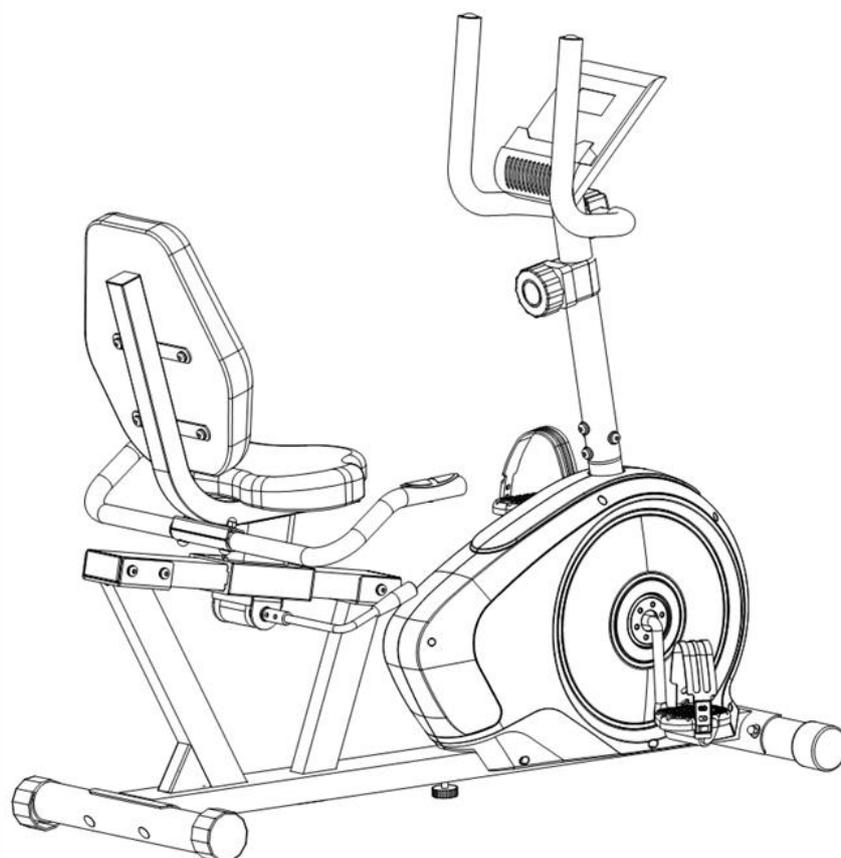


fitness line

SITZHEIMTRAINER

MAGNETISCHES BREMSSYSTEM

Modell 28157 (7046BK-1)





Lieber Kunde,

herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses hochwertigen Fitness-Geräts. Dieses Gerät ist von anerkannten Prüf- und Testeinrichtungen untersucht und abgenommen worden. Diese Tests werden im Interesse der Qualität und der Sicherheit Ihres Trainings durchgeführt.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie diese deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer die Bedienungsanleitung mit.

Bitte beachten Sie, dass Sie ein Gerät für den normalen Heimgebrauch (Klasse HC) erworben haben. Dieses Gerät ist nicht für den gewerblichen Bedarf bestimmt und daher nicht für Belastungen, wie sie beispielsweise in Fitness-Studios auftreten, ausgelegt.

Damit Sie mit diesem Produkt lange viel Freude haben, beachten Sie bitte die nachfolgenden Gebrauchshinweise und Pflegeinformationen. Wegen kleiner Teile ist dieses Produkt nicht für Kinder unter drei (3) Jahre geeignet.

Information: Die Abmessungen Ihres neuen Heimtrainers sind ca. (L) 137 cm x (B) 64 cm x (H) 117 cm. Das Gerät wiegt ohne (mit) Verpackung etwa 35 kg (43,5 kg).

Ihr body coach fitness line-Team

INHALTSVERZEICHNIS

1	WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN	3
1.1	Allgemeine Sicherheitsinformationen	3
1.2	Sicherheitsmaßnahmen für Batterien	4
2	VERPACKUNGSINHALT / LISTE DER TEILE	4
2.1	Explosionszeichnung	5
2.2	Liste der Teile	6
3	AUFBAUANLEITUNG	7
3.1	Allgemeine Hinweise zum Aufbau	7
3.2	AufbausCHRITTE	8
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	11
4.1	Einstellmöglichkeiten	11
4.2	Computer	11
4.3	Tastenfunktionen	12
4.4	Computerfunktionen	12
5	TRAININGSHINWEISE	14
5.1	Allgemeine Trainingshinweise	14
5.2	Spezifische Trainingshinweise	14
6	WARTUNG UND PFLEGE	17
6.1	Allgemeine Hinweise	17
6.2	Fehlersuche	17
6.3	Entsorgungshinweise	17
7	GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG	18

Version 200110

1 WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

1.1 Allgemeine Sicherheitsinformationen

- a) Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!
- b) Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere Verwendung des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn es richtig zusammengebaut wurde und richtig benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert sind.
- c) Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. vorzubeugen bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- d) Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- e) Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- f) Benutzen Sie das Gerät auf einem standsicheren, ebenen und waagerechten Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte rundherum mindestens 0,6 m betragen. Gleichen Sie Bodenunebenheiten aus.
- g) Vor Gebrauch sollte jedes Mal überprüft werden, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind. Die Sicherheit des Gerätes kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird.
- h) Benutzen Sie das Gerät nur wie angegeben. Finden Sie beim Zusammenbau oder bei Überprüfung ein defektes Teil oder hören Sie ungewohnte Geräusche bei der Benutzung des Gerätes, benutzen Sie es nicht weiter, bis das Problem gelöst ist.
- i) Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die in die beweglichen Teile Ihres Trainingsgerätes geraten könnte.
- j) Das Gerät wurde geprüft, Norm EN ISO 20957, Klasse HC. Es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Das Gerät ist für eine maximale Gewichtsbelastung von 100 kg ausgelegt. Das Bremssystem arbeitet unabhängig von der Geschwindigkeit.
- k) Das Gerät ist nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.
- l) Bei Problemen schreiben Sie bitte eine E-Mail an SERVICE@LA-SPORTS.DE oder nutzen Sie unser Kontaktformular auf der Website: <https://la-sports.de/kundenservice/>.
- m) Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- n) Das Gerät eignet sich für das Training der Oberkörper-, Arm- und Beinmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

1.2 Sicherheitsmaßnahmen für Batterien

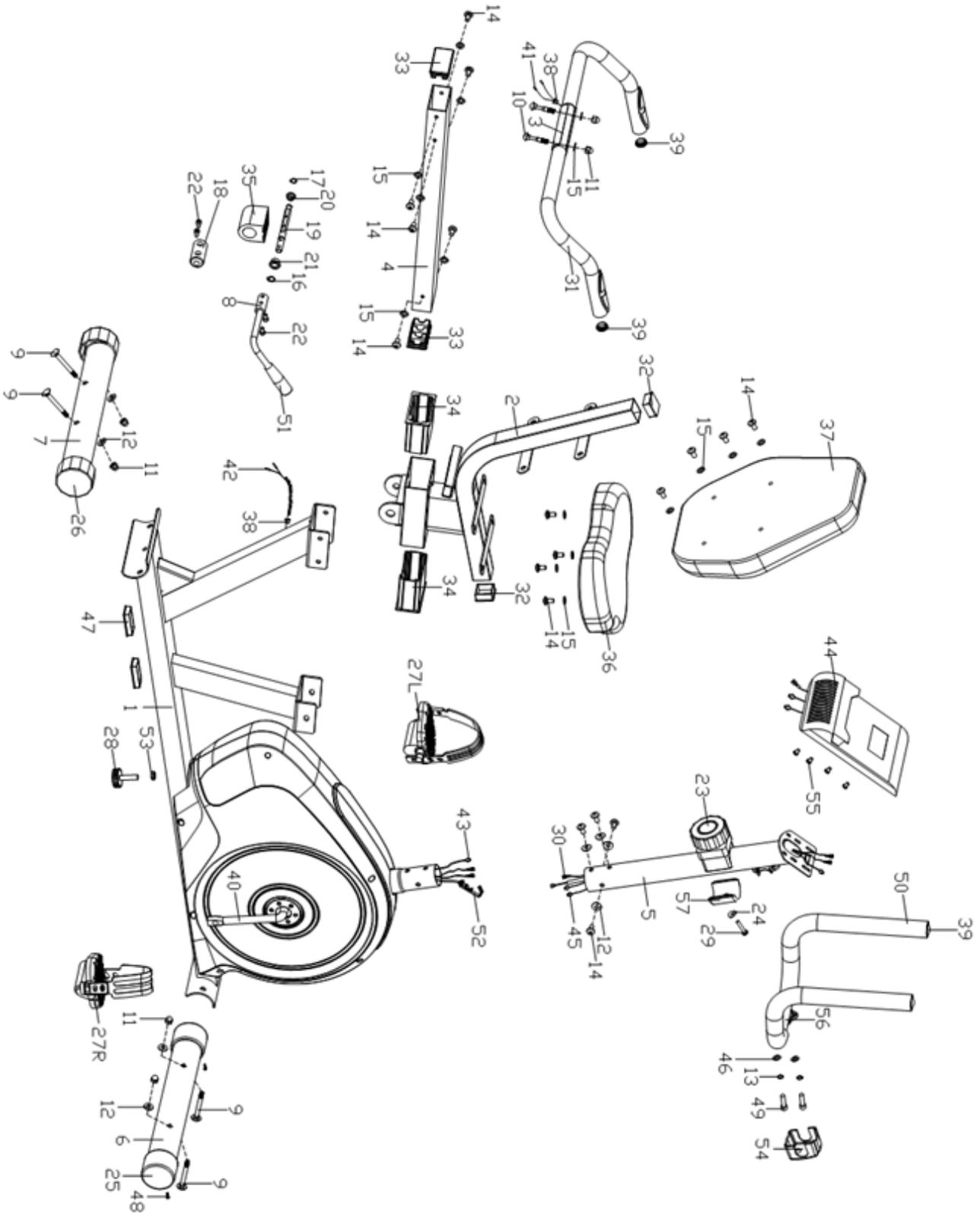
- a) Jederzeit darauf achten, dass die Batterien mit der richtigen Polarität (+ und -) eingesetzt werden, wie sie auf der Batterie angegeben ist.
- b) Batterien nicht kurzschließen.
- c) Nicht wieder aufladbare Batterien nicht wieder aufladen.
- d) Batterien nicht überentladen!
- e) Alte und neue Batterien sowie Batterien unterschiedlichen Typs oder Herstellers nicht mischen! Alle Batterien eines Satzes gleichzeitig wechseln.
- f) Verbrauchte Batterien unverzüglich aus dem Gerät entfernen und richtig entsorgen.
- g) Batterien nicht erhitzen! Bewahren Sie Ihre Batterien nicht in der Nähe von Feuer, Herden oder anderen Wärmequellen auf. Legen Sie die die Batterien nicht in direkt Sonneneinstrahlung. Benutzen oder lagern Sie Batterien nicht bei heißem Wetter in Fahrzeugen.
- h) Nicht direkt an Batterien schweißen oder löten!
- i) Batterien nicht auseinander nehmen!
- j) Batterien nicht deformieren!
- k) Batterien nicht ins Feuer werfen!
- l) Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren!
- m) Unbenutzte Batterien in der Originalverpackung aufbewahren und von Metallgegenständen fernhalten. Ausgepackte Batterien nicht mischen oder durcheinander werfen. Dies kann zum Kurzschluss der Batterie und damit zu Beschädigung, zu Verbrennung oder zu Brandgefahr führen.
- n) Batterien aus dem Gerät entnehmen, wenn dieses für längere Zeit nicht benutzt wird, außer es für Notfälle vorgesehen.
- o) Batterien, die ausgelaufen sind, **niemals** ohne entsprechenden Schutz anfassen. Wenn die ausgelaufene Flüssigkeit mit der Haut in Berührung kommt, sollten Sie die Haut sofort und laufendem Wasser abspülen. Verhindern Sie in jedem Fall, dass Augen und/oder Mund mit der Flüssigkeit in Berührung kommen. Suchen Sie in diesen Fällen bitte umgehend einen Arzt auf.
- p) Batteriekontakte und auch die Gegenkontakte im Gerät vor dem Einlegen der Batterien reinigen.

2 VERPACKUNGSINHALT / LISTE DER TEILE

Bitte kontrollieren Sie vor der ersten Nutzung Ihres neuen Geräts die Vollständigkeit und Intaktheit der Einzelteile.

Bitte prüfen Sie das Produkt anhand der folgenden Teileliste auf Vollständigkeit. Sollten trotz unserer Qualitätskontrollen einmal einzelne Teile fehlen, so kontaktieren Sie bitte unser Service-Center per E-Mail (SERVICE@LA-SPORTS.DE) oder über unser Kontaktformular auf der Website:
<https://la-sports.de/kundenservice/>.

2.1 Explosionszeichnung



2.2 Liste der Teile

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Sitzrahmen	1
3	Lenker	1
4	Führungsschiene	1
5	Lenkerpfosten	1
6	Stabilisator vorne	1
7	Stabilisator hinten	1
8	Griff	1
9	Bolzen M8 × L74	4
10	Bolzen M8 × L45	2
11	Mutter M8	6
12	Unterlegscheibe Φ 25 × 8,5 × R33,5	8
13	Federunterlegscheibe D8	2
14	Innensechskantschraube M8 × 16	18
15	Unterlegscheibe D8 × 1,5 × Φ 16	16
16	Achsfederunterlegscheibe D12	1
17	Achsfederunterlegscheibe D10	1
18	Exzentergetriebe	1
19	Exzenterwelle	1
20	Kleine Aluminiumbuchse	1
21	Große Aluminiumbuchse	1
22	Sechskantschraube M6 × 10	4
23	Spannungsregler	1
24	Lichtbogenwaschanlage	1
25	Vordere Endkappe	2
26	Endkappe hinten	2
27L/R	Pedal	je 1
28	Einstellschraube	1
29	Kreuzschraube	1
30	Verlängerung Sensorkabel	1
31	Schaumstoffgriff	2
32	Quadratische Endkappe	2
33	Quadratische Endkappe	2
34	Buchse	2
35	Halterung	1
36	Sattel	1
37	Rückenlehne	1
38	Stecker	2
39	Runde Endkappe	4
40	Kurbel	1
41	Pulssensorkabel	2
42	Verlängerung Pulssensorkabel 1	1
43	Sensordraht	1
44	Computer	1
45	Verlängerung Pulssensorkabel 2	2
46	Unterlegscheibe	2

Nr.	Beschreibung (Fortsetzung)	Menge
47	Quadratische Endkappe	2
48	Kreuzschlitzschraube ST4.2x18	2
49	Innensechskantschraube M8 × 30	2
50	Schaumstoffgriff	2
51	Hebegriff	1
52	Spanndraht	1
53	Mutter M10	1
54	Lenkerabdeckung	1
55	Blechschaube	4
56	Geländer	1
57	Controller-Abdeckung	1

Hinweis: Einige Teile sind bereits vormontiert, bitte beachten Sie die nachfolgend beschriebenen Aufbauschnitte.

3 AUFBAUANLEITUNG

3.1 Allgemeine Hinweise zum Aufbau

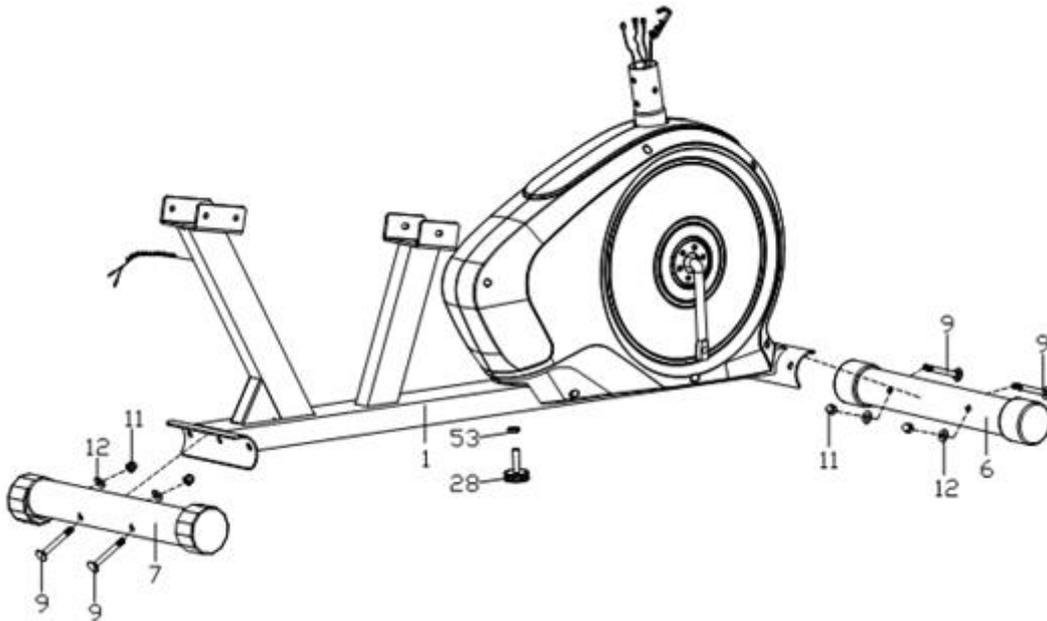
- Bevor Sie mit dem Aufbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschnitte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Explosionszeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug herumliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder.
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Aufbauanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. GummifüÙe Spuren hinterlassen.
- Für den Aufbau benötigen Sie eine Fläche von ca. 2 x 2 m.
- Hinweis: Einige der Schrauben befinden sich bereits in den jeweiligen Löchern, bitte lösen Sie diese bevor Sie den entsprechenden Montageschnitt durchführen. Beachten Sie auch die „L“ (links) und „R“ (rechts) Markierungen für den korrekten Aufbau.

3.2 Aufbausritte

Schritt 1

Schrauben Sie den vorderen Standfuß (#6) und den hinteren Standfuß (#7) mit den Bolzen (#9), den Unterlegscheiben (#12) und den Muttern (#11) wie abgebildet am Haupttrahmen (#1) fest.

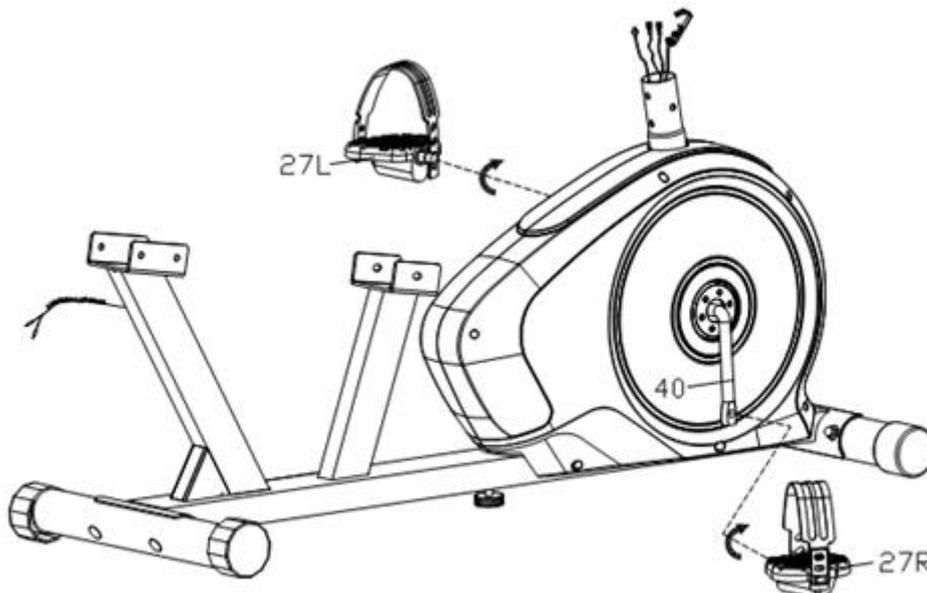
Befestigen Sie dann die Einstellschraube (#28) und die Mutter (#53) ebenfalls wie dargestellt am Haupttrahmen (#1).



Schritt 2

Befestigen Sie die Pedale (#27L/R) mit einem Schraubenschlüssel wie abgebildet an der Kurbelwelle (#40).

Bitte beachten Sie: Das linke Pedal (#27L) muss gegen den Uhrzeigersinn und das rechte Pedal (#27R) wie abgebildet im Uhrzeigersinn verschraubt werden. Stellen Sie sicher, dass die Pedale (#27L/R) während der Bewegung fest verschraubt sind, da sonst die Pedalzähne brechen können.

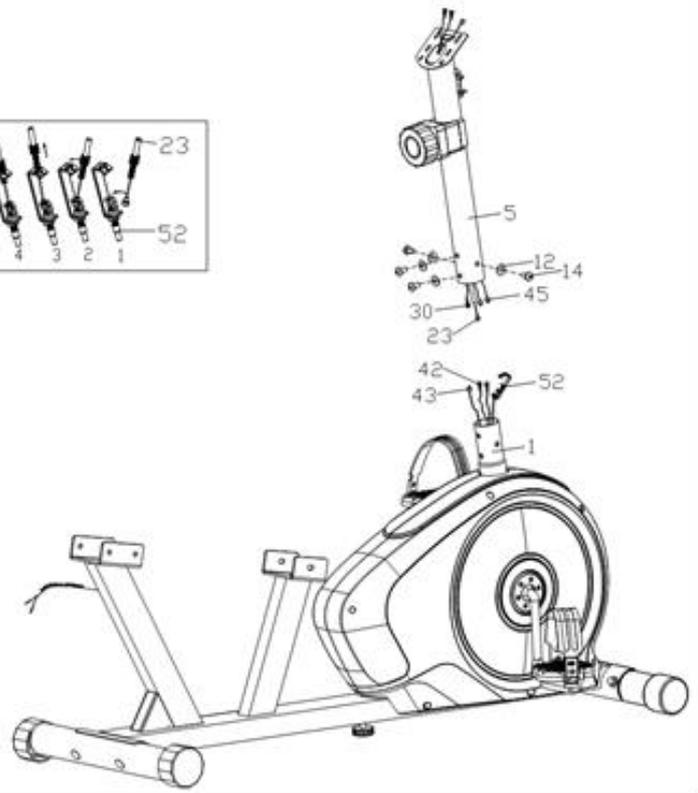
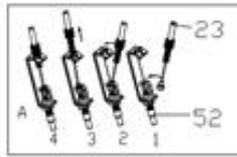


Schritt 3

Verbinden Sie die Verlängerung für das Pulssensorkabel 2 (#45) mit der Verlängerung für das Pulssensorkabel 1 (#42).

Verbinden Sie anschließend das Verlängerungssensorkabel (#30) mit dem Sensorkabel (#43) und dann das Kabel für die Veränderung des Trainingswiderstands (#52) mit dem Spannungsregler (#23) wie gezeigt (siehe dazu nebenstehende Abbildung).

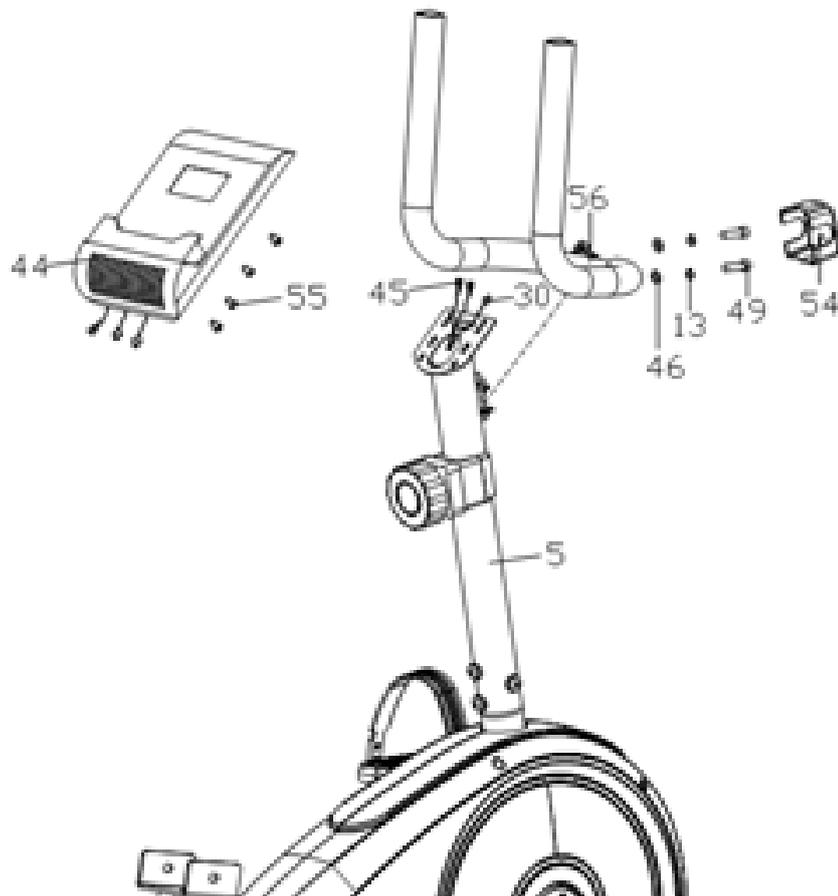
Abschließend schrauben Sie den Lenkerpfosten (#5) mit den Innensechskantschrauben (#14) und den Unterlegscheiben (#12) wie dargestellt am Hauptrahmen (#1).



Schritt 4

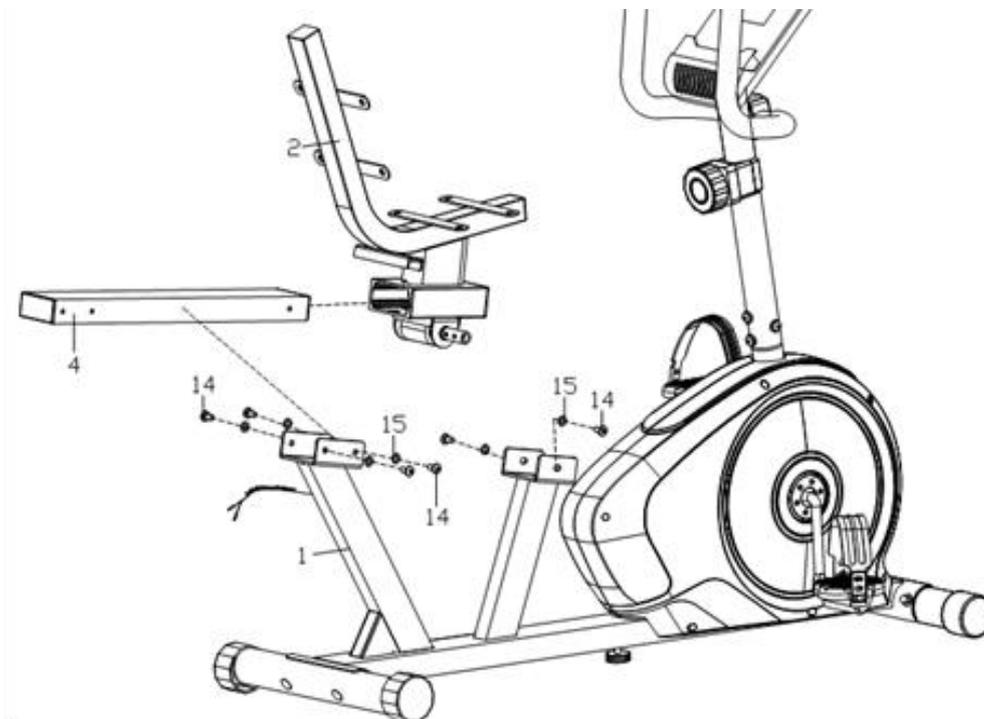
Befestigen Sie den Lenker (#56) mit den Inbusschrauben (#49), den Unterlegscheiben (#13) und den Unterlegscheiben (#46) wie abgebildet an der Lenkerstütze (#5) und setzen Sie dann die Lenkerabdeckung (#54) auf.

Verbinden Sie das Verlängerung für das Pulssensorkabel 2 (#45) und das Verlängerungssensorkabel (#30) mit den entsprechenden Kabeln des Computers (#44) und befestigen Sie dann den Computer (#44) mit den Kreuzschlitzschrauben (#55) am Lenkerpfosten (#5).



Schritt 5

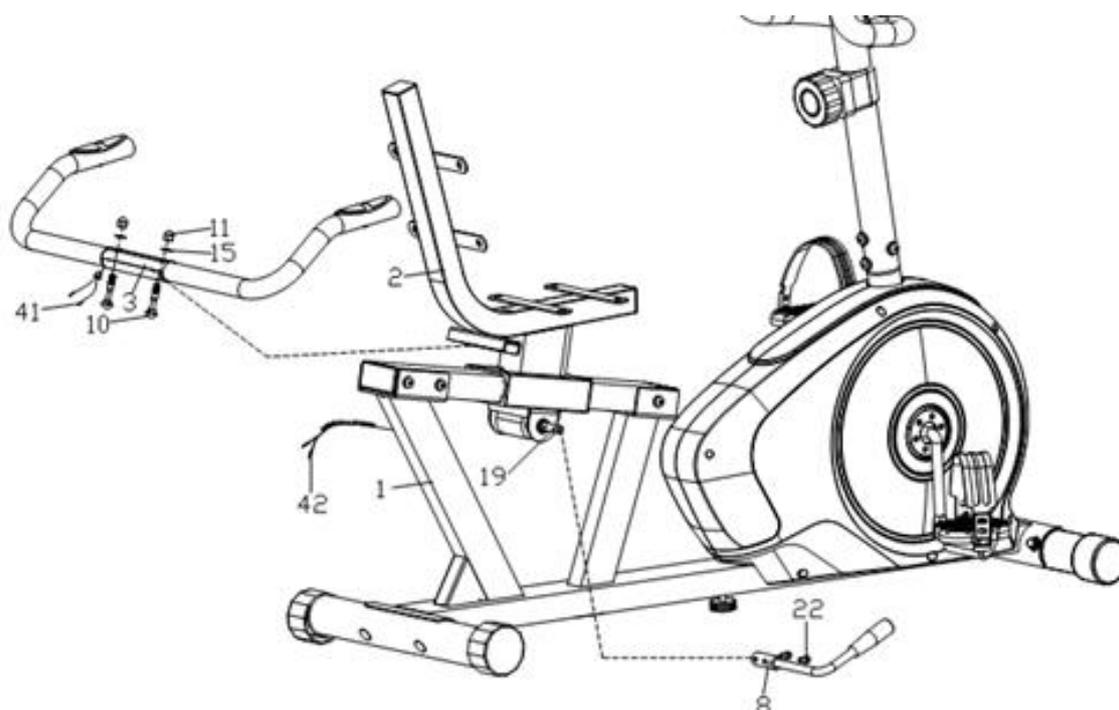
Führen Sie die Führungsschiene (#4) in den Sitzrahmen (#2) ein und befestigen Sie diese dann wie dargestellt mit den Innensechskantschrauben (#14) und den Unterlegscheiben (#15) am Hauptrahmen (#1).



Schritt 6

Setzen Sie den Griff (#8) wie abgebildet auf die Exzenterwelle (#19) und verschrauben Sie ihn mit den Sechskantschrauben (#22).

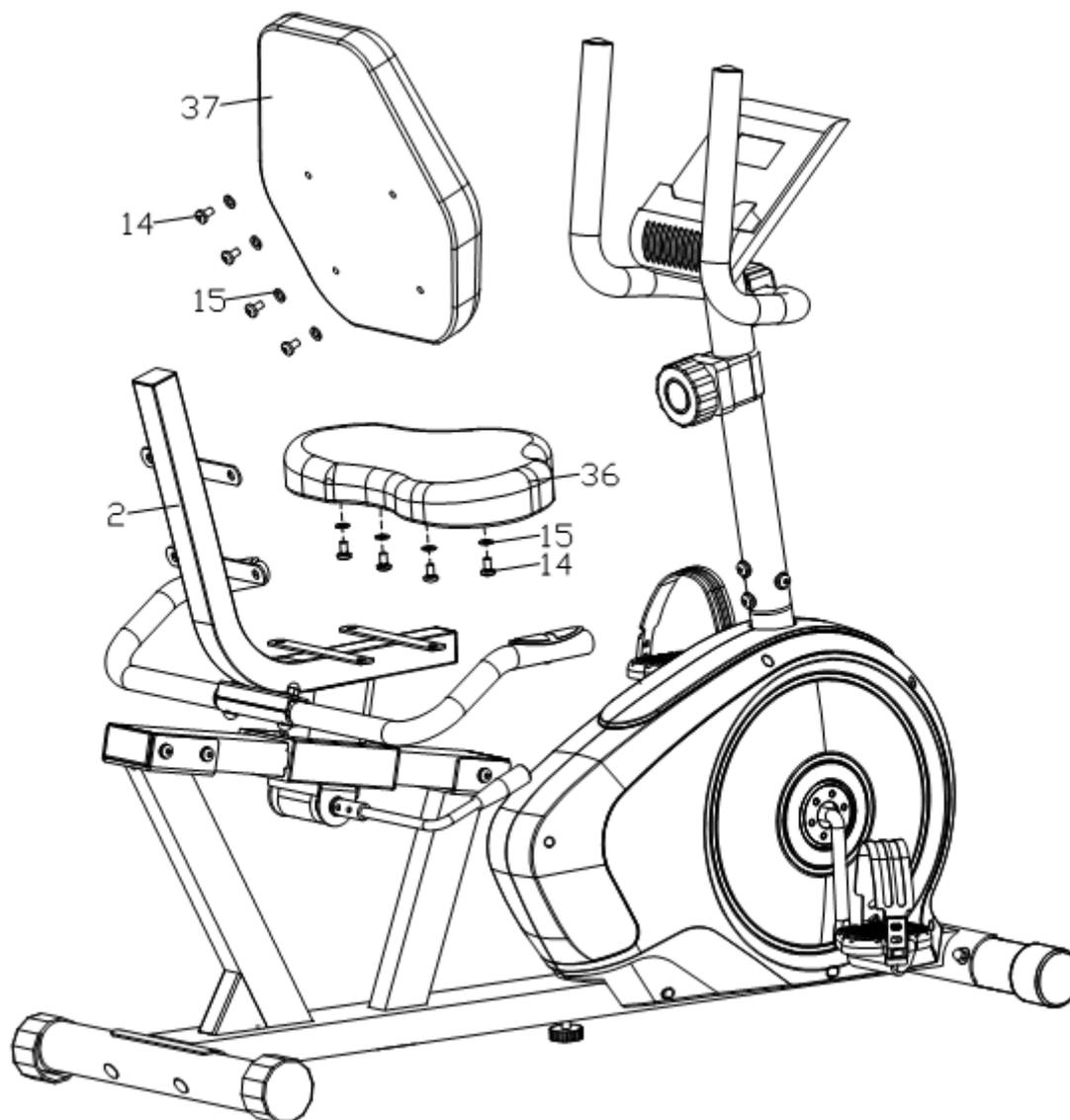
Setzen Sie den Handgriff (#3) in den Sitzrahmen (#2) ein und befestigen Sie ihn mit den Schrauben (#10), den Unterlegscheiben (#15) und den Muttern (#11) am Sitzrahmen (#2). Verbinden Sie abschließend das Pulssensorkabel (#41) mit der Verlängerung für das Pulssensorkabel 1 (#42).



Schritt 7

Befestigen Sie die Rückenlehne (#37) mit den Innensechskantschrauben (#14) und den Unterlegscheiben (#15) wie abgebildet am Sitzrahmen (#2).

Schrauben Sie dann den Sitz (#36) mit den Inbusschrauben (#14) und den Unterlegscheiben (#15) ebenfalls wie abgebildet am Sitzrahmen (#2).



4 BEDIENUNGSANLEITUNG

Nachfolgend werden die verschiedenen Einstell- und Einsatzmöglichkeiten Ihres neuen Geräts dargestellt.

4.1 Einstellmöglichkeiten

Für die Veränderung des Sitzabstandes zu den Pedalen betätigen Sie bitte den Griff (#8) und rutschen in die gewünschte Position. Nun können sie den Hebel wieder loslassen. Achten Sie darauf, der Sitz für einen stabilen Halt wieder einrastet.

4.2 Computer

Nach dem Einlegen der Batterien (2 Stück AAA 1,5V-Batterie) leuchtet das Display auf und prüft kurz sämtliche Darstellungsmöglichkeiten.





Stellen Sie sicher, dass Sie die Batterien mit der korrekten, eingezeichneten Polung eingelegt haben. Die Kontaktdrähte müssen die Pole für eine problemlose Stromversorgung berühren. Schließen Sie die Abdeckung des Batteriefachs auf der Rückseite des Computers danach wieder.

ACHTUNG: Sollte das Display nach dem Einlegen der korrekten Batterie nichts anzeigen, nehmen Sie die Batterie wieder heraus und legen Sie nach einer Wartezeit von etwa 15 Sekunden wie oben beschrieben erneut ein.

Überprüfen Sie, ob die benutzten Batterien noch genügend Reserve haben. Wechseln Sie die Batterien im Zweifelsfall aus und prüfen Sie den Computer erneut. Sollten Sie weiterhin keine Anzeige sehen können wenden Sie sich bitte an unser **Service-Center** unter der E-Mail-Adresse SERVICE@LA-SPORTS.DE.

Der mitgelieferte Computer lässt sich während des Trainings ganz einfach bedienen. Die individuellen Trainingswerte werden auf dem Display angezeigt. Trainingszeit, Geschwindigkeit, Distanz, Anzahl verbrannter Kalorien (ungefähre Angabe), Gesamtdistanz und Herzfrequenz werden vom Beginn des Trainings gemessen. Sämtliche Werte beginnen bei null.

Der Computer kann über einen Tastendruck gestartet werden bzw. startet automatisch sobald Sie das Trainieren beginnen. Die individuellen Trainingswerte werden vom Computer fortlaufend gemessen, gespeichert und auf dem Display angezeigt. Zum Stoppen des Computers einfach das Trainieren beenden. Der Computer wird vorerst die zuletzt angezeigten Werte speichern, so dass Sie die Trainingseinheit auf Wunsch fortsetzen können. Etwa 4 Minuten nach Beendigung des Trainings schaltet der Computer automatisch aus (Auto on/off).

Der Computer ist gemäß den geltenden EMC-Standards getestet und abgenommen. Jedoch ist es trotzdem möglich, dass das Display aufgrund von elektrostatischer Entladung eine fehlerhafte Anzeige darstellt. Dies kann zu ungewünschten Rücksetzungen und fehlerhaften Werten führen. In diesem Fall muss der Computer durch Herausnehmen und erneutes, korrektes Einlegen der Batterien neu gestartet werden.

4.3 Tastenfunktionen

- Auswahl taste (MODE)
Bitte wählen Sie diese Taste zum Auswählen der im Display angezeigten Daten aus Zeit, Geschwindigkeit (km/h), Distanz (Dist.), Kalorienverbrauch (Kal.), Gesamtdistanz seit dem letztenmaligen Einlegen der Batterien (ODO), Herzfrequenz (Puls) oder Anzeigenwechsel (Scan).
Um alle Angaben zu löschen halten Sie diese Taste bitte für 3 Sekunden gedrückt.
- RESET
Drücken Sie diese Taste, um den derzeit angezeigten Wert zu löschen beziehungsweise auf Null (0) zurück zu setzen.
- SET
Drücken Sie diese Taste, um den derzeit angezeigten Wert (Zeit, Distanz & Kalorien) als Trainingsziel jeweils um einen Schritt hochzusetzen.

4.4 Computerfunktionen

Durch das Drücken der Auswahl taste (MODE) können Sie jede verfügbare Funktion beliebig auswählen. Der entsprechende Wert wird auf dem Display angezeigt. Ebenfalls wird die Bezeichnung der ausgewählten Funktion auf dem Display angezeigt. Durch Drücken der Auswahl taste für mehr als drei (3) Sekunden werden alle Werte auf null (0) zurückgesetzt.



Mit Hilfe der Taste SET können Sie einen Zielwert eingeben, den Sie mit der Auswahl-taste (MODE) bestätigen können. Nachdem Sie alle Zielwerte eingestellt haben, können Sie das Training einfach beginnen.

Sie können Zielwerte für mehr als eine Funktion einstellen. Sobald das erste Ziel erreicht ist, ertönt für 3 Sekunden das akustische Signal. Der oder die anderen Zielwerte laufen in dieser Zeit weiter, Sie müssen das Training daher nicht unterbrechen.

- Ruhemodus
Das Display schaltet sich mit dem ersten Tastendruck oder mit Beginn des Trainings automatisch an. Das Display schaltet sich automatisch etwa 4 Minuten entweder nach Trainingsende oder nach der letzten Tastenberührung ab um wertvolle Energie zu sparen. Die Trainingsdaten bleiben allerdings gespeichert und erscheinen wieder im Display sobald das Training fortgesetzt wird.
- Zeit (TIME)
Die integrierte Stoppuhr zählt mit Beginn des Trainings in Sekunden-Schritten 00:00 h bis 99:59 h hoch. Sollten Sie einen Zielwert zwischen 1:00 bis 99:00 setzen, wird bei Erreichen dessen ein Signal oder Ton erzeugt.
- Geschwindigkeit (km/h)
Die aktuell gemessene Geschwindigkeit während Ihrer Trainingseinheit wird in einem Intervall von 0,0 – 99,9 km/h auf dem Display angezeigt.
- Distanz (DIST)
Der integrierte Streckenzähler zählt mit Beginn des Trainings die zurück gelegte Strecke in km bis maximal 9.999 km. Sollten Sie einen Zielwert setzen, wird bei Erreichen dessen ein Signal oder Ton erzeugt.
- Kalorienverbrauch (KAL)
Der integrierte Zähler des ungefähren Kalorienverbrauchs zählt mit Beginn des Trainings die Anzahl der verbrauchten Kalorien in einem Intervall von 0 – 9.999 kcal hoch. Sollten Sie einen Zielwert einstellen, wird bei Erreichen dessen ein Signal oder Ton erzeugt. Mit dieser Funktion erfahren Sie die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie während des Trainings verbrennen. Diese Angabe ist allerdings unabhängig von der gewählten Intensität. Diese Angabe gilt lediglich als Richtlinie und dient dem Vergleich der erbrachten Leistung in mehreren Trainingseinheiten.
- Gesamtdistanz (ODO)
Dieser integrierte Gesamtstreckenzähler zählt ab dem Einlegen der Batterien die in allen ab dann durchgeführten Trainingseinheiten die gesamt zurück gelegte Strecke in km bis maximal 9.999 km.
- Herzfrequenz (PULS)
Diese Funktion zeigt Ihnen die aktuelle Zahl der Herzschläge pro Minute in einem Intervall von 40 – 240 BPM an. Diese Angabe gilt allerdings lediglich als Richtwert, eine genauere Messung können Sie beispielsweise bei Ihrem Arzt vornehmen lassen.
Diese Anzeige setzt voraus, dass Sie die Handgriffe mit den Pulsmesssensoren über einen gewissen Zeitraum (i.d.R. länger als 30 Sekunden) umfassen.

5 TRAININGSHINWEISE

5.1 Allgemeine Trainingshinweise

Wussten Sie, dass ein moderates Ausdauertraining (beispielsweise 2 Mal pro Woche für jeweils etwa 30 Minuten) erheblich zu Ihrer Gesundheit beitragen kann? Ihr Blutdruck, Ihre Cholesterinwerte, Ihr Blutzucker, Ihre Motivation und sogar Ihre Laune können durch ein wenig Sport enorm verbessert werden. Ihre Figur können Sie in Maßen verändern. In Verbindung mit entsprechender Ernährung reduzieren Sie Ihren Körperfettanteil und verbessern Ihre Silhouette.

Tragen Sie zudem zu jedem Training die passende Kleidung und das richtige Schuhwerk. Halten Sie zu jedem Zeitpunkt kleine Kinder von dem Gerät fern, vor allem während der Benutzung.

5.2 Spezifische Trainingshinweise

Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Aufwärmen („Warm Up“)
2. Ausdauer-/Cardiotraining und / oder Krafttraining
3. Cool Down & Nachdehnen

Das Aufwärmen („Warm Up“)

Ihr Training sollte immer mit einem Warm Up beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Warm Up bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

Sie sollten Ihre Gelenke ein wenig lockern bevor Sie Ihr Training beginnen. Nutzen Sie die ersten 10 Minuten mit Ihrem Rudergeät, um langsam zu trainieren. Wählen Sie einen niedrigen Level, um den Körper auf das Training einzustimmen.

Das Training

Der Beginn eines Ausdauertrainings (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System häufig auch Herz-Kreislauf- oder Cardio-Training genannt) ist der erste Schritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten und körperliche Beschwerden insbesondere bei fortschreitendem Lebensalter. Ausdauertraining hat allerdings nicht nur positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sondern ebenfalls auf einige der größeren Muskelgruppen in unserem Körper. Es ist jedoch nicht zu verwechseln mit typischem Kraft- oder Muskeltraining, das andere Ziele verfolgt.

Das Cool Down

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm Up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool Down stattfinden. Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Das Cool Down sollte wie das Warm Up mindestens 10 Minuten dauern und langsam bis auf den niedrigsten Level hinunter gesteuert werden. Die Pulsfrequenz sollte so tief wie möglich sinken. Sie beugen so unter anderem Muskelkater vor, da möglicherweise entstandene Stoffwechselendprodukte abtransportiert werden können.

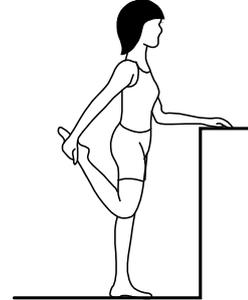
Das Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

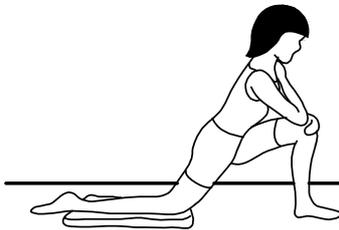
Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel. Nachfolgend stellen wir Ihnen jeweils zwei Alternativen für eine Muskelgruppe vor. Wählen Sie einfach die für Sie angenehmere Übung aus.

Oberschenkelvorderseite

Gedehnt werden die Hüftbeuger und die Kniestrecker.
Position: Becken aufrichten, Knie neben Knie, Wirbelsäule lang gezogen. Knie nicht maximal beugen. Am besten abstützen. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

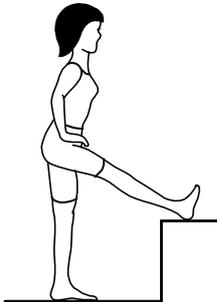


oder



Der vordere Kniewinkel sollte etwa 90° Grad betragen. Der Rücken ist gerade. Das Becken des zu dehrenden Beines nach vorne schieben. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Wichtig ist die weiche Unterlage unter dem zu dehrenden Bein.

Oberschenkelrückseite



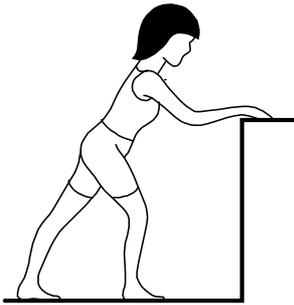
Eine Ablage auf Kniehöhe oder tiefer ist ausreichend. Kippen Sie Ihr Becken, und bringen Sie den geraden Oberkörper leicht nach vorne. Das Standbein soll ganz leicht gebeugt sein, der Standfuß ist unter dem Gesäß. Ziehen Sie die Fußspitze des zu dehrenden Beines zum Körper. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

oder



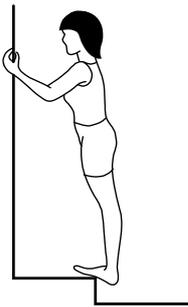
Langsitz mit gestreckten Beinen und Handtuch. Ziehen Sie den geraden Oberkörper vorsichtig nach vorne und spüren die Dehnung in der Beinrückseite. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden.

Wade



Achten Sie auf einen geraden nach vorne gebeugten Rücken. Stehen Sie zuerst parallel und machen dann mit dem zu dehnenden Bein einen Schritt nach hinten und setzen zuerst die Zehen und dann die Ferse auf. Sie verstärken die Dehnung durch eine Erhöhung der Schrittgröße. Spüren Sie eine angenehme Dehnung ist der Abstand richtig, fangen Sie mit einem kleinen Schritt an. Halten Sie die Dehnung etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

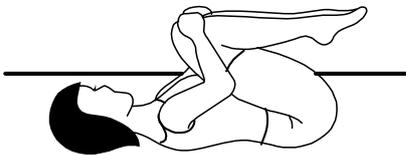
oder



Sie können die Waden auch wunderbar auf einer Treppe dehnen. Halten Sie sich dazu fest und bleiben gerade. Senken Sie langsam Ihren Körper ab, bis Sie eine angenehme Dehnung spüren. Wieder etwa 20 Sekunden halten.

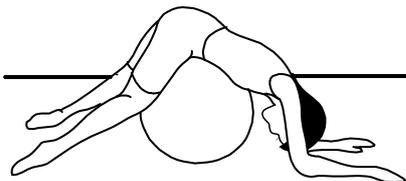
Rücken

Der Lendenwirbelbereich darf nur gedehnt werden, wenn er nicht abgeschwächt ist oder entsprechend gekräftigt wird.



Dies ist eine sanfte Übung, die den ganzen Rückenstrecker leicht dehnt, ohne die Wirbelsäule zu belasten. Ziehen Sie die Knie leicht an den Körper. Halten Sie die Position solange wie es angenehm ist.

oder



Eine wunderbare Übung, wenn Sie einen Ball besitzen. Da der Ball das Körpergewicht trägt, werden die Bandscheiben entlastet. Legen Sie sich wie abgebildet mit der Hüfte auf den Ball und setzen Sie die Füße und Unterarme auf dem Boden ab. Bewegen Sie sich dann auf dem Ball hin und her.

6 WARTUNG UND PFLEGE

6.1 Allgemeine Hinweise

Der Gebrauch Ihres Geräts führt zu natürlicher Abnutzung und Verschleiß. Dies erfordert eine regelmäßige Pflege und Wartung. Bei normalen Bedingungen und Gebrauch ist Ihr Gerät wartungsfrei. Trotzdem ist der Nutzer dafür verantwortlich, diese Teile regelmäßig auf festen Sitz und die Leistung beeinträchtigen Verschleiß zu überprüfen.

Beachten Sie, dass die Leistungsfähigkeit Ihres Geräts durch den Einfluss von Umweltbedingungen signifikant reduziert werden kann. Setzen Sie Ihr Gerät nicht über längere Zeit großer Hitze oder extremer Kälte aus, da die Leistung beeinträchtigt werden kann.

Jegliche Veränderung an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Geräts kann die Leistung signifikant reduzieren. Dasselbe gilt im Fall starker Verschmutzung oder missbräuchlicher Anwendung.

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, eventuell leicht angefeuchteten Tuch.

6.2 Fehlersuche

1. Gerät quietscht bei Benutzung
Lösen Sie die Schrauben an der quietschenden Verbindung und geben Sie an diese Stelle etwas Fett.
2. Computer zeigt im Display nichts an
Setzen Sie neue Batterien ein. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien mit der richtigen Polung eingesetzt wurden.
3. Computeranzeige ist schwach
Setzen Sie neue Batterien ein
4. Keine Anzeige im Display, wenn Sie Ihr Training starten
Bitte überprüfen Sie neben den ordnungsgemäß eingelegten Batterien auch die Steckverbindungen.

6.3 Entsorgungshinweise

1. Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein.
2. Wenn Sie sich von diesem Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.
3. Batterien gehören nicht in Hausmüll! Entsorgen Sie Batterien umweltgerecht und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.



7 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

Die L.A. Sports GmbH & Co. KG gewährt Ihnen für dieses Produkt zwei (2) Jahre Garantie ab Kaufdatum gemäß unseren Garantiebestimmungen und den geltenden gesetzlichen Regelungen. Diese Garantie gilt ausschließlich für Erstkäufer des Einzelhandels und ist nicht übertragbar.

Sie haben sich für ein erstklassiges Qualitätsprodukt entschieden, das die hohen Anforderungen unserer Qualitätskontrolle auf den verschiedenen Fabrikationsstufen bestanden hat. L.A. Sports übernimmt für dieses Produkt zwei Jahre Garantie ab Kaufdatum.

Trotz der umfangreichen Qualitätskontrollen und des Einsatzes hochwertiger Materialien kann es in Ausnahmefällen zu Defekten an diesem Produkt kommen. Innerhalb der Garantiezeit beheben wir kostenfrei eventuell auftretende Defekte, die nachweisbar auf Material- oder Fabrikationsfehler zurück zu führen sind. Weiter gehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz von nicht am Produkt selber entstandenen Schäden sind ausgeschlossen.

Nicht unter die Garantie fallen Defekte aufgrund von natürlichem Verschleiß und Abnutzung, gewerbsmäßiger Nutzung, unsachgemäßem Gebrauch, falscher Bedienung, mangelnder Pflege und Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung. Die Garantie erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu nicht autorisiert sind.

Garantieansprüche sind innerhalb der Garantiefrist geltend zu machen. Dem Gerät sind der vollständig ausgefüllte Garantieschein und der Kaufbeleg beizulegen. Das Gerät ist immer in der Originalverpackung an das Service-Center zu schicken.

In Garantiefällen trägt L.A. Sports die Transportkosten. Rufen Sie hierzu bitte unser Service-Center an, wir regeln die Abholung des Produkts bei Ihnen oder senden Ihnen einen Frachtschein zu. In anderen Fällen gehen die Kosten zu Lasten des Käufers. Transportschäden sind unverzüglich dem Frachtführer, Post oder Paketdienst zu melden.

Für die Bestellung von Ersatzteilen kontaktieren Sie bitte unser Service-Center unter folgender Anschrift und Telefonnummer:

Service Center

body coach Service-Center
Rathenaustrasse 4
D-51427 Bergisch Gladbach

Unternehmen

L.A Sports GmbH & Co. KG
Rathenaustrasse 4
D-51427 Bergisch Gladbach

Tel: 01805 – 00 33 25 (Kosten € 0,14/Min. aus dem Festnetz, max. € 0,42/Min. Mobilfunkgebühren)
Fax: 02204 – 30 46 26
eMail: SERVICE@LA-SPORTS.DE
Internet: <https://la-sports.de/kundenservice/>