

Design Home-Trainer

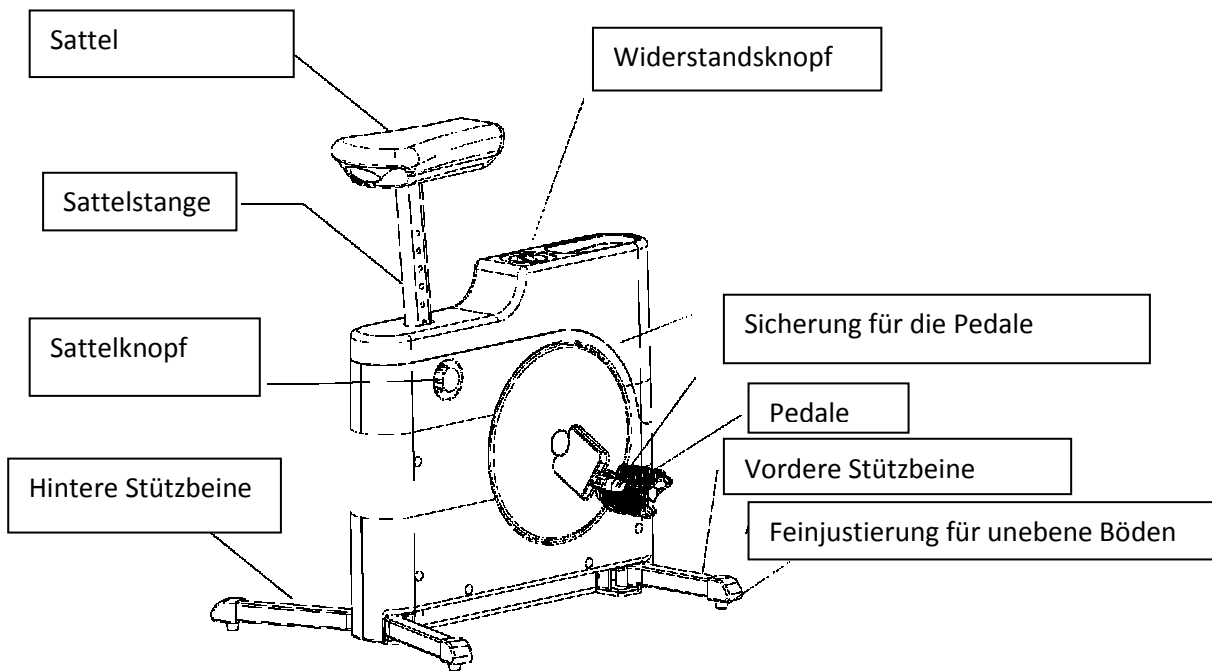


Wir heißen Sie mit Ihrem neuen Trainingsgerät herzlich willkommen.

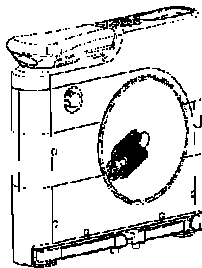
Nachfolgend werden wir Ihnen das Trainingsgerät genauer zeigen.

Vorteile auf einen Blick:

- Prägnant, klares und modernes Aussehen.
- Kann einfach in Ihrem Zuhause integriert werden.
- Sie brauchen keinen zusätzlichen Platz in Ihrem Wohnraum.
- Um ein besonders kleines Volumen zu erhalten, können Sie sogar die Stützbeine einklappen.
- Flacher Körper - kann hinter die Tür gestellt oder unter das Bett geschoben werden.
- Fahrrad wird nicht aufgebaut – alle Teile – inklusive der Pedalen werden gefaltet.

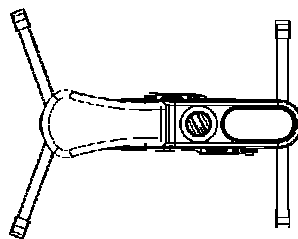
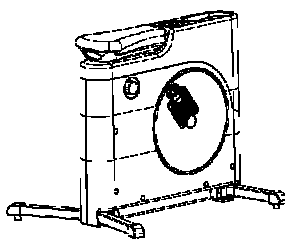


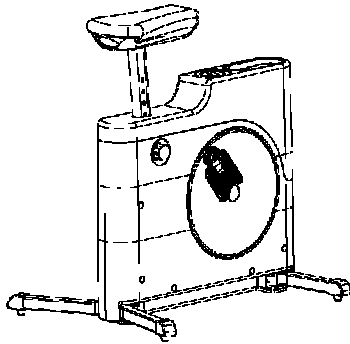
Die ersten Schritte



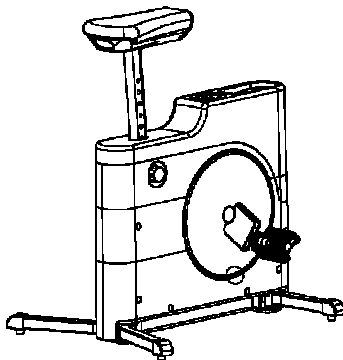
Öffnen Sie die Verpackung und nehmen Sie den Heimtrainer raus.

Ziehen Sie die Vorder-und Hinterbeine aus.

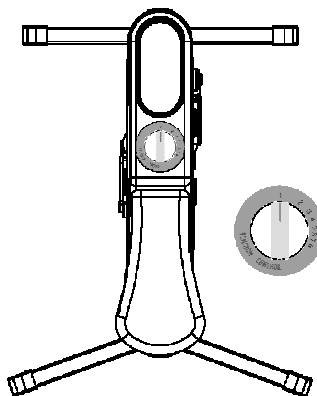




Ziehen Sie den Sattelknopf und gleichzeitig den Sattel hoch. Stellen Sie den Sattel auf Ihre gewünschte Höhe ein.



Klappen Sie die Pedale seitlich auf und lassen Sie sie einrasten.



Widerstandsknopf – zum einstellen unterschiedlicher Belastungen.

Vor jedem Workout sollten ein paar Aufwärmübungen Priorität haben um eine Überanstrengung Ihrer Muskeln zu vermeiden und das Verletzungsrisiko zu reduzieren. Nach jedem Workout sollten Sie ein paar cool-down Übungen durchführen um Ihre Muskeln zu entspannen.

Workout-Empfehlungen:

Bitte beachten Sie:

- Trainieren Sie in regelmäßigen Abständen.
- Durchführung der Übungen in Eile und in unregelmäßigen Abständen führt nicht zu effektiven Ergebnissen.
- Tragen Sie passende Kleidung während des Trainings. Die Kleidung sollte komfortabel und atmungsaktiv sein. Zudem sollte sie nicht zu locker sitzen, da sie sich sonst in Teilen des Heimtrainers verfangen könnte. Tragen Sie Sportschuhe.
- Trainieren Sie niemals mit einem vollen Magen. Pausieren Sie nach dem Essen mind. eine Stunde.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Beispiele für Aufwärm-Übungen:

Wade:

- Lehnen Sie sich mit beiden Händen gegen die Wand. Beugen Sie das rechte Bein schieben Sie das linke Bein nach hinten, halten Sie sich gerade. Drücken Sie die Ferse des linken Beins flach auf den Boden. Halten Sie diese Position für 15-45 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Oberschenkel:

- Drücken Sie Ihre rechte Hand gegen die Wand. Halten Sie Ihr linkes Bein mit Ihrer linken Hand fest und ziehen Ihren Fuß zu Ihrem Rücken. Halten Sie diese Position für 15-45 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß.

Seiten:

- Halten Sie sich gerade und führen Sie Ihren Arm eng zu Ihrem Kopf. Halten Sie den Unterarm mit der rechten Hand fest. Ziehen Sie vorsichtig und beugen Sie Ihren restlichen Körper zur linken Seite. Beugen Sie nicht Ihre Hüften. Halten Sie die Position für 15-45 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.

Unterer Rücken:

- Legen Sie sich flach auf den Boden und ziehen Sie Ihre Beine hoch zum Bauch. Nehmen Sie Ihre Hände hinter Ihre Knie und ziehen Sie sie zu Ihrer Brust. Spannen Sie Ihren Bauch an. Heben Sie nicht den Kopf vom Boden. Halten Sie diese Position für 15-45 Sekunden. Lösen Sie Ihre Beine langsam zum Boden.

Oberschenkel:

- Sie sitzen mit geradem Rücken auf dem Boden. Fassen Sie das linke Bein hinter dem Knie und ziehen Sie es über Ihr rechtes Bein. Halten Sie die Position für 15-45 Sekunden.
Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Hüften:

- Sie befinden sich in halbkniender Position - platzieren Sie den linken Fuß flach auf dem Boden. Strecken Sie das rechte Bein nach hinten ohne dass Ihre Knie den Boden berühren. Unterstützen Sie Ihren Oberkörper mit den Armen. Halten Sie Ihren Körper in der korrekten Position und dehnen Sie für 15-45 Sekunden. Tauschen Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.

Unterer Rücken und Schultern:

- Sie sitzen mit geradem Rücken und überkreuzten Beinen auf dem Boden. Falten Sie Ihre Hände und ziehen Sie sie über Ihren Kopf. Halten Sie Ihr Kinn gerade. Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Halten Sie diese Position für 15-45 Sekunden und wiederholen Sie die Übung.

Achillessehne:

- Sie sitzen auf dem Boden mit den Beinen ausgestreckt. Greifen Sie mit beiden Händen so weit wie Sie nach vorne kommen. Vermeiden Sie übermäßige Belastung. Halten Sie diese Position für 15-45 Sekunden und lösen Sie sich langsam.

Sicherheitshinweise:

1. Lesen Sie alle Warnhinweise, die an dem Heimtrainer angebracht sind.
2. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung und folgen Sie ihr bevor Sie den Heimtrainer verwenden. Stellen Sie sicher, dass der Heimtrainer stabil und korrekt aufgebaut wurde.
3. Halten Sie Kinder und Tiere fern von dem Gerät.
4. Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen Boden auf. Positionieren Sie es nicht auf losen unebenen Untergrund.
5. Überprüfen Sie das Gerät auf abgenutzte oder lose Komponenten vor jeder Benutzung.
6. Ersetzen Sie abgenutzte oder lose Komponenten bevor Sie das Gerät benutzen.
7. Folgen Sie den Empfehlungen Ihres Arztes bei der Entwicklung Ihres eigenen persönlichen Fitnessprogramms.
8. Wählen Sie immer das Training, das am besten zu Ihrer körperlichen Verfassung und Ausdauer passt. Erkennen Sie Ihre Grenzen und trainieren Sie mit ihnen.
9. Tragen Sie keine lose oder hängende Kleidung während des Trainings.
10. Trainieren Sie niemals Barfuß oder auf Socken. Tragen Sie immer das richtige Schuhwerk – wie z.B. beim Joggen, Walken oder Cross-Training.

11. Achten Sie auf Ihre Balance beim auf- und absteigen. Der Verlust der Balance könnte zu einem Sturz und /oder einer ernsten Verletzung führen.
12. Das Sportgerät ist nur bis zu einem Körpergewicht von 120 kg zugelassen.
13. Das Sportgerät darf nur von einer Person zu einem Zeitpunkt verwendet werden.
14. **Wartung:** Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und unterbrechen Sie das Training bis das Sportgerät wieder repariert ist.
15. Stellen Sie sicher, dass um das Sportgerät herum genügend Platz vorhanden ist. Halten Sie während des Trainings mind. 1 m Abstand von umher stehenden Objekten.
16. Wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen unterbrechen Sie das Training sofort. Ernste körperliche Verletzungen können entstehen, wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß zusammengebaut ist oder die Anleitung nicht befolgt wird.
17. Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.