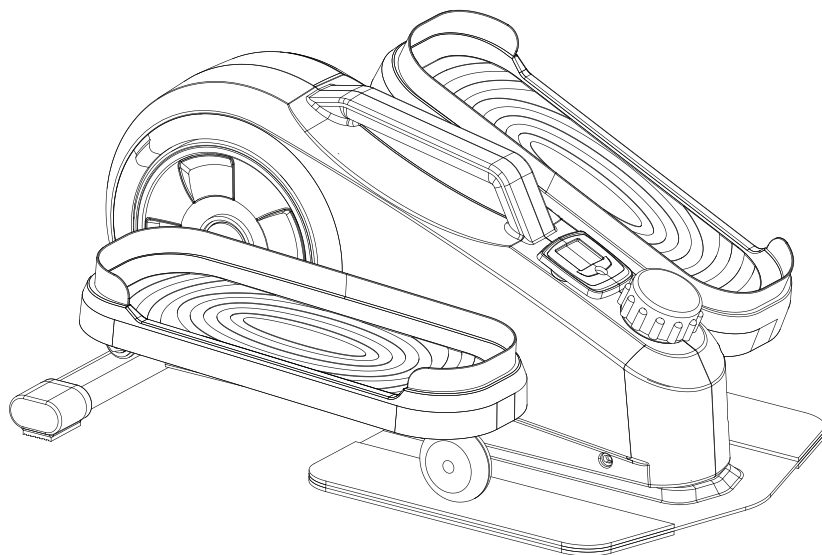


Mini-Crosstrainer

309HDMC001



Bedienungsanleitung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibung dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

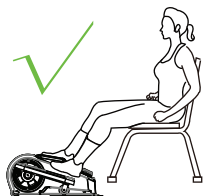
Änderungen vorbehalten.

SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG:

Vor dem Gebrauch des Produkt bitte die Sicherheitshinweise lesen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

1. Benutzen Sie das Produkt nur auf ebenen Oberflächen.
2. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
3. Das Produkt sollte nicht von Personen mit einem Gewicht von mehr als 100 kg benutzt werden.
4. Das Produkt sollte nur von jeweils einer Person benutzt werden.
5. Benutzen Sie das Produkt nur entsprechend dieser Gebrauchsanleitung.
6. Führen Sie vor jeglicher sportlicher Betätigung Dehnübungen und Aufwärmübungen durch.
7. Achten Sie darauf, dass sämtliche Bolzen und Muttern vor jedem Gebrauch festgezogen sind.
8. Es können mögliche Fehlfunktionen oder Speicherverluste während des Betriebs des Geräts auftreten, die möglicherweise durch starke Frequenzstörungen oder elektrostatische Entladungen verursacht werden. Sollte eine ungewöhnliche Funktion oder Störung auftreten, setzen Sie das Gerät zurück oder entnehmen Sie die Batterien, warten Sie 3 Minuten und legen Sie sie erneut ein.
9. Der Crosstrainer ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet, daher können die beweglichen Teile nicht sofort angehalten werden
10. Durch übermäßiges oder falsches Training, können Gesundheitsschäden entstehen.
11. Bitte verwenden Sie das Gerät nur im Sitzen und in der richtigen Richtung benutzen. Es ist verboten, dieses im Stehen zu verwenden
12. Nur für den Innengebrauch. HEIMGEBRAUCH und geringe Genauigkeit- Klasse HC



BEVOR SIE BEGINNEN

WERKZEUGE

Bei Bedarf werden die meisten unserer Produkte mit grundlegenden Werkzeugen geliefert, mit denen Sie Ihr Produkt erfolgreich zusammenbauen können. Es kann jedoch von Vorteil sein, einen Kunststoffhammer und möglicherweise einen verstellbaren Schraubenschlüssel zur Hand zu haben, da dies hilfreich sein kann.

VORBEREITUNG DES ARBEITSBEREICHS

Es ist wichtig, dass Sie Ihr Produkt an einem sauberen, klaren und übersichtlichen Ort montieren. Auf diese Weise können Sie sich während der Montage von Bauteilen um das Produkt bewegen und die Verletzungsgefahr bei der Montage verringern.

MIT EINEM FREUND ARBEITEN

Möglicherweise finden Sie es schneller, sicherer und einfacher, dieses Produkt mit Hilfe eines Freundes zusammenzubauen, da einige der Komponenten groß, schwer oder nur umständlich zu handhaben sind.

ÖFFNEN SIE DEN KARTON

Öffnen Sie vorsichtig den Karton, in dem sich Ihr Produkt befindet, und achten Sie auf die Warnhinweise auf dem Umkarton, um das Verletzungsrisiko zu verringern. Achten Sie auf scharfe Klammern, die zum Befestigen der Klappen verwendet werden können, da dies zu Verletzungen führen kann. Öffnen Sie den Karton unbedingt richtig herum, da dies der einfachste und sicherste Weg ist, alle Komponenten zu entfernen.

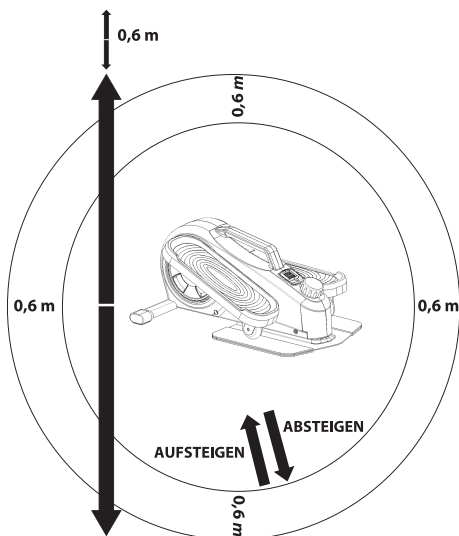
KOMPONENTEN AUSPACKEN

Packen Sie jede Komponente sorgfältig aus und prüfen Sie anhand der Teileliste, ob Sie alle erforderlichen Teile haben, um die Montage Ihres Produkts abzuschließen. Bitte beachten Sie, dass einige der Teile möglicherweise bereits an wichtigen Komponenten vormontiert sind. Überprüfen Sie diese daher sorgfältig, bevor Sie sich an unseren Kundenservice wenden. Bitte senden Sie das Produkt auf keinen Fall an Ihren Händler zurück, bevor Sie sich nicht an uns gewandt haben.

MONTAGEABMESSUNGEN

Die Grundfläche für dieses Produkt beträgt 565 mm x 405 mm (Länge x Breite). Das Produkt ist 250 mm hoch. Das Gewicht des zusammengebauten Geräts beträgt ca. 12.5 kg

Die freie Fläche rund um den Trainingsbereich herum in den Richtungen, von denen aus auf das Gerät zugegriffen wird, muss zumindest 0,6 m betragen. Ein Bereich für ein Absteigen im Notfall muss gewährleistet sein. Wenn Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann die freie Fläche untereinander geteilt werden.



Verwendungshinweise

Bitte befolgen Sie die nachfolgende Anleitung, um Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.

1. Einstellen der Widerstandsstufe

Passen Sie die Trainingsintensität durch Drehen des Widerstandswahlreglers an. Stufe 1 ist die niedrigste Intensität; Stufe 8 ist die höchste Intensität. Wir empfehlen Ihnen mit Stufe 1 zu beginnen und auf eine höhere Stufe zu wechseln, sobald Sie dafür bereit sind.

2. Sicherstellen, dass der Stuhl nicht bewegt wird

Wenn Sie auf einem Bürostuhl mit Rollen sitzen, bringen Sie bitte Stopper an den Rollen an, um zu verhindern, dass sich Ihr Stuhl nach hinten bewegt.

3. Einstellen des Stuhls auf eine bequeme Position (Komfortzone)

Finden Sie die Sitzkonfiguration, die Ihnen am meisten zusagt. Falls Sie das Gefühl haben, das nicht genügend Abstand zwischen Ihren Knien und dem Schreibtisch vorhanden ist, platzieren Sie den Trainer von sich weg und senken Sie Ihren Stuhl ab. Halten Sie Ihren Rücken gerade und sitzen Sie aufrecht.

4. Positionierung

Die Oberfläche unseres Mini-Crosstrainers beträgt 0,6 m x 0,45 m. Bitte räumen Sie alle Hindernisse aus dem Weg und lassen Sie einen Freiraum hinter dem Trainingsbereich von mindestens 0,6 m.

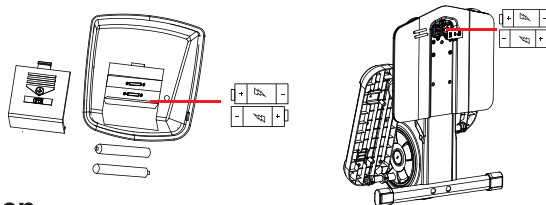
Computer-Funktion

- > Zeit (0:00-99:59 min/s)
- > Schritte (0-9999 Mal)
- > Kalorien (0,0-9999 kcal)
- > Entfernung (0,00-9999 km)
- > Drehzahl (0-9999 Mal/min)
- Der Computer ist drahtlos mit dem Gerät verbunden. Sie können den Computer herausnehmen und zum einfachen Ablesen der Daten auf den Tisch legen.



BATTERIEINSTALLATION VOR DER VERWENDUNG

- Öffnen Sie den Karton, entnehmen Sie die Batterien AAA (x 4).
- Nehmen Sie die Konsole ab, öffnen Sie die Konsolenabdeckung, legen Sie die Batterien AAA (x 2) ein, und schließen Sie die Abdeckung.
- Heben Sie den Trainer an, öffnen Sie die Batterieabdeckung und legen Sie die Batterien AAA (x 2) ein. Schließen Sie daraufhin die Abdeckung wieder und stellen Sie das Gerät vorsichtig ab.



Ein-/Ausschalten

1. Der Bildschirm schaltet sich ein, wenn Sie die Pedale betätigen oder die Taste drücken.
2. Der Bildschirm schaltet sich nach 4-5 Minuten Inaktivität aus.

Über das Zurücksetzen der Konsole

1. Halten Sie die schwarze Taste gedrückt, überschreiten Sie jedoch 6 Sekunden nicht.
2. Ersetzen Sie die Batterie, die Daten werden zurückgesetzt.
3. Wenn die Daten die oben genannten Werte überschreiten, werden alle Daten auf Null zurückgesetzt.
4. Die quadratische Konsole ist abnehmbar und wird per Funk mit dem Produkt verbunden.

Da die Signalstärke am besten innerhalb von 2 Metern Reichweite ist, empfehlen wir, die Konsole immer innerhalb von 2 Metern aufzustellen.

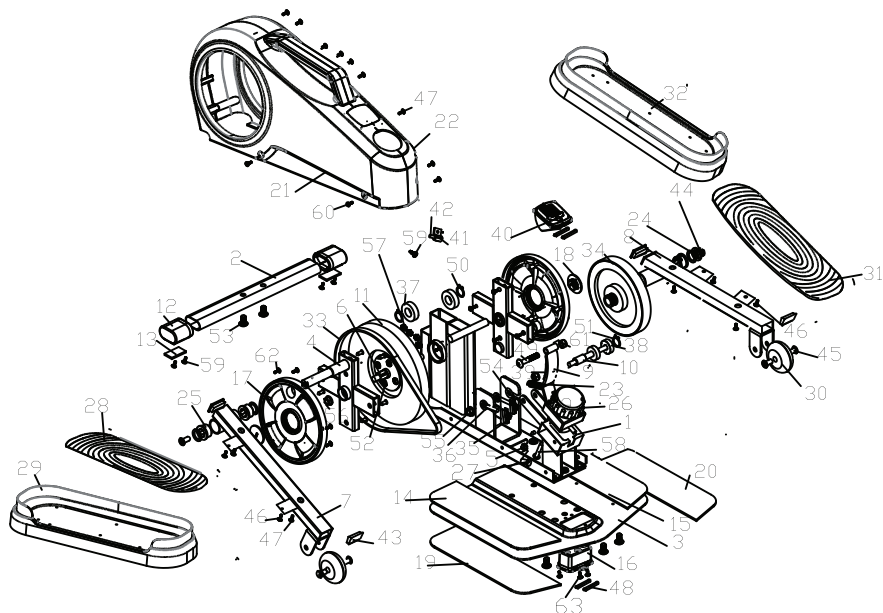
Sollte der Abstand zu weit entfernt sein, kann es zu einer fehlerhaften Übertragung kommen.

TEILELISTE

Teile-Nr.	Beschreibung	Menge	Teile-Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1	17	Scheibenabdeckung	2
2	Hinterer Stützfuß	1	18	Kleine Abdeckung	2
3	Vordere Halteplatte	1	19	Linke EVA -Auflage	1
4	Kreuz förmige K urbel	2	20	Rechte EVA -Auflage	1
5	Mutter M5	1	21	Linke Kettenabdeckung	1
6	Achse der Riemenscheibe	1	22	Rechte Kettenabdeckung	1
7	Stützrohr des linken Pedals	1	23	Feder	1
8	Stützrohr des rechten Pedals	1	24	Unterlegscheibe	4
9	Magnethalterung	1	25	Buchse	4
10	Achse für Schwungrad	1	26	Widerstandseinstellknopf	1
11	Riemenscheibe	1	27	Hex bolt M5*30	1
12	Endkappe für hinteren Stützfuß	2	28	Linkes Pedal	1
13	Auflage für hinteren Stützfuß	2	29	Kissen für linkes Pedal	1
14	Linke Gummiauflage	1	30	PU - Rolle	2
15	Rechte Gummiauflage	1	31	Rechtes Pedal	1
16	Batteriekasten	1	32	Kissen für rechtes Pedal	1

Teile-Nr.	Beschreibung	Menge	Teile-Nr.	Beschreibung	Menge
33	Riemen	1	49	Inbusschraube M8 * 45	1
34	Schwungrad	1	50	Unterlegscheibe Typ C ID16	2
35	U-förmige Unterlegscheibe	2	51	Unterlegscheibe Typ C ID9	1
36	Augenschraube	2	52	Kreuzschlitzschraube M6 * 12	4
37	Lager	2	53	Inbusschraube M8 * 15	5
38	Lager	2	54	Unterlegscheibe M8	4
39	Magnet	3	55	Flachmutter M8	2
40	Computer	1	56	France nut M10	2
41	Sensorhalterung	1	57	Nylon nut M6	6
42	Sensor	1	58	Hex bolt M5*30	1
43	Vierkant-Endkappe	4	59	Philip screw M4*15	5
44	Sechskantschraube M8 * 15	2	60	Allen bolt M5*16	4
45	Inbusschraube M8* 27	2er Set	61	Nylon nut	1
46	Kreuzschlitzschraube ST4 * 8	4	62	Philip screw ST4*12	8
47	Kreuzschlitzschraube ST5*16	11	63	Philip screw M5*8	3
48	Batterie	4	64		

EXPLOSIONSZEICHNUNG



Konformität

DIESES PRODUKT ENTSPRICHT:

EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-9:2016+A1:2019 HEIMGEBRAUCH- Klasse HC
(Es ist NICHT für therapeutische Zwecke geeignet.)

GEWICHTSBESCHRÄNKUNG

Ihr Produkt ist geeignet für Benutzer mit einem Gewicht von 100kg oder weniger.

WARNUNG - Diese stationäre Trainingsausrüstung ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.



WICHTIG:

Betriebsanleitung sorgfältig lesen und für späteren Gebrauch aufbewahren.

REINIGUNG UND WARTUNG

- a Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird, beispielsweise an Seilen, Riemenscheiben sowie Anschlusspunkten;
- b Tauschen Sie defekte Komponenten umgehend aus und/oder lassen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb;
- c Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Teile, die am anfälligsten für Verschleiß sind. (PU-Rolle)

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.



Benutzerinformationen zur Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten (private Haushalte)

Dieses Symbol auf Produkten und/oder begleitenden Dokumenten bedeutet, dass elektrische und elektronische Produkte am Ende ihrer Lebensdauer vom Hausmüll getrennt entsorgt werden müssen. Die ordnungsgemäße Entsorgung dieses Produkts dient dem Umweltschutz und verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Mensch und Umwelt, die sich aus einer unsachgemäßen Handhabung der Geräte am Ende Ihrer Lebensdauer ergeben könnten. Genauere Informationen zur nächstgelegenen Sammelstelle bzw. zu einem Recyclinghof erhalten Sie bei Ihrer Gemeindeverwaltung.



Batterien und Akkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden!

Sie sind zur Rückgabe gebrauchter Batterien und Akkus gesetzlich verpflichtet. Batterien können Schadstoffe enthalten, die bei unsachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können. Darin enthalten sind aber auch wichtige Rohstoffe wie zum Beispiel Eisen, Zink, Mangan oder Nickel, welche wieder verwertet werden können. Batterie sollte vor der Entsorgung entfernt und sachgerecht entsorgt werden

Importeur :
Monolith GmbH
Maxstraße 16
45127 Essen Germany

