

Pedal-Trainer „Deluxe“

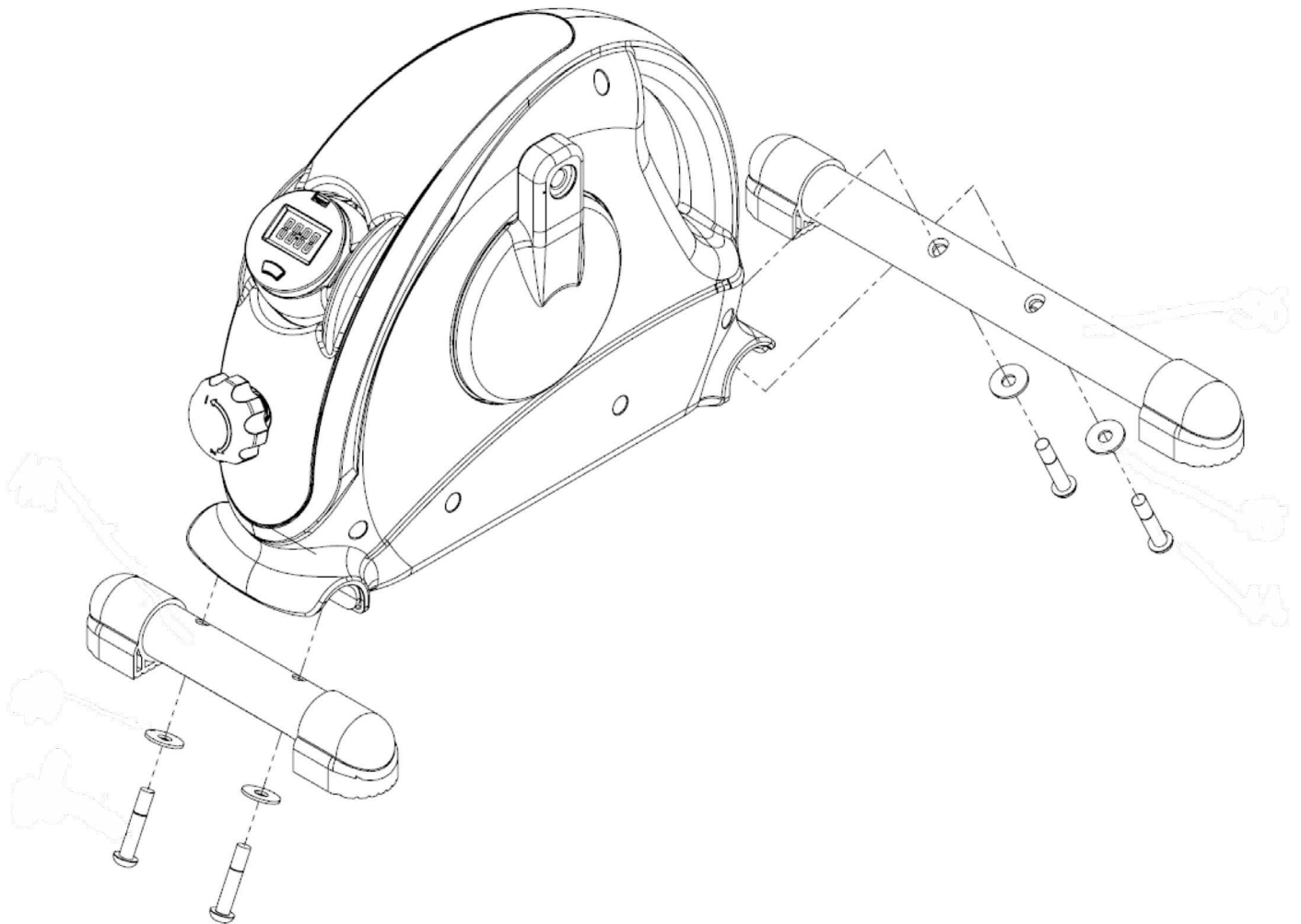
Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

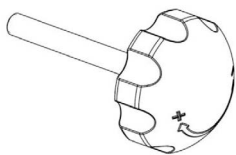


MONTAGEANLEITUNG:

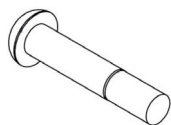
- Befestigen Sie das vordere Rohr und das hintere Rohr mit den Schrauben und Unterlegscheiben am Pedal-Trainer und ziehen Sie die Schrauben mit dem Innensechskantschlüssel fest.
- Befestigen Sie das linke und das rechte Pedal am Pedal-Trainer und ziehen Sie sie mit dem Schraubenschlüssel fest.



Benötigte Teile:



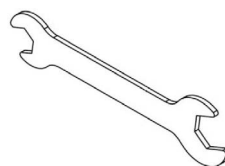
1 x Drehknopf



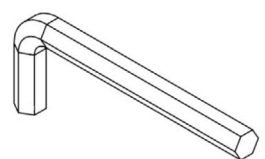
4 x Innensechskantschraube M8 x 40



4 x Unterlegscheibe



1 x Schraubenschlüssel



1 x Innensechskantschlüssel

GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DEN COMPUTER:

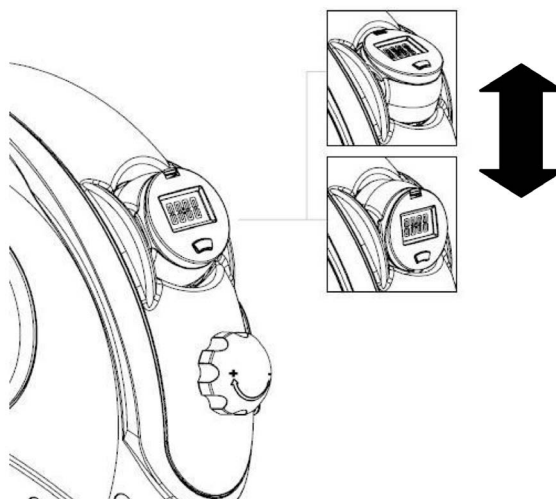
SCAN (SCANNEN):	Zeigt automatisch nacheinander die einzelnen Funktionen an.
TIME (ZEIT):	Misst die Dauer des Trainings in Ein-Sekunden-Schritten von 0:00 bis 99:59
COUNT (ZÄHLER):	Zählt die Anzahl der Schritte während jeder Übungseinheit.
TOTAL COUNT (GESAMTZAHL):	Zählt die Summe aller Schritte während der gesamten Übungseinheit.
CALORIES (KALORIEN):	Berechnet den ungefähren Kalorienverbrauch während der Übungseinheit.



Bedienung:

Drücken Sie die Taste unterhalb des Displays, um die einzelnen Funktionen auszuwählen. Halten Sie die Taste drei Sekunden gedrückt, um alle Werte auf 0 zurückzustellen. Das Dreieck im Display zeigt die aktivierten Funktionen an. Der Computer schaltet sich nach vier Minuten ohne Aktivität automatisch ab.

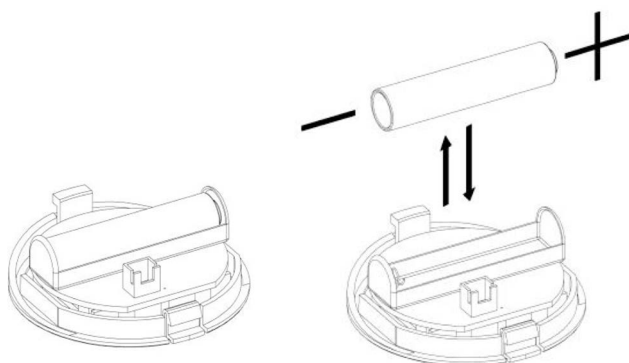
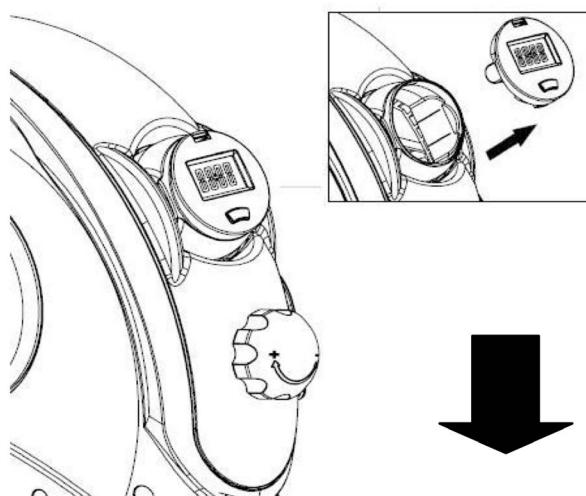
Sie können den Winkel des Displays anpassen, wenn Sie den Pedal-Trainer benutzen.



BATTERIE ERSETZEN:

Wenn sich der Computer nach Einschalten des Pedal-Trainer nicht einschaltet, muss möglicherweise die Batterie ersetzt werden.

1. Fassen Sie die Vorderseite des Computers und ziehen Sie sie gerade nach oben. Die Computereinheit gleitet damit aus dem Hauptkörper.
2. Nehmen Sie die Batterie aus dem Batteriefach und ersetzen Sie sie durch eine neue AAA Batterie.
3. Setzen Sie die Computereinheit wieder in den Hauptkörper ein. Stellen Sie sicher, dass die Platte gerade sitzt.



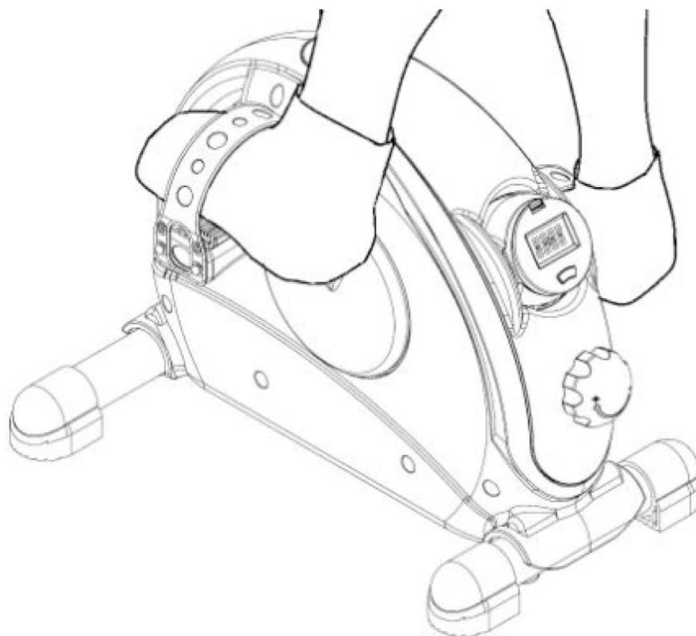
Übungen:

Dieser Heimtrainer kann für aerobe Bein- und Armübungen benutzt werden.

Beintraining

Um Ihren Unterkörper und die Beine zu trainieren, stellen Sie den Pedal-Trainer auf einen rutschfesten Boden und setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl mit dem Pedal-Trainer direkt vor Ihnen, so dass der Winkel Ihrer Knie nicht mehr als 90° beträgt. Wenn Sie den Heimtrainer benutzen, sollten Sie Schuhe mit Gummisohlen tragen, damit Sie während des Trainings nicht von den Pedalen abrutschen.

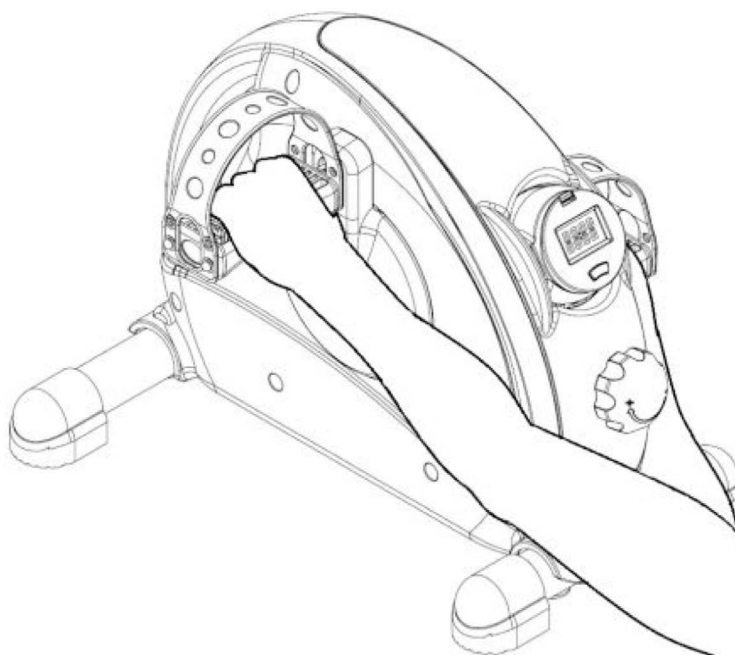
- Setzen Sie sich gerade auf einen stabilen Stuhl, stellen Sie die Füße auf die Pedale und beginnen Sie die Pedale des Pedal-Trainers zu treten.
- Um Ihr Gleichgewicht besser zu halten, können Sie sich an der Kante des Stuhls bzw. Tisches festhalten oder Ihre Hände auf die Knie legen.
- Der Widerstand kann vergrößert oder verkleinert werden, indem Sie die Stellschraube in die entsprechende Richtung drehen.



Stellen Sie sich während des Trainings nicht auf den Pedal-Trainer. Trainieren Sie nur in einer sitzenden Position. Stellen Sie sicher, dass Ihr Sitz sich weder bewegt noch kippt.

Armtraining

Um Ihren Oberkörper und die Arme zu trainieren, stellen Sie den Heimtrainer direkt vor sich auf einen Tisch und setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl, so dass Sie die Pedale leicht erreichen können ohne Ihre Ellbogen zu überstrecken. Dazu können Sie entweder ein Kissen auf den Stuhl legen oder den Heimtrainer näher an sich heranstellen. Greifen Sie die Pedale fest mit Ihren Händen und drehen Sie sie mit Unterstützung Ihrer Schultern, Arme und Handgelenke.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Stellen Sie immer sicher, dass das Produkt auf einem flachen und nicht-rutschendem Untergrund steht. Dies ist eine Vorsichtsmaßnahme für Ihre Sicherheit beim Training.

VORSICHTSMASSNAHMEN:

Dieses Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit konstruiert. Allerdings sollten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen ergriffen werden, wenn man ein Trainingsgerät benutzt. Lesen Sie die gesamte Gebrauchsanleitung, bevor Sie mit der Montage und der Nutzung Ihres Geräts beginnen. Beachten Sie zu Ihrer Sicherheit insbesondere die folgenden Vorsichtsmaßnahmen:

1. Trainieren Sie nur in einer sitzenden Position. Stellen Sie sicher, dass Ihr Sitz sich weder bewegt noch kippt.
2. Es sollte immer nur eine Person das Gerät benutzen.
3. Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspürt, muss das Training sofort gestoppt werden. Konsultieren Sie umgehend eine(n) Ärztin/Arzt.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine freie, ebene Fläche. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
5. Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen entfernt.
6. Tragen Sie beim Training immer geeignete Kleidung. Tragen Sie keinen Bade-/Morgenmantel oder andere Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann. Für die Benutzung wird das Tragen von Sportschuhen empfohlen.
7. Benutzen Sie das Gerät nur für seinen Verwendungszweck, wie er in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben ist.
8. Legen oder stellen Sie keine scharfen Gegenstände um das Gerät herum.
9. Behinderte Personen sollten dieses Gerät nur benutzen, wenn eine qualifizierte Person oder ein(e) Arzt/Ärztin anwesend ist.
10. Führen Sie vor der Benutzung des Geräts immer Dehnübungen zum Aufwärmen durch.
11. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es nicht einwandfrei funktioniert.
12. Das Gerät ist kein Spielzeug. Kinder und Haustiere müssen stets ferngehalten werden. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt mit dem Gerät in einem Zimmer.
13. Die maximale Belastbarkeit beträgt 30 kg.
14. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.

ACHTUNG:

Der Verkäufer ist weder verantwortlich oder haftbar für indirekte, besondere oder Folgeschäden oder Verletzungen, die im Zusammenhang mit der Benutzung oder Leistung des Geräts entstehen, noch für irgendwelche andere Schäden jedweder Art. Folgen Sie den Übungen, die in diesem Heft beschrieben sind.

WARTUNGSHINWEISE:

Der hohe Qualitätsstandard dieses Geräts wird nur erhalten, wenn Sie in regelmäßigen Abständen alle Schraubverbindungen und beweglichen Teile auf ihren richtigen Sitz hin kontrollieren. Beschädigte Teile müssen sofort ausgetauscht werden. Während der Reparatur des Produkts darf es nicht genutzt werden.

REINIGUNGSHINWEISE:

Reinigen Sie Ihr Gerät mit nicht-ätzenden Reinigungsmitteln. Benutzen Sie für das Trocknen nach der Reinigung ein weiches Tuch.