BEDIENUNG

Es gibt zwei Möglichkeiten, dieses Trainingsgerät zu nutzen: für die Beine oder für die Arme. Das Pedaltraining stärkt und strafft Ihre Beine und Arme und bietet zudem ein hervorragendes Cardio-Training.

Hinweis: Sie können diesen Mini-Trainer auch als Teil Ihres „Chair Gym"-Trainingsprogramms verwenden.

FÜR DIE BEINE: Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, harte Oberfläche und in einen Raum, der groß genug ist, um einen sicheren Zugang und Bewegungsfreiheit um das Gerät herum zu gewährleisten. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, sodass sich das Trainingsgerät vor Ihnen befindet. Siehe Abbildung rechts. Schieben Sie die Füße in die Pedale.

FÜR DIE ARME: Stellen Sie das Gerät auf Ihren Schoß oder auf einen Tisch vor sich. Legen Sie die Hände auf die Pedale.

Drücken Sie die rote Taste, um das LCD-Bedienfeld einzuschalten. Sie können die gewünschte Funktion durch Drücken der roten Taste auswählen. Siehe Beschreibung des Computers auf Seite 4.





MINI-TRAINER



Montageanleitung

Wichtige Sicherheitshinweise: Bitte lesen vor der Verwendung des Produkts

- Konsultieren Sie einen Arzt, um sicherzustellen, dass Sie körperlich fit genug sind, bevor Sie den Mini-Trainer verwenden. Die Verwendung erfolgt auf eigene Gefahr.
- Lesen Sie vor dem Aufbau und der Verwendung des Produkts alle Anweisungen in dieser Anleitung. Befolgen Sie vor der Verwendung alle Warnhinweise und Bedienungsanweisungen. Bewahren Sie diese Anleitung während der gesamten Lebensdauer des Produkts auf.
- Es ist wichtig, dass der Mini Trainer vor der Verwendung gemäß den Anweisungen in der Anleitung ordnungsgemäß zusammengebaut ist.
- Lassen Sie keine Kinder auf oder in der Nähe des Geräts. Halten Sie Kinder und Haustiere stets vom Produkt fern.
- Halten Sie Hände, Füße und lose Gegenstände von beweglichen Teilen fern.
- Der Besitzer ist dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts ordnungsgemäß über die sichere Verwendung dieses Produkts informiert sind.
Das Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Lagern Sie dieses Produkt nicht an einem feuchten Ort.
- Verwenden Sie dieses Produkt in Innenräumen. Halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern.
- Stellen Sie das Produkt bei der Verwendung auf eine ebene, harte Oberfläche und in einem Raum auf, der groß genug ist, um einen sicheren Zugang und Bewegungsfreiheit um das Produkt herum zu gewährleisten.
- SEHR WICHTIG: Legen Sie zum Schutz des Fußbodens eine Matte unter den Health and Mini Trainer. Tragen Sie Sportschuhe, um Ihre Füße während des Trainings zu schützen.
- Tragen Sie KEINE lockere oder weite Kleidung, da diese sich in der Maschine verfangen kann. Legen Sie sämtlichen Schmuck ab.

Wenn Sie Schmerzen oder Schwindel verspüren, hören Sie sofort auf, ruhen Sie sich aus und konsultieren Sie einen Arzt.

BEDIENUNG

Es gibt zwei Möglichkeiten, dieses Trainingsgerät zu nutzen: für die Beine oder für die Arme. Das Pedaltraining stärkt und strafft Ihre Beine und Arme und bietet zudem ein hervorragendes Cardio-Training.

Hinweis: Sie können diesen Mini-Trainer auch als Teil Ihres Chair-Gym-Trainingsprogramms verwenden.

Für das Beintraining

- Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein.
- Stellen Sie den Mini-Trainer so ein, dass der Einstellknopf zu Ihnen zeigt. Stecken Sie nacheinander jeden Fuß in die Pedalriemen. Stellen Sie den Widerstand so ein, dass er fest sitzt.
- Stellen Sie die gewünschte Spannung mit dem Einstellknopf ein.
- Treten Sie in einer kontrollierten Bewegung vorwärts.
- Diese Bewegung beansprucht Ihre Quadrizeps (Oberschenkel), Ihre Hamstrings (Unterschenkel) und Ihre unteren Bauchmuskeln.

Für das Armtraining

- Stellen Sie den Mini-Trainer auf den Boden
- Stellen Sie den Mini-Trainer so ein, dass der Drehknopf zu Ihnen zeigt.
- Stellen Sie die gewünschte Spannung mit dem Einstellknopf ein.
- Legen Sie jede Hand auf das Pedal.
- Bewegen Sie die Arme in einer kontrollierten kreisförmigen Bewegung nach vorne.
- Diese Bewegung beansprucht Ihren Trizeps (Unterarme) und Ihre Unterarme.

Wichtig:

Die Berechnung des Kalorienverbrauchs ist lediglich als Schätzung zu betrachten und sollte nicht als medizinisch zuverlässig angesehen werden. Für eine genauere Ermittlung des Kalorienverbrauchs wird empfohlen, Ihren Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren, um Ihr Stoffwechselprofil besser zu bestimmen. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Produkt verwenden.

Einbau/Austausch der Batterie

1. Nehmen Sie den Computer von der Oberseite des Hauptkörpers ab.
2. Legen Sie eine 1,5-V-AAA-Batterie in das Fach ein oder tauschen Sie sie aus, wobei Sie die angegebenen Polaritätssymbole beachten.
3. Drücken Sie den Computer wieder auf die Oberseite des Hauptgehäuses.





HINWEIS: Wenn Sie den Computer von der Oberseite des Hauptgehäuses abnehmen, kann sich das Kabel, das den Computer mit der Sensorleiste verbindet, lösen. Bevor Sie den Computer wieder aufsetzen, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel zwischen Computer und Sensorleiste verbunden ist.

Wartung

- Das Produkt erfordert nur minimale Wartung
- Kontakt mit Wasser vermeiden.
- Mit einem leicht feuchten Schwamm reinigen. Mit einem sauberen, trockenen Tuch abtrocknen.
- Vermeiden Sie längere Sonneneinstrahlung.

Teileliste

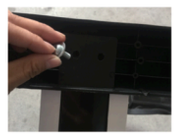


① ② ③ ④ ⑤ ⑥

- ① Hauptgehäuse
- ② Vorderer Stabilisator
- ③ Hinterer Stabilisator
- ④ Linkes & rechtes Pedal
- ⑤ Rändelschraube & Werkzeuge
- ⑥ Bedienungsanleitung

Montageschritte

1. Legen Sie eine Unterlage unter das Produkt und drehen Sie es so um, dass der Knopf zu Ihnen zeigt. Nehmen Sie den kleineren der beiden Stabilisatoren ③, schieben Sie ihn auf und befestigen Sie ihn mit dem Sechskantschlüssel ⑤ und zwei der mitgelieferten Unterlegscheiben am Hauptkörper ①.





2. Wiederholen Sie Schritt (1) mit dem größeren vorderen Stabilisator (2)
3. Das rechte Pedal (4) ist am Ende der Pedalachse mit „R" gekennzeichnet. Befestigen Sie es am rechten Kurbelarm. Das rechte Pedal wird durch Drehen im Uhrzeigersinn befestigt.





4. Das linke Pedal ④ ist am Ende der Pedalachse mit „L" gekennzeichnet. Befestigen Sie es am rechten Kurbelarm. Das linke Pedal wird durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn befestigt.

Alle Schrauben und Muttern müssen vor der Verwendung des Mini-Trainers fest angezogen sein.

Verwendung des Computers

TEILEBEZEICHNUNG



Das Display zeigt „TIME" an

T – Zeit

D – Distanz

C – Zählung

T-C – Gesamtanzahl

CA – Kalorien

SCAN – Ermöglicht das Durchsuchen aller Funktionen

Drücken Sie die rote Taste, um den Computer einzuschalten.
Sie können die gewünschten Funktionen durch Drücken der roten Taste auswählen.

Bezeichnung auf dem Computer	Bedeutung	Beschreibung
T	Zeit	Zeigt an, wie viel Zeit seit Beginn der Trainingseinheit vergangen ist
D	Distanz	Zeigt die zurückgelegte Strecke in Kilometern an
C	Zählung	Zählt die Anzahl der Bewegungen, die während der Trainingseinheit durch Radfahren ausgeführt wurden
T-C	Gesamtanzahl	Zählt die Anzahl der Bewegungen, die beim Radfahren während verschiedener Trainingseinheiten ausgeführt wurden. Kann nur durch einen Batteriewechsel zurückgesetzt werden
CA	Kalorien	Schätzt den Gesamtkalorienverbrauch seit Beginn des Trainings