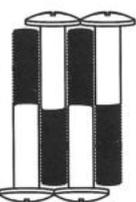
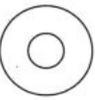
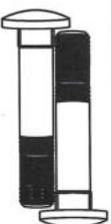
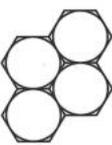
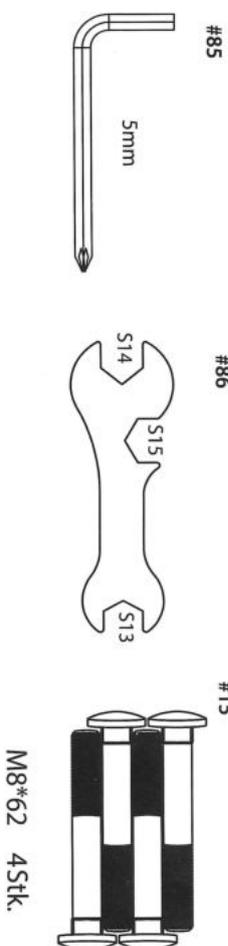


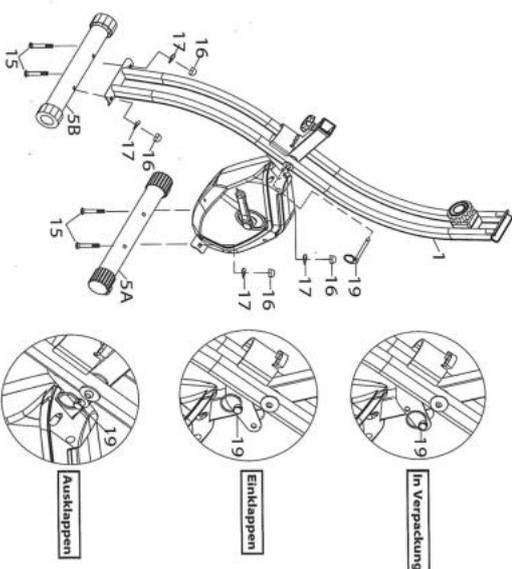
#26	 ø6*ø16 4Stk.	#27	 M6*40 4Stk.
#6	 ø8,5*25 2Stk.	#25	 M8*45 2Stk.
#17	 ø8,5*22 4Stk.	#7	 ø6*16 4Stk. Es ist auf dem Tisch vorinstalliert.
#24	 M8 2Stk.	#51	 M6*35 4Stk. Es ist auf dem Tisch vorinstalliert.
#12	 M8*40 2Stk.	#16	 M8 4Stk.



MONTAGESCHRITTE

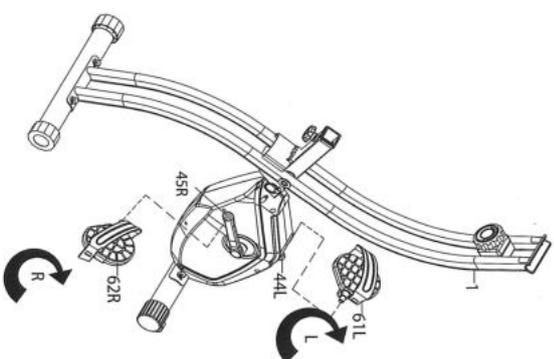
Schritt 1

- Ziehen Sie den Sicherungsstift (19) heraus, wie in der Abbildung dargestellt. Öffnen Sie das Produkt vollständig und setzen Sie den Sicherungsstift (19) wieder ein. Befestigen Sie nun den vorderen Hauptrahmen (1) an der Rundung des vorderen Standfußes (5A) und hinteren Standfußes (5B). Befestigen Sie diese mit 4 x Schlossschrauben (15), gewölbten Federscheiben (17) und Hutmüttern (16). **Hinweis: Der Sicherungsstift muss zum Ein- und Ausklappen durch den Hauptrahmen geführt werden.**



Schritt 2

- Das rechte und linke Pedal (61 L und 62 R) sind mit „L“ und „R“ gekennzeichnet. Befestigen Sie diese an der entsprechenden Kurbel (44 L und 45 R). Von der Sitzposition aus gesehen muss das rechte Pedal an der rechten Seite des Geräts angebracht werden. Achten Sie darauf, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn angeschraubt werden muss. Seien Sie vorsichtig, dass Sie die Gewinde nicht über Kreuz eindrehen.

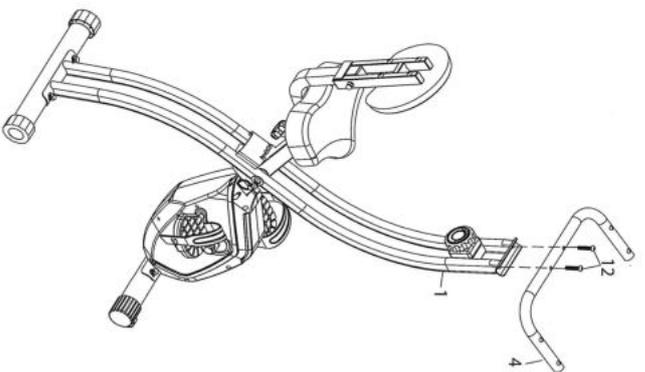
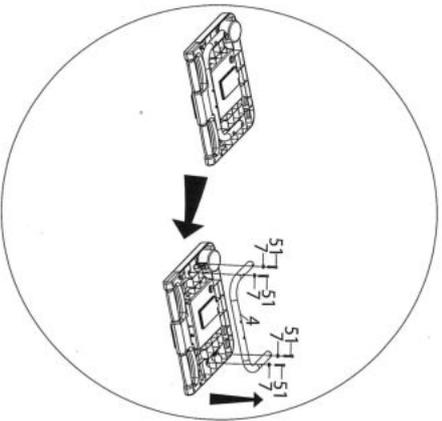


41	Feder	1	85	Innensechskantschlüssel	1
42	Tretlager	2	86	Innensechskantschlüssel	1
43	Spanndraht	1	87	Plug (Ø25,4)	2
44	Kurbel (L)	1			
45	Kurbel (R)	1			

Schritt 5

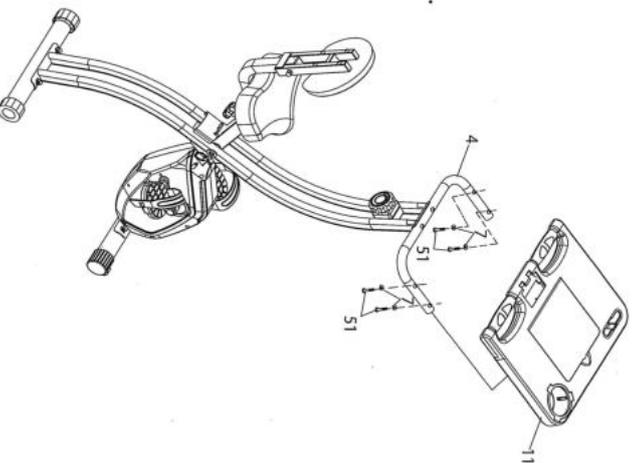
- Befestigen Sie die Haltestange (4) mithilfe von 2 Innensechskantschrauben (12) am vorderen Hauptrahmen (1) und ziehen Sie diese fest.

Bevor Sie den Tisch am Fahrrad montieren, demontieren Sie bitte zuerst die Unterlegscheibe (7) und die Schraube (51).



Schritt 6

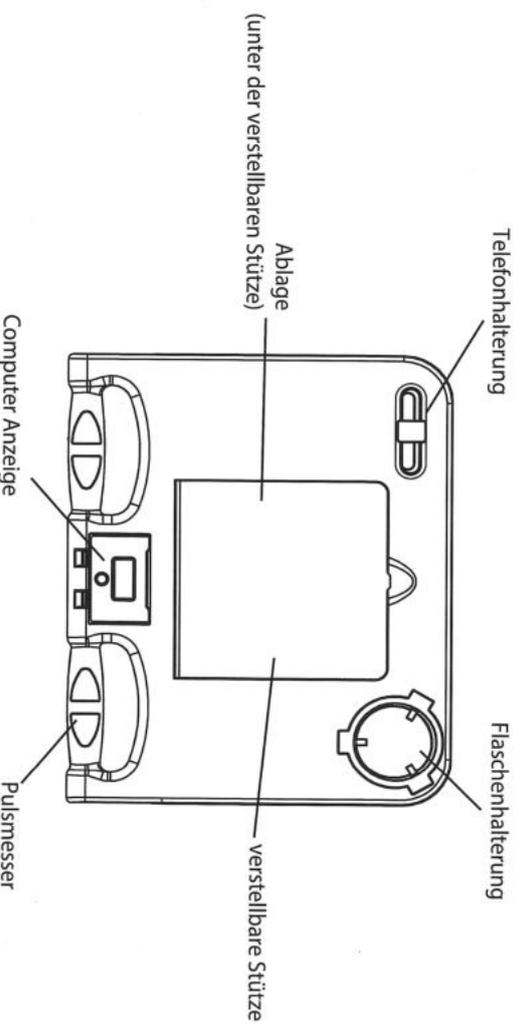
- Befestigen Sie die Arbeitsablage (11) mithilfe von 4 x Schrauben (51) und 4 x gewölbten Unterlegscheiben (7) an der Haltestange (4) und ziehen Sie diese fest.



Prüfen

Überprüfen Sie vor der Inbetriebnahme des Geräts, dass alle Schrauben und Müttern fest angezogen sind.

AUFBAU DER ARBEITSABLAGE



LEITFADEN

1. Arbeitsablage: geeignet für max. 15 Zoll Laptops.
2. Max. Belastung der Arbeitsablage: 15 kg
3. Telefonablage: am Loch auf der Unterseite kann ein USB-Kabel durchgeführt werden
4. Wasserflaschenhalterung: geeignet für Flaschen von 6,5-8 cm Durchmesser
5. Aufbewahrungskasten: Aufbewahrung kleiner Gegenstände im Kasten
6. Ablagenverstellung: Winkelinsteilung während der Verwendung der Ablage

Hinweis

1. Ablagenverstellung nur für die Verwendung mit Tablets. Nicht zur Verwendung mit Laptops empfohlen.
2. Die Ablagenverstellung wird zur Verwendung mit Tablets empfohlen, um Reflexionen auf dem Bildschirm bei Verwendung im flachen Modus zu vermeiden.

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. Die ordnungsgemäße Verwendung Ihres Produkts ist unerlässlich. Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage Ihres 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 zu Ihrer eigenen Sicherheit sicher, dass während des Trainings in alle Richtungen mindestens 1 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 nur mit einem feuchten Tuch und verwenden Sie keine Reiniger mit Lösungsmitteln. Verwenden Sie im Falle eines Defekts Ihr Produkt nicht, sondern wenden Sie sich 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 verfangen oder einklemmen könnte.

LAGERUNG UND GEBRAUCH

Ihr Produkt ist für die Verwendung unter sauberen und 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.

GEWICHTSBESCHRÄNKUNG

Ihr Produkt ist geeignet für Benutzer mit einem Gewicht bis:
220 Pfund / 15,6 Stones / 110 kg

Konformität

DIESES PRODUKT ENTSPRICHT:

EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 HEIMGEBRAUCH - Klasse HC

Dieses Produkt ist NICHT für therapeutische Zwecke geeignet.

Dieses Produkt ist nicht geeignet für Anwendungen, bei denen hohe Genauigkeit erforderlich ist.

WARNUNG: Die Messwerte des stationären Trainingsgeräts können kleine Abweichungen haben.

REINIGUNG UND WARTUNG

- a Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft 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** besteht!

WARNUNG! Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz können ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.

Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren. Falsches oder übermäßiges Training können zu Verletzungen führen. Dieses Trainingsgerät ist geschwindigkeitsunabhängig.

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



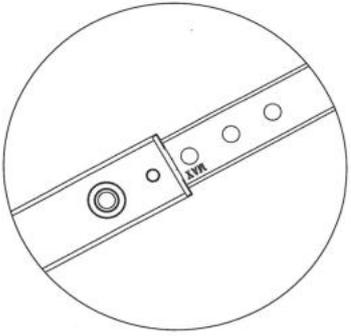
Importeur:
monolith GmbH
Maxstraße 16
D-45127 Essen Germany

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

AUTOMATISCHES EIN/AUSSCHALTEN	Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn das Trainingsgerät betrieben wird. Wenn Sie das Training für mehr als 4 Minuten unterbrechen, schaltet sich die Anzeige automatisch aus.
SCAN (DURCHSCHALTEN)	Drücken Sie die „Modus“-Taste, um den „Scan“-Modus auszuwählen. Das „Scan“-Symbol wird in der oberen linken Anzeige dargestellt. Daraufhin wird automatisch durch alle Funktionen durchgeschaltet und jeder Wert wird nacheinander auf der LCD-Anzeige angezeigt.
TIME (ZEIT)	Beim Trainingsbeginn wird die Zeitnahme der Trainingszeit automatisch gestartet.
ODO (KILOMETERSTAND)	Die Anzeige stellt die gesamte, akkumulierte Distanz an.
SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit während des Trainings
DISTANCE (Distanz)	Zeigt die zurückgelegte Entfernung während des Trainings an.
CALORIES (KALORIEN)	Anzeige der verbrannten Kalorien während des Trainings
PULSE (PULS)	Erkennt beim Training automatisch Ihre aktuelle Herzfrequenz und zeigt diese an. Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf PULSE zeigt. Die Anzeige stellt Ihre aktuelle Pulsfrequenz pro Minute dar. Um Ihren Puls zu messen, legen Sie Ihre Handflächen auf beide Kontaktflächen. Ihr aktueller Puls pro Minute (BPM) wird auf der LCD-Anzeige dargestellt. Hinweis: Der Pulssensor sollte nur als Trainingshilfe verwendet werden. Es ist kein medizinisches Gerät.

EINSTELLEN

Die Sattelstütze hat ein "Max"-Schild, um die maximale Sattelhöhe anzuzeigen. Sie sollten diese Höhe nicht überschreiten. Lösen Sie den Sitzverstellknopf einige Umdrehungen und ziehen Sie ihn dann nach außen, um das Sitzstützrohr freizugeben. Positionieren Sie das Sitzstützrohr auf die gewünschte Höhe, sodass sich das Knie bei der niedrigsten Pedalposition leicht verbiegt, und ziehen Sie den Sitzverstellknopf wieder fest.



ACHTUNG:

Lesen Sie unbedingt die folgenden Sicherheitshinweise, bevor Sie das Produkt Gebrauch nehmen!
Zur Vermeidung ernsthafter Verletzungen beachten Sie folgende Hinweise:

1. Stellen Sie das Produkt auf einer festen und ebenen Fläche auf.
2. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern.
3. Das Produkt darf nicht von Personen mit einem Körpergewicht von über 110kg benutzt werden.
4. Das Produkt darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
5. Achten Sie bei der Benutzung, beim Auf- und Absteigen, der Einstellung sowie der Montage des Produkt darauf, nicht das Gleichgewicht zu verlieren, da Sie sich bei einem Sturz ernsthaft verletzen könnten.
6. Benutzen Sie das Produkt nur so, wie dies im Handbuch beschrieben wird.
7. Wärmen Sie sich vor Trainingsbeginn stets mit geeigneten Dehnungsübungen auf.
8. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
9. 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.
10. Nur für den Gebrauch im Innenbereich.
11. Das Produkt benötigt 2 Stück AAA-Batterie.
12. Die Batterien sind nicht aufladbar. Nicht aufladbare Batterien dürfen nicht aufgeladen werden.
13. Unterschiedliche Batterietypen oder neue und gebrauchte Batterien dürfen nicht gemischt werden.
14. Batterien sind mit der richtigen Polarität einzulegen.
15. Wenn das Produkt über einen längeren Zeitraum unbenutzt gelagert werden soll, sollten die Batterien entfernt werden.
16. Die Versorgungsklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.



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

GESTALTUNG DES TRAININGS

Aufwärmen:

Vor jedem Training sollten Sie sich 5 bis 10 Minuten lang aufwärmen. Dazu sind Dehnübungen sowie ein Training auf dem Produkt mit geringem Widerstand geeignet. Für das eigentliche Training ist eine Pulsfrequenz von 70 % bis 85 % Ihrer maximalen Pulsfrequenz zu wählen.

Trainingseinheit:

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:

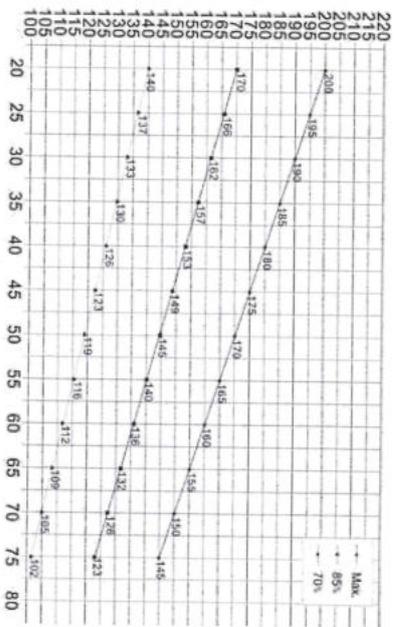
In den letzten 5 bis 10 Minuten sollte die Trainingsintensität deutlich verringert werden, um die Muskeln effektiv abzukühlen und den Stoffwechsel anzuregen. Mit Dehnübungen lässt sich überdies Muskelkater vermeiden.

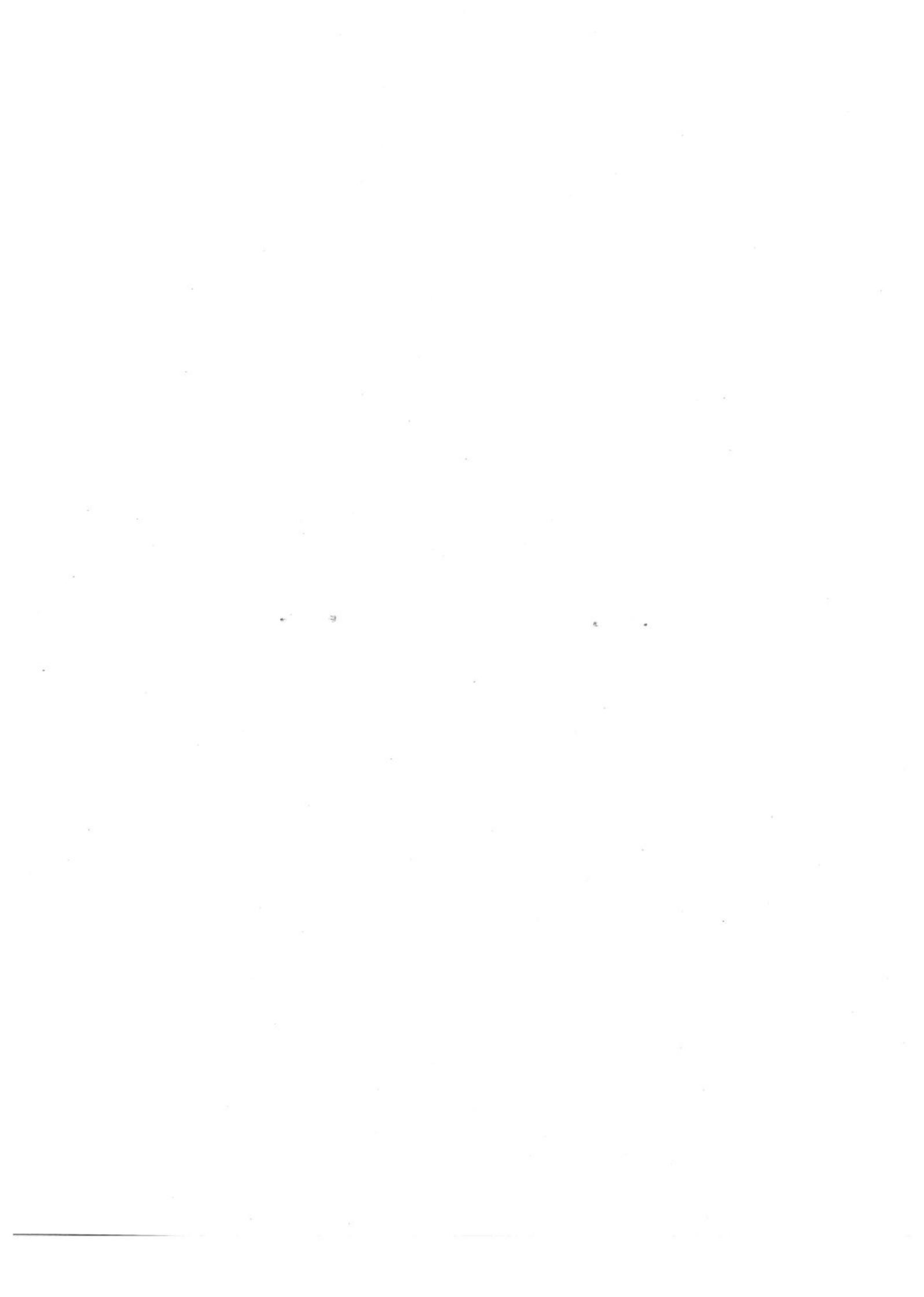
Erfolg

Bei regelmäßigen 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.

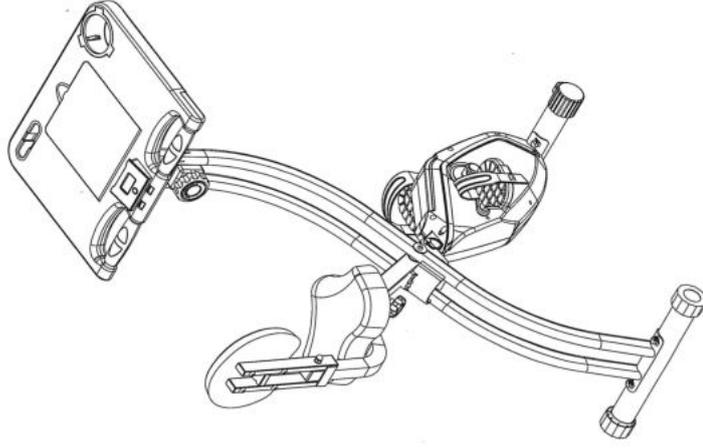
Eine alte Sportlerweisheit besagt: "Das Schwierigste am Training ist der Beginn."





Schreibtisch F-Bike Work

309HDSBFB1



Bedienungsanleitung

TRAININGSANLEITUNG

Das Training mit dem Produkt 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 Produkt trainieren können. Je besser Ihr Leistungsvermögen, desto höher liegt Ihre individuelle Pulszone und desto anstrengender ist das Training!

Beachten Sie dabei folgende grundlegende Hinweise:

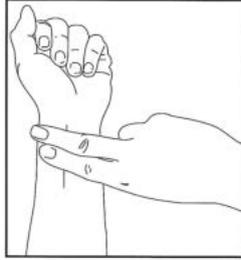
- Um die Ausgewogenheit Ihres Trainings- und Ernährungsprogramms sicherzustellen, sollten Sie es ärztlich überprüfen lassen.
- Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und mit realistischen Zielen, die Sie in Absprache mit Ihrem Arzt festgelegt haben.
- Messen Sie regelmäßig Ihren Herzschlag. Legen Sie ausgehend von Alter und Kondition Ihren Zielpuls fest.
- Stellen Sie das Produkt 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 Pulszonbereich 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.



Alter	UNGEÜBTE NÜTZER (HERZSCHLÄGE PRO MINUTE)	GEÜBTE NÜTZER (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

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibung dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

Änderungen vorbehalten.

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 Richtschnur gilt.

Als Faustregel wird häufig folgende Formel verwendet: maximale Pulsfrequenz = $220 - \text{Alter}$

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 = $168 \times 0,6 = 101$ Pulsschläge/Min.

Höchste Pulsfrequenz = $168 \times 0,7 = 117$ 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.

NIVELLIERUNG DES PRODUKTS

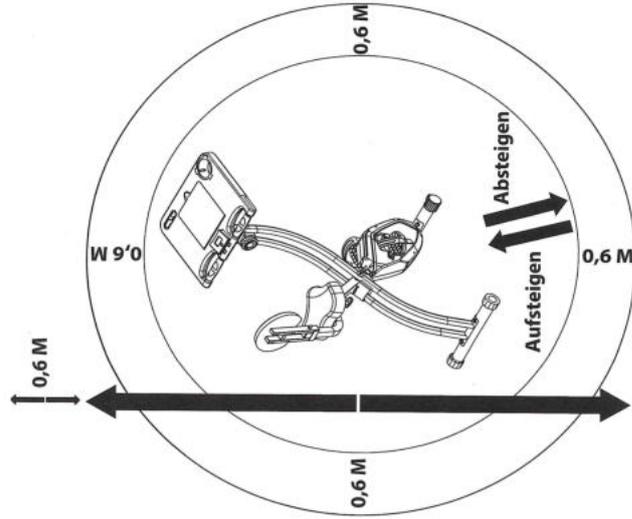
Aus Sicherheits- und Stabilitätsgründen verfügt Ihr Produkt über einen werkseitig geschweißten Rahmen, der nach korrekter Montage nicht mehr ausgerichtet werden muss. Stellen Sie jedoch aus Sicherheitsgründen immer sicher, dass Ihr Produkt auf einer festen, ebenen Oberfläche steht. Verwenden Sie gegebenenfalls eine Gummimatte darunter, um die Gefahr des Verrutschens während des Gebrauchs zu verringern. Wenn Sie eine Feineinstellung vornehmen müssen, drehen Sie einfach das Ende einer der einstellbaren Sechskant-Endkappen des hinteren Rahmenstabilisators, um Bodenunebenheiten auszugleichen.

MONTAGEABMESSUNGEN

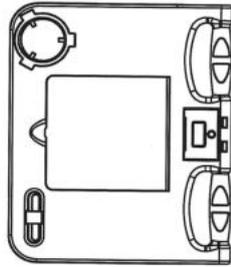
Die Grundfläche für dieses Produkt beträgt aufgebaut: 1100mm x 585mm x 1150mm (L x B x H) und zusammengeklappt: 740mm x 585mm x 1370mm (L x B x H).

Das Gewicht des zusammengebauten Geräts beträgt ca. 17,25kg.

Die freie Fläche rund um den Trainingsbereich herum in den Richtungen, von denen aus auf das Gerät zugegriffen wird, muss zumindest 0,6 m betragen. Ein Bereich für ein Absteigen im Notfall muss gewährleistet sein. Wenn Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann die freie Fläche untereinander geteilt werden.



COMPUTERFUNKTION

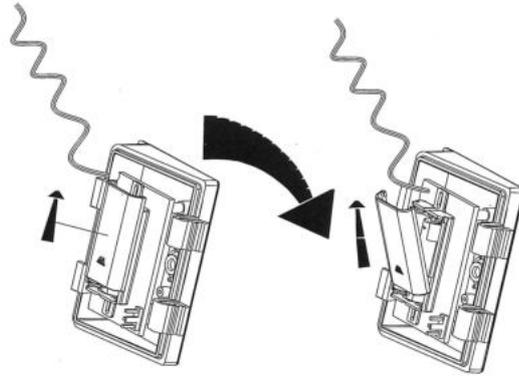


LEITFADEN

MODUS: Zur Auswahl der Funktionen von Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien und Puls. Halten Sie diese Taste für 4 Sekunden gedrückt, um zum Anfang zu gelangen.

EINLEGEN DER BATTERIEN

1. Öffnen Sie die Batteriefachabdeckung auf der Rückseite des Geräts. Legen Sie 2 AAA-Batterien in das Batteriefach ein. Achten Sie darauf, dass sie richtig eingelegt sind und schließen Sie die Abdeckung wieder.
2. Falls das Display unleserlich ist oder nur Teilsegmente angezeigt werden, entnehmen Sie bitte die Batterien und warten Sie 15 Sekunden, bevor Sie die neue Batterien einlegen. Altbatterien müssen entsprechend den örtlichen Vorschriften entsorgt bzw. Sammelstellen zugeführt werden.
4. Das Herausnehmen der Batterien führt zur Deaktivierung des Monitors.



BEVOR SIE BEGINNEN

WERKZEUGE

Unser Produkt wird mit grundlegenden Werkzeugen geliefert, mit denen Sie Ihr Produkt erfolgreich zusammenbauen können. Es kann jedoch von Vorteil sein, eigenes Werkzeug zur Hand zu haben.

VORBEREITUNG DES ARBEITSBEREICHS

Es ist wichtig, dass Sie Ihr Produkt an einem sauberen, stabilen, ebenen und übersichtlichen Ort montieren.

Auf diese Weise können Sie sich während der Montage von Bauteilen um das Produkt herum bewegen und die Verletzungsgefahr bei der Montage verringern.

MIT EINEM FREUND ARBEITEN

Möglicherweise ist es sinnvoll, dieses Produkt mit Hilfe eines Freundes zusammenzubauen, da einige der Komponenten groß, schwer oder 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 Sie sich daran verletzen könnten. Öffnen Sie den Karton unbedingt richtig herum, da dies der einfachste und sicherste Weg ist, alle Komponenten auszupacken.

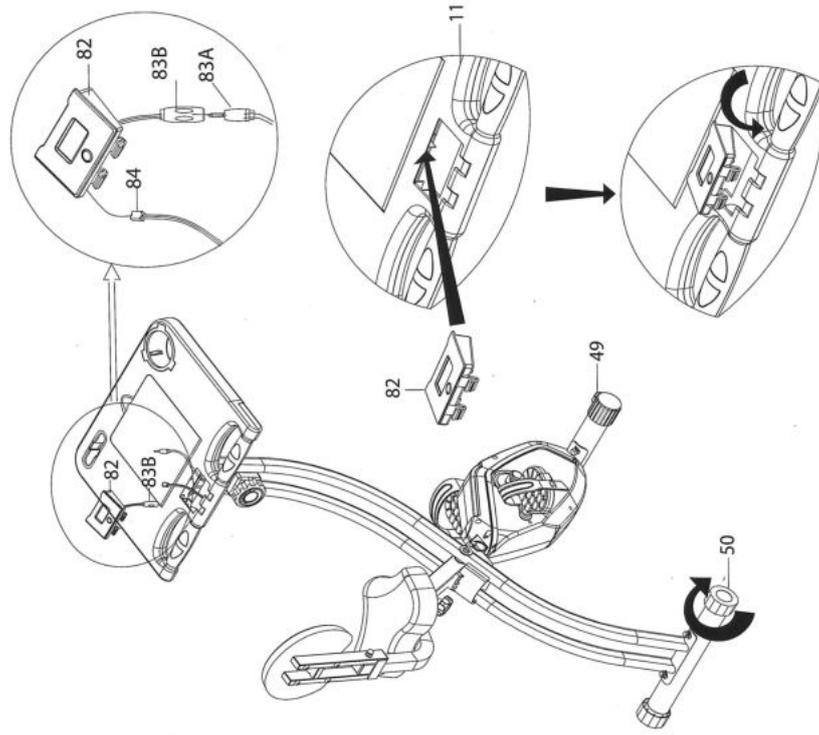
KOMPONENTEN AUSPACKEN

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 unser KUNDENSERVICE-Team wenden. Bitte senden Sie das Produkt auf keinen Fall an Ihren Händler zurück, bevor Sie sich an uns gewandt haben.

MONTAGESCHRITTE

Schritt 1

- Verbinden Sie das obere Computersensorkabel (83B) mit dem mittleren Sensorkabel (83A) und stecken Sie den Handpulsensor (84) in den Anschluss auf der Rückseite des Computers (82).
- Um die Bodenstabilität des Produkts einzustellen, drehen Sie einfach die verstellbaren Fußkappen (50) an den Standfüßen, bis die gewünschte Stabilität erreicht ist.
- Das Produkt kann mit den Transporträdern (49) bewegt werden.



Prüfen

Überprüfen Sie vor der Inbetriebnahme des Geräts, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

TEILELISTE

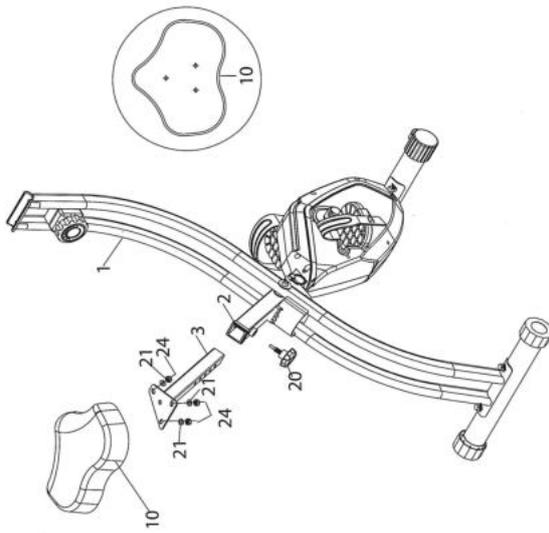
Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Vorderer Hauptrahmen	1	46	Mutter (M10 x 1,25)	2
2	Hinterer Hauptrahmen	1	47	Runde Platte	2
3	Sattelstütze	1	48	Antriebsrad	1
4	Haltestange	1	49	Transportrad	2
5A	Vorderer Standfuß	1	50	Verstellbare Fußkappen	2
5B	Hinterer Standfuß	1	51	Schraube (M6 x 35mm)	4
6	Unterlegscheibe (Ø8,5 x Ø25 x 1,5)	2	52	Schraube (M5 x 30mm)	1
7	Gewölbte Federscheibe (Ø6)	4	53	Polstergummi	1
8	Nylonmutter (M10)	1	54	Ovale Öse	3
9	Rückenlehne	1	55	Kunststoffmuffe	6
10	Sattel	1	56	Einstellschraube (M6 x 50mm)	2
11	Arbeitsablage	1	57	Kurbelendkappe	2
12	Sechskantschraube (M8 x 40 mm)	2	58	Vordere Kettenabdeckung	1
13	Sechskantschraube (M8 x 20mm)	2	59	Kettenschutz (L)	1
14	Längliche Endkappe (38 x 38)	1	60	Kettenschutz (R)	1
15	Schlossschraube (M8 x 60mm)	4	61	Pedal (L)	1
16	Hutmutter (M8)	5	62	Pedal (R)	1
17	Gewölbte Federscheibe (Ø8,5 x Ø22 x T1.5)	4	63	Antriebsriemen (230J)	1
18	Rückenlehnenstange	1	64	Antriebsriemen (240J)	1
19	Sicherheitsstift (Ø8 x 50)	1	65	Sechskantmutter	2
20	Sattelschraube (M12)	1	66	Kabelrolle	1
21	Federscheibe (Ø8,5 x Ø22 x T1.5)	4	67	Endkappe	2
22	Schneidschraube (ST 4,2 x 8)	1	68	Mutter (M6)	2
23	Rückenleihenhalterung	1	69	Hauptachse	1
24	Nylonmutter (M8)	5	70	Mutter (M10)	4
25	Schlossschraube (M8 x 45 mm)	2	71	Sensorkabel	1
26	Unterlegscheibe (Ø6)	4	72	Mutter (M5)	1
27	Schraube (M64 x 40 mm)	4	73	Schwungrad	1
28	Schneidschraube (ST 4,2 x 20)	4	74	Magnethalterung	1
30	Sensor	1	75	Schneidschraube (ST 4,2 x 20)	5
31	Unterlegscheibe (Ø8,5 x Ø25 x T2)	2	76	Riemenscheibe Achse	1
32	Unterlegscheibe (Ø5,5 x Ø18 x T1.2)	1	77	Federscheibe	2
33	Längliche Endkappe (15 x 30)	4	78	Widerstandsregler	1
34	Unterlegscheibe (Ø10,5 x Ø22 x T1.5)	1	79	Antriebsrad	1
35	Federring	5	80	Innensechskantschraube (M5 x 20mm)	1
36	Schraube (M5 x 10mm)	1	81	Schraube (M6 x 10mm)	6
37	Federring	1	82	Computer	1
38	Flache Unterlegscheibe aus Kunststoff (Ø9 x Ø20 x T2)	2	83A	Mittleres Sensorkabel	1
39	Innensechskantschraube (M8 x 75 mm)	1	83B	Computer-Sensorkabel	1
40	Sattelrohrmuffe	1	84	Handpulsensor	1

BEVOR SIE BEGINNEN

Danke, dass Sie dieses Produkt erworben haben. Wir sind stolz auf die Herstellung dieses Qualitätsprodukts und hoffen, dass es Ihnen viele Stunden Sportaktivität bieten wird, um sich besser zu fühlen, besser auszusehen und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

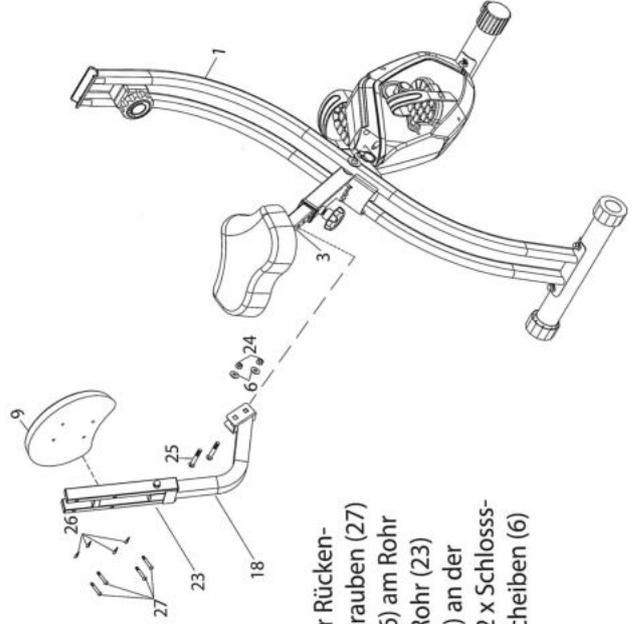
Es ist erwiesen, dass regelmäßige körperliche Bewegung die körperliche und geistige Gesundheit verbessert. Durch Alltagsstress fehlt uns allzu oft die Zeit und die Möglichkeit körperlich aktiv zu werden. Dieses Produkt bietet Ihnen eine praktische und einfache Möglichkeit, Ihren Körper in Topform zu bringen und ein gesünderes Leben zu führen. Bitte betrachten Sie die folgende Abbildung und machen Sie sich mit den ausgewiesenen Bauteilen vertraut.

- Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt benutzen.



Schritt 3

- Befestigen Sie den Sattel (10) mithilfe der 3 Nylonmutter (24) und den 3 Unterlegscheiben (21) an der Sattelstütze (3) und setzen Sie ihn in den hinteren Hauptrahmen (2) ein. Richten Sie die Löcher aus und verwenden Sie die Sattelschraube (20), um den Sattel zu verriegeln. Der Sattel kann auf die geeignete Höhe eingestellt werden.



Schritt 4

- Befestigen Sie das Polster der Rückenlehne (9) mithilfe von 4 x Schrauben (27) und 4 x Unterlegscheiben (26) am Rohr (23). Befestigen Sie nun das Rohr (23) der Rückenlehnenstange (18) an der Sattelstütze (3) mithilfe von 2 x Schlossschrauben (25), 2 x Unterlegscheiben (6) und 2 x Nylonmutter (24).

