

BEDIENUNGSANLEITUNG

I. SICHERHEITSHINWEISE

- Nutzen Sie die Einheit nicht mit nassen Händen.
- Tauchen Sie die Einheit nicht in Wasser.
- Halten Sie das Kabel von beheizten Flächen fern.
- Kabels vom Netz entfernen:

 - Wenn bei der Benutzung Störungen auftreten
 - Vor der Reinigung
 - Nach jeder Benutzung und zur Aufbewahrung.

- Benutzen Sie kein Gerät mit beschädigtem Kabel, wenn das Gerät ausfällt oder heruntergefallen ist oder irgendwie beschädigt wurde. Wenden Sie sich zwecks Beratung und Reparatur an einen ausgebildeten Elektriker.
- Ist das Kabel beschädigt, muss es durch einen kompetenten ausgebildeten Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden. Alle Reparaturen sollten von einem kompetenten ausgebildeten Elektriker durchgeführt werden.
- Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt, nicht für den kommerziellen oder medizinischen Gebrauch. Nicht draußen benutzen.
- Im Falle falscher Benutzung oder ungenügenden Reparaturen übernimmt der Verkäufer keine Haftung bei Schäden. In diesem Fall wird vom Händler keine Garantie für die Einheit gewährt.

VORSICHTSMASSNAHMEN: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Mini-Bike oder andere Fitnessprodukte nutzen. Besonders, wenn Sie unter folgenden Bedingungen leiden:

- Krebspatienten.
- Genesung nach einer jüngsten Operation.
- Geschichte von Herzproblemen.
- Hüftprobleme.
- Thrombose.
- Knochenbrüche.
- Epileptische Anfälle
- KEINE BENUTZUNG während der Schwangerschaft.

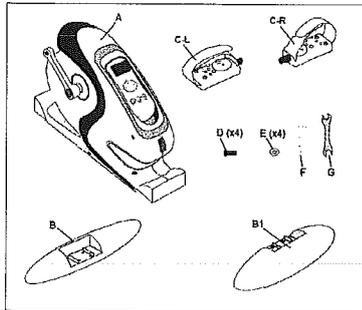
VORSICHT

- Dieses Gerät ist kein Spielzeug ! Lassen Sie das Gerät während der Benutzung nie unbeaufsichtigt.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch 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.
- Nur für den Innengebrauch geeignet.

II. MONTAGEANLEITUNG

Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung und legen Sie es auf den Boden, wie in Abb. 1 gezeigt.

Für die Montagearbeiten ist die Hilfe einer zweiten Person ratsam. Stellen Sie sicher, dass alle Teile vorhanden sind:



- A: Hauptteil
- B: Stabilisatorleiste
- B1: Hintere Stabilisatorleiste
- C-L: Linkes Pedal
- C-R: Rechtes Pedal
- D: Schraube (X4)
- E: Federringe (x4)
- F: Inbusschlüssel
- G: Doppelter Gabelschlüssel

Abb. 1

MONTAGE DER STABILISATOREN

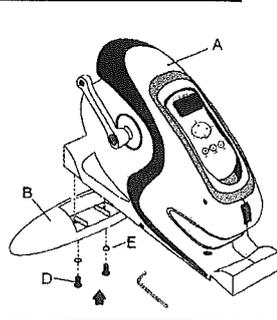


Abb. 2

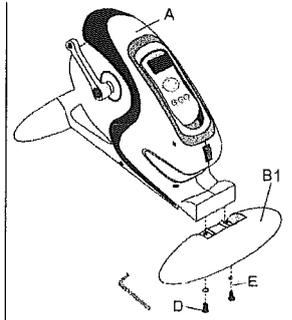


Abb. 3

1. Montage der Stabilisatorleiste (B) am Hauptteil (A) wie in Abb. 2 gezeigt.
2. Halten Sie die Schraube (D) und den Federring (E) fest und drehen sie langsam mit dem Inbusschlüssel (F).
3. Nehmen Sie die hintere Stabilisatorleiste (B1) gekennzeichnet mit dem Hauptteil (A) wie in Abb. 3 gezeigt.
4. Verfahren Sie genauso wie in Schritt 2 beschrieben.

BEFESTIGUNG DER PEDALE

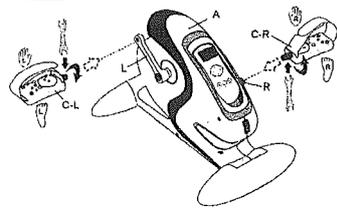


Abb. 4

1. Anbau des linken Pedals (C-L) am Hauptteil (A) wie in Abb. 4 gezeigt.
2. Halten Sie das linke Pedal (C-L) fest und drehen Sie es langsam mit dem doppelten Gabelschlüssel (G) fest.
3. Bauen Sie das rechte Pedal (C-R) nach dem gleichen Verfahren wie in Schritt 1 und 2 oben, an.

III. BEDIENUNGSANLEITUNG

FERNBEDIENUNG

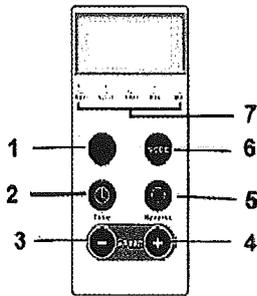


Abb. 5

1. Ein-/Ausschalter.
2. Zeit-Taste
3. Geschwindigkeitstaste - : drücken, um den Geschwindigkeitslevel zu verringern
4. Geschwindigkeitstaste + : drücken, um den Geschwindigkeitslevel zu erhöhen
5. Vorwärts/Rückwärts Taste: drücken, um die Pedalrichtung zu ändern
6. Modus-Taste: drücken, um die gewünschten Indikatoren anzuzeigen.
7. Display-Anzeige: Scan, Geschwindigkeit (Level 1 – 12), Zeit (1 – 15 Min), Dist. (Entfernung in km), Cal. (Kalorien).

BETRIEB

- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche mit mindestens 0,5 Metern freiem Raum an der Rückseite.
- Stellen Sie sicher, dass der ON/OFF-Schalter sich in der Position OFF (O) befindet, und stecken Sie das Netzkabel ein.
- Stellen Sie den ON/OFF-Schalter in die Position ON (I).
- Drücken Sie den Ein-/Ausschalter (1), um das Gerät einzuschalten und das Gerät wird mit einer Geschwindigkeit in Level 1 und einer Zeit von 5 Min. arbeiten.
- Drücken Sie die Zeit-Taste (2), um die gewünschte Zeit zwischen 1 und 15 Minuten einzustellen. Für eine schnellere Einstellung können Sie die Zeit-Taste gedrückt halten, bis die gewünschte Zeit erreicht ist. Und lassen Sie die Zeit-Taste los, um die Einstellung zu bestätigen.
- Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste + (4), um die Geschwindigkeit zu erhöhen und drücken Sie die Geschwindigkeitstaste - (3), um die Geschwindigkeit zu verringern. Und lassen Sie die Taste los, um die Einstellung zu bestätigen.
- Drücken Sie die Vorwärts/Rückwärts Taste (5) und warten Sie einige Sekunden, um die Drehrichtung der Pedale zu ändern. Und lassen Sie die Taste zur Bestätigung los.
- Drücken Sie die Modus-Taste (6), um die verfügbaren Indikatoren anzuzeigen (7).
- Drücken Sie erneut den Ein-/Ausschalter (1), um das Gerät auszuschalten.
- Stellen Sie den ON/OFF-Schalter in die Position OFF (O) und ziehen Sie nach dem Gebrauch das Netzkabel.

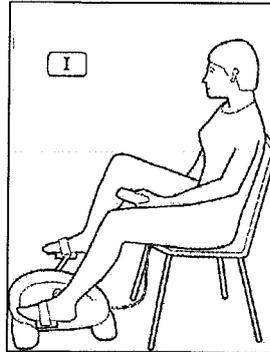
ACHTUNG

- Überprüfen Sie regelmäßig, dass alle Befestigungselemente ordnungsgemäß festgezogen und richtig angeschlossen sind.
- Überprüfen Sie und ziehen Sie alle Teile an Ihrem Gerät alle drei Monate fest.
- Schalten Sie das Gerät vor der Wartung aus und ziehen Sie den Netzstecker.

ÜBUNGEN

POSITION I: Sitzend - Übung für die unteren Extremitäten

- Verwenden Sie einen stabilen und robusten Stuhl.
- Achten Sie darauf, den Pedaltrainer in einem komfortablen Abstand vom Stuhl zu platzieren (damit Sie Ihre Beine nicht überdehnen).
- Achten Sie darauf, dass Ihr unterer Rücken (Lendengegend) abgestützt ist, wenn Sie den Pedaltrainer verwenden. Wir empfehlen einen kleinen Vorsprung an der Unterseite der Lendengegend.
- Sitzen Sie und platzieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen.
- Nehmen Sie die Fernbedienung aus ihrer Halterung und gehen Sie gemäß "BEDIENUNGSANLEITUNG" vor.



der Abb. 6

POSITION II: Übung im Liegen

- Stellen Sie beim Hinlegen sicher, dass der untere Rücken (Lendengegend) unterstützt wird. Wir empfehlen, ein kleines Kissen unter den Lendenbereich und unter den Kopf zu legen.
- Legen Sie sich mit beiden Füßen auf die Pedale (Sie können die Stützgurte verwenden, wenn Sie möchten).
- Legen Sie Ihre Arme an Ihre Seite und folgen Sie den Schritten wie in der "BEDIENUNGSANLEITUNG" beschrieben.
- Wenn Sie die Sitzung beenden, können Sie noch für ein paar Augenblicke in der gleichen Position liegen bleiben und dann langsam aufstehen.

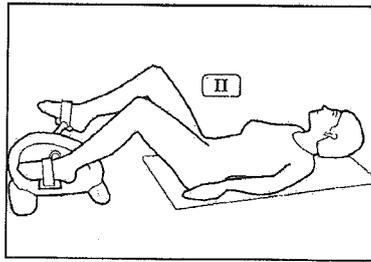


Abb. 7

POSITION III: Sitzend - Übung für den Oberkörper

- Achten Sie darauf, den Pedaltrainer auf einer stabilen Unterlage und in einem komfortablen Abstand vom Stuhl zu platzieren (damit Sie Ihre Arme nicht überdehnen).
- Stellen Sie den Pedaltrainer auf einen stabilen Tisch und sitzen Sie auf einem stabilen und

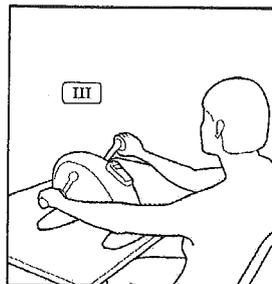


Abb. 8

robusten Stuhl. Positionieren Sie den Pedaltrainer auf Brusthöhe mit der Halterung für die Fernbedienung zu Ihnen gewandt.

- Folgen Sie den Schritten wie in der "BEDIENUNGSANLEITUNG" beschrieben.
- Wenn Sie die Sitzung beenden, bleiben Sie noch ein paar Augenblicke in der gleichen Position und stehen dann langsam auf.

IV. PFLEGE UND WARTUNG

Entfernen Sie das Gerät vor Lagerung und Reinigung vom Stromnetz.

AUFBEWAHRUNG

- Bewahren Sie die Einheit an einem trockenen und sicheren Ort.
- Wickeln Sie das Stromkabel nicht um die Einheit herum.
- Hängen Sie die Einheit nicht am Stromkabel auf

REINIGUNG

- Ziehen Sie vor der Reinigung den Stecker heraus. Benutzen Sie nur einen weichen, trockenen Lappen zur Reinigung des Produkts.
- Benutzen Sie keine flüssigen oder chemischen Reiniger.

V. SPEZIFIKATIONEN

- Leistung : 220 – 240V ~ 50/60Hz 70W

ACHTUNG: Dieses Gerät dürfen Sie nicht zusammen mit Ihrem Hausmüll entsorgen.

Für diese Art von Produkten wird von den Gemeinden ein Getrenntsammlsystem bereitgestellt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeindeverwaltung, um Informationen über die Standorte der Sammelstellen zu erhalten. Elektro- oder Elektronikprodukte enthalten gefährliche Substanzen, die negative Auswirkungen auf die Umwelt oder die menschliche Gesundheit haben, und müssen daher recycelt werden.



Dieses Symbol gibt an, dass die Entsorgung der Elektro- und Elektronikgeräte über ein Getrenntsammlsystem erfolgt. Es stellt eine Mülltonne mit Rädern dar, die durch ein Kreuz durchgestrichen ist.

Treten während der Garantiezeit Mängel an dem Produkt auf, muss es bei dem Händler umgetauscht werden bei dem es gekauft worden ist, um sich nicht unnötigen Gefahrenquellen auszusetzen.

Vermarktung durch EUROTOPS VERSAND GMBH D-40764 LANGENFELD

