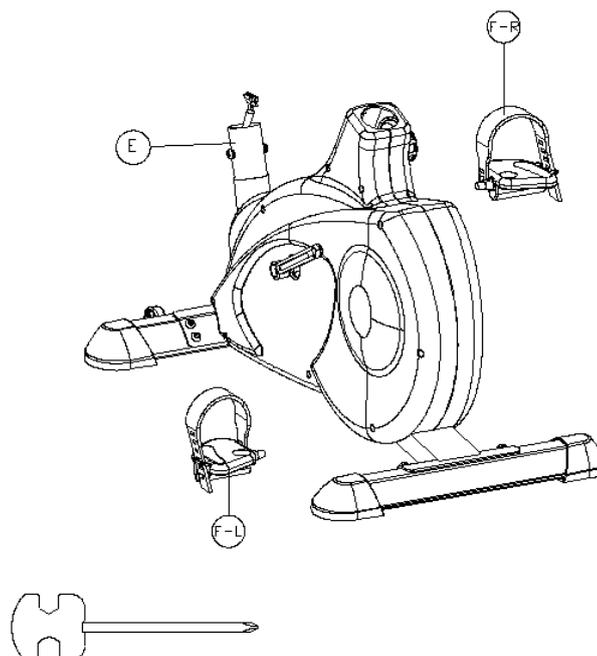
Schritt 1

Führen Sie die Montage des vorderen und des hinteren Trägers (D und G) mit Hilfe der Inbusschrauben und flachen Unterlegscheiben (I-1 und I-2) durch.



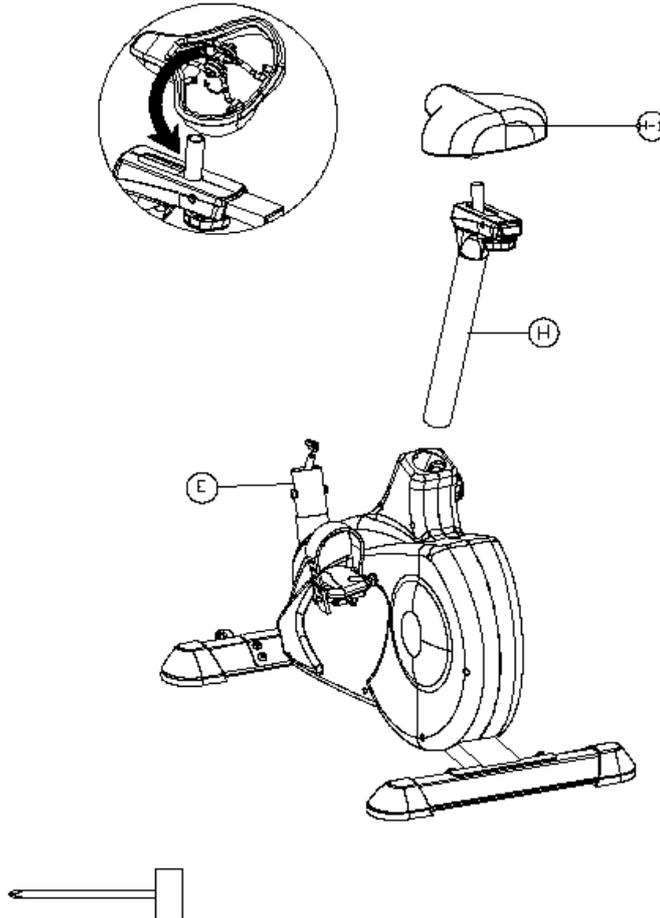
Schritt 2

1. Schrauben Sie die Pedale (F-R/L) zu Kurbeln an. Pedale sind mit Buchstaben R (rechts) und L (links) bezeichnet.
2. Das linke Pedal schrauben Sie entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn, das rechte Pedal im Uhrzeigersinn.



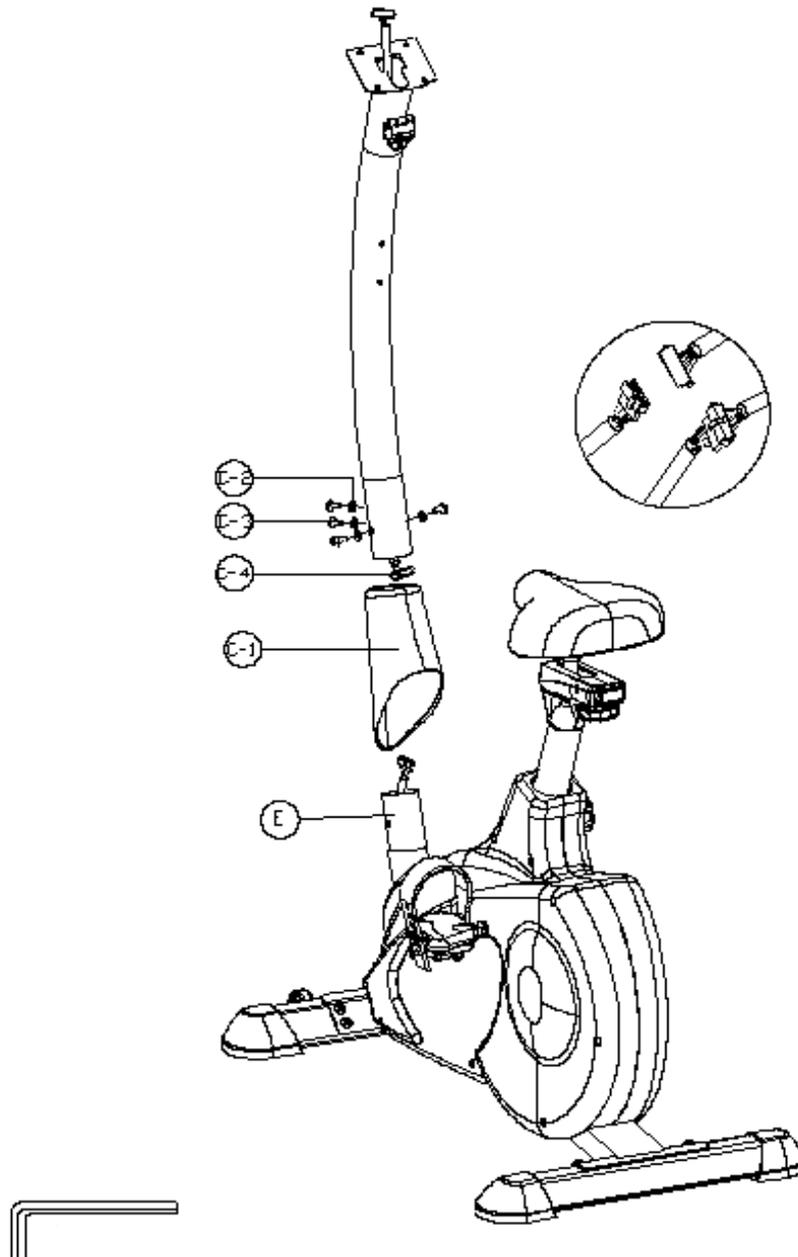
Schritt 3

1. Befestigen Sie den Sattel (H-1) zum Halter (siehe Abbildung).
2. Schieben Sie das Sattelrohr (H) in den Hauptrahmen ein, stellen Sie den Sattel in die erforderliche Höhe ein und fixieren Sie das Sattelrohr mit Hilfe des Sicherungsstifts (E-5). Ziehen Sie den Sicherungsstift fest.



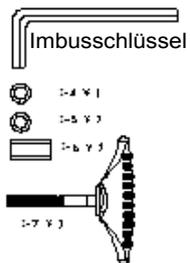
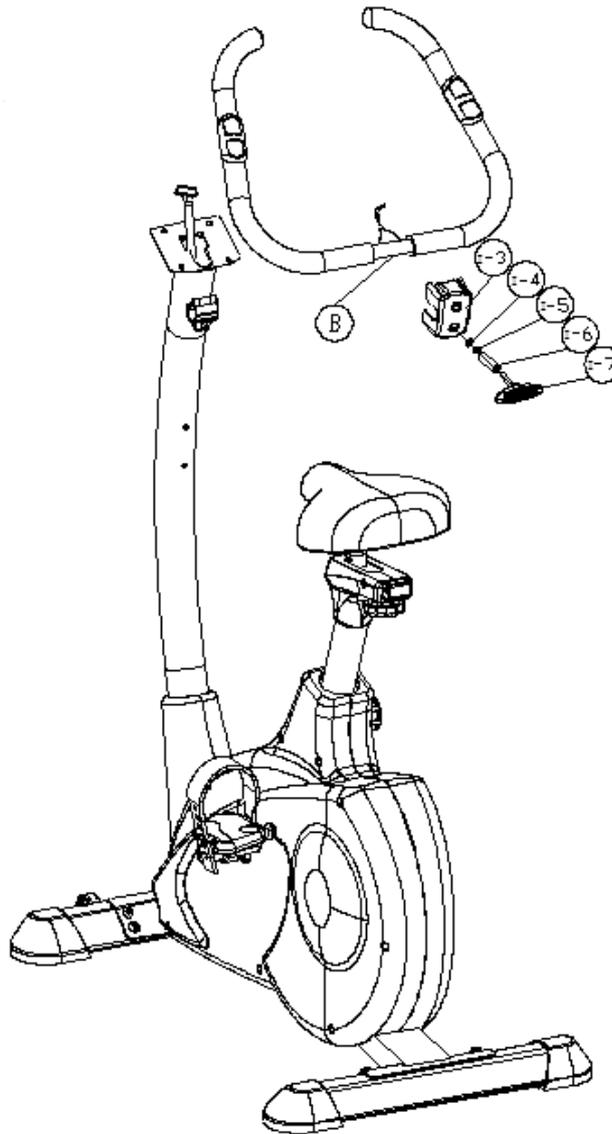
Schritt 4

1. Lösen Sie die Inbusschrauben und gebogene Unterlegscheiben (C-3 und C-2), die am Konsolenmast befestigt sind.
2. Verbinden Sie das untere und das Verbindungskabel (C-4 und E-1).
3. Setzen Sie auf den Konsolenmast (C) die Kappe (C-1) auf, schieben Sie den Konsolenmast in den Hauptrahmen ein und sichern Sie ihn mit Hilfe von vier Inbusschrauben und gebogenen Unterlegscheiben (C-3 und C-2).



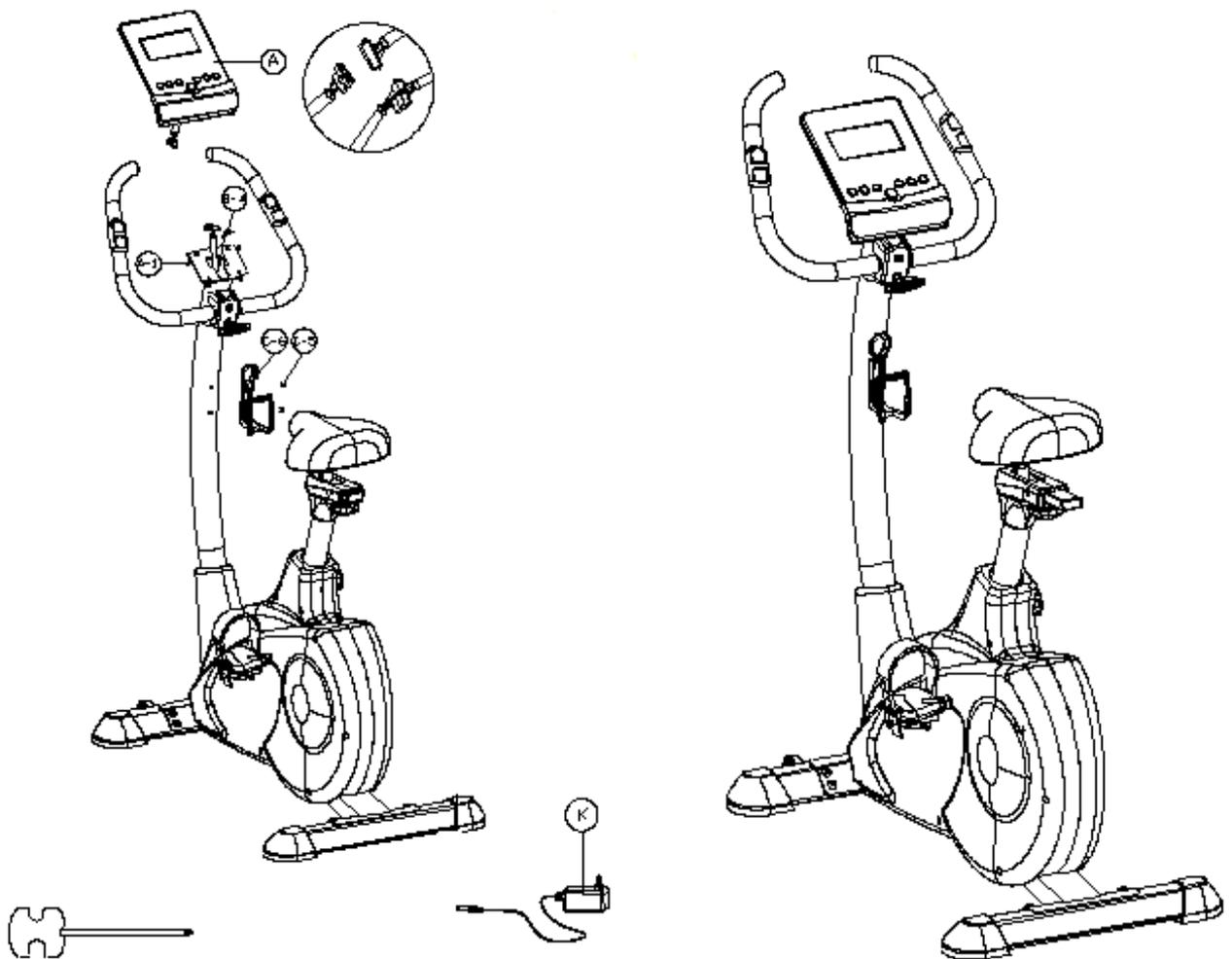
Schritt 5

Befestigen Sie die Lenkstange (B) zum Konsolenmast (C) und decken Sie die Kappe (I-3) zu. Legen Sie die Schraube mit dem Flügelgriff (I-7) in die untere Öffnung der Kappe der Lenkstange ein und vergewissern Sie sich, dass sie an die Distanzrolle (I-6) und an Unterlegscheiben (I-4 und I-5) dicht anliegt.



Schritt 6

1. Verbinden Sie das Verbindungskabel (C-4) mit dem aus dem Computer (A) herausgehenden Kabel.
2. Befestigen Sie den Computer zum Konsolenmast (C) mit Hilfe der Schrauben (A-1).
3. Schalten Sie das Kabel der Pulssensoren (B-4) in die Buchse an der Hinterseite des Computers ein.
4. Schrauben Sie an den Konsolenmast (C) den Flaschenhalter (C-6) mit Hilfe der Schrauben (C-5) an.
5. Schließen Sie den Versorgungsadapter (K) an.



BETÄTIGUNGSTAFEL ICONSOLE

UNTERSTÜTZTE EINRICHTUNGEN

Operationssystem iOS:

iPhone	iPad	iPod
iPhone 5S	iPad Air	iPod touch (der 5. Generation)
iPhone 5C	iPad 4	iPod touch (der 4. Generation)
iPhone 5	iPad 3	iPod touch (der 3. Generation)
iPhone 4S	iPad 2	Unterstützung von iOS 5.0 und neueren Versionen
iPhone 4	iPad	
iPhone 3GS	iPad Mini	

Operationssystem Android:

Android phone	Android tablet
OS 2.2 und höher	OS 4.0 und höher
Auflösung: 1920x1080 pixels 1280x800 pixels 1280x760 pixels 800x480 pixels	Auflösung: 1280x800 pixels

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 Minuten
SPEED	Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit im Bereich 0.0 - 99.9 km/h
DISTANCE	Anzeige der während des Trainings zurückgelegten Entfernung im Bereich 0.0 - 99.9 km
CALORIES	Abbildung der Menge der während des Trainings verbrauchten Kalorien im Bereich 0 - 999 cal
PULSE	Anzeige 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 Umdrehungen pro Minute)
WATT	Programm zur Leistungskontrolle. Der Zielwert ist im Bereich 0 - 350 W einzustellen (Ausgangseinstellung: 120 W)
MANUAL	Manuelles Programm

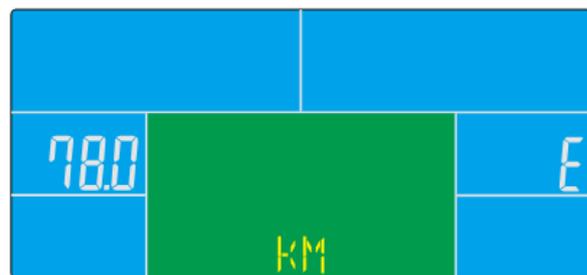
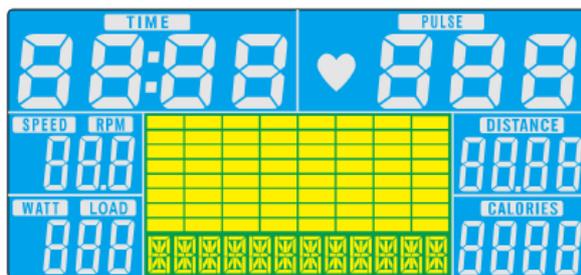
PROGRAM	Dem Anwender steht die Auswahl von drei Modi zur Verfügung: Beginner (Anfänger) / Advance (Fortgeschrittener) / Sporty (Sportler) – einzelne Programme unterscheiden sich durch das Niveau der Belastung.
CARDIO	Programm zur Kontrolle der Pulsfrequenz.

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 oder der ausgewählten Funktion.
Reset	Bei dem Niederdrücken der Drucktaste für 2 Sekunden wird die Werkeinstellung des Computers erneuert. Im Modus STOPP und im Modus der Einstellung drücken Sie diese Taste zur Rückkehr in das Hauptmenü.
Start / Stop	Aufnahme/Stopp des Trainings
Recovery	Start des Tests der Körperkondition. (siehe „FUNKTION RECOVERY – AUSWERTUNG DER KÖRPERLICHEN KONDITION“)
Body fat	Messung des Körperfetts in % und des BMI-Körpergewichtsindex. (siehe „FUNKTION BODY FAT – MESSUNG DES KÖRPERFETTS UND BMI“)

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 4 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. Programme werden in der folgenden Reihenfolge umgeschaltet: Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt.

MANUELLES PROGRAMM

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



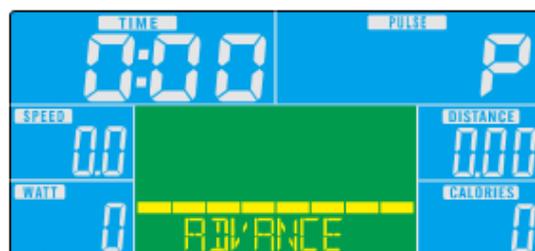
1. Mit Hilfe der Tasten „UP“ und „DOWN“ wählen Sie das Programm „MANUAL“ aus und zum Eintritt drücken Sie die Taste „MODE“.
2. Mit Hilfe der Tasten „UP“ und „DOWN“ stellen Sie den Wert der Parameter TIME/ZEIT, DISTANCE/ENTFERNUNG, CALORIES/KALORIEN und PULSE/PULS ein – der eingestellte Wert ist immer 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“ – NIEDRIGER SCHWIERIGKEITSGRAD



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.

PROGRAMM „FORTGESCHRITTENER“ – MITTLERER SCHWIERIGKEITSGRAD



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.

PROGRAMM „SPORTLER“ – HOHER SCHWIERIGKEITSGRAD



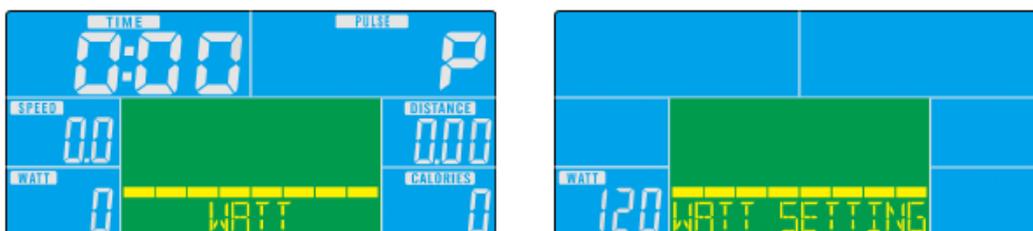
1. Mit Hilfe der Tasten „UP“ und „DOWN“ wählen Sie das Programm SPORTY aus und zum Eintritt drücken Sie die Taste „MODE“.
2. Mit Hilfe der Tasten „UP“ und „DOWN“ stellen Sie den Parameter TIME/ZEIT ein.
3. Zur Aufnahme des Trainings ist „START/STOP“ zu drücken. Zur Änderung des Belastungsgrads dienen 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 – AUTOMATISCHE REGULIERUNG DER LAST



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“ stellen Sie den Parameter AGE/ALTER ein und bestätigen Sie die Einstellung durch die Taste „MODE“.
3. Mit Hilfe der Tasten „UP“ und „DOWN“ wählen Sie 55 %, 75 %, 90 % oder TAG/ZIELPULS (Ausgangswert: 100 Schläge/Minute, Einstellbereich 30 - 230 Schläge/Minute) aus und zur Bestätigung drücken Sie „MODE“. Wenn Sie die Möglichkeit TAG auswählen, benutzen Sie wieder die Tasten „UP“ und „DOWN“ zur Einstellung des konkreten Werts des Zielpulses – bestätigen Sie die Einstellung durch die Taste „MODE“.
4. Mit Hilfe der Tasten „UP“ und „DOWN“ stellen Sie den Wert des Parameters TIME/ZEIT ein.
5. Zur Aufnahme des Trainings ist „START/STOP“ zu drücken. Zur Rückkehr in das Hauptmenü ist „RESET“ zu benutzen.

PROGRAMM DER LEISTUNG



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 (Ausgangswert: 120, Einstellungsbereich: 10 - 350) ein. Bestätigen Sie die Einstellung durch die Taste „MODE“.
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.

FUNKTION RECOVERY – AUSWERTUNG DER KÖRPERLICHEN KONDITION

Nach der Beendigung des Trainings (Anhalten des Trainingsprogramms durch die Taste „START/STOP“ oder nach dem Erklingen der Tonsignalisierung zur Anzeige des Endes des Trainings) drücken Sie die Taste „RECOVERY“ zur Aufnahme der Messung.

Wichtig:

Für diese Funktion muss die Pulsfrequenz abgetastet werden, deshalb empfehlen wir die Benutzung eines Brustbands. Wenn Sie die Griffe zur Messung der Frequenz benutzen, müssen Sie sie nach der Beendigung des Trainings fest ergreifen, damit der Puls gemessen wird. Danach drücken Sie die Taste „RECOVERY“ und legen Sie die Hände sofort wieder auf den Sensor.

Auf dem Display erscheint der Countdown von 60 Sekunden - während der Gesamtdauer des Countdowns kommt es zur Pulsmessung. **Während der Messung treten Sie die Pedale nicht!**

Der Zeitanzeiger nimmt danach den Countdown von 1:00 bis 0:00 auf. Sobald er die Minute herunterzählt, zeigt er den gemessenen Wert des Pulses mit Hilfe der Skala „F1 -F6“. „F1“ bezeichnet die möglichst beste Kondition, „F6“ dann die schlimmste.

Anmerkung: Das Ergebnis „F6“ wird auch in dem Falle angezeigt, wenn es zu einem Fehler während der Aufnahme oder des Zurückzählens kommt. Zum Übergang auf den Hauptbildschirm drücken Sie die Taste „RECOVERY“.

FUNKTION BODY FAT – MESSUNG DES KÖRPERFETTS UND BMI

Im Bereitschaftsmodus drücken Sie die Taste „BODY FAT“. Zur Aufnahme der Messung sind Personendaten einzugeben. Zuerst wählen Sie mit Hilfe der Tasten „UP“ und „DOWN“ das Geschlecht (MALE – MANN / FEMALE – Frau) aus. Bestätigen Sie die Einstellung des Geschlechts durch die Taste „MODE“ und gehen Sie zur Einstellung der Größe (HEIGHT) über. Die Größe ist mit Hilfe der Tasten „UP“ und „DOWN“ im Bereich von 100 - 200 cm einzustellen. Bestätigen Sie die Einstellung durch das Drücken der Taste „MODE“ und gehen Sie zur Einstellung des Gewichts (WEIGHT) über. Das Gewicht ist mit Hilfe der Tasten „UP“ und „DOWN“ im Bereich von 10 - 150 kg einzustellen. Zur Aufnahme der Messung drücken Sie „MODE“ und ergreifen Sie mit den Händen sofort die Pulssensoren in den Griffen. Nach einem kurzen Zeitintervall wird das Ergebnis der Messung - prozentuale Menge des Körperfetts (FAT) und der Körpergewichtsindex (BMI) - angezeigt. Zum Übergang auf den Hauptbildschirm drücken Sie die Taste „BODY FAT“.

APP iConsole+

Vor dem Anschluss zur App iConsole empfehlen wir den Restart des Geräts. Also das Gerät noch vor der Anmeldung für eine Weile auszuschalten und erneut einzuschalten. Dasselbe kann mit dem Problem beim Anschluss an Bluetooth helfen.

Schließen Sie sich mit Ihrer Mobileinrichtung an Bluetooth an, suchen Sie erreichbare benachbarte Einrichtungen aus und schließen Sie sich an die Bedienkonsole (Passwort: 0000) an.

Zur Bedienung des Geräts mittels einer Mobileinrichtung öffnen Sie die App iConsole+ (Sie können sie sowohl in App Store, als auch an Google play herunterladen).



ANMERKUNG:

1. Nach dem Zusammenpaaren der Betätigungstafel mit der Mobileinrichtung 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 eventuelle Gesundheitsprobleme vermeiden wollen, ziehen Sie vor der Aufnahme des Turnprogramms einen Arzt zu Rate.

Zur maximalen 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 dadurch, dass Sie die richtige Intensität des Trainings auswählen. Die optimale Kennzahl ist die Pulsfrequenz. Zur Berechnung der maximalen Pulsfrequenz wird diese Formel üblich genutzt:

Maximale Pulsfrequenz = 220 – Alter

- Während des Trainings sollte der Puls zwischen 60 % - 85 % von der maximalen Pulsfrequenz betragen.
- Weitere Informationen bezüglich der Festlegung der optimalen Pulsfrequenz finden Sie in der Tabelle auf der folgenden Seite.
- 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 70 % - 80 % zu erhalten.

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

Beispiel:

Empfehlung für einen Anfänger im Alter von 52 Jahren.

Maximale Pulsfrequenz = 220 – 52 (Alter) = 168 Schläge/Minute

Minimale Pulsfrequenz = 160 – 0,7 = 117 Schläge/Minute

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 Belastung oder der Frequenz des Tretens oder durch die Verlängerung des Trainings erreicht werden.

Tabelle zur Festlegung der Pulsfrequenz

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

AUFWÄRMÜBUNGEN

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.

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.

<p>Innenseite der Oberschenkel</p> <p>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 Knien in Richtung nach unten zum Fußboden. In der Grenzstellung verbleiben Sie für die Dauer von 15 Sekunden.</p>	
<p>Durchziehung der Kniesehnen</p> <p>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 zur Spitze der rechten Fußsohle anzuziehen. In der Grenzstellung verbleiben Sie für die Dauer von 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung auch mit dem anderen Bein.</p>	
<p>Kreisbewegung mit dem Kopf</p> <p>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.</p>	

<p>Wechselnde Schulterhebung</p> <p>Heben Sie wechselweise Schultern zu Ohren und verbleiben Sie in der Grenzstellung immer mindestens für 1 Sekunde.</p>	
<p>Durchziehen der Wade und der Achillessehne</p> <p>Stützen Sie sich an die Wand, schieben Sie das rechte Bein näher zur Wand und das linke Bein schieben Sie in Richtung nach hinten. Die Schultern sind nach vorne gerichtet. Spannen Sie das linke Bein an und heben Sie die Ferse nicht vom Boden ab. 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.</p>	
<p>Anziehung an große Zehen</p> <p>Beugen Sie sich langsam vor und senken Sie langsam den Rücken und die Schultern in Richtung nach unten. In der Grenzstellung verbleiben Sie für die Dauer von mindestens 15 Sekunden.</p>	
<p>Durchziehen der Seite des Rumpfs</p> <p>Heben Sie Arme über den Kopf und nachfolgend bemühen Sie sich mit der rechten Hand möglichst hoch zu erreichen. In der Grenzstellung verbleiben Sie mindestens 1 Sekunde und danach ziehen Sie die linke Körperseite auf dieselbe Weise durch.</p>	

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 für regelmäßige Intervalle und übertreiben Sie es mit der Intensität nicht.

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 (falls es möglich ist, sie für das eingekaufte Produkt anzuwenden):

- 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, Gelenkverbindungen 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: