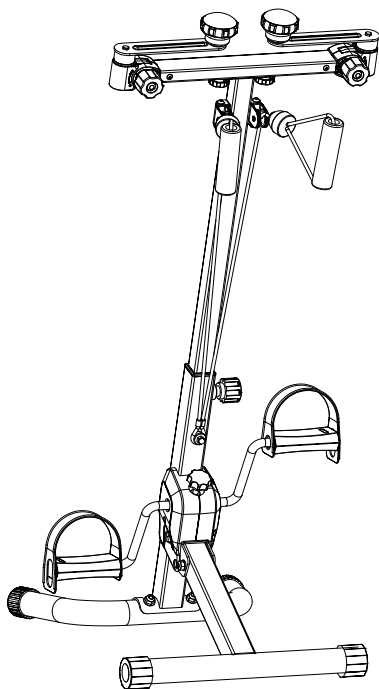


Arm and Leg Trainer

309FH3IN1B



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

ACHTUNG!

Lesen Sie unbedingt die folgenden Sicherheitshinweise, bevor Sie den "Arm and Leg Trainer" in Gebrauch nehmen!

Zur Vermeidung ernsthafter Verletzungen beachten Sie folgende Hinweise:

1. Stellen Sie den "Arm and Leg Trainer" auf einer festen und ebenen Fläche auf.
2. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern.
3. Der "Arm and Leg Trainer" darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
4. Benutzen Sie den "Arm and Leg Trainer" nur so, wie dies im Handbuch beschrieben wird.
5. Wärmen Sie sich vor Trainingsbeginn stets mit geeigneten Dehnungsübungen auf.
6. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
7. **WARNUNG** Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Anwendungen mit hoher Genauigkeit geeignet.

WARNUNG: Die Messwerte des stationären Trainingsgeräts können kleine Abweichungen haben.



WARNUNG

Bevor Sie ein Sport-oder Übungsprogramm beginnen, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt in Verbindung setzen und nachfragen, ob Sie eine Untersuchung benötigen. Dies ist insbesondere wichtig falls Sie älter als 35 Jahre alt sind, sich noch nie sportlich betätigten, schwanger sind, oder an einer Krankheit leiden.

NIVELLIERUNG DES "Arm and Leg Trainers"

Aus Sicherheits- und Stabilitätsgründen verfügt Ihr "Arm and Leg Trainer" über einen werkseitig geschweißten Rahmen, der nach korrekter Montage nicht mehr ausgerichtet werden muss. Stellen Sie jedoch aus Sicherheitsgründen immer sicher, dass Ihr "Arm and Leg Trainer" auf einer festen, ebenen Oberfläche steht. Verwenden Sie gegebenenfalls eine Gummimatte darunter, um die Gefahr des Verrutschens während des Gebrauchs zu verringern. Wenn Sie eine Feineinstellung vornehmen müssen, drehen Sie einfach das Ende einer der einstellbaren Sechskant-Endkappen des hinteren Rahmenstabilisators, um Bodenunebenheiten auszugleichen.

BEVOR SIE BEGINNEN

WERKZEUGE

Unser Produkt wird mit grundlegenden Werkzeugen geliefert, mit denen Sie Ihr Produkt erfolgreich zusammenbauen können. Es kann jedoch von Vorteil sein, eigenes Werkzeug zur Hand zu haben.

VORBEREITUNG DES ARBEITSBEREICHS

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

MIT EINEM FREUND ARBEITEN

Möglicherweise ist es sinnvoll, dieses Produkt mit Hilfe eines Freundes zusammenzubauen, da einige der Komponenten groß, schwer oder 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.

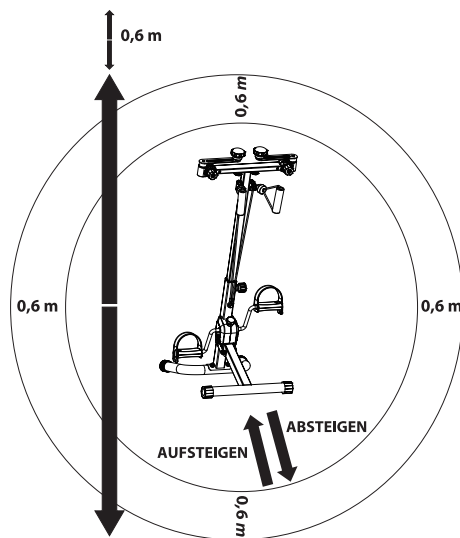
KOMPONENTEN AUSPACKEN

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 530 mm x 440 mm (Länge x Breite). Das Produkt ist 1005mm hoch. Das Gewicht des zusammengebauten Geräts beträgt ca. 7kg

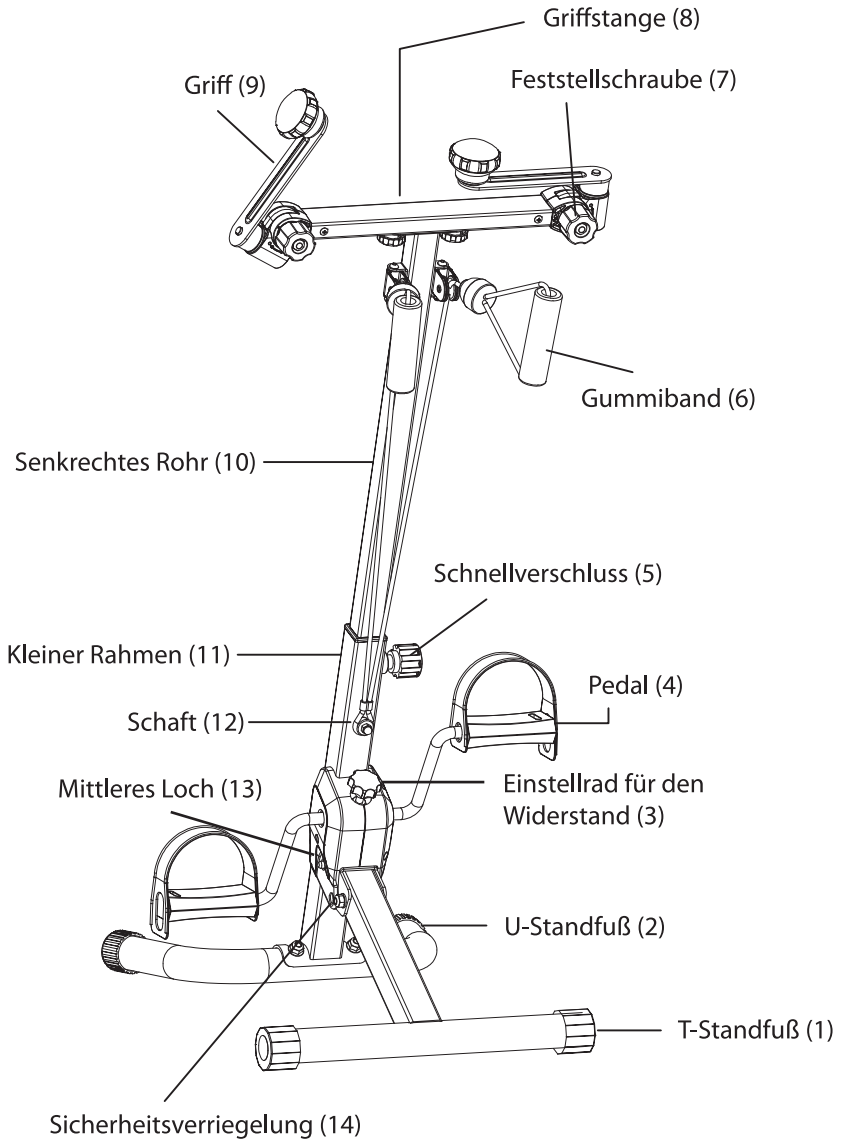
Die freie Fläche rund um den Trainingsbereich herum in den Richtungen, von denen aus auf das Gerät zugegriffen wird, muss zumindest 0,6 m betragen. Ein Bereich für ein Absteigen im Notfall muss gewährleistet sein. Wenn Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann die freie Fläche untereinander geteilt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



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
A	T-Standfuß	1
B	U-Standfuß	1
C	Einstellrad für den Widerstand	1
D	Pedal	2
E	Schnellverschluss	1
F	Gummiband	2
G	Griffstange	1
H	Griff	2
I	Senkrechtes Rohr	1
J	Kleiner Rahmen	1
K	Schaft	1
L	Drehschrauben	1
M	Elastische Band	1

Teilebeschreibung



MONTAGESCHRITTE

Schritt 1:

Ziehen Sie den Sicherungsstift (16) aus dem Hauptrahmen (11). Klappen Sie den T-Standfuß (1) und den U-Standfuß (2) gemäß Abb. A aus. Führen Sie den Sicherungsstift (16) in den Hauptrahmen (11) gemäß Abb. B ein.

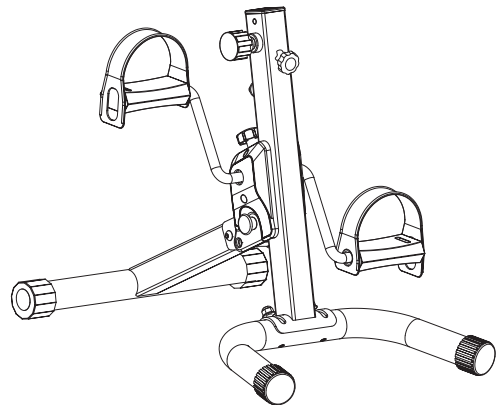
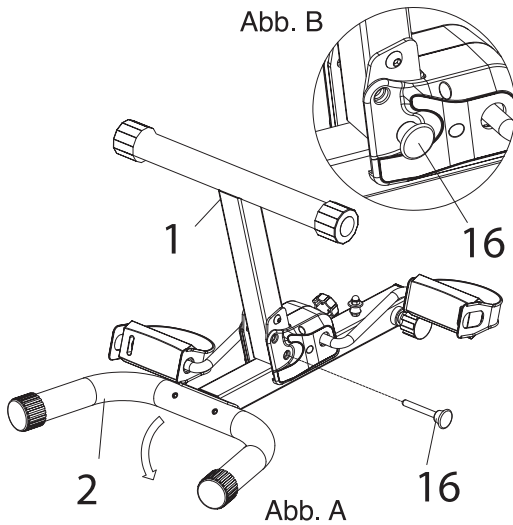
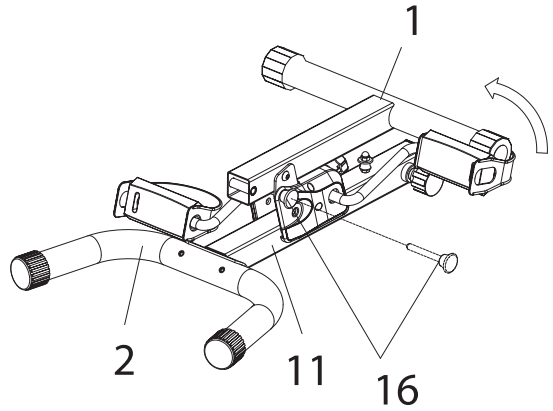
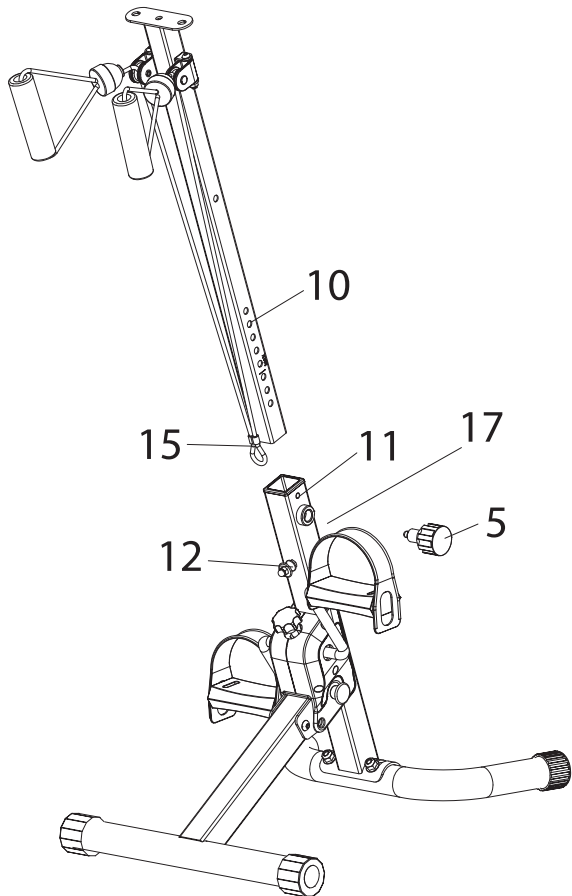
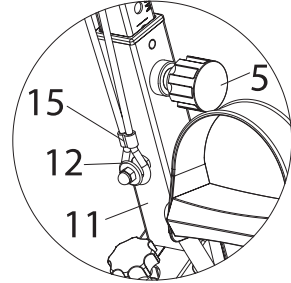


Abb. C

MONTAGESCHRITTE

Schritt 2:

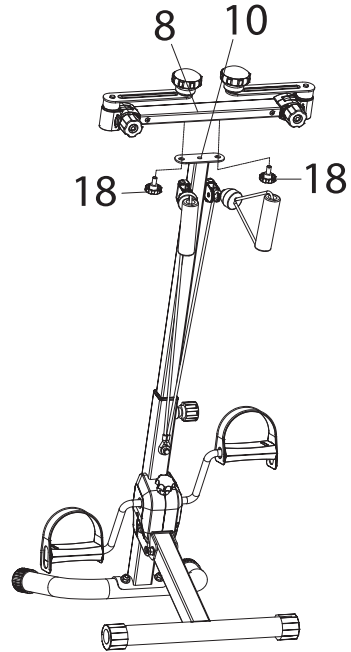
Setzen Sie das senkrechte Rohr (10) in den Hauptrahmen (11) ein.
 Lösen und ziehen Sie am Schnellverschluss (5) und schieben Sie das senkrechte Rohr weiter bis zur gewünschten Position hinein. Lassen Sie den Schnellverschluss (5) los und ziehen ihn fest. Ziehen Sie ebenfalls die anderen Drehschrauben an (17).
 Haken Sie die elastische Bandschleife (15) um die Nut des Schafts (12), gemäß Abb. D.



MONTAGESCHRITTE

Schritt 3:

Lösen Sie die 2 Drehschrauben (18), die an der Griffstange (8) vormontiert sind.
 Dann verbinden Sie die Griffstange (8) mithilfe der Drehschraube (18) am senkrechten Rohr (10).
 Die Montage ist nun abgeschlossen und das Gerät ist gebrauchsfertig.



Letzte Vorbereitungen

Es wird empfohlen, eine Trainingsmatte oder einen Teppich unter das Gerät zu legen, um ein Verrutschen des Geräts während des Gebrauchs zu verhindern.
 Das Gerät muss verwendet werden, während der Benutzer auf einem Stuhl sitzt und mit den Füßen an den Pedalen.

Tretwiderstand Einstellen

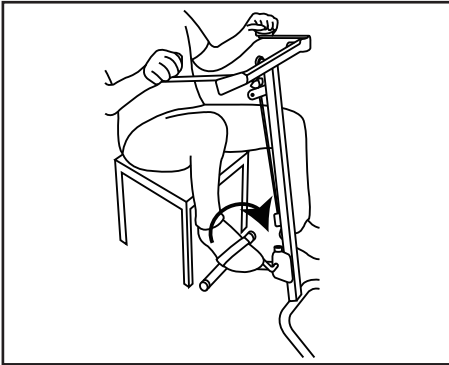
Der Tretwiderstand kann neben dem Pedal durch Drehen des Einstellrads angepasst werden.

Griffwinkel Anpassen

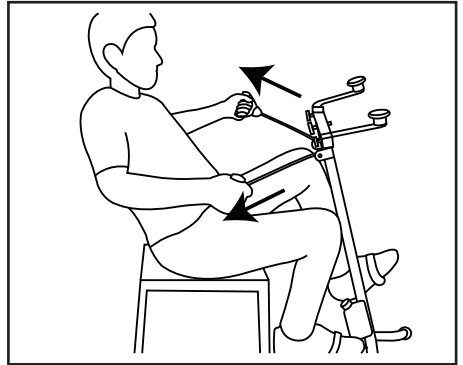
Der Griffwinkel kann für unterschiedliche Übungen angepasst werden. Um den Griffwinkel einzustellen, lösen Sie einfach die Feststellschraube (7) an den zwei Griffenden (8), stellen Sie den Winkel ein und ziehen Sie diese wieder fest.

Empfohlene Übungen

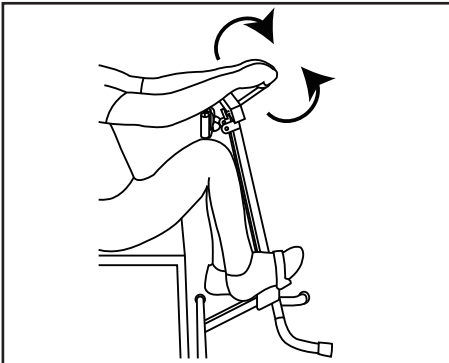
A. Radfahren



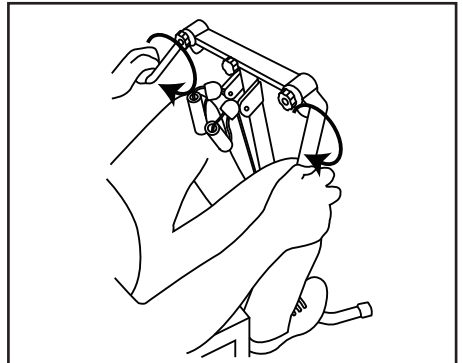
B. Dehnen



C. Taichi-Rad



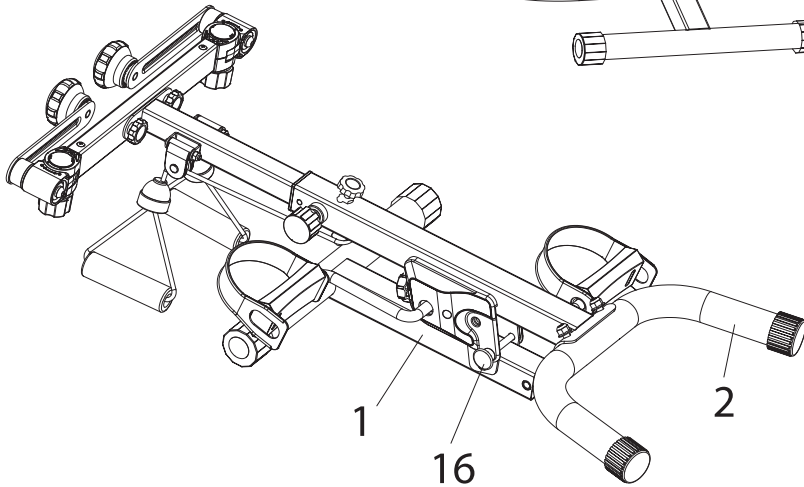
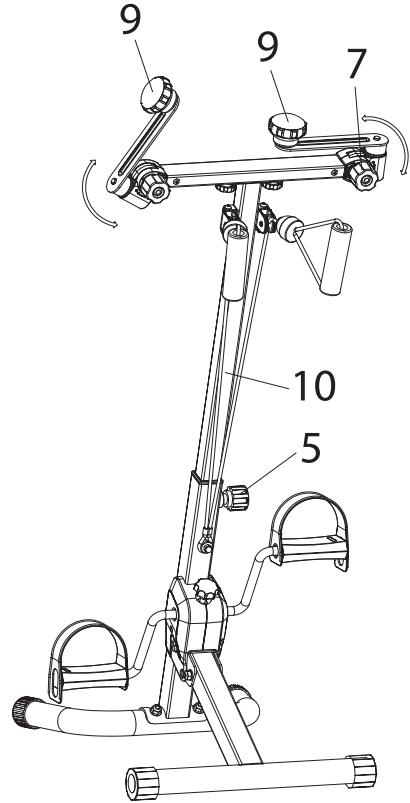
D. Handradeln



LAGERUNG

Sie können das Gerät für die einfache Lagerung zusammenklappen:

1. Senken Sie das senkrechte Rohr (10) auf seine niedrigste Position ab.
2. Stellen Sie den Griff auf die „Taichi Rad“ Position ein.
3. Ziehen Sie den Sicherheitsstift (16) aus dem Haupttrahmen. Klappen Sie den U-Standfuß (2) und T-Standfuß (1) ein, und bringen Sie den Sicherheitsstift an.



LAGERUNG UND GEBRAUCH

Ihr Produkt ist für die Verwendung unter sauberen und trockenen Bedingungen vorgesehen. Sie sollten die Lagerung an sehr kalten oder feuchten Orten vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann, auf die wir keinen Einfluss haben.

GEWICHTSBESCHRÄNKUNG

Ihr Produkt ist geeignet für Benutzer mit einem Gewicht bis: 100kg

Konformität

DIESES PRODUKT ENTSPRICHT:

EN ISO EN ISO 20957-1 und EN ISO EN ISO 20957-5 HEIMGEBRAUCH - Klasse HC
(H: Heimgebrauch; C: niedrige Genauigkeit)

Beachten Sie, dass Kurbel-Trainingsgeräte der Klasse B und C nicht für Hochpräzisionszwecke geeignet sind.

Es ist NICHT für therapeutische Zwecke geeignet.

REINIGUNG UND WARTUNG

- a. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft 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.

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Importeur: monolith GmbH, Maxstraße 16 D-45127 Essen Deutschland