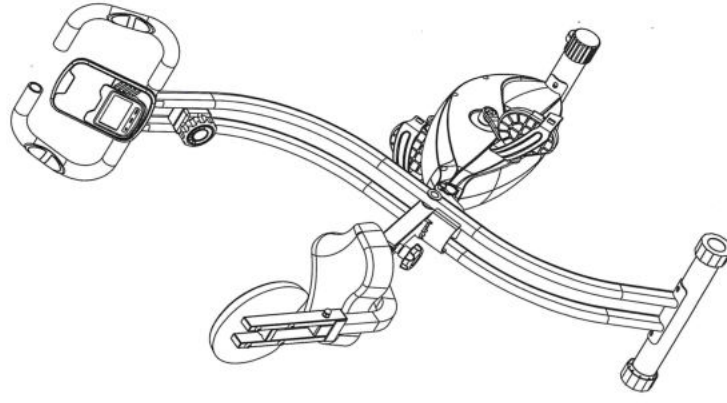


# Faltbarer Heimtrainer F-BIKE CURVED

309FHFCBR



Bedienungsanleitung

## TRAININGSANLEITUNG

Das Training mit dem F-BIKE muss sich stets an Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit orientieren. Wenn Sie mehrere Jahre keinen Sport mehr betrieben haben, müssen Sie auf einem entsprechend niedrigen Niveau beginnen und die Trainingsdauer langsam steigern (z. B. einige Minuten pro Trainingseinheit)

Möglicherweise können Sie zunächst nur wenige Minuten innerhalb Ihrer individuellen Pulszone trainieren; lassen Sie sich dadurch jedoch nicht entmutigen – Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wird sich innerhalb von 6 bis 8 Wochen deutlich steigern. Möglicherweise benötigen Sie länger, bis Sie eine spürbare Konditionsverbesserung bemerken. Dies ist kein Grund zur Beunruhigung; setzen Sie das Training in Ihrem eigenen Tempo fort. Nach einiger Zeit werden Sie 30 Minuten durchgehend auf dem F-BIKE trainieren können. Je besser Ihr Leistungsvermögen, desto höher liegt Ihre individuelle Pulszone – und desto anstrengender ist das Training! Beachten Sie dabei folgende grundlegende Hinweise:

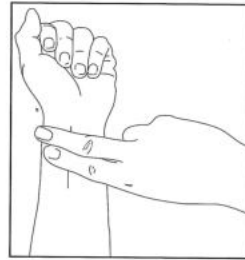
- Um die Ausgewogenheit Ihres Trainings- und Ernährungsprogramms sicherzustellen, sollten Sie es ärztlich überprüfen lassen.
- Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und mit realistischen Zielen, die Sie in Absprache mit Ihrem Arzt festgelegt haben.
- Messen Sie regelmäßig Ihren Herzschlag. Legen Sie ausgehend von Alter und Kondition Ihren Zielpuls fest.
- Stellen Sie das F-BIKE im Abstand von ca. 1 Meter auf einer festen, ebenen Oberfläche auf.

### TRAININGSINTENSITÄT

Um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen, sollten Sie stets mit der richtigen Intensität trainieren. Dabei können Sie sich an Ihrer Herzfrequenz orientieren. Für ein effektives Training im aeroben Bereich sollte sie 70 bis 80 % Prozent der maximalen Pulsrate nicht übersteigen. Dieser Wert wird auch als individuelle Pulszone bezeichnet. Sie können diesen Wert anhand der nebenstehenden Tabelle ermitteln. Sie enthält Werte für trainierte und untrainierte Personen verschiedener Altersgruppen.

In den ersten Monaten Ihres Fitnesstrainings sollte Ihre Pulsrate am unteren Ende der individuellen Pulszone liegen. Danach können Sie die Trainingsintensität langsam so weit steigern, dass Ihre Herzfrequenz den mittleren Pulszonenbereich erreicht.

Zur Pulsmessung beenden Sie das Training; treten Sie langsam weiter oder gehen Sie im Raum umher und messen Sie dabei mit zwei Fingern den Puls an Ihrem Handgelenk. Zählen Sie Ihren Herzschlag während 6 Sekunden und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihren aktuellen Puls zu ermitteln. Wenn Ihr Herz innerhalb von 6 Sekunden beispielsweise 14 Mal schlägt, haben Sie einen Puls von 140 Schlägen pro Minute. (Die Messdauer beträgt 6 Sekunden, da die Pulsfrequenz nach Trainingsende stark abfällt.) Passen Sie die Intensität Ihres Trainings so an, dass Ihre Herzfrequenz innerhalb Ihrer individuellen Pulsrate liegt.



AGE (HERZSCHLÄGE PRO MINUTE)	UNGEÜBTE NUTZER (HERZSCHLÄGE PRO MINUTE)	GEÜBTE NUTZER (HERZSCHLÄGE PRO MINUTE)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

### NIVELLIERUNG DES FAHRRADS

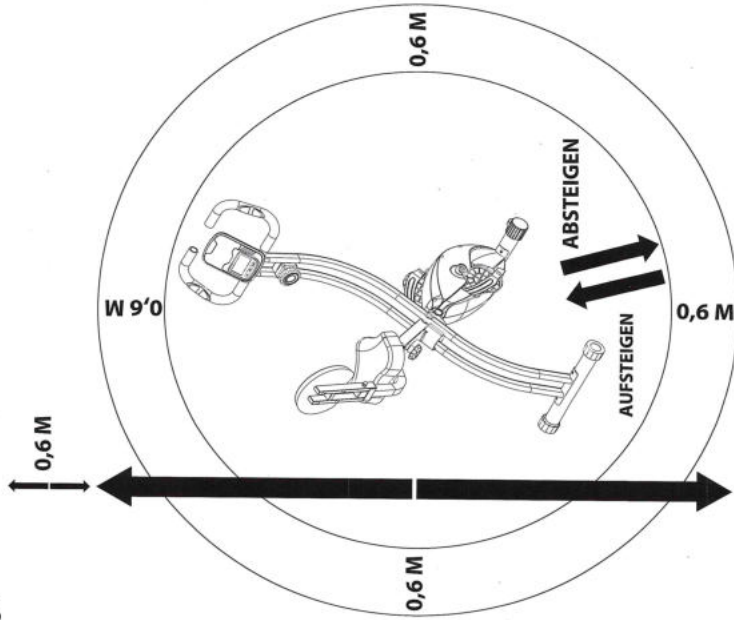
Aus Sicherheits- und Stabilitätsgründen verfügt Ihr Fahrrad über einen werkseitig geschweißten Rahmen, der nach korrekter Montage nicht mehr ausgerichtet werden muss. Stellen Sie jedoch aus Sicherheitsgründen immer sicher, dass Ihr Fahrrad auf einer festen, ebenen Oberfläche steht. Legen Sie gegebenenfalls 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 Bodenebenheiten auszugleichen.

### MONTAGEABMESSUNGEN

Die Grundfläche für dieses Produkt beträgt 1950 mm x B460 mm x H1195 mm.

Das Gewicht des zusammengebauten Geräts beträgt 16,5 kg.

Die freie Fläche rund um den Trainingsbereich herum in den Richtungen, von denen aus auf das Gerät zugegriffen wird, muss mindestens 0,6 m betragen. Die freie Fläche muss auch den Bereich für ein Absteigen vom Gerät im Notfall einschließen. Wenn Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann die freie Fläche untereinander geteilt werden. Die Freifläche und die Übungsfläche sind in einer eigenen Abbildung gezeigt.



## EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS

Der Widerstand lässt sich mithilfe der Stellschraube (20) unter der Griffstange mühelos exakt einstellen. Durch Drehen im Uhrzeigersinn (+) wird der Widerstand erhöht und durch Drehen entgegen dem Uhrzeigersinn (-) verringert.



### Trainingstipps

Wollen Sie etwas für Ihre körperliche Widerstandsfähigkeit und Gesundheit tun, so sollten Sie im Hinblick auf das effizienteste Training einige Aspekte beachten: Wenn Sie sich längere Zeit nicht körperlich betätigt haben, sollten Sie vor Beginn des Trainings Ihren Hausarzt aufsuchen, um Gesundheitsrisiken zu vermeiden.

### Intensität

Optimale Trainingsergebnisse hängen von der richtigen Trainingsintensität ab, wobei die Herzfrequenz als Richtlinie gilt.

Als Faustregel wird häufig folgende Formel verwendet: maximale Pulsfrequenz = 220 - Alter.

Beim Training sollte die Pulsfrequenz immer zwischen 60 % und 85 % der maximalen Pulsfrequenz betragen.

Ihre persönlichen Trainingsfrequenzen entnehmen Sie bitte der Pulsfrequenztabelle.

In den ersten Trainingswochen sollten Sie Ihre Pulsfrequenz auf 60 % Ihrer maximalen Pulsfrequenz halten.

Mit zunehmender Fitness sollte die Pulsfrequenz langsam auf 85 % Ihrer maximalen Pulsfrequenz erhöht werden.

### Fettverbrennung

Bei rund 60 % der maximalen Pulsfrequenz beginnt der Körper, Fett zu verbrennen.

Die Pulsfrequenz sollte zwischen 60 % und 70 % der maximalen Pulsfrequenz gehalten werden, um eine optimale Fettverbrennung zu erreichen. Ein optimales Training besteht aus wöchentlich drei Trainingseinheiten zu je 30 Minuten.

### Beispiel:

Sie sind 52 Jahre alt und wollen mit dem Training beginnen.

Maximale Pulsfrequenz = 220 - 52 (Alter) = 168 Pulsschläge/Min.

Minimale Pulsfrequenz = 168 x 0,6 = 101 Pulsschläge/Min.

Höchste Pulsfrequenz = 168 x 0,7 = 117 Pulsschläge/Min.

In den ersten Wochen ist es ratsam, mit einer Pulsfrequenz von 101 zu beginnen, die dann auf 117 erhöht werden kann.

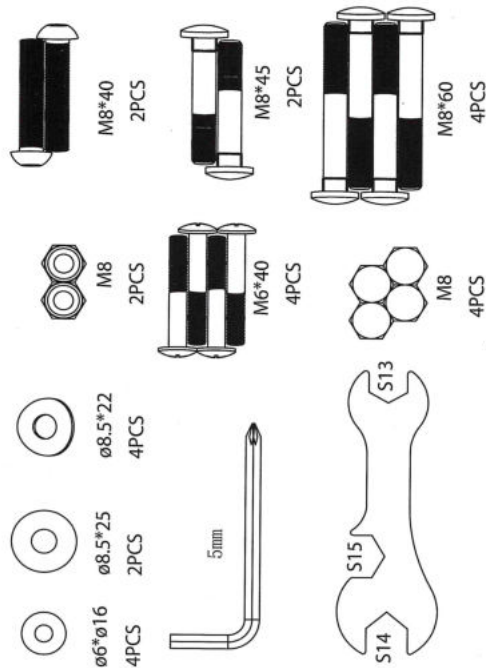
Mit zunehmender Fitness sollte die Trainingsintensität auf 70 % bis 85 % Ihrer maximalen Pulsfrequenz gesteigert werden. Dies kann durch Erhöhung des Widerstands, eine höhere Frequenz oder längere Trainingsphasen geschehen.

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm durchführen, das die Herz-Kreislauf-Aktivität steigert. Häufiges anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt genehmigt werden, und die ordnungsgemäße Verwendung Ihres Produkts ist unerlässlich. Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage des Produkts oder mit dem Training beginnen.

- Bitte halten Sie Kinder von Trainingsgeräten fern, wenn diese in Gebrauch sind. Lassen Sie nicht zu, dass Kinder darauf klettern oder spielen, wenn es nicht in Gebrauch ist.
- Stellen Sie sicher, dass während des Trainings in alle Richtungen mindestens ein Meter freier Raum um Ihr Produkt herum vorhanden ist.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Schrauben und Anschlüsse fest angezogen sind. Überprüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile auf offensichtliche Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung.
- Reinigen Sie das F-BIKE CURVED nur mit einem feuchten Tuch, verwenden Sie keine Reiniger mit Lösungsmitteln. Verwenden Sie im Zweifelsfall Ihr Produkt nicht, sondern wenden Sie sich auf eine der auf der gegenüberliegenden Seite aufgeführten Arten an den KUNDENSERVICE.
- Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass Ihr Produkt auf einer festen, ebenen Oberfläche steht. Verwenden Sie gegebenenfalls eine Gummimatte darunter, um die Gefahr des Verrutschens während des Gebrauchs zu verringern.
- Tragen Sie beim Training immer angemessene Kleidung und Schuhe, wie z. B. Trainingsschuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich während des Trainings verfängen oder einklemmen könnte.

### LAGERUNG UND GEBRAUCH

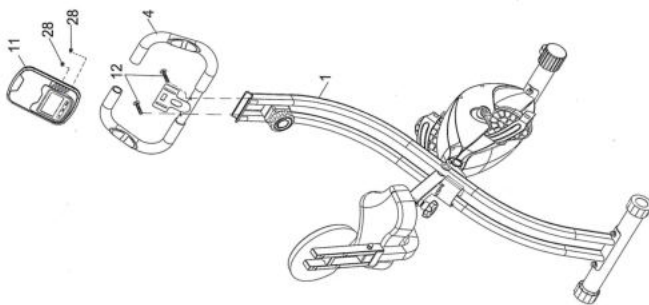
Ihr Produkt ist für die Verwendung unter sauberen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Sie sollten die Lagerung an sehr kalten oder feuchten Orten vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann, auf die wir keinen Einfluss haben.



## AUFBAUANLEITUNG

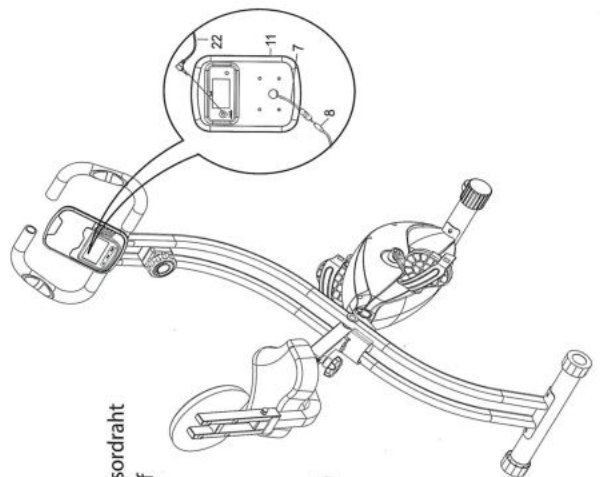
### Schritt 5

- Schrauben Sie mit 2x Schraube (28) (vorinstalliert) den Computer (11) am Lenker an. Befestigen Sie die Lenkstange (4) am Vorderen Hauptrahmen (1) mit 2 x Inbusschraube (12) und ziehen Sie diese fest.



### Schritt 6

- Oberen Computer-Sensordraht (7) mit mittlerem Sensordraht (8) verbinden, Handpulsensor (22) in die Öffnung auf der Rückseite des Computers (11) einführen.
- Um die Stabilität des F-BIKE CURVED dem Untergrund anzupassen, einfach die beweglichen Fußkappen an den Füßen so drehen, bis die gewünschte Stabilität erreicht ist.
- Das F-BIKE CURVED kann mit den Transportrollen (49) bewegt werden.



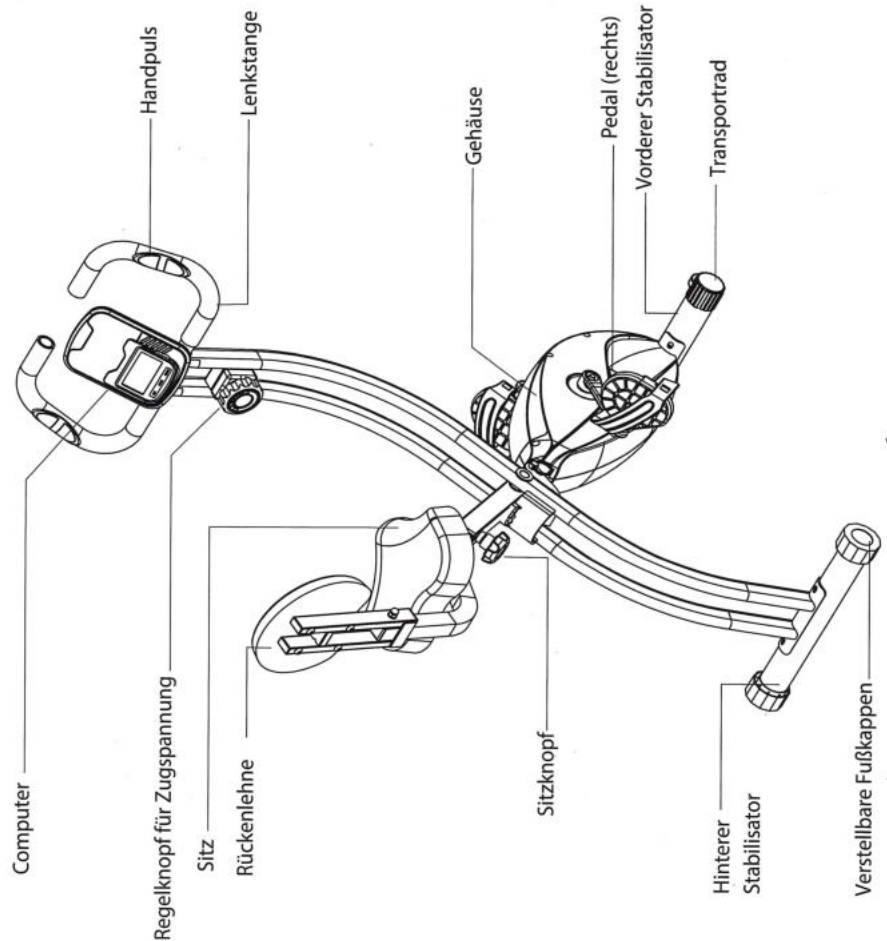
## BEVOR SIE BEGINNEN

Vielen Dank für den Kauf des F-BIKE CURVED. Wir sind stolz darauf, dieses Qualitätsprodukt herzustellen, und hoffen, dass es Ihnen viele Stunden körperlicher Betätigung bieten wird, damit Sie sich besser fühlen, besser aussehen und Ihr Leben in vollen Zügen genießen können.

Es ist bewiesen, dass regelmäßige körperliche Betätigung die körperliche und geistige Gesundheit verbessert. Aufgrund von Alltagsstress fehlt uns allzu oft die Zeit und Gelegenheit zu körperlicher Betätigung. F-BIKE CURVED bietet Ihnen eine praktische und einfache Möglichkeit, Ihren Körper in Höchstform zu bringen und gesünder zu leben.

Sehen Sie sich bitte nachfolgende Zeichnung an und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Bauteilen bekannt.

- Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung vor dem Gebrauch des F-BIKE CURVED.



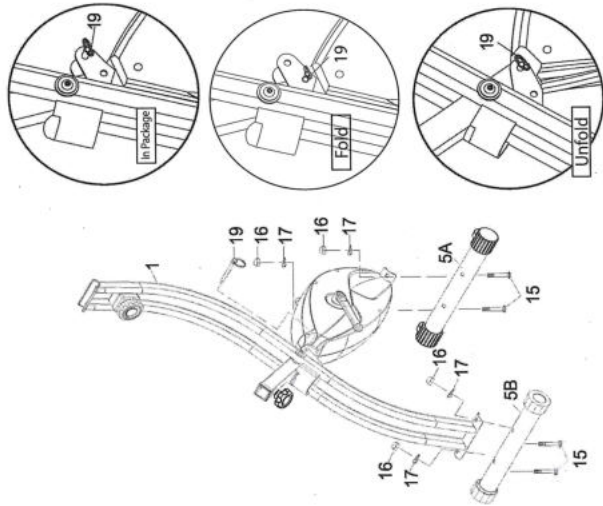
## Prüfen

ob sämtliche Schrauben, Muttern und Pedale sicher befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen.

## AUFBAUANLEITUNG

### Schritt 1

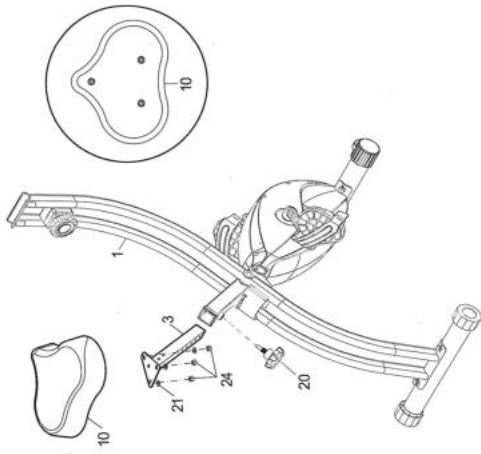
- Ziehen Sie den Sicherheitsstift (19) wie im Bild gezeigt. Öffnen Sie F-BIKE CURVED komplett und führen Sie dann den Sicherheitsstift (19) wieder ein. Befestigen Sie nun den vorderen Hauptrahmen (1) an der Bogenplatte des vorderen Stabilisators (5A) und des hinteren Stabilisators (5B). Mit 4 x Schlossschraube (15) und gebogenen Unterlegscheiben (17) sowie Hutmuttern (16) befestigen.
- Hinweis: Safety pin muss zum Ein- und Ausklappen den Hauptrahmen durchqueren



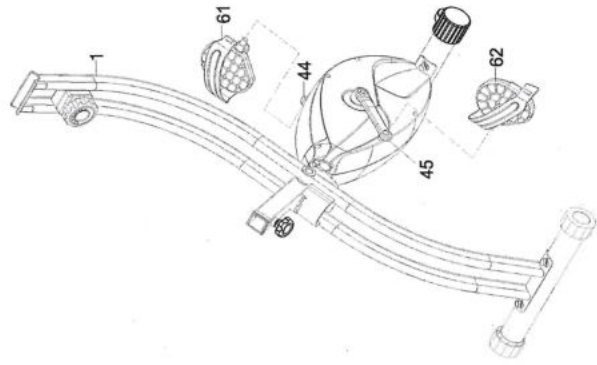
## AUFBAUANLEITUNG

### Schritt 3

- Benutzen Sie die 3 x Nylonmutter (24) und flache 3 x Unterlegscheibe (21), um den Sitz (10) an der Sitzstütze (3) zu befestigen, und führen Sie diesen in den vorderen Hauptrahmen (1) ein. Gleichen Sie die Löcher aufeinander ab und benutzen Sie den Sitzknopf (20), um den Sitz festzustellen.
- Die korrekte Höhe des Sitzes kann eingestellt werden.



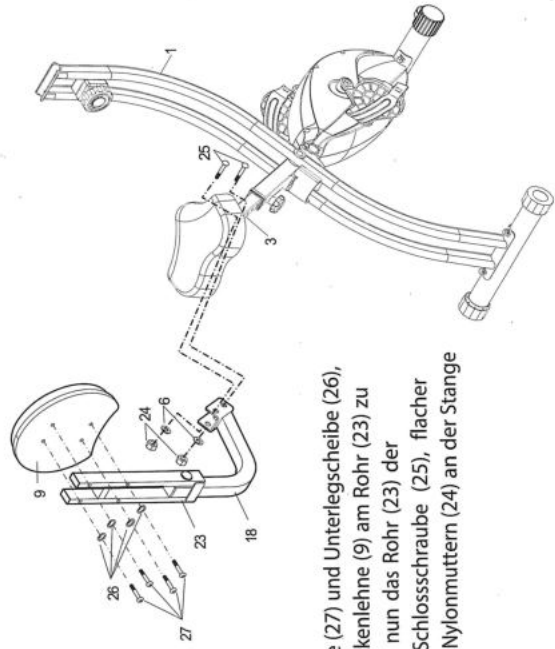
- Das rechte und das linke Pedal (61/62) sind mit „L“ und „R“ markiert. Befestigen Sie diese an der entsprechenden Kurbel (44/45).
- Das rechte Pedal muss, in Sitzrichtung, auf der rechten Seite des Geräts befestigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn aufgedreht werden muss und das linke Pedal entgegen dem Uhrzeigersinn.
- Seien Sie vorsichtig, dass sich die Fäden nicht überkreuzen.



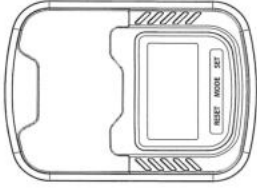
### Schritt 2

### Schritt 4

- Benutzen Sie 4 x Schraube (27) und Unterlegscheibe (26), um das Polster an der Rückenlehne (9) am Rohr (23) zu befestigen. Befestigen Sie nun das Rohr (23) der Rückenlehne (18) mit 2x Schlossschraube (25), flacher Unterlegscheibe (6) und Nylonmutter (24) an der Stange der Sitzstütze (3).



## COMPUTERFUNKTIONEN



## SICHERHEITSHINWEISE

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Vorderer Hauptrahmen	1	46	Mutter (M10*1,25)	2
2	Hinterer Hauptrahmen	1	47	Runde Platte	2
3	Sitzstütze	1	48	Antriebsrad	1
4	Lenkstange	1	49	Transportrad	2
5	Vorderer/Hinterer Stabilisator	2	50	Verstellbare Fußkappen	2
6	Unterlegscheibe (ø 8,5*ø 25*1,5)	2	51	Runde Endabdeckung	2
7	Computer-Sensordraht	1	52	Schraube (M5*30 mm)	1
8	Sensordraht	1	53	Kissen aus Gummi	1
9	Polster f. Rückenlehne	1	54	Ovale Öse	3
10	Sitz	1	55	Kunststoffbuchse	6
11	Computer	1	56	Einstellschraube (M6*50mm)	2
12	Inbusschraube (M8*40mm)	2	57	Kurbelendkappe	2
13	Inbusschraube (M8*20mm)	2	58	Vordere Kettenabdeckung	1
14	Endabdeckung (38*38)	1	59	Gehäuse (L)	1
15	Schlossschraube (M8*60mm)	4	60	Gehäuse (R)	1
16	Hutmutter (M8)	5	61	Pedal (L)	1
17	Unterlegscheibe (ø 8,5*ø 22*T1,5)	4	62	Pedal (R)	1
18	Rückenlehne	1	63	Band (230J)	1
19	Sicherheitsstift (ø 8*50)	1	64	Band (240J)	1
20	Sitzknopf (M12)	1	65	Sechskantmutter	2
21	Unterlegscheibe(ø 8,5*ø 22*T1,5)	4	66	Riemenscheibe	1
22	Handpulsensor	1	67	Schaumstoffgriff	2
23	Rohr	1	68	Sechskantmutter (M6)	2
24	Nylommutter (M8)	5	69	Riemenscheibe Alex	1
25	Schlossschraube (M8*45mm)	2	70	Mutter (M10)	4
26	Unterlegscheibe (ø 6)	4	71	Sensordraht	1
27	Schraube (M6*40mm)	4	72	Sechskantmutter(M5)	1
28	Schraube (M5*15mm)	2	73	Schwingscheibe	1
30	Sensor	1	74	Magnethalterung	1
31	Unterlegscheibe (ø 8,5*ø 25*T2)	2	75	Schneidschraube (ST4,2*20mm)	7
32	Unterlegscheibe (ø 5,5*ø 18*T1,2)	1	76	Haupt-Alex	1
33	Endabdeckung (15*30)	4	77	Federscheibe (ø 8)	2
34	Unterlegscheibe (ø 10,5*ø 22*T1,5)	1	78	Regelknopf für Zugspannung	1
35	Wellensicherungsring	5	79	Antriebsrad	1
36	Handpulsrad	2	80	Schraube (M5*20mm)	1
37	Wellenscheibe	1	81	Schraube (M6*10mm)	6
38	Unterlegscheibe (ø 9*ø 20*T2)	2	82	Schraube (M5*10mm)	1
39	Inbusschraube (M8*75mm)	1	83	Schneidschraube (ST4,2*20mm)	6
40	Sitzrohrhülse	1	84	Schneidschraube (ST4,2*8mm)	1
41	Feder	1	85	Nylommutter (M10)	1
42	Lageraufsatz	2	86	Sensordraht	1
43	Spanndraht	1	87	Sechskantschlüssel	1
44	Kurbel (L)	1			
45	Kurbel (R)	1			

## FUNKTIONSTASTE

**MODE:** Wählen Sie die gewünschte Funktion aus.  
SCAN-TIME-CAL-DIST-ODO-PULSE

**RESET:** Kurz gedrückt halten: Setzt die Auswahl funktionsdaten auf Null zurück.  
Lang gedrückt halten: Alle Daten werden auf Null gesetzt.

**SET:** Den Sollwert der ausgewählten Funktionen einstellen. Um die zu erreichenden Zieldaten festzulegen, beenden Sie die Fahrt und drücken Sie „RESET“. Drücken Sie dann die „SET“-Taste, bis das Ziel erreicht ist, und fahren Sie los. Wenn das Ziel erreicht ist, ertönt ein Geräusch.

## EINLEGEN DER BATTERIEN

1. Abdeckung des Batteriefachs an der Rückseite des Monitors abnehmen.  
2. 2 AAA-Batterien korrekt in das Fach einlegen und Abdeckung anbringen.

3. Lässt sich das Display nicht mehr ablesen oder sind lediglich einige Segmente sichtbar, nehmen Sie bitte die Batterien heraus und warten Sie 15 Sekunden, bevor Sie neue Batterien einlegen. Leere Batterien sind gemäß den regionalen Vorschriften ordnungsgemäß zu entsorgen.

4. Das Monitor-Display wird gelöscht, sobald Sie die Batterien herausnehmen.

## FUNKTIONEN UND BEDIENUNG

<b>AUTO ON / OFF</b>	Der Monitor fährt automatisch hoch, wenn das Trainingsgerät betätigt wird. Wenn Sie 3 Minuten lang nicht treten, schaltet sich der Monitor automatisch ab.
<b>SCAN (Abfragen)</b>	Drücken Sie die Taste „Mode“ (Modus) und wählen Sie „SCAN“ (Abfragen); in der unteren linken Ecke des Monitors erscheint das Abfragesymbol. Es werden automatisch alle Funktionen abgefragt und die einzelnen Werte auf dem LCD-Display angezeigt.
<b>TIME (Zeit)</b>	Misst automatisch die Zeit, sobald mit dem Training begonnen wird.
<b>ODO</b>	Es werden alle bereits zurückgelegten Entfernungen, auch aus früheren Trainingseinheiten, zusammengezählt.
<b>SPEED (Geschwindigkeit)</b>	Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an.
<b>DISTANCE (Strecke)</b>	Zeigt die im Training zurückgelegte Strecke an.
<b>CALORIES (Kalorien)</b>	Zeigt die im Training verbrauchten Kalorien an.
<b>PULSE (Puls)</b>	Erfasst und zeigt automatisch die jeweilige Herzfrequenz im Training an. Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf PULSE zeigt. Auf dem Monitor lässt sich die aktuelle Pulsfrequenz pro Minute ablesen. Um Ihren Puls zu messen, legen Sie die Handflächen auf beide Kontaktflächen; auf dem LCD-Display wird Ihr aktueller Pulsschlag pro Minute angezeigt. Hinweis: Der Pulsmesser sollte als Trainingshilfe verwendet werden und nicht als ein Medizingerät.

## 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.

## GESTALTUNG DES TRAININGS

### Aufwärmen:

Vor jedem Training sollten Sie sich 5 bis 10 Minuten lang aufwärmen. Dazu sind Dehnübungen sowie ein Training auf dem Bike mit geringem Widerstand geeignet.

### Trainingseinheit:

Für das eigentliche Training ist eine Pulsfrequenz von 70 % bis 85 % Ihrer maximalen Pulsfrequenz zu wählen.

Die zeitliche Länge Ihrer Trainingseinheit lässt sich anhand folgender Faustregel ermitteln:

Tägliches Training: rund 10 Min. pro Trainingseinheit

2-3 x pro Woche: rund 30 Min. pro Einheit

1-2 x pro Woche: rund 60 Min. pro Einheit

### Abkühlen:

In den letzten 5 bis 10 Minuten sollte die Trainingsintensität deutlich verringert werden, um die Muskeln effektiv abzukühlen und den Stoffwechsel anzuregen.

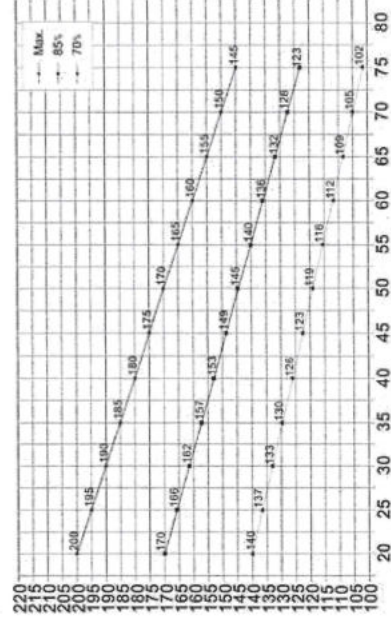
Mit Dehnübungen lässt sich überdies Muskelkater vermeiden.

### Erfolg

Bei regelmäßigem Training werden Sie schon nach kurzer Zeit feststellen, dass Sie den Widerstand kontinuierlich erhöhen müssen, um Ihre optimale Pulsfrequenz zu erreichen. Das Training wird immer weniger anstrengend sein und Sie werden sich im Alltag um einiges fitter fühlen.

Deshalb sollten Sie sich motivieren, regelmäßig zu trainieren. Wählen Sie feste Zeiten und starten Sie das Training nicht zu aggressiv.

Eine alte Sportlerweisheit besagt: "Das Schwierigste am Training ist der Beginn."



## SICHERHEITSHINWEISE

### WARNUNG:

Vor dem Gebrauch des F-BIKE CURVED bitte die Sicherheitshinweise lesen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

1. Benutzen Sie das F-BIKE CURVED nur auf ebenen Oberflächen.
2. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
3. Das F-BIKE CURVED sollte nicht von Personen mit einem Gewicht von mehr als 110 kg benutzt werden.
4. Das F-BIKE CURVED sollte nur von jeweils einer Person benutzt werden.
5. Achten Sie darauf, beim Gebrauch, beim Aufsteigen, Absteigen, Zusammenfallen, Auffalten oder Aufbau des F-BIKE CURVED Ihr Gleichgewicht zu halten. Gleichgewichtsverlust kann zu Stürzen und schweren Körperverletzungen führen.
6. Benutzen Sie das F-BIKE CURVED nur entsprechend dieser Gebrauchsanleitung.
7. Stellen Sie die Rückenlehne des F-BIKE CURVED nicht um, während Sie auf dem Gerät sitzen.
8. Führen Sie vor jeglicher sportlicher Betätigung Dehnübungen und Aufwärmübungen durch.
9. Achten Sie darauf, dass sämtliche Bolzen und Muttern vor jedem Gebrauch festgezogen sind.
10. 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.



### 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 sind, sich noch nie sportlich betätigt haben, schwanger sind oder an einer Krankheit leiden.

Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. ÜBERMÄßIGES Trainieren kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, stoppen Sie sofort das Training. Dies ist eine geschwindigkeitsunabhängige Ausrüstung.

Sollte eine der Verstellvorrichtungen herausragen, kann diese unter Umständen die Bewegung des Benutzers beeinträchtigen.

## Konformität

### DIESES PRODUKT ENTSPRICHT:

EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 HEIMGEBRAUCH - Klasse HC (Es ist NICHT für therapeutische Zwecke geeignet.)

### GEWICHTSBESCHRÄNKUNG

Ihr Produkt ist geeignet für Benutzer mit einem Gewicht von 220 Pfund / 15,6 Stones / 110 kg oder weniger.

**WARNUNG - Diese stationäre Trainingsausrüstung ist nicht für Zwecke mit hohen Genauigkeitsanforderungen geeignet.**

### 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 Achten Sie besonders auf Komponenten, bei denen eine **WARNUNG** steht!

### 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.



Importeur:  
monolith GmbH  
Maxstraße 16  
D-45127 Essen Germany