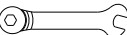
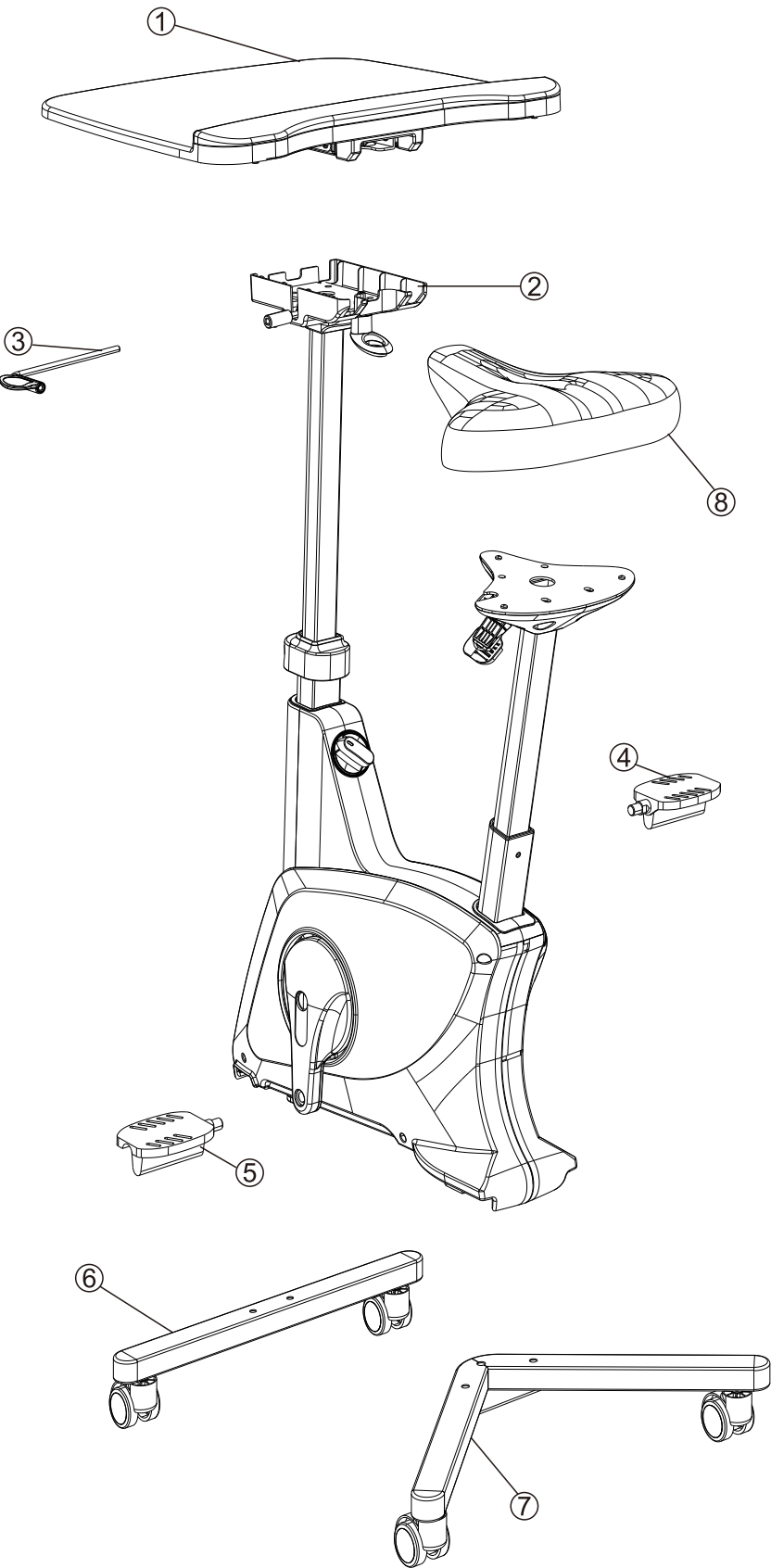
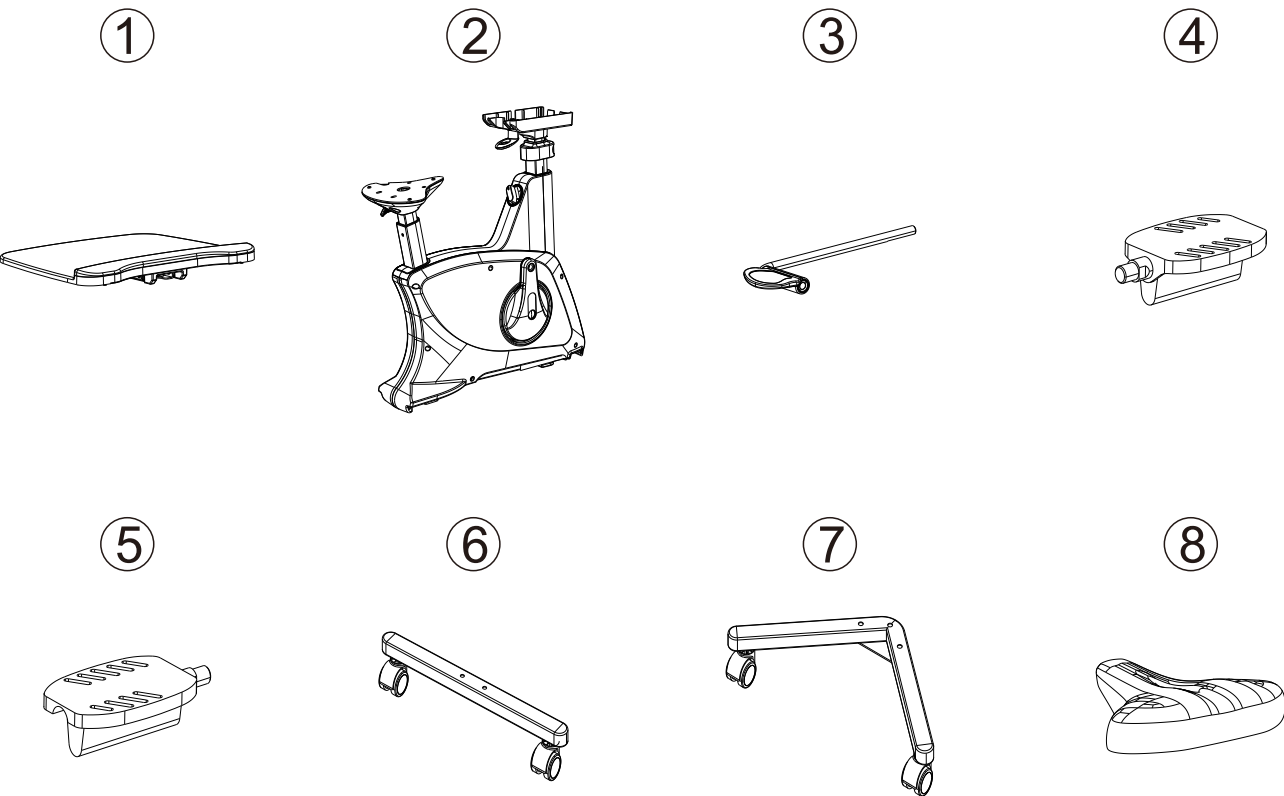


Zubehörpaketliste

A.		B.		C.		D.		E.	
			2.5*2.5		5*5				8-Φ8.5*Φ25*2
	(1 PC)		(1 PC)		(1 PC)		(1 PC)		(5 PC)

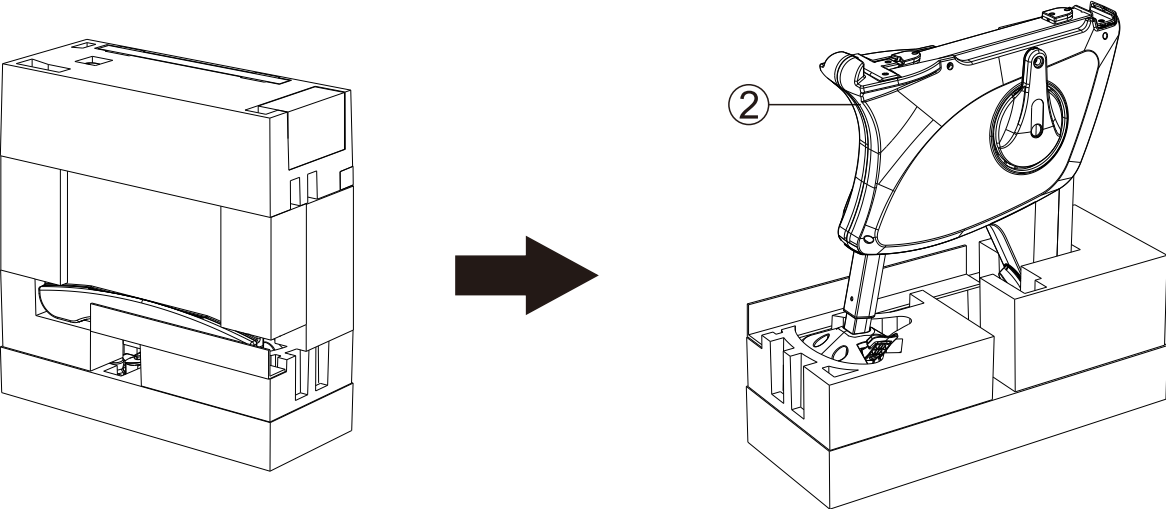
F.		G.		H.		I.		J.	
	M8*45				8-φ8.5*φ2.05*5.1		M8*12		M8
	(5 PC)		(2 PC)		(4 PC)		(4 PC)		(4 PC)

Teileliste



Montageschritte

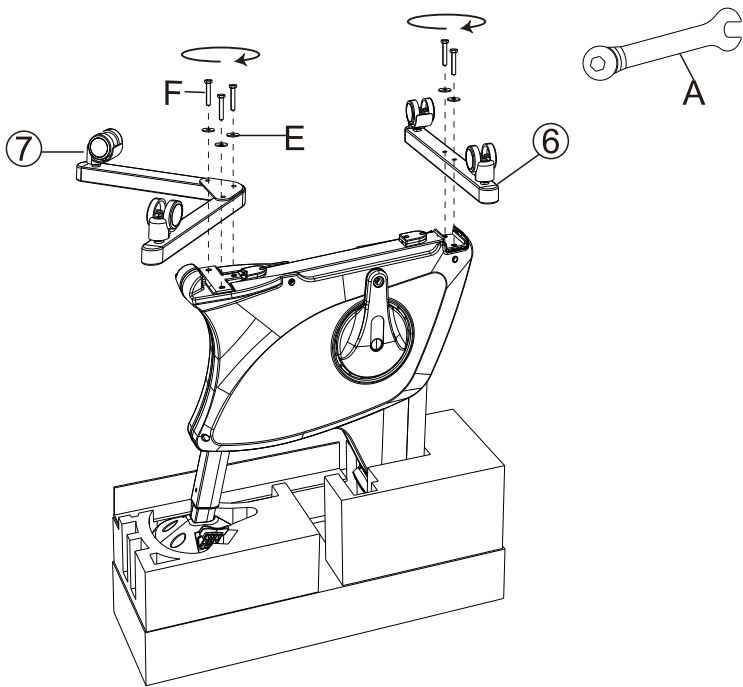
Schritt 1



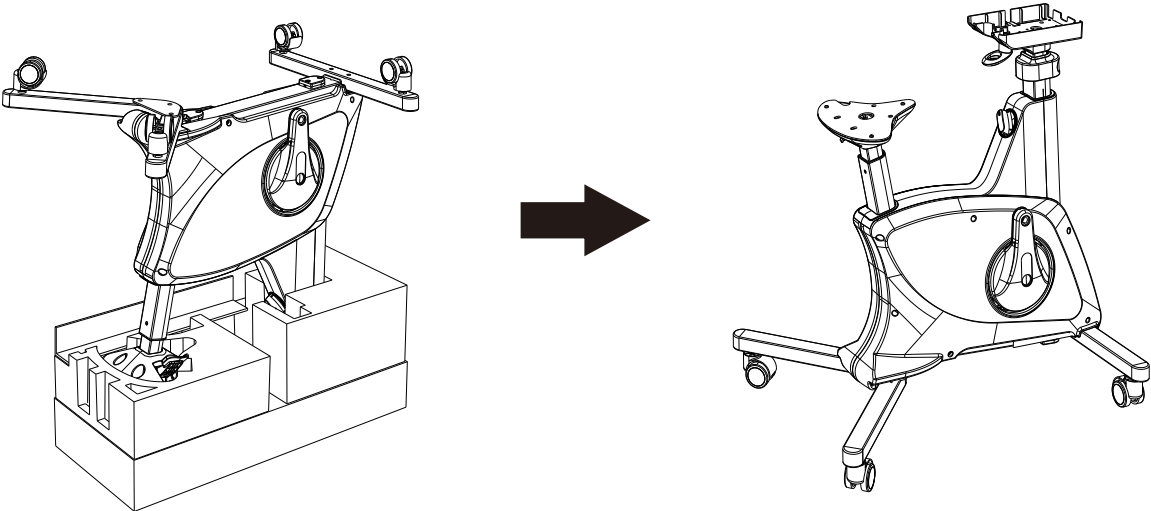
⚠ Wir empfehlen, die untere Verpackung zu behalten, um die Installation wie oben gezeigt zu erleichtern.

Schritt 2

Verbinden Sie Teil 6/7 mit Teil 2 mit 5 Schrauben (F), 5 Unterlegscheiben (E) und dem Schraubenschlüssel (A)



Schritt 3

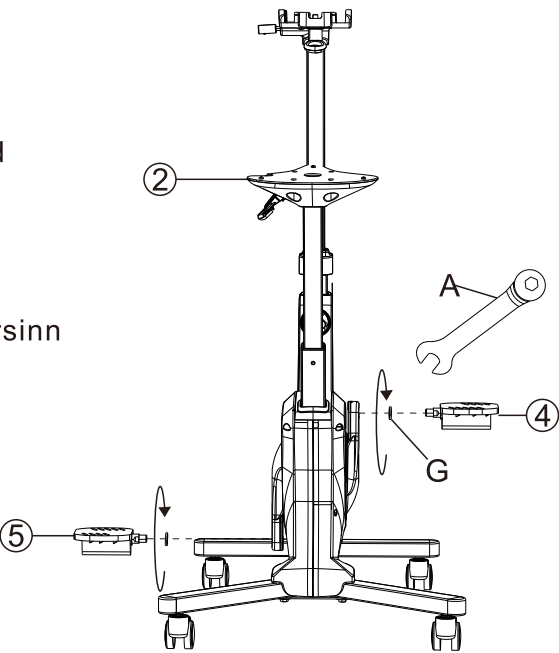


Schritt 4

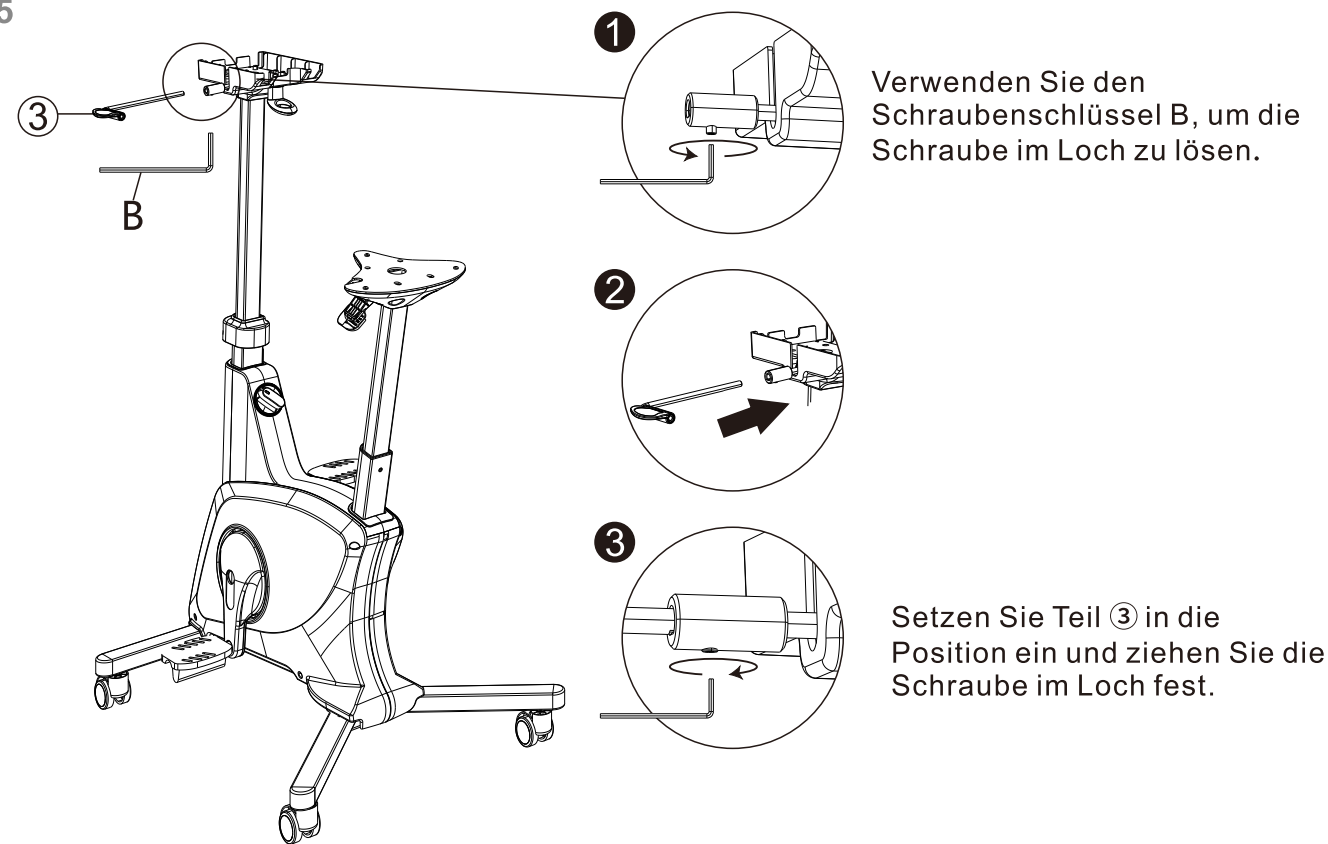
Verbinden Sie Teil 4/5 mit Teil 2 unter Verwendung von 2 Stück Unterlegscheiben (G).

⚠ Bitte beachten Sie, dass die linken und rechten Pedale unterschiedliche Anzugsrichtungen haben.

Linkes Pedal ⑤ – gegen den Uhrzeigersinn
Rechtes Pedal ④ – im Uhrzeigersinn

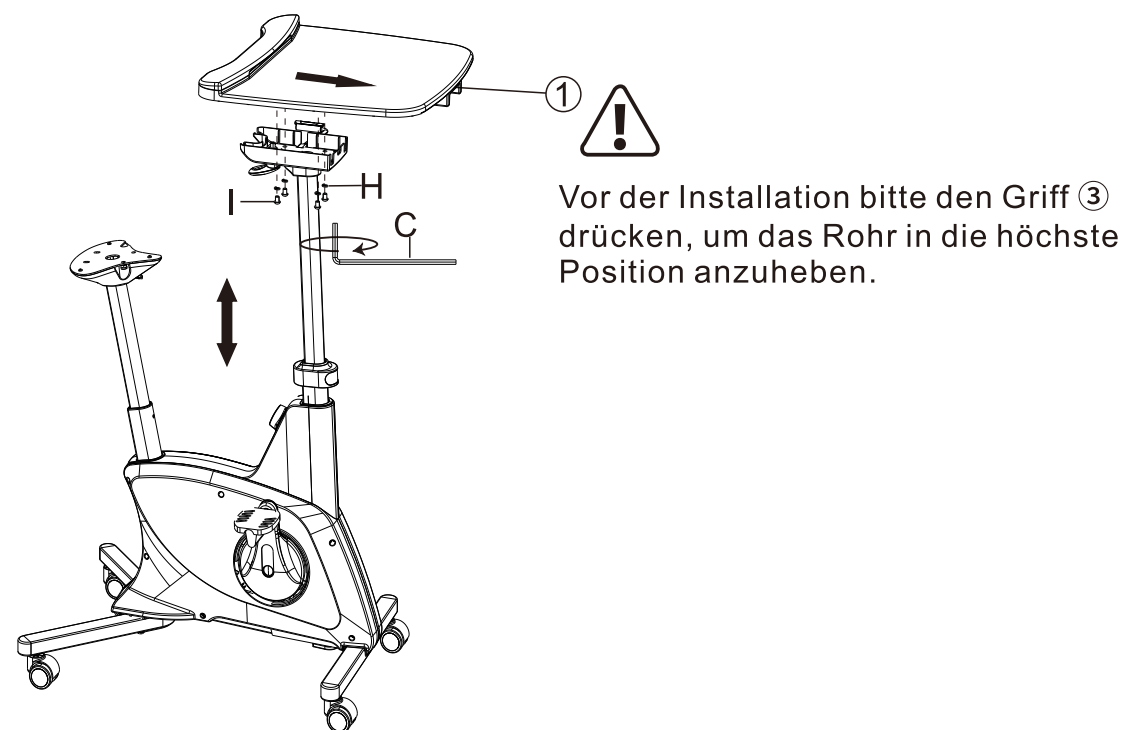


Schritt 5



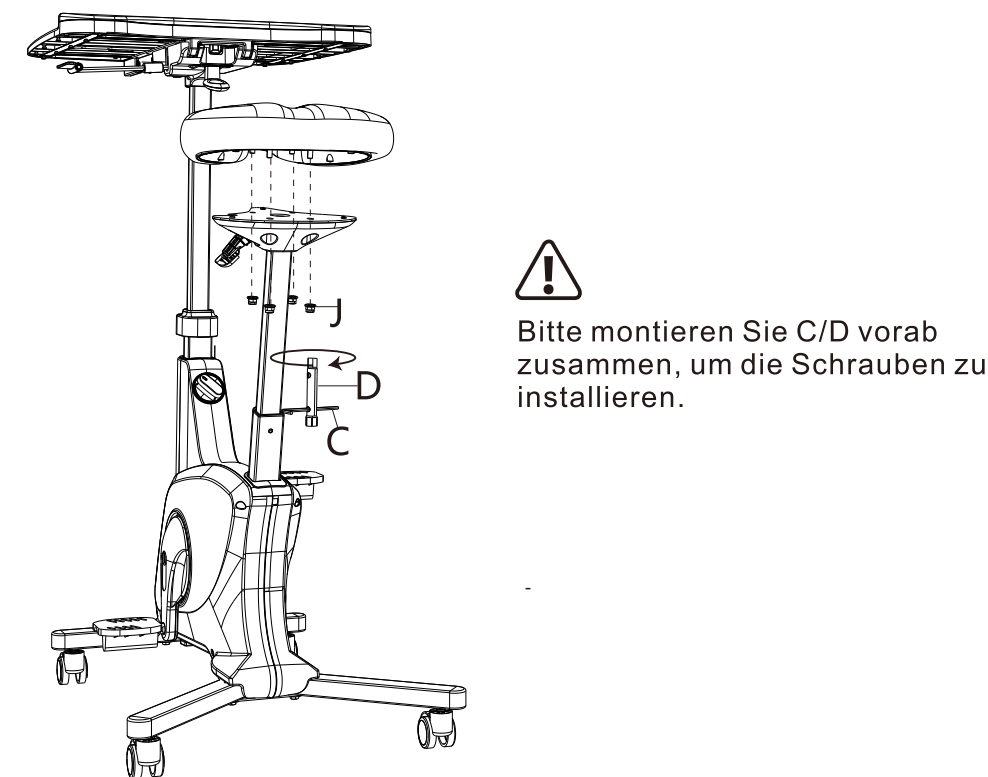
Schritt 6

Verbinden Sie Teil 1 mit Teil 2 unter Verwendung von 4 Schrauben (I), 4 Unterlegscheiben (H) und Schraubenschlüssel (C).



Schritt 7

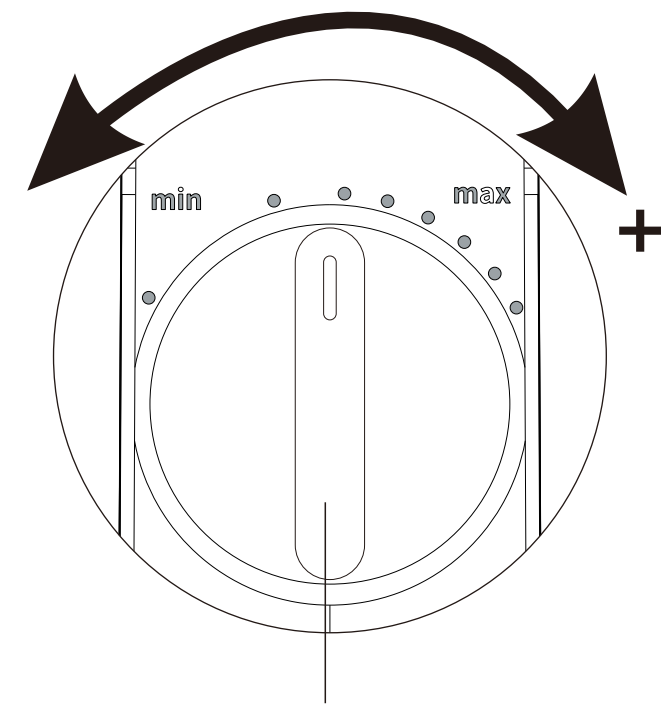
Verbinden Sie Teil 8 mit Teil 2 unter Verwendung von 4 Schrauben (J) und Schraubenschlüssel (C/D).



Verwendung des Fahrrads

1. Widerstand einstellen

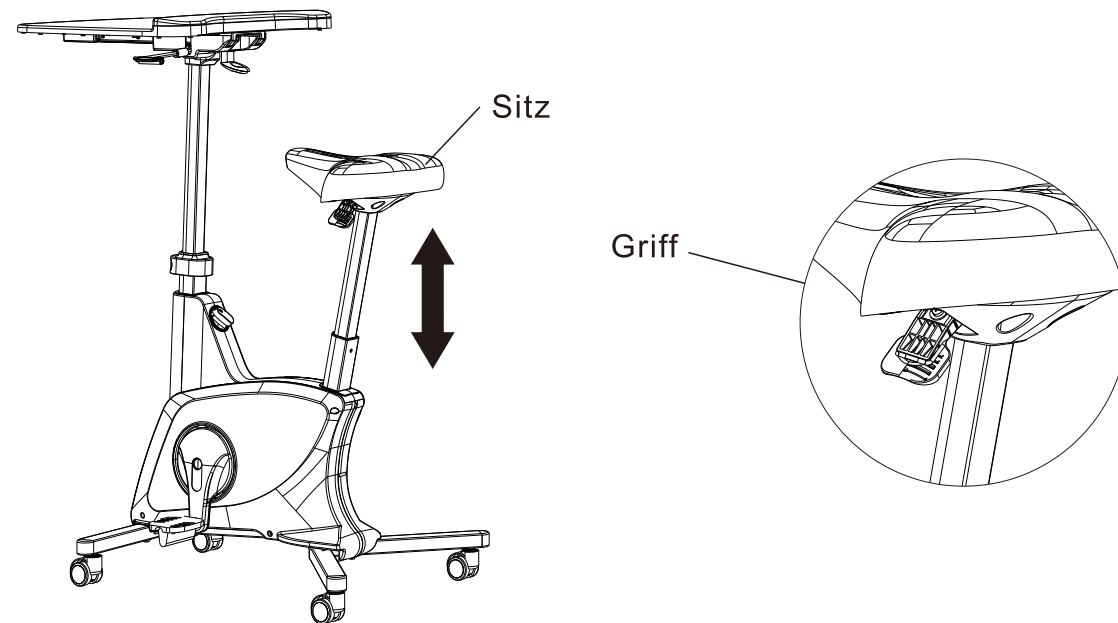
Drehen Sie den Knopf in Richtung “+”, um den Fahrwiderstand zu erhöhen.
Drehen Sie den Knopf in Richtung “-”, um den Fahrwiderstand zu verringern.



Widerstand Einstellknopf

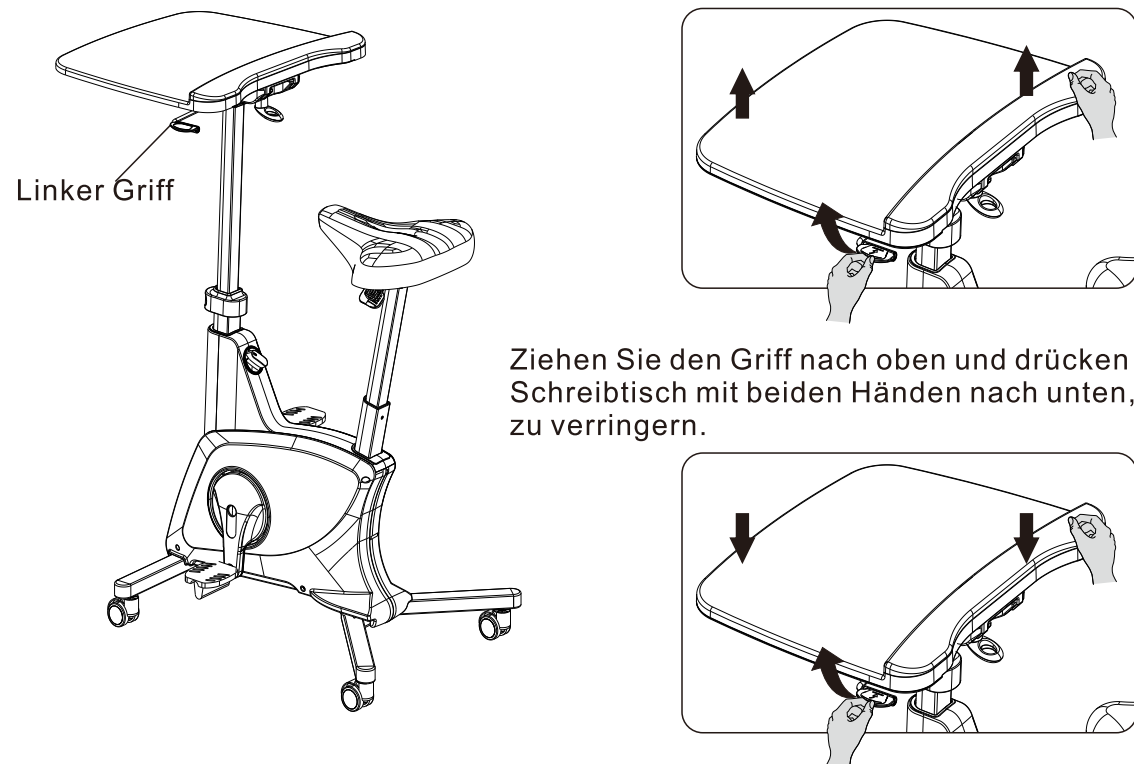
2. Sitzhöhe einstellen

Ziehen Sie den Griff nach oben, um die Sitzhöhe zu erhöhen.
Lassen Sie den Griff los, um den Sitz auf der aktuellen Höhe zu arretieren.



3. Schreibtischhöhe einstellen

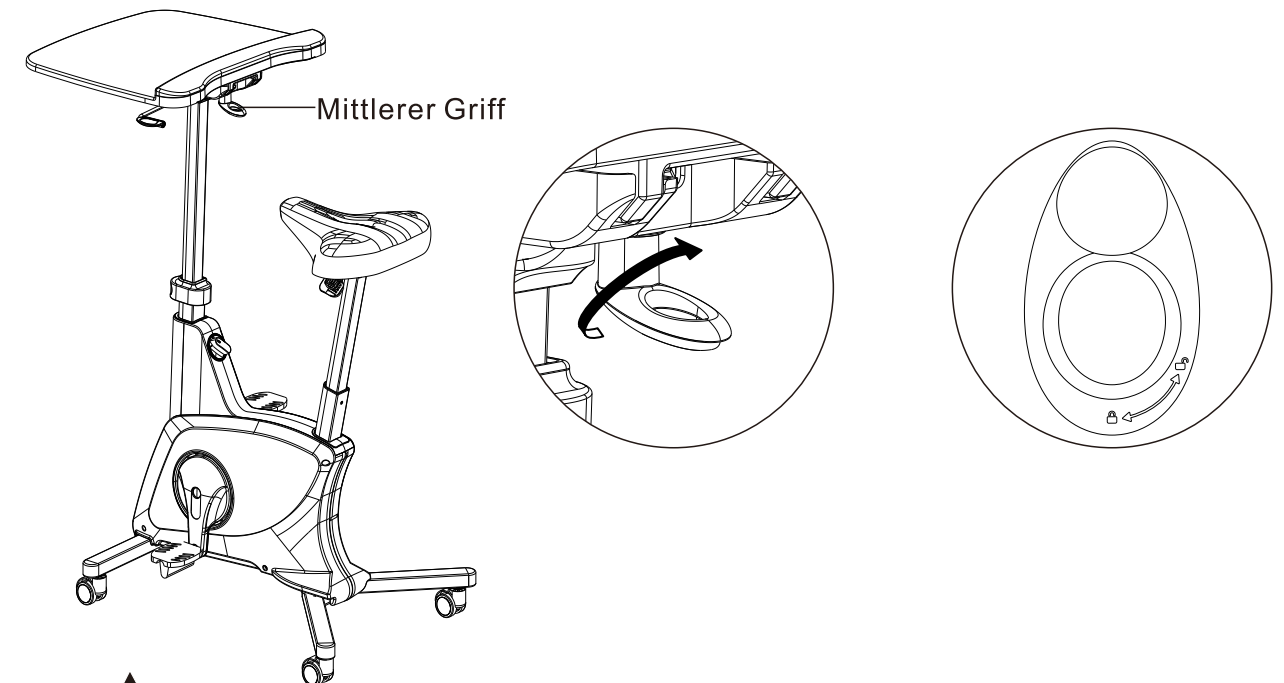
Ziehen Sie den Griff nach oben und heben Sie den Schreibtisch mit beiden Händen nach oben, um die Höhe zu erhöhen.



Ziehen Sie den Griff nach oben und drücken Sie den Schreibtisch mit beiden Händen nach unten, um die Höhe zu verringern.

4. Stellen Sie den Schreibtisch vor/zurück ein

Drehen Sie den Knopf 90 Grad nach rechts, um den Schreibtisch zu entriegeln. Bewegen Sie die Tischplatte vor oder zurück in die gewünschte Position und drehen Sie dann den Knopf zurück in die Ausgangsstellung, um die Position zu verriegeln.



Vorsicht !

Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Handbuch zur späteren Verwendung auf. Die Spezifikationen dieses Produkts können leicht von den Abbildungen abweichen und ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

1. Stellen Sie sicher, dass Sie dieses Handbuch vollständig gelesen und verstanden haben.
2. Es liegt in der Verantwortung des Benutzers, alle potenziellen Gefahren dieses Fitnessgeräts zu kennen und zu verstehen.
3. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem neuen Trainingsprogramm beginnen. Falls Sie Schmerzen verspüren oder sich schwach, kurzatmig oder schwindelig fühlen, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf. Eine falsche oder übermäßige Nutzung dieses Geräts kann zu Verletzungen führen.
4. Ihr Heimtrainer sollte nur auf einer stabilen, ebenen Fläche verwendet werden.
5. Steigen Sie vorsichtig auf und ab.
6. Halten Sie lose Kleidung, offene Schuhbänder, Schmuck und Handtücher von den Pedalen fern.
7. Dieses Gerät ist kein Spielzeug. Halten Sie Kinder von diesem Heimtrainer fern, insbesondere während des Gebrauchs. Kinder sollten niemals ihre Finger in die beweglichen Teile dieses Geräts stecken.
8. Halten Sie Kinder von diesem Heimtrainer fern, insbesondere während des Gebrauchs. Minderjährigen wird die Nutzung dieses Produkts dringend nicht empfohlen, da es für Erwachsene konzipiert ist.
9. Bleiben Sie während der Nutzung stets sitzen – stehen Sie nicht auf den Pedalen.
10. Die maximale Belastbarkeit dieses Heimtrainers beträgt 136 kg / 300 lbs.

Das Ignorieren der Warnhinweise in diesem Handbuch kann zu gefährlichen Situationen führen, die schwere Verletzungen oder sogar den Tod zur Folge haben können.