

Art.-Nr. 240 1414

Montageanleitung Sport-Thieme Crosstrainer



Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise.....	4-5
Lieferumfang.....	6
Montage	
Schritt 1: Montage der Standfüße.....	7
Schritt 2: Montage der Lenkersäule.....	8
Schritt 3: Montage des Computers.....	9
Schritt 4: Montage des Trinkflaschenhalters.....	10
Schritt 5: Montage des Haltegriffs.....	11
Schritt 6: Montage der Schwungarme.....	12-13
Schritt 7: Montage der Pedale.....	14
Schritt 8: Stromversorgung und Endkontrolle.....	14
Trainingshinweise.....	15
Trainingsplanung.....	15-16
Dehnungsübungen.....	17
Pflege und Wartung.....	18
Service.....	18
Richtiges Auf- und Absteigen.....	19
Crosstrainer Trainingstechnik.....	19
Bewegen des Gerätes.....	19
Explosionszeichnung.....	20
Teileliste.....	21
Trainingsnotizen.....	22
Garantie.....	23

Sicherheitshinweise

- Machen Sie sich vor der Inbetriebnahme des Gerätes mit der Montage-, Bedienungs- und Computeranleitung sowie den Trainings- und Sicherheitshinweisen vertraut.
- Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
- Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/5 SA/HA und ist GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg geprüft worden.

Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 2004/108/EG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden. Dieses Trainingsgerät ist für Personen, welche einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

Sicherheitshinweise

- Folgende Hinweise sind unbedingt zu beachten und zu befolgen:
- Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät und soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.
- Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- Der Tretwiderstand Ihres Gerätes kann über die Computertasten (+/-) reguliert werden. Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt (max. 400 W).
- Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen (waagerechten) Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- Steigen Sie nicht auf den Sattel oder andere Teile des Gerätes.
- Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1 m).
- Die Mindesteinstecktiefe der Sattelstütze laut Anleitung ist unbedingt zu beachten.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z.B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, von Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Halten Sie Verpackungsbeutel und -folien von Babys und Kleinkindern fern, es besteht Erstickungsgefahr!
- Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
- Benutzen Sie das Gerät nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.

- Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- Es ist sicherzustellen, dass unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät ferngehalten werden.
- Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Trinkflasche

Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)! Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

Verpackung

Umweltfreundliche, wieder verwertbare Materialien:

Außenverpackung aus Pappe

Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)

Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)

Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung

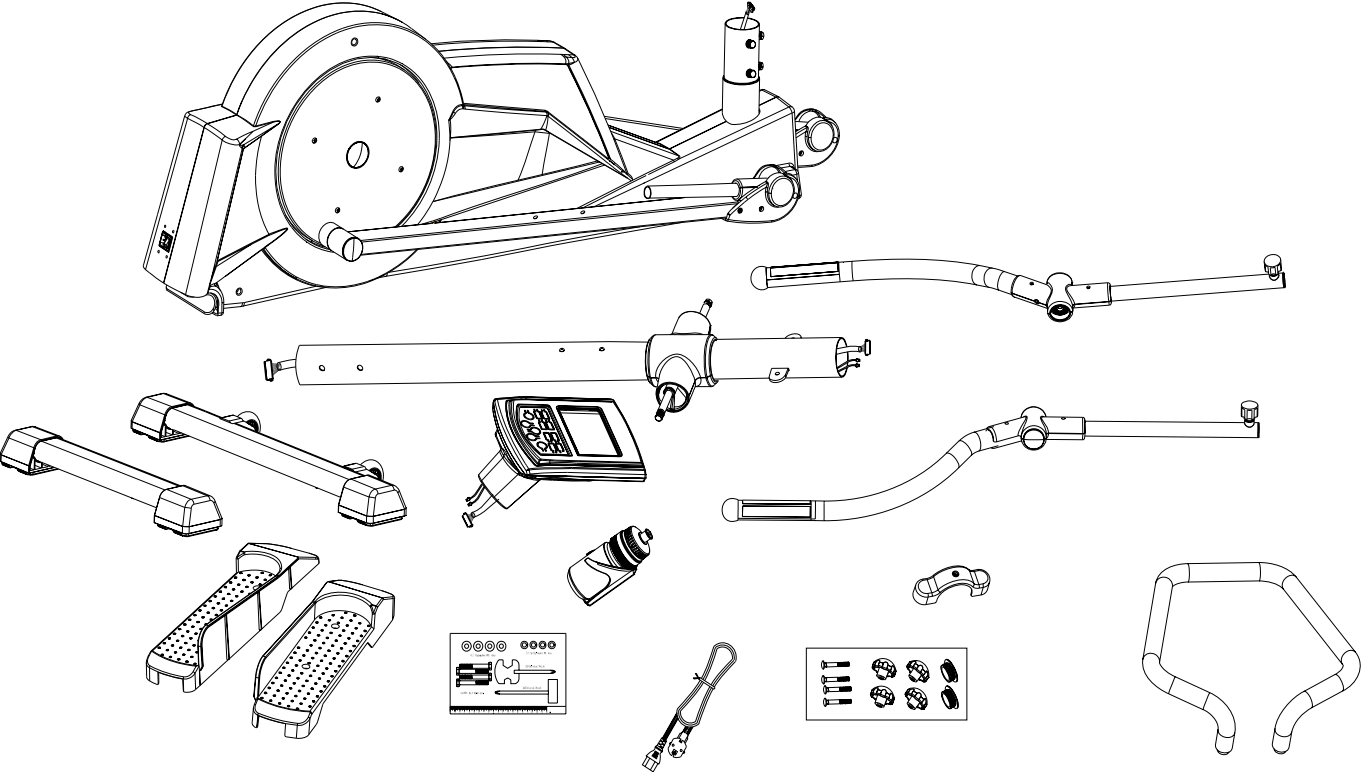
Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Deutschland fällt dieses Gerät unter die Elektroschrottverordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Deutschland entsorgt bzw. abgegeben werden.

Stromversorgung

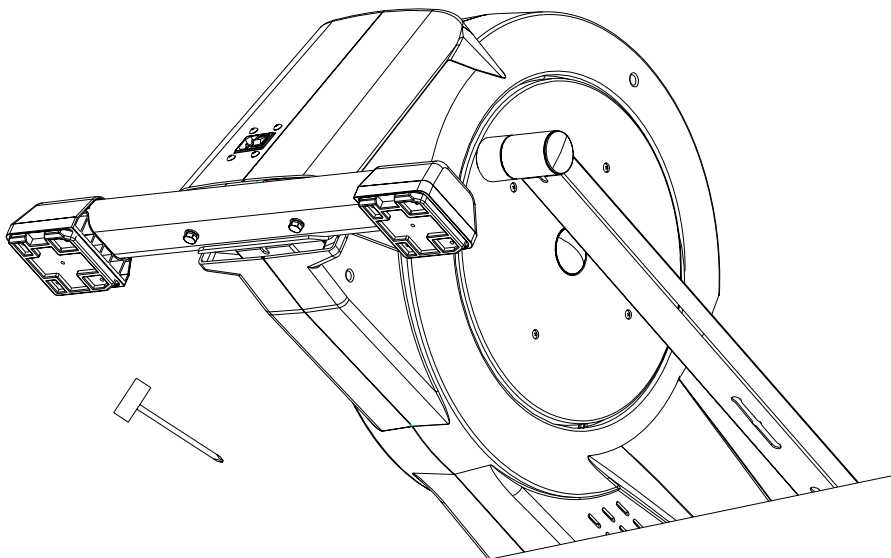
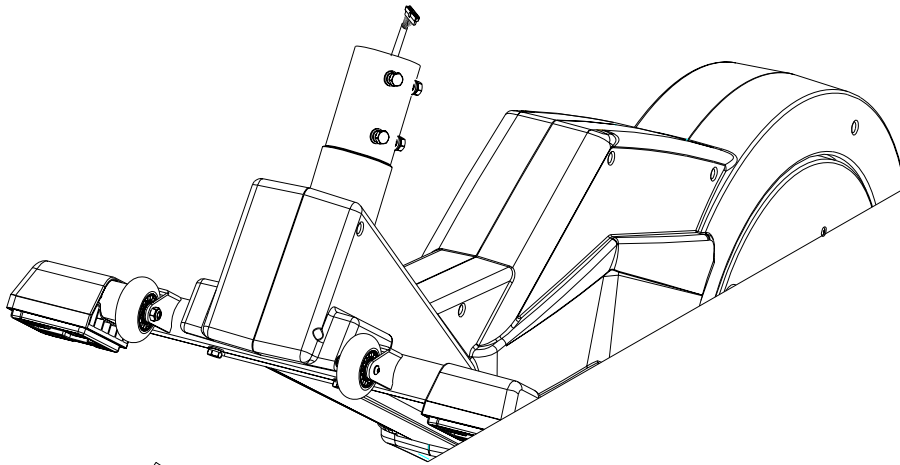
Der Anschluss des Gerätes darf nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose mit der auf dem Typschild angegebenen Netzspannung erfolgen. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Verbinden Sie immer zuerst das Netzkabel mit dem Gerät und stecken Sie dann den Netzstecker in die Steckdose. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

Lieferumfang



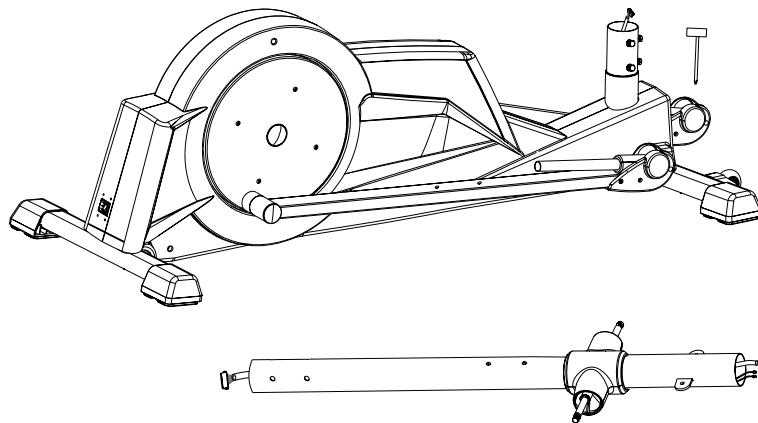
Schritt 1: Montage der Standfüße

Montieren Sie den vorderen (31) und hinteren (26) Standfuß mit Schrauben (28), Federringen (12) und Unterlegscheiben (98).

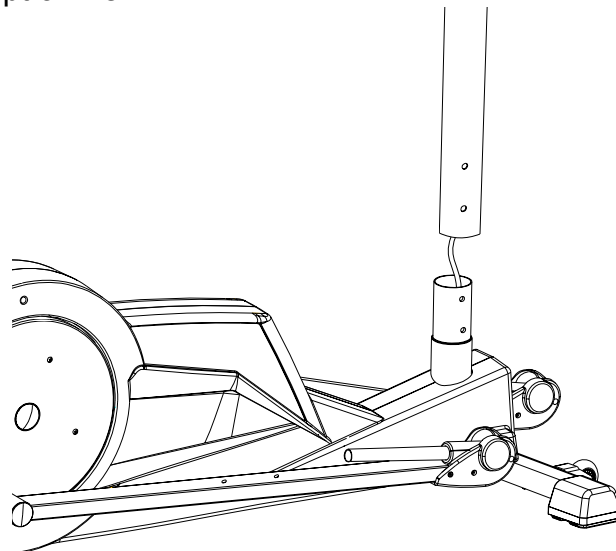


Schritt 2: Montage der Lenkersäule

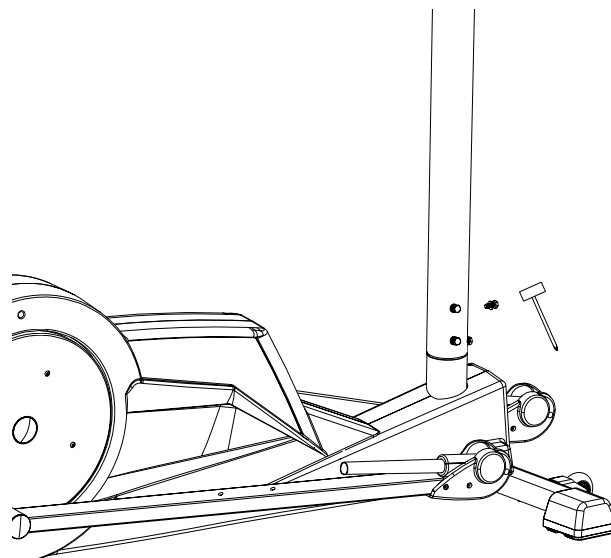
Entfernen Sie die vormontierten Schrauben vom Hauptrahmen und legen Sie diese beiseite.



Stecken Sie nun das untere und das mittlere Computerkabel zusammen und schieben Sie die Lenkersäule auf den Hauptrahmen.

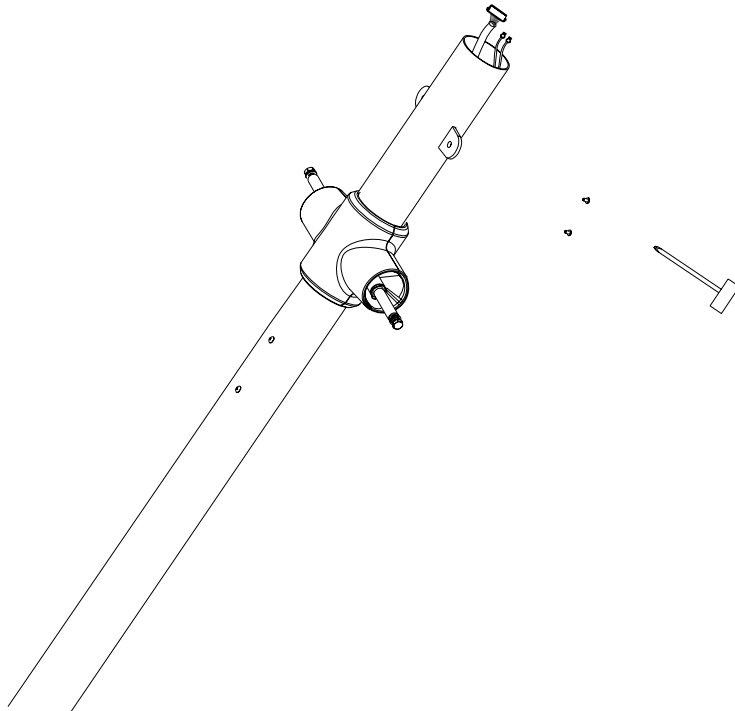


Schrauben Sie nun alles zusammen. Verwenden Sie hierzu die bereits vorher demontierten Schrauben (23), Unterlegscheiben (13) und Federringe (12).

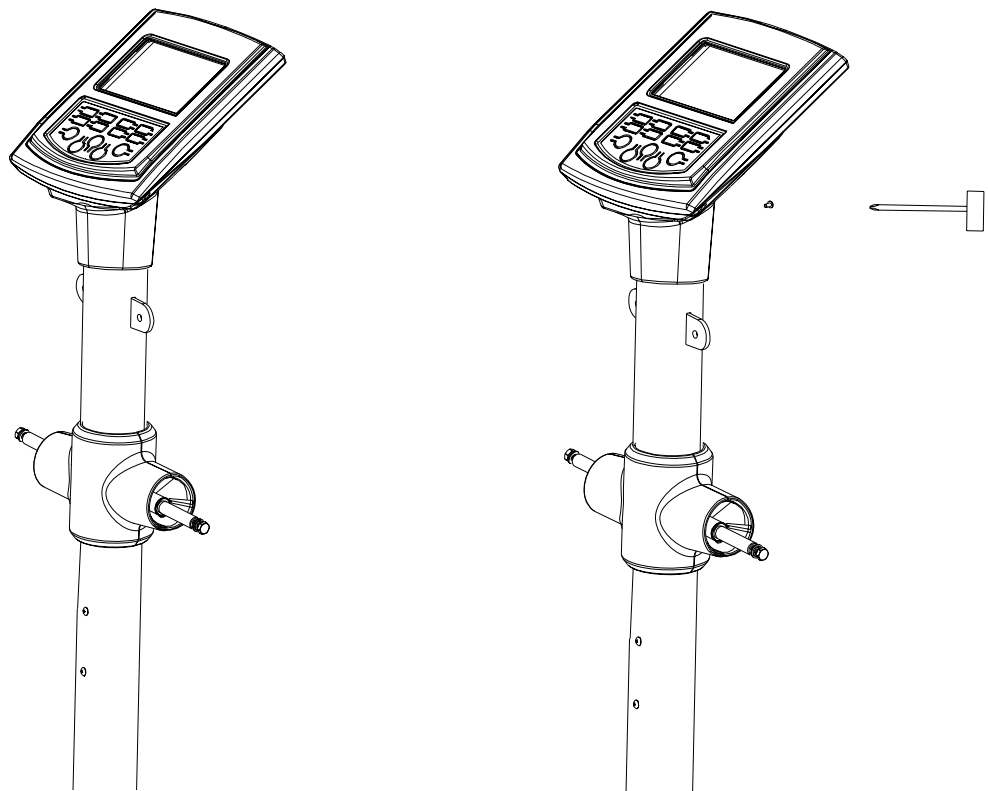


Schritt 3: Montage des Computers

Lösen Sie die bereits vormontierten Kreuzschlitzschrauben von der Lenkersäule und legen Sie diese beiseite.

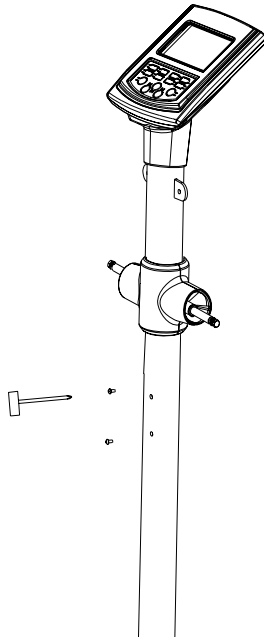


Nun schieben Sie den Computer auf die Lenkersäule und befestigen Sie diesen mit den vorher demontierten Schrauben.

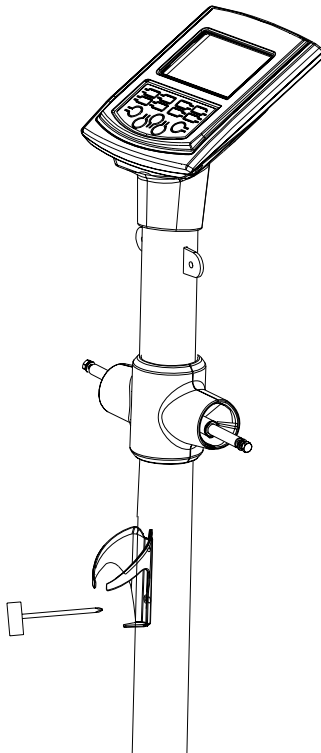


Schritt 4: Montage des Trinkflaschenhalters

Lösen Sie die beiden vormontierten Kreuzschlitzschrauben (87) und legen Sie diese beiseite.

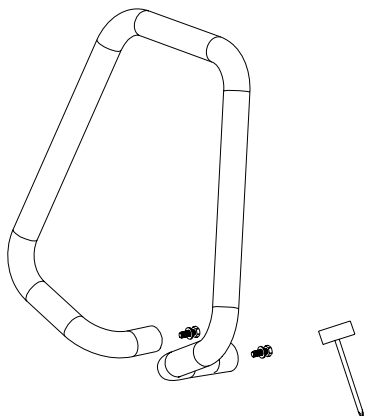


Nun befestigen Sie den Trinkflaschenhalter (15) mit den beiden Kreuzschlitzschrauben (87), welche vorher demontiert wurden.



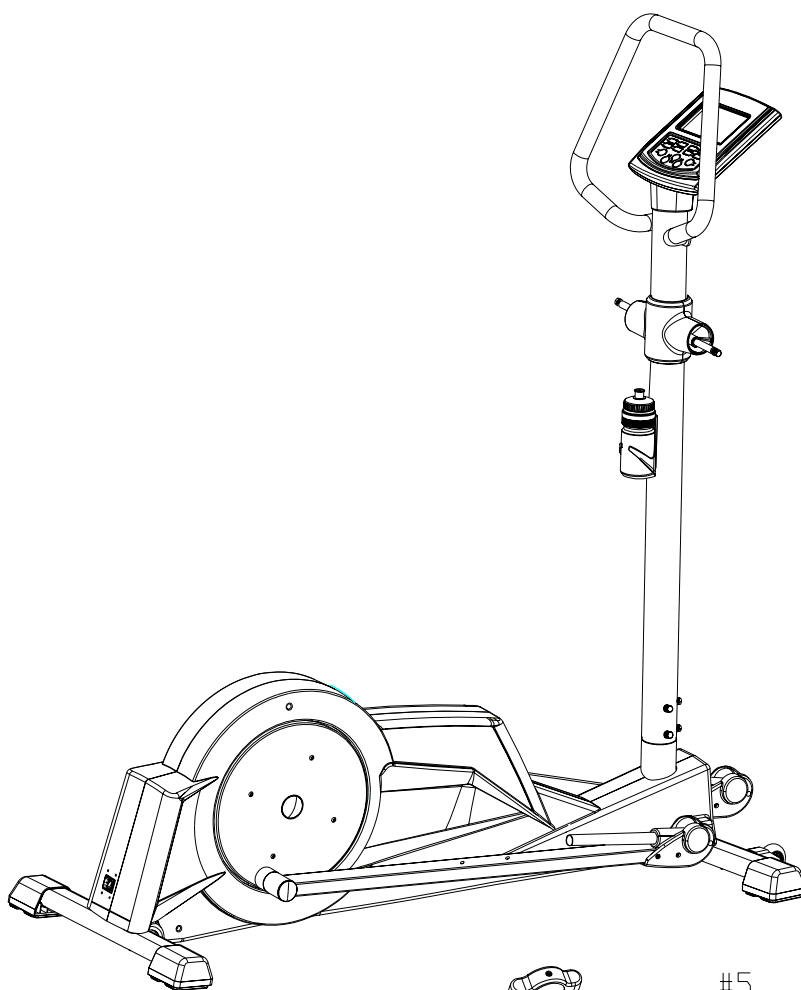
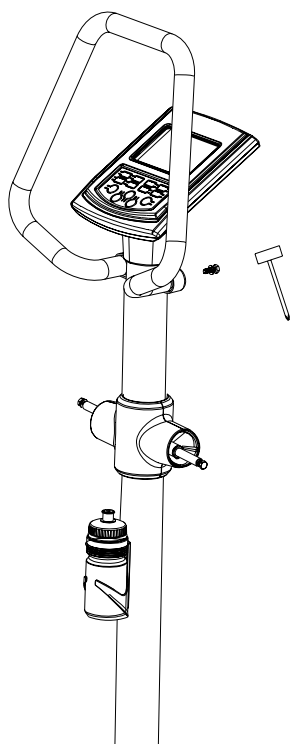
Schritt 5: Montage des Haltegriffs

Lösen Sie die beiden bereits am Haltegriff vormontierten Schrauben und legen Sie diese beiseite.



Nun befestigen Sie den Haltegriff mit den vorher demontierten Schrauben an der Lenkersäule.

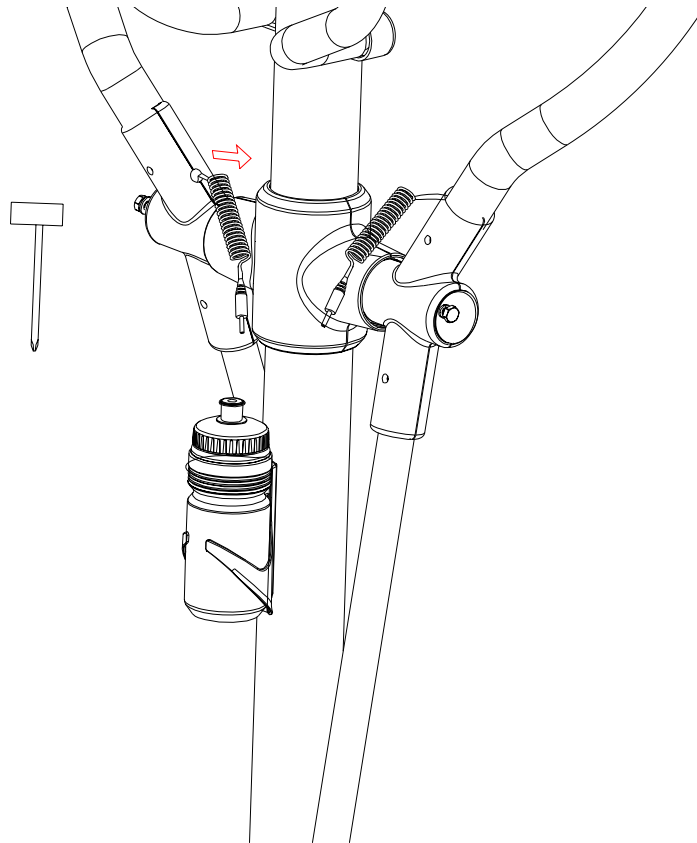
Zum Abschluss dieses Schrittes montieren Sie noch die Haltegriffabdeckung (5) an der Rückseite des Geräts. Benutzen Sie hierzu die bereits vormontierte Kreuzschlitzschraube.



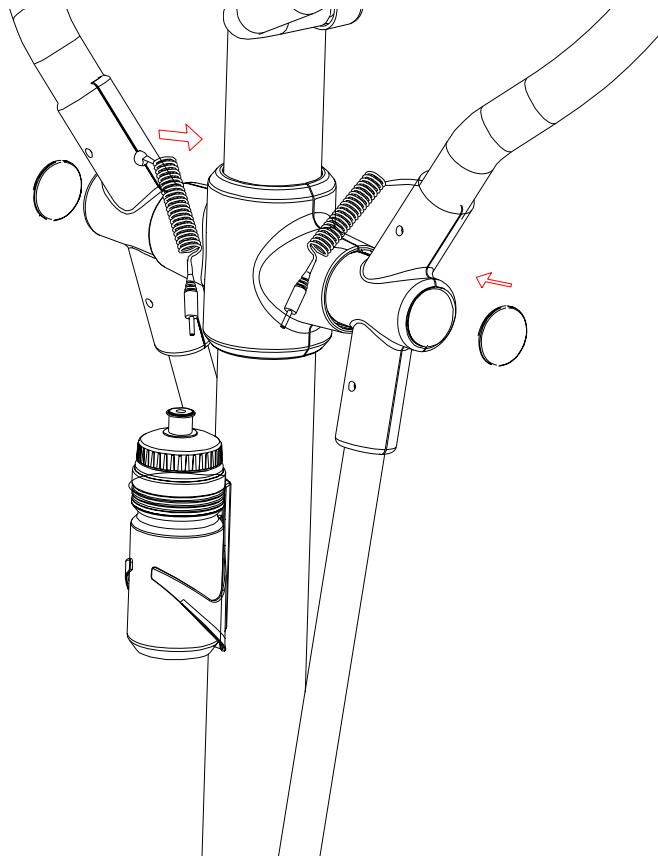
 #5

Schritt 6: Montage der Schwungarme

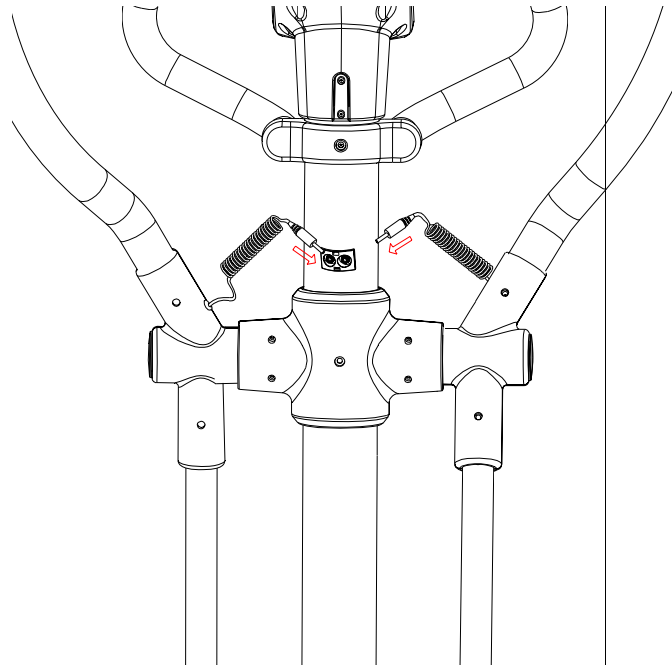
Montieren Sie die Schwungarme mit Hilfe der bereits vormontierten Schrauben (7), Unterlegscheiben (98) und Federringen (12).



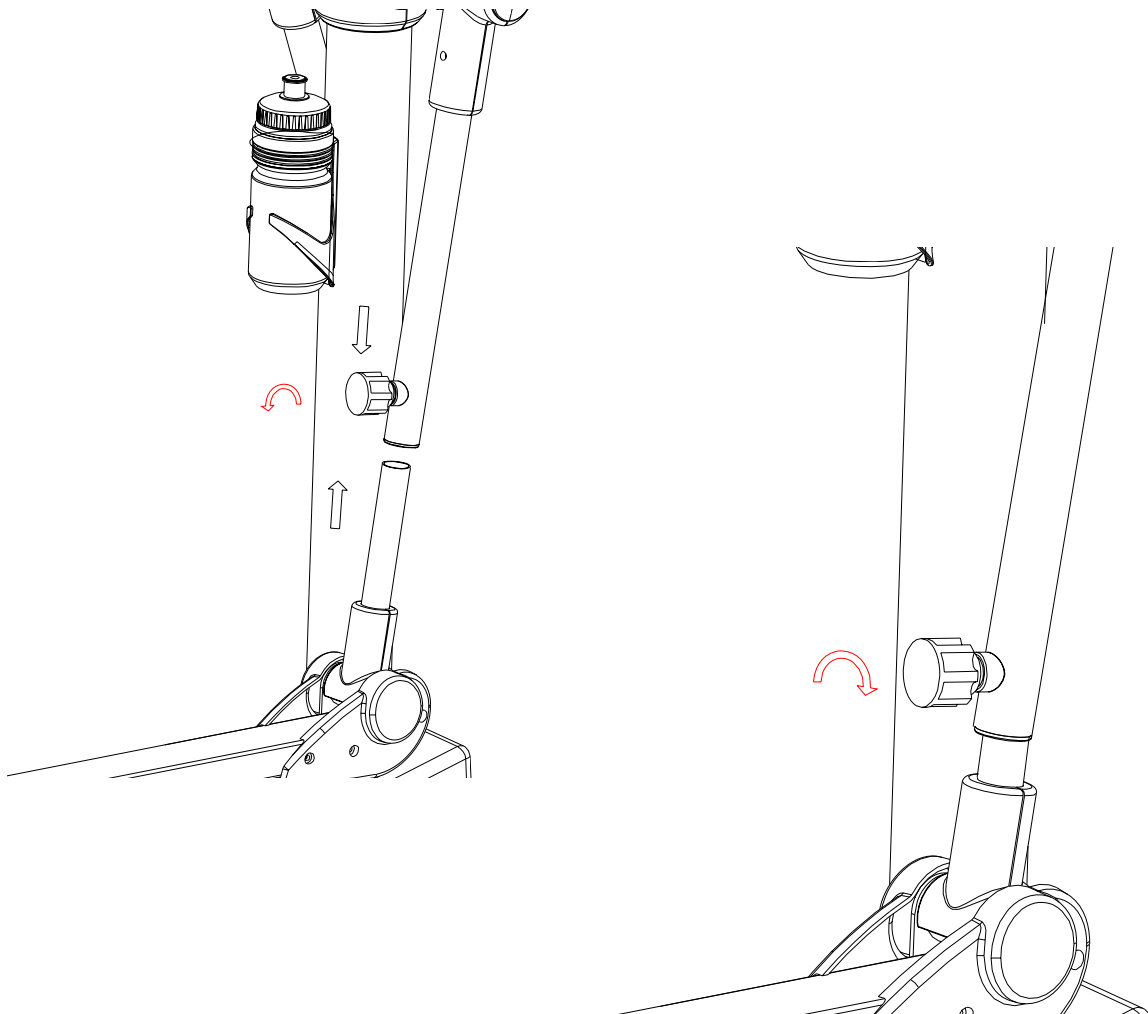
Stecken Sie nun die Abdeckkappen (73) auf die Schwungstangen.



Stecken Sie danach die Pulssensorkabel der Schwungstangen in die dafür vorgesehenen Stecker auf der Rückseite der Lenkersäule.

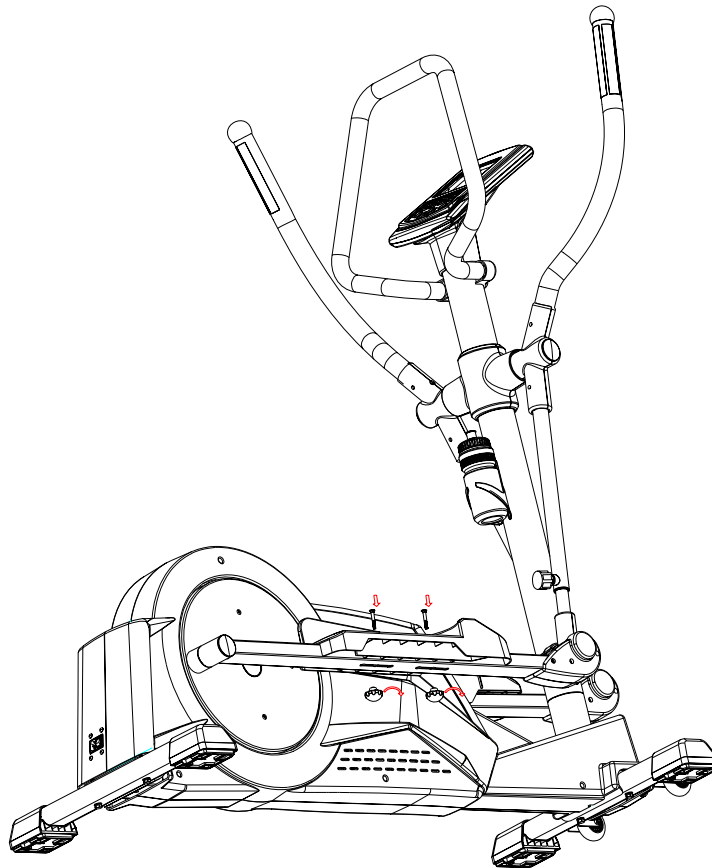


Nun verbinden Sie noch die Schwungarme mit den Pedalstangen. Hierzu müssen Sie die vormontierte Schnellverstellschraube gegen den Uhrzeigersinn aufdrehen. Schieben Sie dann die Pedalstange in die Schwungarme und drehen Sie die Schraube um Uhrzeigersinn zu.



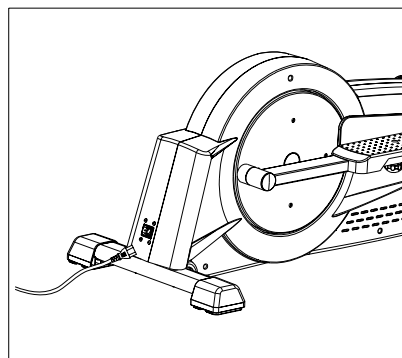
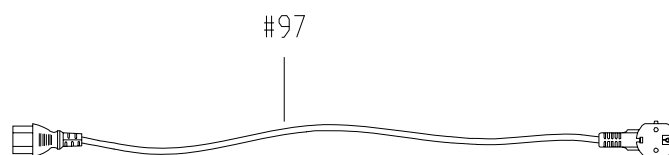
Schritt 7: Montage der Pedale

Montieren Sie die Pedale (21L+21R) mit den Schrauben (22) und den Rändelmuttern (23) an den Pedalstangen.



Schritt 8: Stromversorgung und Endkontrolle

Verbinden Sie nun Ihren Crosstrainer mit dem Stromnetz, benutzen Sie hierzu das Netzkabel (97) und versichern Sie sich nochmal über den korrekten und festen Sitz aller Schrauben.



Trainingshinweise

Allgemeines

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigem Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.

ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Trainingsbekleidung

Kopf: Benutzen Sie eventuell ein Stirnband, um das Abtropfen des Schweißes zu verhindern.

Oberkörper: Gehen Sie nach dem sogenannten Mehrschichtensystem vor.

1. Direkt auf der Haut tragen Sie Funktionsunterwäsche, die den Schweiß von der Haut weggleitet.
2. Darüber tragen Sie ein T-Shirt, welches den Schweiß von der Haut weggleitet. Dieses kann beim Training in warmen Räumlichkeiten auch weggelassen werden.

Beine: Tragen Sie eine leichte, möglichst anliegende kurze oder lange Trainingshose. Wichtig ist, dass diese im Schritt nicht reibt, und dass der Gummibund nicht zu eng an der Haut anliegt, damit die Beindurchblutung nicht beeinträchtigt wird. Verwenden Sie Sportsocken und keine zu dicken Tennissocken, weil diese die Reibung und damit die Blasenbildung fördern. Ihre Socken sollten keinen zu engen Gummibund haben, damit Ihr Fuß ausreichend durchblutet wird.

Wichtig!

- Regelmäßiges und langfristiges Training.
- Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z. B. Trainingsanzug).
- Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
- Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
- Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Ausreichend trinken!
- Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.
- Mit dem Crosstrainer trainieren Sie neben Ihrer Ausdauer und Ihrem Herz-Kreislauf-System vor allem Ihre Bein-, Arm- und Oberkörpermuskulatur.

Trainingsplanung

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern als bei einem geübten Sportler.



Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen!!!!

Eine Methode um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz MHF (Pulsmessung). Diese MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

$MHF = 220 - \text{Lebensalter}$

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	=	50 – 60 % der MHF
Fettverbrennung	=	60 – 70 % der MHF
Aerobe Zone	=	70 – 80 % der MHF
Anaerobe Zone	=	80 – 90 % der MHF
Warnzone	=	90 – 100 % der MHF

Die Gesundheitszone

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Fettverbrennung

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kalorien hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Aerobe Zone

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und die Lungen. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Atmungssystem aus.

Anaerobe Zone

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z.B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone zu trainieren.

Warnzone

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

HÄUFIGKEIT	DAUER
Täglich	10 Minuten
2–3 x wöchentlich	20 – 30 Minuten
1–2 x wöchentlich	30 – 60 Minuten

DEHNUNGSÜBUNGEN

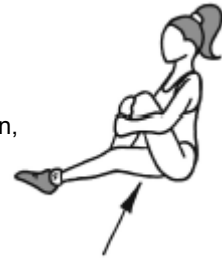
1. Oberschenkel:

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab und ziehen Sie den linken Fuß mit der linken Hand zum Gesäß. Danach das rechte Bein dehnen.



6. Oberschenkel:

Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein gerade aus. Ziehen Sie das linke Bein mit beiden Händen, die das Knie umfassen, zum Körper und stellen es rechts vom rechten Bein auf den Boden. Mit dem rechten Bein die Übung wiederholen.



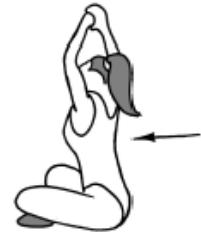
2. Waden:

Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab. Winkeln Sie das rechte Bein an und strecken Sie das linke Bein nach hinten gerade aus. Drücken Sie langsam die linke Ferse mit durchgestrecktem Bein auf den Boden. Umgekehrt genauso.



7. Rücken und Schultern:

Sitzen Sie mit aufrechtem Oberkörper und gekreuzten Beinen am Boden. Falten Sie die Hände und strecken Sie diese gerade, bei gleichzeitig den Kopf hochgehobenem Kinn, über



3. Seiten:

Stehen Sie gerade und legen Sie den rechten Arm hinter den Kopf. Nehmen Sie den rechten Ellbogen mit der linken Hand und ziehen Sie leicht nach links. Die Hüfte bleibt gerade. Mit dem linken Arm wiederholen.



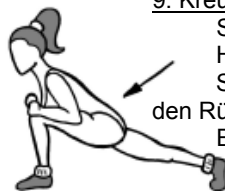
8. Kniesehne:

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Greifen Sie mit beiden Händen soweit wie möglich nach vorne. Vorsichtiges Nachziehen ist möglich.



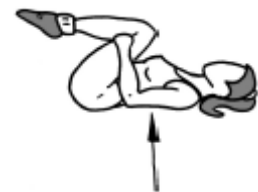
4. Hüften:

Stellen Sie halbknien den linken Fuß auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein weit nach hinten ohne mit dem Knie den Boden zu berühren. Stützen Sie sich mit beiden Armen auf dem linken Knie ab und halten Sie dabei den Oberkörper gerade. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



9. Kreuz:

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an der Wade ab und biegen Sie beide Beine durch. Beugen Sie den Rücken und spannen Sie die Bauchmuskeln an.



5. Achillessehne:

Stellen Sie halbknien den linken Fuß flach auf den Boden. Beugen Sie das rechte Bein, legen Sie es auf den Boden und ziehen es zum Körper heran. Drücken Sie die linke Ferse flach auf den Boden und schieben Sie dabei den Oberkörper nach vorne.



PFLEGE UND WARTUNG

- Zur Reinigung nur milde Seifenlauge und einen feuchten Schwamm verwenden, keine ätzenden Mittel.
- Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf eventuell entstandene Schäden oder Abnutzungserscheinungen und kontrollieren Sie den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen. Wir empfehlen, die beweglichen Teile zur Vermeidung vorzeitiger Abnutzungserscheinungen von Zeit zu Zeit leicht zu ölen.
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden. Beachten Sie bitte, dass Schweiß eine korrosive Wirkung hat und nicht mit dem Gerät in Berührung kommen darf.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe SERVICE!

SERVICE

Sollten Sie weitergehende Fragen haben oder mit dem Zusammenbau irgendwelche Schwierigkeiten haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen.

Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein, wird es während der Garantiezeit kostenfrei durch unten angeführte Serviceadresse gegen ein neues oder repariertes Gerät ausgetauscht. Bitte beachten Sie, dass bei der Abholung das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden muss.

Beachten Sie bitte auch, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist. Um Ihnen Unannehmlichkeiten zu ersparen, rufen Sie uns vorher an.

Wir beraten Sie gerne.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline zur Verfügung:

Serviceadresse Deutschland u. Europa:

Sport-Thieme GmbH
Helmstedter Straße 40
38368 Grasleben
Tel. 05357 18181

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Garantiekarte und die Originalverpackung nicht vergessen.

Richtiges Auf- und Absteigen

- Zur Vermeidung von Verletzungen steigen Sie zuerst nur mit einem Bein auf das rechte oder linke Pedal.
- Wichtig ist, dass Sie sich mit beiden Händen am Haltegriff festhalten.
- Beim Absteigen gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.



Steigen Sie dabei nicht auf die Kunststoffverkleidung des Gerätes.

Crosstrainer Trainingstechnik

- Halten Sie Ihren Oberkörper möglichst aufrecht.
- Der Blick ist gerade nach vorne ausgerichtet.
- Die Bewegung sollte hauptsächlich aus den Beinen heraus kommen.
- Die Arme dienen nur der Stabilisierung Ihres Oberkörpers (Achtung: Trainieren Sie nie freihändig!)
- Wechseln Sie von Zeit zu Zeit die Griffposition.

Transport / Bewegen des Gerätes



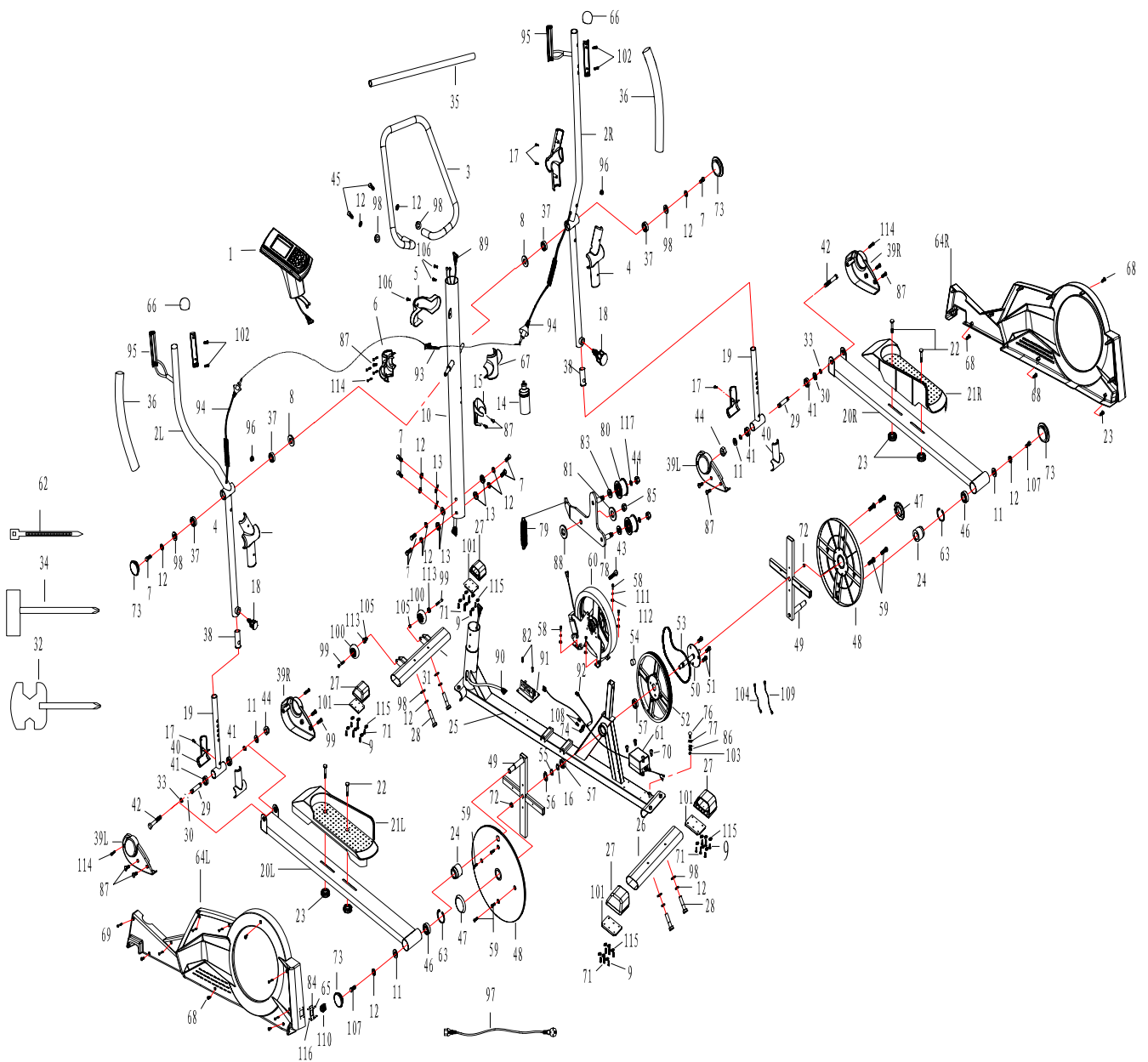
Bevor Sie das Gerät bewegen, versichern Sie sich, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß vom Stromnetz getrennt haben.

- Fassen Sie den Ergometer am Haltegriff. Mit dem rechten Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes.
- Kippen Sie nun das Gerät soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie das Gerät nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie das Gerät wieder vorsichtig auf.



Rollen Sie das Gerät auf Holzböden besonders vorsichtig, um den Boden mit den Rollen nicht zu beschädigen!

Explosionszeichnung



Teilleiste

#	Bezeichnung	Menge
1	Computer	1
2	Schwingstange	1
3	Haltegriff	1
4	Haltegriffabdeckung	2
5	kleine Haltegriffabdeckung	1
6	Schwingstangenabdeckung	1
7	Sechskantschraube	8
8	Unterlegscheibe	2
9	Schraube	16
10	Lenkersäule	1
11	Unterlegscheibe	2
12	Federring	16
13	Unterlegscheibe, gebogen	2
14	Trinkflasche	1
15	Trinkflaschenhalter	1
16	Unterlegscheibe	1
17	Kreuzschlitzschraube	6
18	Schnellverstellerschraube	2
19	Schwingstange, unterer Teil	2
20	Pedalstange	1
21	Pedal	1
22	Schlossschraube	4
23	Rändelmutter	4
24	Kunststoffbuchse	2
25	Hauptrahmen	1
26	Standfuß hinten	1
27	Endkappe	4
28	Schraube für Standfuß	4
29	Buchse	2
30	Unterlegscheibe	2
31	vorderer Standfuß	1
32	Werkzeug	1
33	Sprengring	4
34	Steckschlüssel	1
35	Schaumstoffüberzug	1
36	Schaumstoffüberzug	2
37	Kugellager	4
38	Hülse für Ansatzrohr	2
39	Verkleidung Pedalstange	2
40	Verkleidung Schwingstange	2
41	Kugellager	4
42	Sechskantschraube	2
43	Bolzen, Achse Schwingscheibe	1
44	selbstsichernde Mutter	4
45	Sechskantschraube	2
46	Kugellager	2
47	Abdeckkappe für Abdeckscheibe	2
48	Abdeckscheibe	2
49	Kreuzstange	2
50	Tretlagerachse	1
51	Schraube für Achse	3
52	Keilriemenrad	1
53	Keilriemen	1
54	Magnet mit Fixierung	1
55	Unterlegscheibe	1
56	Sprengring	1
57	Kugellager	2
58	Schraube	4
59	Schraube	8

#	Bezeichnung	Menge
60	Schwingscheibe	1
61	Adapter	1
62	Kabelbinder	4
63	Sprengring	2
64	Kettenkasten	1
65	Schraube	4
66	Endkappe für Schwingstange	2
67	Schwingstangenabdeckung	1
68	Schraube	10
69	Schraube	11
70	Schraube	4
71	Schraube	18
72	Mutter	2
73	Abdeckkappe	4
74	Sensor Halterung	1
75	Schraube	2
76	Schraube für Standfuß	1
77	Unterlegscheibe	2
78	Halteschiene für Keilriemenrollen	1
79	Spannfeder	1
80	Keilriemen Laufrolle	2
81	Unterlegscheibe	1
82	Schraube	4
83	Unterlegscheibe	2
84	Halterung für Schalter	1
85	selbstsichernde Mutter	1
86	Unterlegscheibe	1
87	Schraube	10
88	Unterlegscheibe	1
89	Computerkabel oben	1
90	Computerkabel unten	1
91	Steuerplatine für Wirbelstrombremse	1
92	Sensor	1
93	Handpuls kabel mitte	1
94	Handpuls kabel Schwingarm	2
95	Handpulssensoren	2
96	Kunststoffbuchse	2
97	Netzkabel	1
98	Unterlegscheibe	18
99	Schraube	2
100	Transportrolle	2
101	Bodenniveaueausgleich	4
102	Schraube	4
103	Mutter	1
104	Kabel	1
105	Mutter	2
106	Schraube	3
107	Sechskantschraube	2
108	Schraube	2
109	Kabel	1
110	Schalter	1
111	Federring	4
112	Unterlegscheibe	4
113	Kugellager	2
114	Schraube	6
115	Gummiabdeckung	24
116	selbstsichernde Mutter	4
117	Unterlegscheibe	2