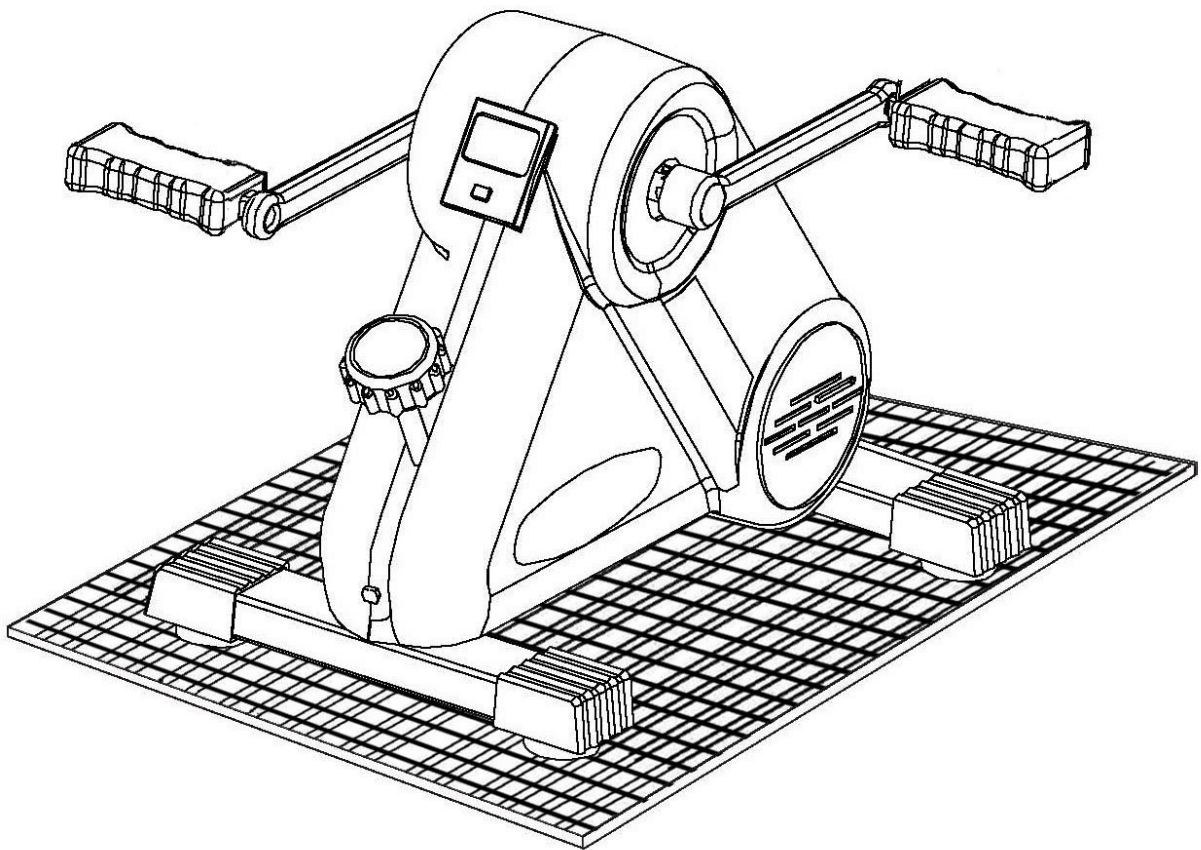
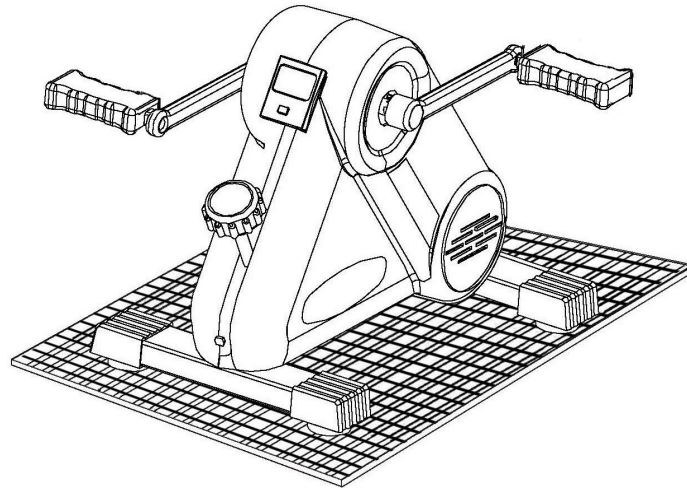


MAGNETISCH GEBREMSTER MINI-HEIMTRAINER LA-1615



MONTAGE- UND GEBRAUCHSANLEITUNG



ACHTUNG:

- a) **Die maximale Belastungsgrenze beträgt 100 kg.**
- b) **Eltern und andere Versorgungsberechtigte sollten Ihrer Verantwortung bewusst sein im Hinblick auf den natürlichen Spieltrieb von Kindern. Dieser kann zu Situationen führen, in denen das Gerät zu anderen Zwecken benutzt wird als vorgesehen.**
- c) **Wenn Sie Kindern den Gebrauch des Geräts erlauben, sollten Sie deren physischen und psychischen Zustand wie auch deren Temperament in Betracht ziehen. Achten Sie darauf, dass Sie Kinder richtig anweisen und kontrollieren beim Gebrauch des Trainingsgeräts. Weisen Sie besonders darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.**
- d) **Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit (EG-Richtlinie 89/EWG).**
- e) **Achten Sie immer darauf, dass das Gerät sicher auf einer flachen und ebenen Grundlage steht. Dies ist eine Vorsichtsmaßnahme für Ihre eigene Sicherheit beim Gebrauch des Geräts.**

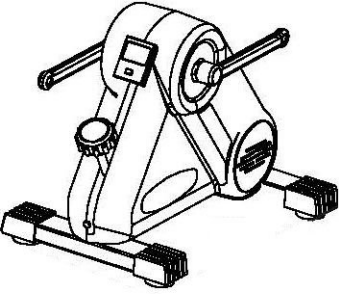
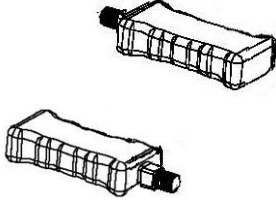
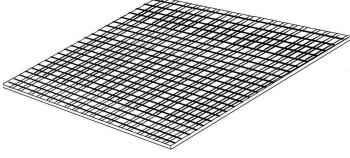
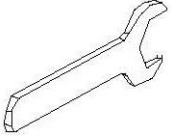
NICHT FÜR THERAPEUTISCHE ZWECKE GEEIGNET!

BESONDERER HINWEIS:

Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Abriebstaub von beweglichen Teilen herab fällt. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden im Teppich oder auf Fußböden entstehen, empfehlen wir Ihnen, das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z. B. Tuch, Matte, Papier o.ä.) zu stellen.

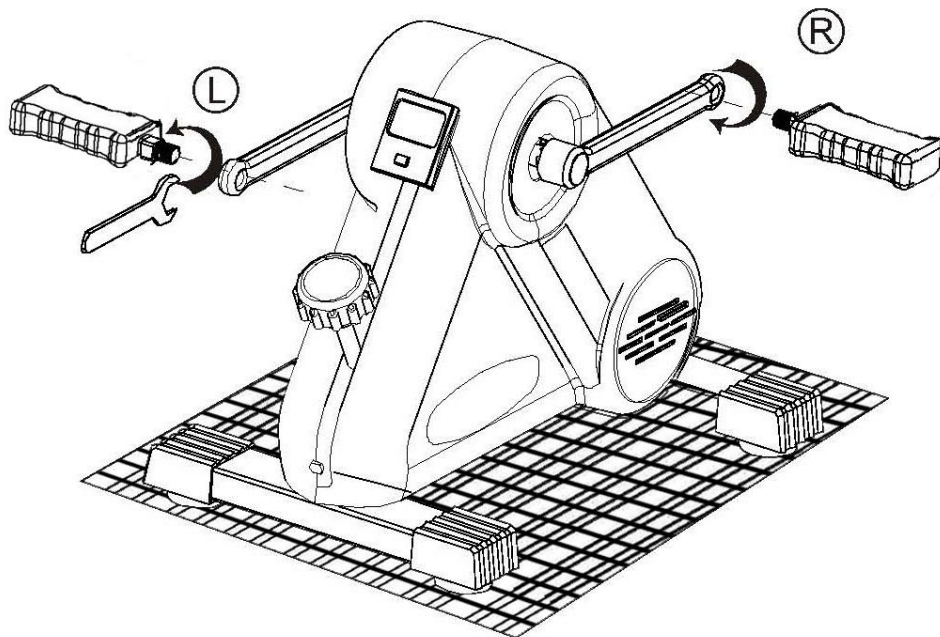
Dies ist eine Vorsichtsmaßnahme, um Ihren Teppich oder Fußboden zu schonen.

MONTAGEANLEITUNG

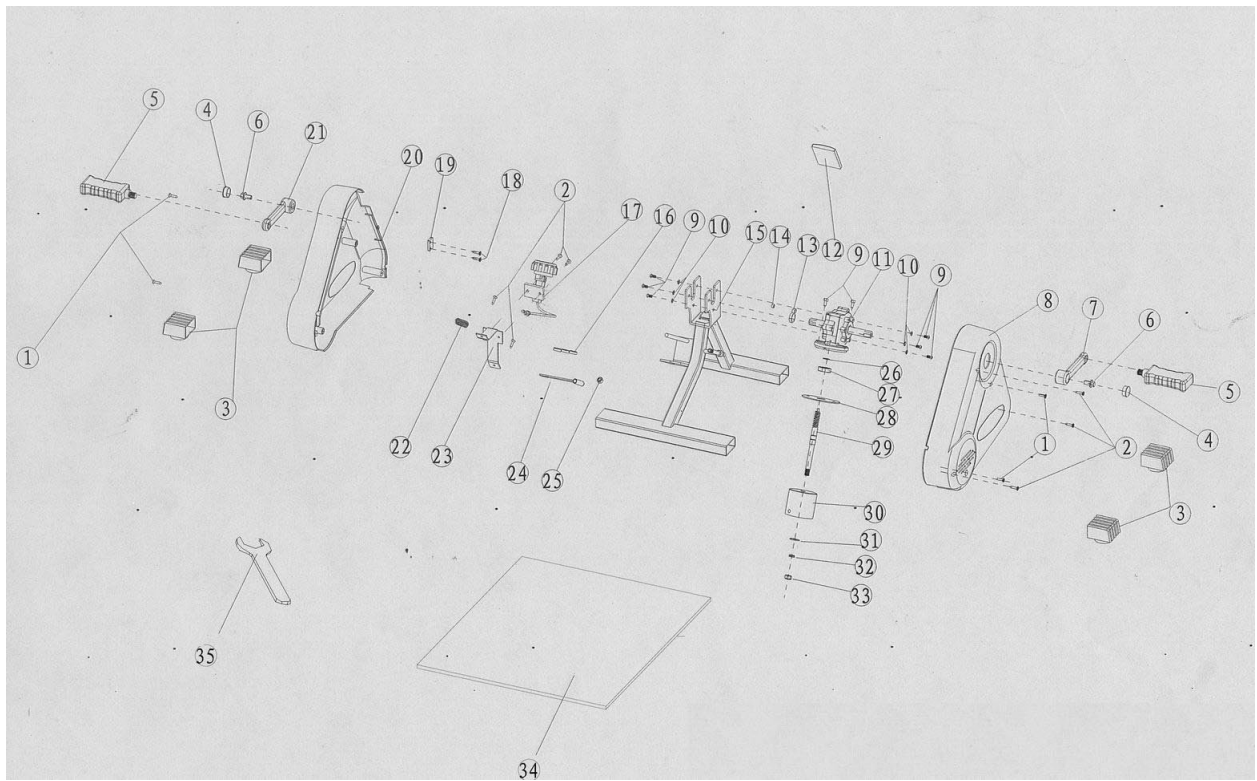
			
<p>Mini-Heimtrainer</p>	<p>Pedalen (rechts & links)</p>	<p>Antirutschmatte</p>	<p>Werkzeug</p>

Montieren Sie die beiden Pedalen mit dem mitgelieferten Werkzeug. Achten Sie darauf, dass die Pedale mit dem eingepprägten „R“ am rechten Pedalarm und die mit dem eingepprägten „L“ am linken Pedalarm montierte werden. Die „R“ und „L“ Einprägungen finden Sie an den Enden der Pedalachsen und Pedalarme.

Nun ist Ihr Mini-Heimtrainer fertig zum Gebrauch.



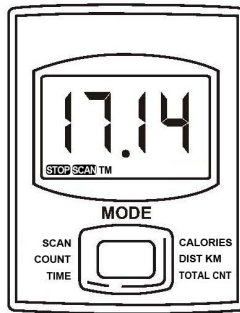
TEILEZEICHNUNG



TEILELISTE

TEILE-Nr.	BEZEICHNUNG	STK.	TEILE-NR.	BEZEICHNUNG	STK.
1	Rundkopfschraube	6	20	Linke Gehäusehälfte	1
2	Metallschraube	7	21	Rechte Gehäusehälfte	1
3	Rohrendkappe	4	22	Klammer	1
4	Pedalarmkappe	2	23	Widerstandsbremsteil	1
5	Pedale (L + R)	2	24	Magnethalter	1
6	Schraube	2	25	Nylonmutter	1
7	Rechter Pedalarm	1	26	Ring	2
8	Linker Pedalarm	1	27	Achse	1
9	Schraube	6	28	Befestigungsscheibe	1
10	Federscheibe	6	29	Scheibenachse	1
11	Widerstandsteil	1	30	Schwungscheibe	1
12	Computer	1	31	Unterlegscheibe	1
13	Magnethalter	1	32	Federscheibe	1
14	Magnet	1	33	Nylonmutter	1
15	Stahlrohrrahmenteil	1	34	Matte	1
16	Bremsmagnet	3	35	Werkzeug	1
17	Widerstandsregler	1			
18	Metallschraube	4			
19	Sensor	1			

Computer Anleitung



Funktion

Einschalten

Autom. Aus

SCAN

DISTANCE

(Strecke)

TIME

(Trainingszeit)

REPS

(Umdrehungen)

TOT.REPS

(Gesamtzahl)

CALORIES

(Kalorienverbrauch)

RESET

(Löschen)

Anleitung

Wenn Sie den Knopf drücken oder die Pedalen betätigen, wird der Computer eingeschaltet und die Werte des letzten Trainings im Display zeigen. In der linken Ecke wird das „STOP“-Zeichen angezeigt. Dieses Zeichen verschwindet, wenn Sie mit dem Training beginnen. Es wird wieder erscheinen, wenn Sie das Training für 5 Sekunden unterbrechen. Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn 4 Minuten lang keine Aktivität gemessen wird.

Drücken Sie den MODE-Knopf, bis „SCAN“ angezeigt wird. Der Computer wird nacheinander folgende Werte anzeigen: Trainingszeit, Kalorienverbrauch, Entfernung, Umdrehungen, Gesamtanzahl Umdrehungen, jeweils für 4 Sekunden. Wenn Sie den MODE-Knopf erneut drücken, wird die SCAN-Funktion stoppen und der Computer zeigt die nächste Funktion an.

Drücken Sie den MODE-Knopf, bis „DISTANCE“ angezeigt wird. Dann wird die getretene Strecke von 0.00 – 99.99 km angezeigt.

Drücken Sie den MODE-Knopf, bis „TIME“ angezeigt wird. Dann wird die Trainingszeit von 00:00 - 99.59 Minuten angezeigt.

Drücken Sie den MODE-Knopf, bis „REPS“ angezeigt wird.

Danach wird die Anzahl Umdrehungen von 0 – 9999 angezeigt.

Drücken Sie den MODE-Knopf, bis „TOT.REPS“ angezeigt wird.

Danach wird die akkumulierte Gesamtanzahl Umdrehungen von 0 – 9999 angezeigt.

Drücken Sie den MODE-Knopf, bis „CAL“ angezeigt wird. Danach wird der durchschnittliche Kalorienverbrauch von 0.00 - 999.9 Kal. angezeigt.

Drücken Sie den MODE-Knopf für 5 Sekunden, und alle Werte im Display werden auf „0“ zurückgestellt, außer dem Wert für die Gesamtanzahl Umdrehungen (TOT. REPS). Dieser Wert wird nur durch Unterbrechung der Stromzufuhr (z.B. Batteriewechsel) zurückgestellt.

HINWEIS:

1. Sollte das Display nicht lesbar sein, nehmen Sie die Batterie heraus und setzen Sie diese erneut ein.
2. Batteriespezifikation: 1 Stk. Typ AG13

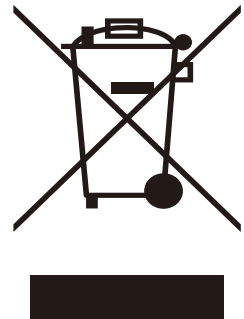
BATTERIEWECHSEL

Der Computer ist im Gehäuse integriert und kann für den Batteriewechsel einfach herausgenommen werden. Zu diesem Zwecke setzen Sie ein Messer oder einen Schraubenzieher unter die untere Kante des Computers und wippen ihn nach oben. Wenn nötig, können Sie auch das Kabel auf der Rückseite herausziehen. Bevor Sie den Computer wieder einsetzen, achten Sie darauf, dass das Kabel wieder aufgesteckt ist. Die Batterie ist bereits in der Fabrik eingesetzt worden. Die Batterie ist umweltfreundlich und hat eine Lebenszeit von mehreren Jahren.

Batterien dürfen nicht in den Haushaltsmüll!

Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien und Akkus, egal ob sie Schadstoffe* enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/seines Stadtteils oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können. Batterien und Akkus nur in entladem Zustand abgeben!

* gekennzeichnet mit: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei



SICHERHEITSHINWEIS

Sicherstellen, dass vor der Anwendung des Gerätes die folgenden Vorsichtsmaßnahmen gelesen und befolgt werden:

- Fragen Sie vor dem Beginn eines Übungsprogramms evtl. Ihren Hausarzt.
- Schwangere Frauen sollten besonders vorsichtig sein.
- Kleinkinder sollten das Trainingsgerät nicht benutzen.
- Unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fernhalten.
- Bei den Übungen komfortable, lose Kleidung tragen.
- Vor dem Beginn der Übungen sicherstellen, dass das Trainingsgerät auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche steht.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Gebrauch des Geräts genügend Bewegungsraum haben, um alle Übungen richtig und unbehindert durchführen zu können.
- Bitte beachten, dass keine Verstellvorrichtungen vorstehen sollten.
- Hinterlassen Sie das Gerät nach dem Gebrauch so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Das Trainingsgerät ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.
- Vor der Verwendung des Trainingsgeräts immer Aufwärmübungen machen. Dann langsam mit dem Trainieren beginnen und die Belastung erhöhen, bis die gewünschte Leistungsstufe erreicht ist.
- Unterbrechen Sie die Übungen sofort, wenn Sie schwach oder schwindelig werden, Brechreiz bekommen oder Brustschmerzen spüren, oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten. Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.
- Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.
- Das hohe Sicherheitsniveau Ihres Trainingsgeräts kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird, z. B. hydraulische Stoßdämpfer, Verbindungsteile.
- Achten Sie besonders auf Verschleißteile, die speziellen Belastungen ausgesetzt sind.
- Beschädigte oder verschlissene Teile müssen unmittelbar ausgewechselt werden. Das Gerät darf während der Reparaturzeit nicht für den Gebrauch zugänglich sein.

PFLEGEHINWEIS

Benutzen Sie zur Reinigung keine aggressiven oder ätzenden Mittel, sondern nur eine milde Seifenlauge. Das Gerät dann nur mit einem feuchten, weichen Tuch abwischen und ggf. trocken nachwischen.

ALLGEMEINER HINWEIS

Der Benutzer übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Gerätes. Der Hersteller und Händler übernehmen keine Verantwortung und keine Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch dieses Gerätes entstehen können.

Führen Sie nur die in der Anleitung abgebildeten Übungen durch.

GEBRAUCHSANLEITUNG

Stellen Sie den Mini-Heimtrainer auf den Fußboden, und legen Sie die Anti-Rutschmatte unter das Gerät.

Bitte bedienen Sie das Gerät immer nur mit beiden Händen oder beiden Füßen, um zu vermeiden, dass das Gerät wegrutscht.

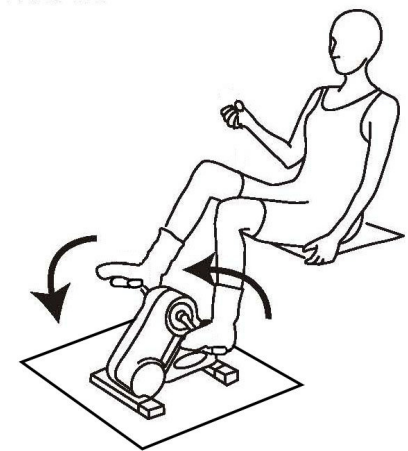
Drücken Sie den "MODE"-Knopf des Computers, um die Werte auf "0" zu stellen.

Drehen Sie den Widerstandsregler in "+" Richtung, um den Widerstand zu erhöhen und in "-" Richtung, um den Widerstand zu reduzieren.

TRAININGSANLEITUNG

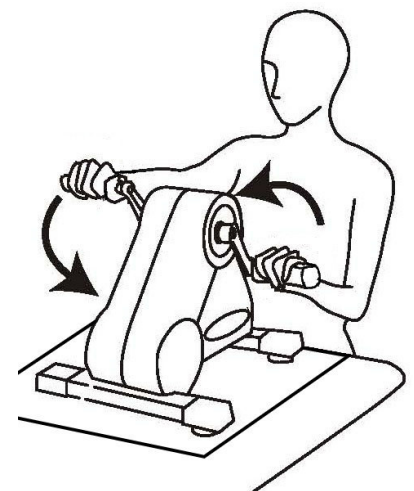
BEINMUSKELTRAINING

- Platzieren Sie den Mini-Heimtrainer in einem komfortablen Abstand zu Ihren Füßen.
- Legen Sie die Antirutschmatte unter das Gerät.
- Stellen Sie den Computer auf "0", indem Sie den "MODE"-Knopf drücken.
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und platzieren Sie Ihre Füße auf die Fußpedalen.
- Bedienen Sie das Gerät immer nur mit beiden Füßen.
- Justieren Sie den gewünschten Widerstand. Es empfiehlt sich, diesen von Tag zu Tag zu steigern.
- Der Computer zeigt volle Umdrehungen an.
- Sie können den Mini-Heimtrainer beim Fernsehen, Lesen oder Schreiben benutzen. Nutzen Sie diese Möglichkeiten, und trainieren Sie, selbst wenn Sie sitzen.



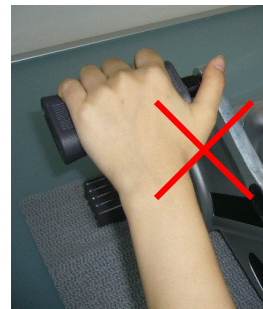
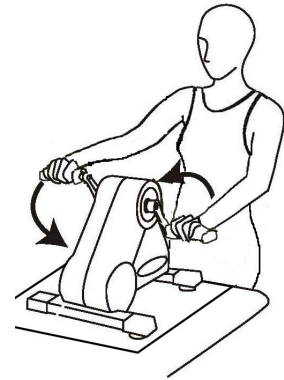
ARMMUSKELTRAINING

- Platzieren Sie den Mini-Heimtrainer in einem komfortablen Abstand zu Ihren Armen auf dem Tisch.
- Legen Sie die Antirutschmatte unter das Gerät.
- Stellen Sie den Computer auf "0", indem Sie den "MODE"-Knopf drücken.
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und greifen Sie mit beiden Händen um die Pedalgriffe. Halten Sie dabei die Daumen unter die Pedalgriffe.
- Bedienen Sie das Gerät immer nur mit beiden Händen.
- Justieren Sie den Widerstand.
- Beginnen Sie mit dem Training, indem Sie die Pedale bewegen



ARM- UND BAUCHMUSKELTRAINING

- Platzieren Sie den Mini-Heimtrainer in einem komfortablen Abstand zu Ihren Armen auf dem Tisch.
- Legen Sie die Anti-Rutschmatte unter das Gerät.
- Stellen Sie sich vor dem Gerät auf, und beugen Sie Ihren Oberkörper vorwärts. Achten Sie auf eine gerade Körperhaltung.
- Greifen Sie mit beiden Händen fest um die Pedalgriffe. Halten Sie dabei die Daumen unter die Pedalgriffe.
- Bedienen Sie das Gerät immer nur mit beiden Händen.
- Justieren Sie den Widerstand.
- Stellen Sie den Computer auf "0", indem Sie den "MODE"-Knopf drücken.
- Beginnen Sie mit dem Training, indem Sie die Pedale bewegen.



ACHTUNG!

Versuchen Sie niemals, mit Ihrem gesamten Körpergewicht auf dem Gerät zu stehen! Dafür ist das Gerät nicht konstruiert.

ALLGEMEINE LOCKERUNGSÜBUNGEN

Lockerungsübungen sind ein wichtiger Teil eines jeden Trainingsprogramms. Sie verhindern Muskelverletzungen und verbessern die Trainingsleistung.

Lockerungsübungen lockern und verhindern die Überanstrengung von steifen Gliedern. Aus diesem Grund wird empfohlen, Lockerungsübungen zu einem Bestandteil des Trainings mit dem Trainingsgerät zu machen.

Einige Hinweise zu Lockerungsübungen:

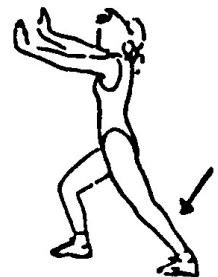
- Sorgen Sie dafür, dass alle Muskeln vor Beginn der Lockerungsübungen aufgewärmt sind.
- Den Körper langsam in oder aus einer Lockerungsposition bewegen. Immer langsam und vorsichtig bewegen.
- Halten Sie die Lockerungsübungen in Ihrer äußersten Position für ca. 15-45 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.
- Wenn Schmerzen oder Unbehagen auftreten, sollten Sie sofort nachlassen. Bei fortwährenden Schmerzen sollte ein Arzt aufgesucht werden.
- Lockerungsübungen nach dem Training verhindern Muskelkater und erhöhen die Beweglichkeit.

LOCKERUNGSÜBUNGEN

1. Waden

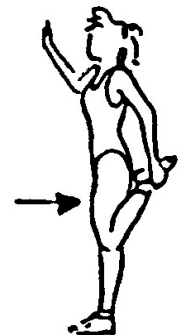
Mit beiden Händen an einer Wand abstützen. Das rechte Bein anwinkeln und das linke Bein gestreckt halten. Langsam die linke Ferse vollkommen auf den Boden drücken. Diese Stellung 15 bis 45 Sekunden lang halten.

Die Übung für das linke Bein wiederholen.



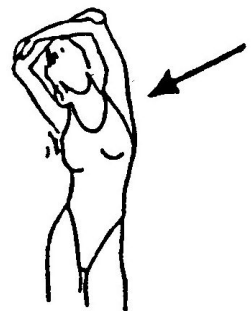
2. Oberschenkel

Mit der rechten Hand an einer Wand abstützen und den linken Fuß mit der linken Hand wie gezeigt erfassen und langsam zum Gesäß (nicht zur Seite) ziehen. Diese Stellung 15 bis 45 Sekunden lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



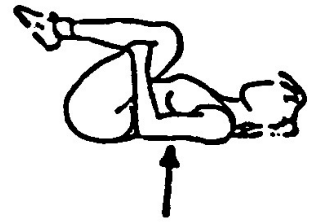
3. Seiten

Gerade stehen und den rechten Arm hinter den Kopf legen. Den rechten Ellbogen mit der linken Hand erfassen. Leicht ziehen, während der Oberkörper nach links gebeugt wird, dabei nicht in der Hüfte abknicken. Diese Stellung 15 bis 45 Sekunden halten. Die Übung mit dem linken Arm wiederholen.



4. Kreuz

Mit dem Rücken flach auf dem Boden liegend beide Beine anziehen und hinter den Knien ergreifen. Dann die Knie gegen die Brust ziehen. Den Kopf nicht vom Boden abheben und Stellung 15 bis 45 Sekunden lang halten. Die Beine sehr langsam wieder auf dem Boden ausstrecken.



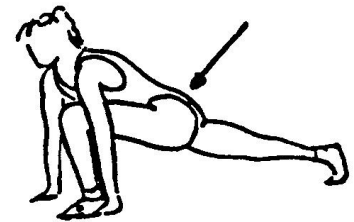
5. Oberschenkel

Auf dem Boden sitzend den Rücken gerade halten und das rechte Bein ausstrecken. Das linke Bein hinter dem Knie ergreifen und wie gezeigt auf die andere Körperseite bewegen. Diese Stellung 15 bis 45 Sekunden lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



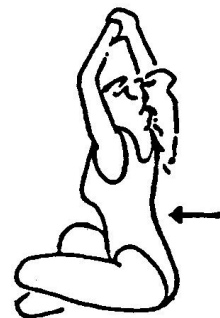
6. Hüften

In halbknien Position den linken Fuß flach auf den Boden stellen. Das rechte Bein wie gezeigt nach hinten strecken, gerade halten und mit dem Knie nicht den Boden berühren. Den Oberkörper gerade halten und mit den Armen unterstützen. Langsam strecken und diese Stellung 15 bis 45 Sekunden lang halten. Die Beinposition wechseln und die Übung wiederholen.



7. Rücken und Schultern

Mit gekreuzten Beinen aufrecht auf dem Boden sitzen. Die Hände falten und gerade über den Kopf strecken. Das Kinn hochhalten. Diese Stellung 15 bis 45 Sekunden lang halten.



8. Kniesehne

Mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Mit beiden Händen so weit wie möglich nach vorne greifen. Übermäßige Spannung vermeiden. Diese Stellung 15 bis 45 Sekunden lang halten, dann langsam zurückgehen.

