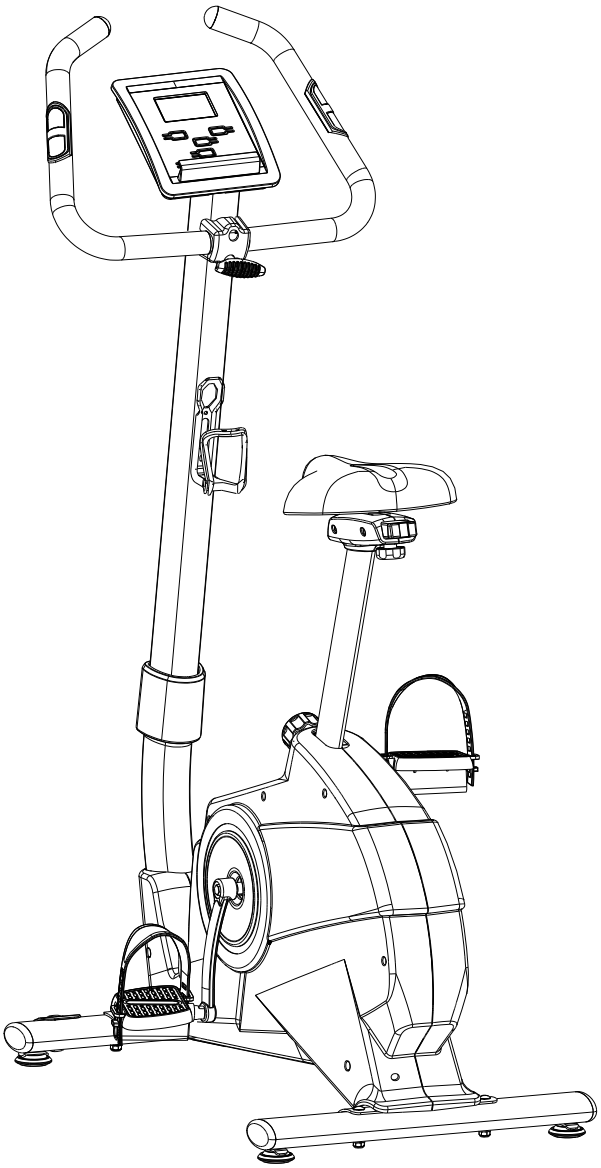
BENUTZERHANDBUCH - DE

IN 11205 Ergometer inSPORTline UB35i



INHALTSVERZEICHNIS

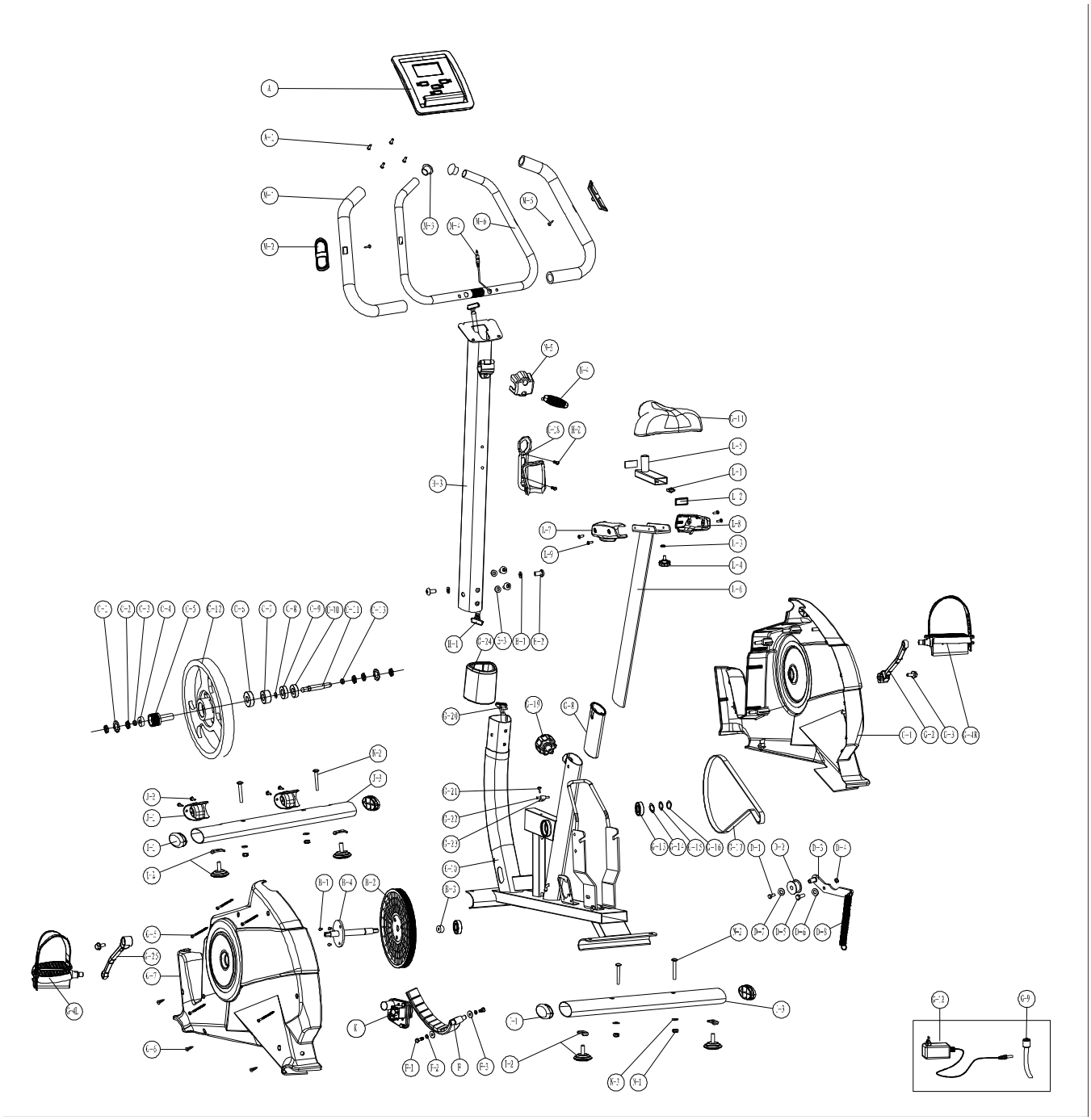
SICHERHEITSHINWEISE 3
SKIZZE.....4
TEILELISTE 5
VERBINDUNGSMATERIAL UND WERKZEUGE.....7
MONTAGE 8
BEDIENUNG DES COMPUTERS 13
APPLIKATION I-CONSOLE+.....18
ZUM TRAINING 18
GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATIONEN 20

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Gerät wurde zur heimischen Nutzung entworfen und es ist nicht für Personen mit dem Gewicht von mehr als 150 kg bestimmt.

1. Bei der Montage gehen Sie genau nach den angegebenen Schritten vor.
2. Benutzen Sie nur Originalteile, die gemeinsam mit dem Gerät geliefert wurden.
3. Stellen Sie das Gerät auf die ebene, rutschfeste Oberfläche auf. Wir empfehlen nicht, das Gerät in der feuchten Umgebung zu benutzen oder zu lagern, weil einige Teile der Korrosion unterliegen können.
4. Vor der Aufnahme der Montage überprüfen Sie nach dem beigefügten Verzeichnis, ob alle Teile geliefert wurden.
5. Während der Montage benutzen Sie geeignete Werkzeuge, eventuell bitten Sie eine weitere Person um die Hilfe.
6. Vor der ersten Benutzung und nachfolgend in den einmonatlichen bis zweimonatlichen Zeitabständen überprüfen Sie den Zustand des sämtlichen Verbindungsmaterials und der Teile - ob alle Schrauben und Muttern ordentlich festgezogen und alle Teile vollständig funktionsfähig sind.
7. Im Falle der Beschädigung eines der Teile hören Sie auf, das Gerät bis zum Moment zu nutzen, bis es repariert und vollständig funktionsfähig sein wird.
8. Zu den Reparaturen benutzen Sie nur Originalersatzteile.
9. Bezüglich der Weise der Reparatur ziehen Sie den Händler zu Rate.
10. Sichern Sie, dass das Gerät nicht früher genutzt wird, bis die Montage und die Kontrolle des Zustands des Geräts erfolgreich fertig gestellt werden.
11. Überwachen Sie das, dass alle verstellbaren Teile mit Bezug auf ihre Endposition befestigt sind.
12. Am Gerät sollten nur Erwachsene turnen. Kinder können das Gerät nur unter der Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
13. Machen Sie die Personen, die sich in der unmittelbaren Nähe des Geräts aufhalten, mit den drohenden Gefahren bekannt - ein Risiko stellen z.B. Gelenkverbindungen dar.
14. Warnung: Das unrichtige oder übermäßige Training kann Ihre Gesundheit beschädigen.
15. Halten Sie die Empfehlungen ein, die im Kapitel „Fettverbrennung“ angegeben sind.
16. Vor der Aufnahme irgendwelches Trainingsprogramms ziehen Sie. Ihren Arzt zu Rate. Der Arzt kann Ihnen den geeigneten Typ des Trainings und die Intensität der Übungen empfehlen.
17. Das Benutzerhandbuch bewahren Sie für den weiteren Bedarfsfall auf.
18. Der Lieferant kann nicht garantieren, dass es bei der Übersetzung des Textes keine Fehler entstehen oder dass es zu keinen Änderungen in der technischen Produktspezifikation kommt.
19. Gemessene Daten sind nur orientierend und dienen zur Auswertung des Gesundheitszustands des Anwenders nicht.
20. Aus den Sicherheitsgründen sichern Sie um das ganze Gerät herum den freien Raum in der Größe von wenigstens 0,6 Meter.
21. **WARNUNG!** Das System zum Monitoring der Pulsfrequenz muss nicht präzis sein. Die Überlastung beim Training kann eine ernsthafte Verletzung oder den Tod verursachen. Wenn Sie die Übelkeit fühlen, beendigen Sie das Training sofort!
22. **Kategorie des Ergometers:** Klasse **HA** (laut Norm ČSN EN ISO 20957) bestimmt zur heimischen Nutzung.
23. **Maximales Lastgewicht des Benutzers:** 150 kg

ZEICHNUNG



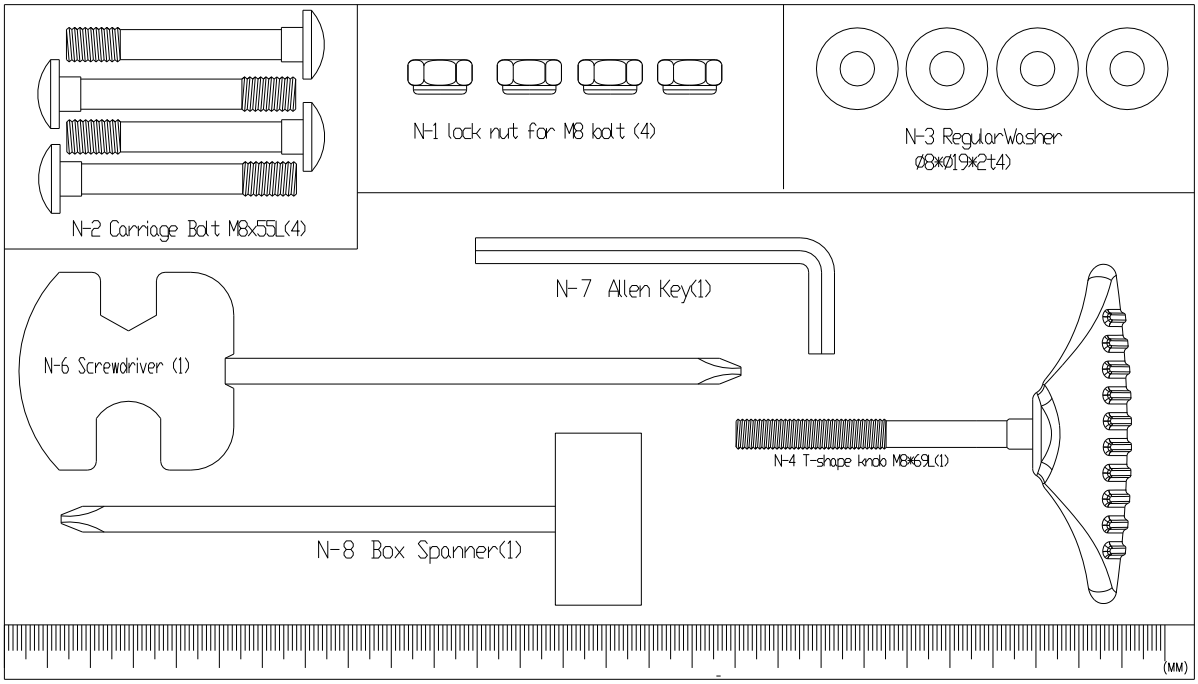
TEILELISTE

*L = Länge
*M = Außendurchmesser
*P = Abstand des Gewindes
*t = Dicke

Bezeichnung	Teilbezeichnung	Stückzahl	
A,A-1	Betätigungstafel, Schrauben	1	SET
B-1	Sechskantschrauben M8xP1.25x12Lx5t	3	Stück
B-2	Riemenscheibe	1	Stück
B-3	Distanzrolle	1	Stück
B-4	Mittellinie	1	Stück
C-1,C-3~C-13	Belastungsrad (komplett)	1	SET
C-2	Mutter 3/8”-26x4.5t	5	Stück
D-1~D-4,D-7~D9	Führungsrolle (komplett)	1	SET
D-5	Sechskantschraube M8xP1.25x20L	1	Stück
D-6	Flache Unterlegscheibe Ø8.5xØ25x1t	1	Stück
E-1	Flache Unterlegscheibe Ø8*Ø19*2T	2	Stück
E-2	Inbussschraube M8*P1.25*16L	4	Stück
E-3	Gebogene Unterlegscheibe Ø8xØ19x2t	2	Stück
F	Magnetbacke	1	Stück
F-1	Sechskantschraube M6xP1.0*16L	2	Stück
F-2	Federscheibe Ø6	2	Stück
F-3	Flache Unterlegscheibe Ø6xØ13x1t	2	Stück
G-1	Rechte Abdeckung des Hauptrahmens	1	Stück
G-2	Rechte Kurbel	1	Stück
G-3	Schraube mit dem Ansatz M8xP1.0x20L	2	Stück
G-4R, G-4L	Pedal (R+L)	1/1	Stück
G-5	Schraube M4x50L	5	Stück
G-6	Schraube M5x16L	6	Stück
G-7	Linke Abdeckung des Hauptrahmens	1	Stück
G-8	Führungseinlage des Sattelrohrs	1	Stück
G-9	DC Kabel	1	Stück
G-10	Hauptrahmen	1	Stück
G-11	Sattel	1	Stück
G-12	Adapter	1	Stück
G-13	Lager	2	Stück
G-14	Well-Unterlegscheibe Ø17.5xØ25x0.3t	1	Stück
G-15	Flache Unterlegscheibe Ø17.5xØ25x0.3t	1	Stück
G-16	Seger-Unterlegscheibe	1	Stück

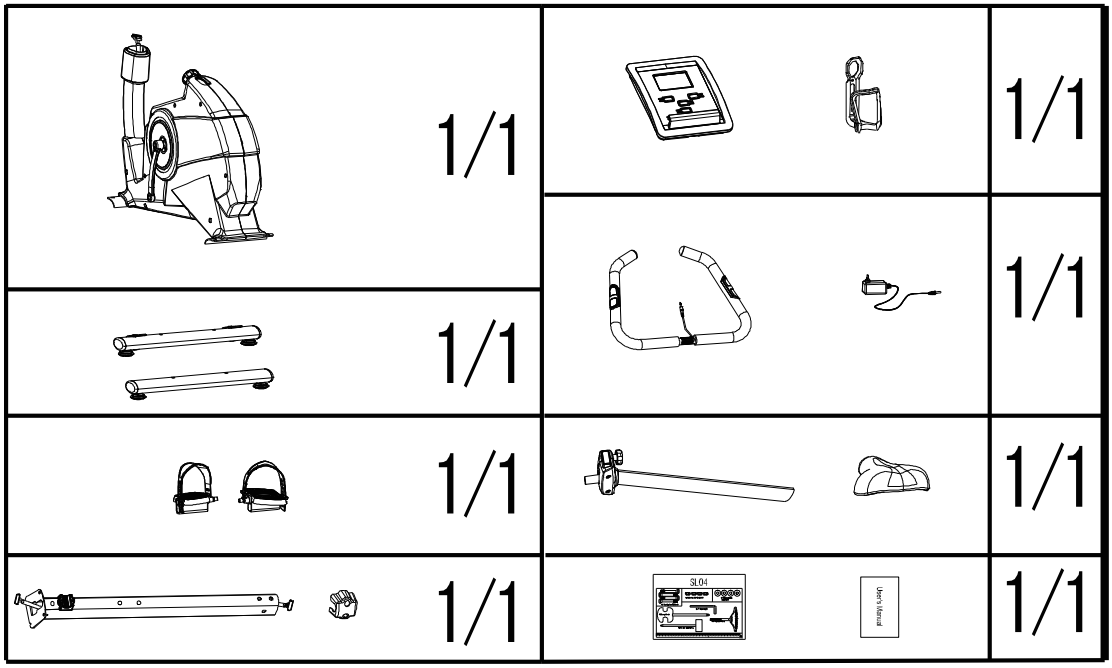
G-17	Riemen	1	Stück
G-18	Flaschenhalter	1	Stück
G-19	Sicherungsstift	1	Stück
G-21	Schraube M4x10L	1	Stück
G-22	Sensor	1	Stück
G-23	Halter des Sensors	1	Stück
G-24	Kappe des vorderen Mastes	1	Stück
G-25	Linke Kurbel	1	Stück
H-1	Verbindungskabel	1	Stück
H-2	Schraube M5xP0.8x20L	2	Stück
H-3	Konsolenmast	1	Stück
I-1	Endkappe des Trägers	4	Stück
I-2	Standfuß	4	Stück
I-3	Hinterer Fuß	1	Stück
J-1	Transportrad	2	Stück
J-2	Schraube M5x12L	4	Stück
J-3	Vorderer Träger	1	Stück
K,G-20	Getriebesystem (Komplett)	1	SET
L-1	Käfigmutter	1	Stück
L-2	Kappe des Halters des Sattels	2	Stück
L-3	Flache Unterlegscheibe Ø14.3xØ25x2.0t	1	Stück
L-4	Handschraube	1	Stück
L-5	Sattelklemme	1	Stück
L-6	Sattelrohr	1	Stück
L-7	Kappe des Sattelrohrs - linker Teil	1	Stück
L-8	Kappe des Sattelrohrs - rechter Teil	1	Stück
L-9	Schraube M5x6L	4	Stück
M-1	Schaumgriff	2	Stück
M-2	Pulssensor	2	Stück
M-3	Endkappe der Lenkern	2	Stück
M-4	Kabel der Pulssensoren	1	Stück
M-5	Schraube M4x20L	2	Stück
M-6	Lenkstange	1	Stück
N-1~N-4,N-6~N-8	Satz des Verbindungsmaterials und der Werkzeuge	1	SET
N-5	Kappe der Lenker	1	Stück

VERBINDUNGSMATERIAL UND WERKZEUGE



N-2 Torschraube M8x55L 4 St.	N-1 Selbstsichernde Mutter M8 4 St.	N-3 Unterlage Ø8xØ19x2t 4 St.
N-6 Multischlüssel + Schraubendreher 1 St.	N-7 Inbussschraube 1 St.	N-4 Handschraube M8x69L 1 St.
N-8 Aufsteckschlüssel + Schraubendreher 1 St.		

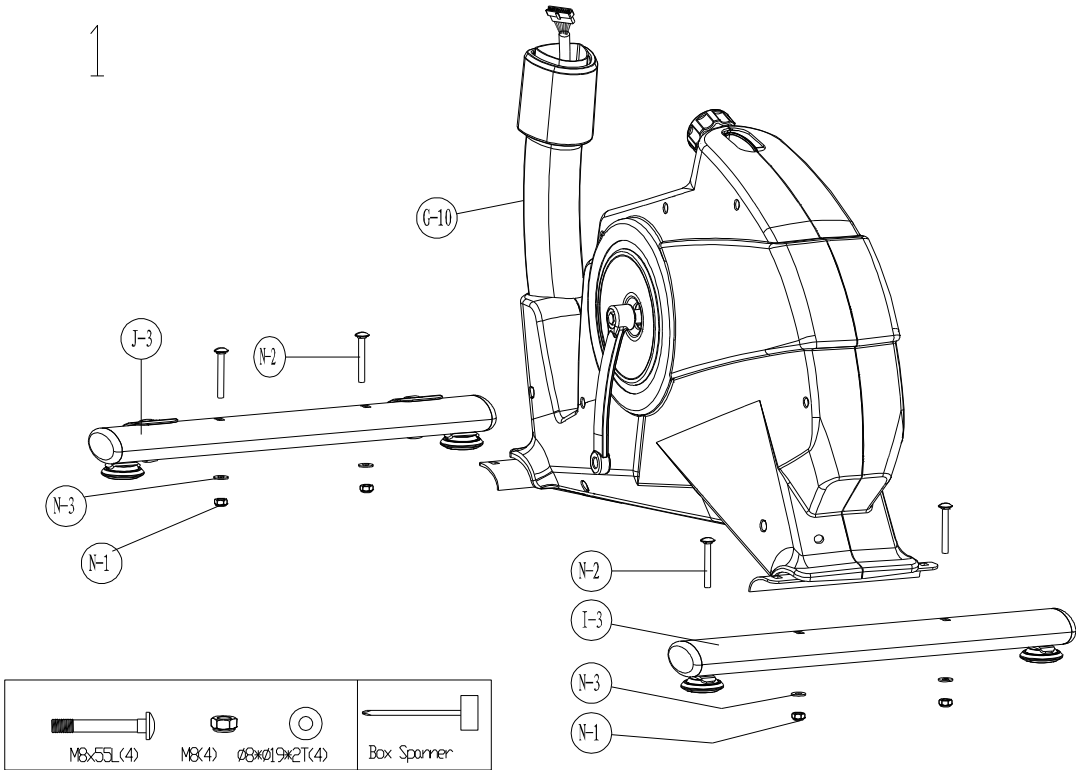
MONTAGETEILE:



MONTAGE

SCHRITT 1

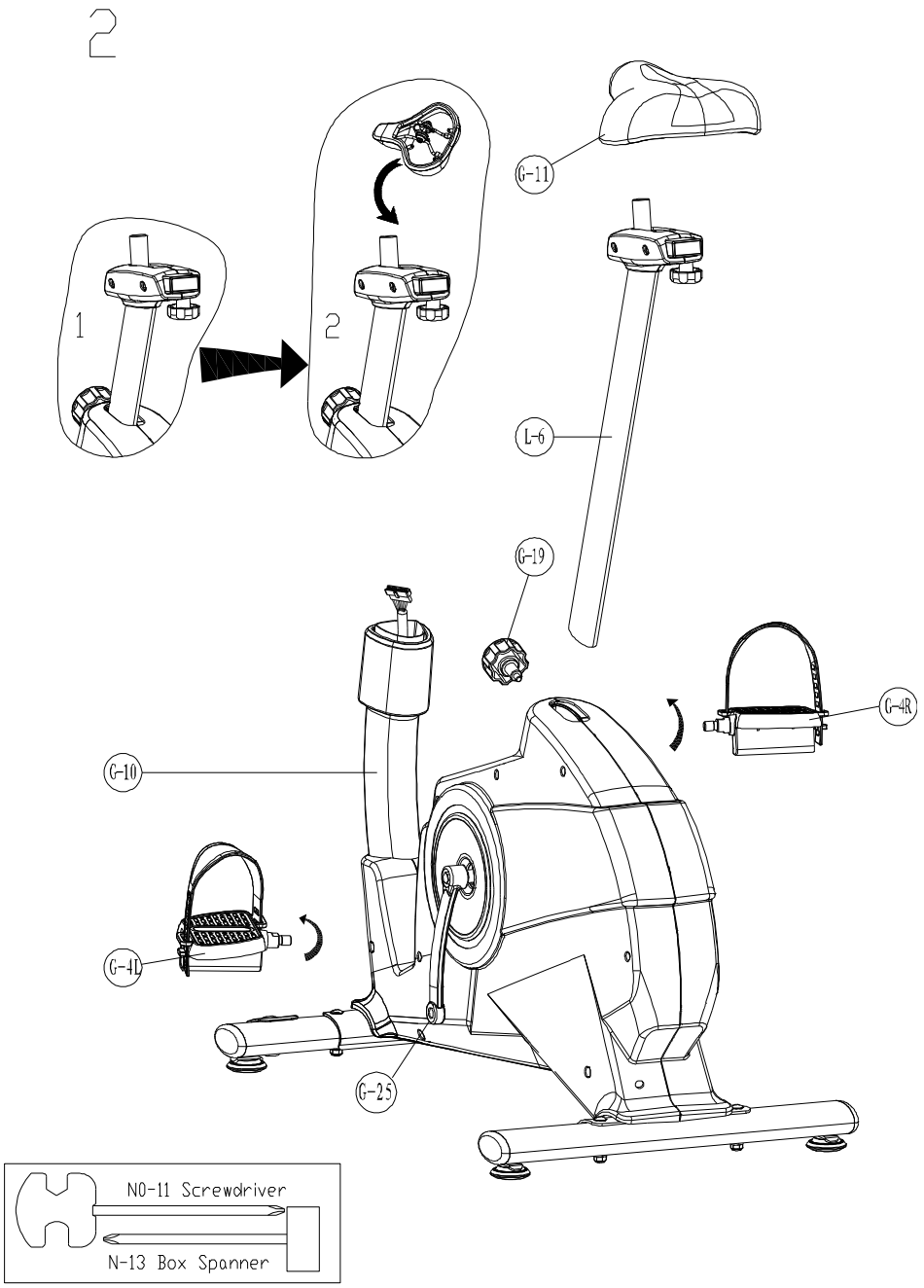
1. Führen Sie die Montage des vorderen Trägers (J-3) mit Hilfe von 2 Torschrauben (N-2), 2 flachen Unterlegscheiben (N-3) und zwei Muttern (N-1) durch. Ziehen Sie das Verbindungsmaterial mittels des gelieferten Aufsteckschlüssels nach.
2. Führen Sie die Montage des hinteren Trägers (I-3) mit Hilfe von 2 Torschrauben (N-2), 2 flachen Unterlegscheiben (N-3) und zwei Muttern (N-1) durch. Ziehen Sie das Verbindungsmaterial mittels des gelieferten Aufsteckschlüssels nach.



SCHRITT 2

1. Befestigen Sie die Spannriemen zu den Pedalen (siehe Abbildung). Passen Sie die Länge des Riemens dem Umfang der Fußsohle an.
2. Befestigen Sie die Pedale (G-4R/L) zu den Kurbeln (G-25, G-26) mit Hilfe des gelieferten Mutter / Aufsteckschlüssels.
3. Führen Sie die Montage des Sattels (G-11) zum Halter durch: Sichern Sie zuerst den Halter des Sattels im Sattelrohr (L-6) mit Hilfe einer Unterlage und einer Handschraube (L-4) ab.
4. Schieben Sie das Sattelrohr (L-6) in den Hauptrahmen ein, stellen Sie den Sattel in die erforderliche Höhe ein und fixieren Sie ihn mit Hilfe des Stifts (G19). Vor jeder Benutzung des Geräts überprüfen Sie das Nachziehen des Sicherheitsstifts.

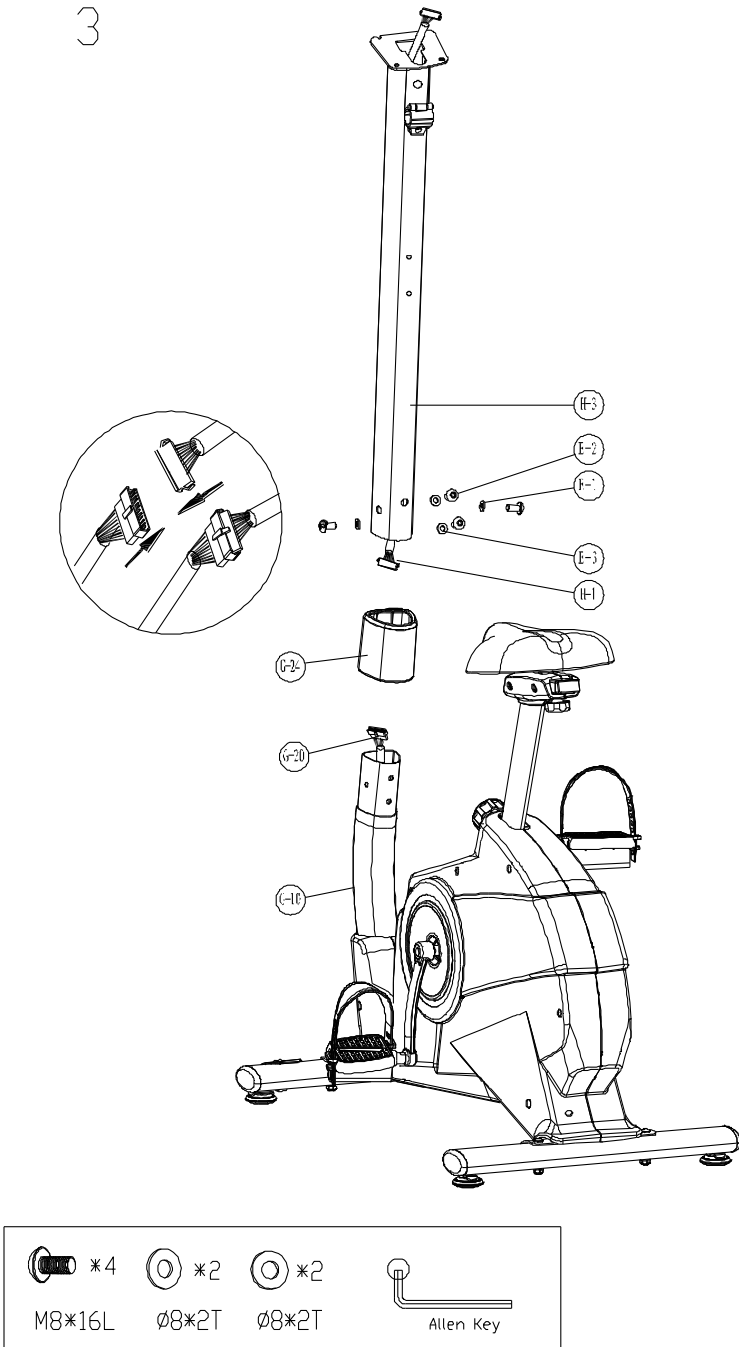
   Anmerkung: Stellen Sie den Sattel immer so ein, dass der Sicherheitsstift in das Sattelrohr „hineinfällt“.



SCHRITT 3

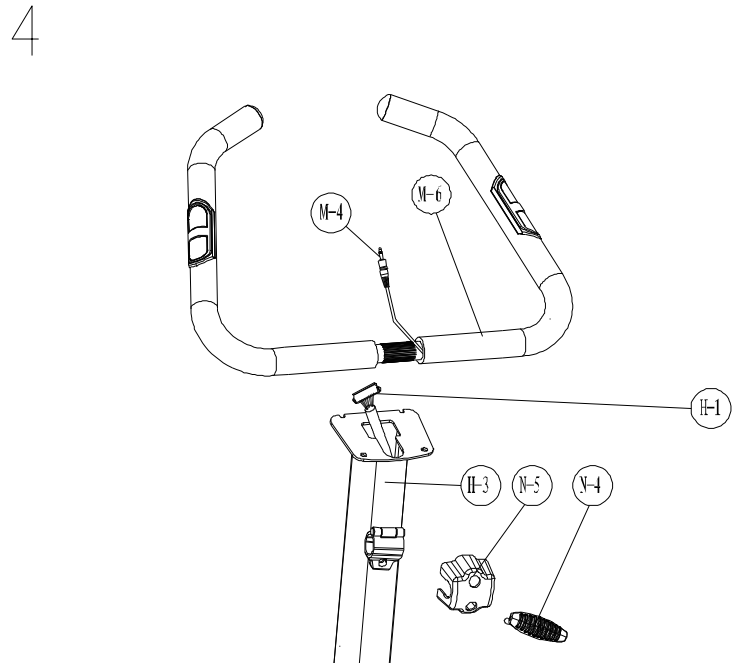
1. Schrauben Sie vom Hauptrahmen (G-10) die Inbussschrauben (E-2), die gebogenen Unterlegscheiben (E-3) und flache Unterlegscheiben (E-1) ab.
2. Schieben Sie die Kappe (G-24) auf den Konsolenmast (H-3) auf.
3. Setzen Sie den Konsolenmast (H-3) auf den Hauptrahmen (G-10) und sichern Sie ihn mit Hilfe von 2 flachen Unterlegscheiben (E-1), 2 gebogenen Unterlegscheiben (E-3) und 4 Inbussschrauben (E-2) ab.

   Anmerkung: Einzelne Inbussschrauben ziehen Sie nicht sofort bis zum Anschlag. Die richtige Position des Mastes sichern Sie einfacher, wenn Sie zuerst alle Schrauben leicht einschrauben und wenn Sie sie erst danach nachziehen werden.



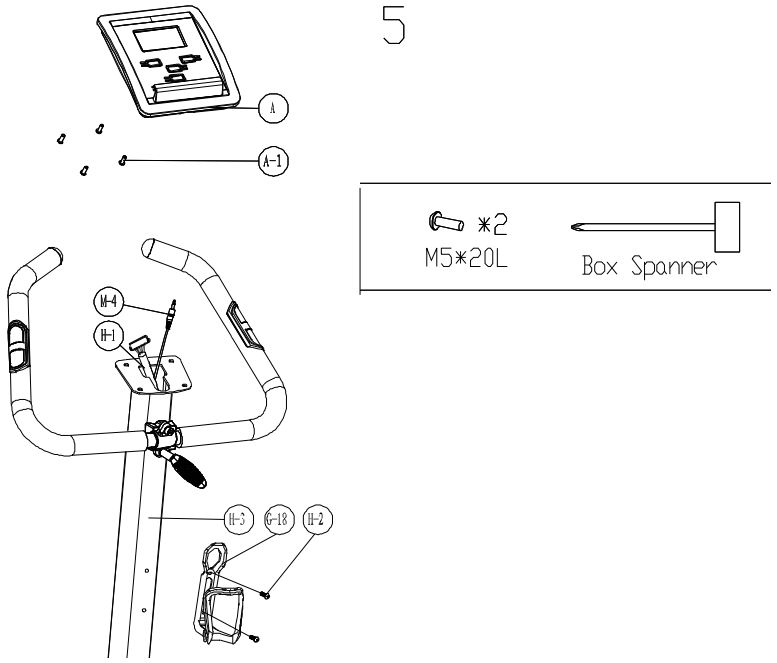
SCHRITT 4

1. Fädeln Sie das Kabel der Pulssensoren (M-4) von den Lenkern ab.
2. Bringen Sie auf die Lenker (M6) in den Halter auf dem Konsolenmast an.
3. Befestigen Sie die Lenker (M-6) zum Konsolenmast mittels einer Kappe (N-5) und der Handschraube (N-4). Ziehen Sie die Handschraube ordentlich nach.



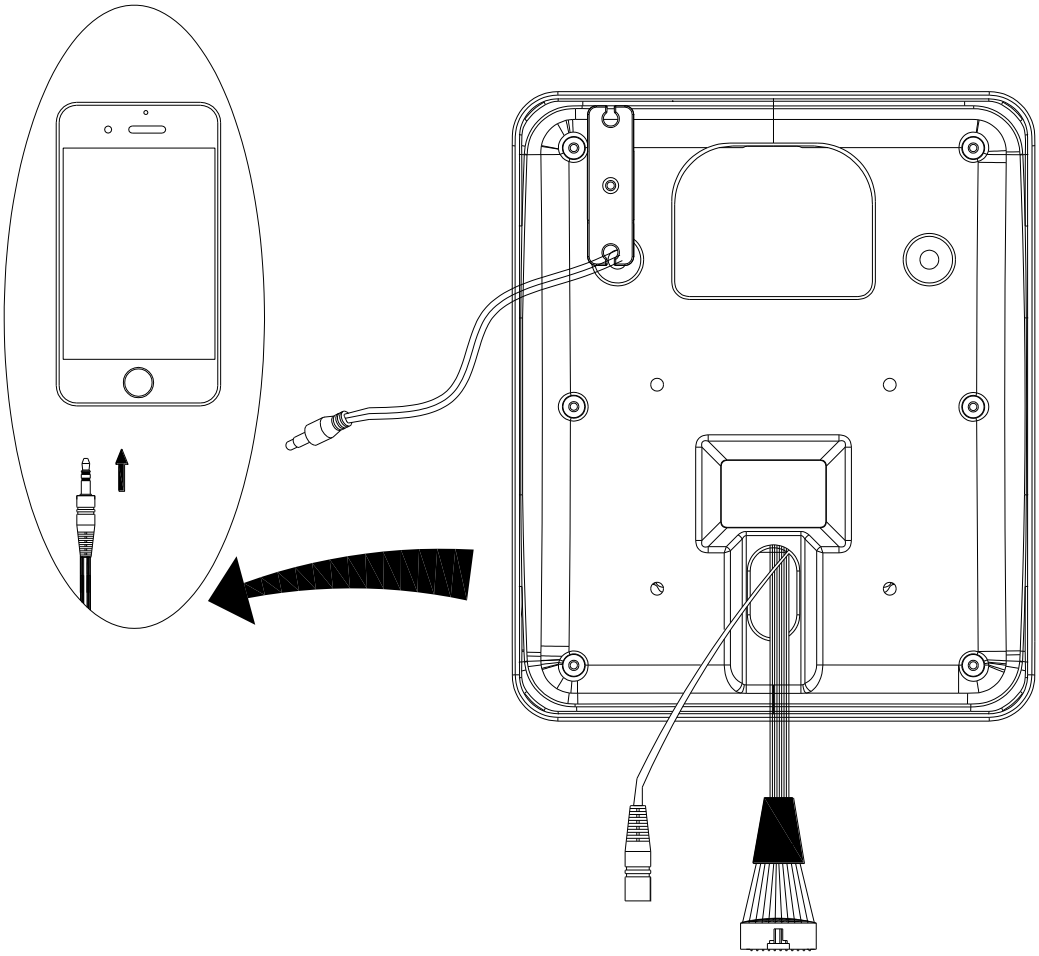
SCHRITT 5

1. Schalten Sie das Verbindungskabel (H-1) und das Kabel der Pulssensoren (M-4) ein.
2. Schrauben Sie vom Computer (A) die Schrauben (A-1) ab. Befestigen Sie danach den Computer (A) zum Konsolenmast mit Hilfe von demontierten Schrauben (A-1).
3. Schrauben Sie vom Konsolenmast die Schrauben (H-2) ab und benutzen Sie sie zur Montage des Halters auf die Flasche (G-18).



EINSCHALTUNG DES KABELS TUNELINC

Schalten Sie das Tunelinc Kabel in den Audio-Port eines Mobiltelefons oder einer anderen mobilen Einrichtung ein (siehe Abbildung).



BEDIENUNG DES COMPUTERS

DRUCKTASTEN

Up ▲	Während des Trainings: Erhöhung der Belastung und der Leistungsstufe / Zurechnung der Einheit zu der ausgewählten Funktion. Einstellung oder Auswahl der Funktion
Down ▼	Während des Trainings: Herabsetzung der Belastung und der Leistungsstufe / Abzug der Einheit von der ausgewählten Funktion Einstellung oder Auswahl der Funktion
Mode	Bestätigung der Einstellung / Auswahl Im Modus MANUAL: Auswahl der abgebildeten Funktion
Reset	Durch das Anhalten der Drucktaste für 2 Sekunden resetieren Sie den Computer Während der Einstellung der Trainingsparameter und im Modus STOP dient die Drucktaste zum Übergang auf den Hauptbildschirm
Start / Stop	Aufnahme / Stopp des Trainings
Recovery	Auswertung der Kondition

FUNKTIONEN

SPEED	Abbildung der aktuellen Geschwindigkeit Bereich: 0.0 – 99.9
RPM	Anzahl der Umdrehungen pro Minute Bereich 0 -999
TIME	Abbildung der aktuellen Trainingsdauer Bereich: 0:00 – 99:59
DISTANCE	Abbildung der während des Trainings zurückgelegten Entfernung Bereich: 0.0 – 99.9

CALORIES	Abbildung der während des Trainings verbrauchten Kalorien Bereich: 0 – 999
WATT	Abbildung der aktuellen Leistung Bereich: 0 – 350
PULSE	Abbildung der aktuellen Pulsfrequenz Bei der Überschreitung des eingestellten Werts ertönt die Signalisierung Bereich: 0-30 – 230.
MANUAL	Manuelles Programm
PROGRAM	Voreingestellte Programme: insgesamt 12 Programme
H.R.C	Programm zur Pulskontrolle
WATTS	Programm zur Leistungskontrolle
USER	Benutzerprogramm: Der Benutzer stellt sich das Profil der Strecke selbst ein

BETÄTIGUNG

EINSCHALTEN

Der Computer wird beim Einschalten des Geräts an das Elektronetz (oder beim Niederdrücken der Taste RESET) eingeschaltet. Das Einschalten wird mit der 2 Sekunden dauernden Abbildung aller Displaysegmente und mit der Tonsignalisierung begleitet (Abb. 1).

Danach wird im Fenster SPEED der voreingestellte Durchmesser des belasteten Rads für 1 Sekunde angezeigt (Abb. 2). Nachfolgend geht der Computer in den Modus der Einstellung über (Abb. 3).

Nach der Unwirksamkeit von 4 Minuten geht der Computer in den Sparmodus über.

Zur erneuten Aktivierung des Displays drücken Sie eine beliebige Taste.

Abbildung 1

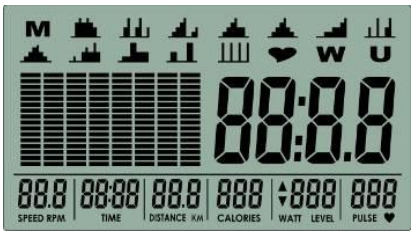
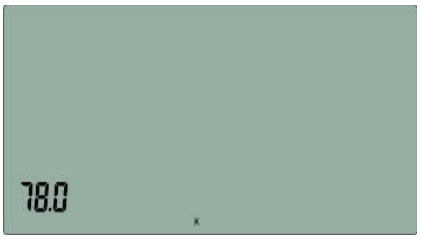


Abbildung 2



AUSWAHL DES TRAININGSPROGRAMMS

Die Ausgangsabbildung ist das Programm MANUAL (Einheit Hz). Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN können Sie die Programme in der Reihenfolge umschalten: M (Manual) (Abb. 3) → P (Programm 1-12) (Abb. 4) → ♥ (H.R.C) (Abb. 5) →W (WATTS) (Abb. 6) → U (User) (Abb. 7) ---- für den Eingang in das ausgewählte Programm drücken Sie MODE.

Abbildung 3

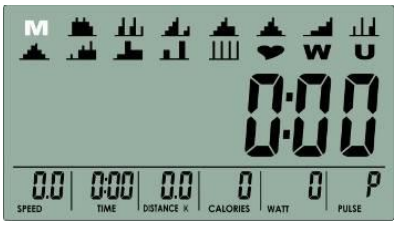


Abbildung 4

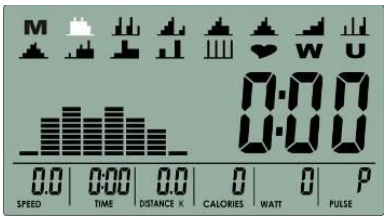


Abbildung 5

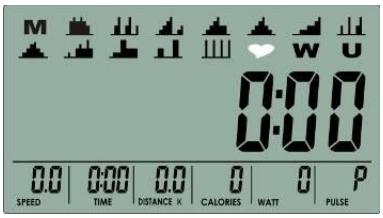
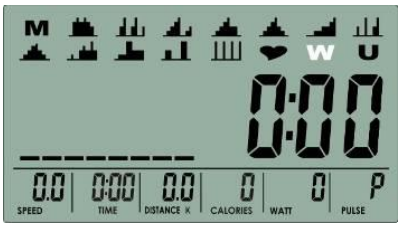
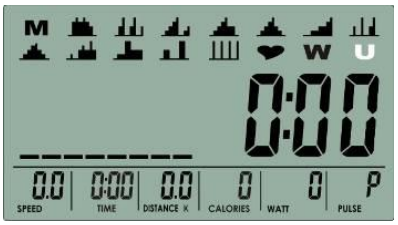


Abbildung 6	Abbildung 7	
		

MANUELLES PROGRAMM

Zum Training im manuellen Programm ist die Taste START im Hauptmenü zu drücken.

1. Wählen Sie mit Hilfe der Tasten UP und DOWN das Trainingsprogramm **M** aus und zur Bestätigung drücken Sie MODE.
2. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN stellen Sie die Belastungsstufe (Abb. 8) ein, der voreingestellte Wert: 1. Zurechnung/Abzug der Einheit wird auf dem Grenzwert angehalten.
3. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN sind die erforderliche ZEIT (Abb. 9), die ENTFERNUNG (Abb. 10), die KALORIEN (Abb. 11), der PULS (Abb. 12) einzustellen --- zur Bestätigung drücken Sie MODE. Nach der Überschreitung des maximalen/minimalen Werts fängt der Parameter an, von dem umgekehrten Ende der nummerischen Reihe zuzurechnen/abzuziehen.
4. Zur Aufnahme des Trainings drücken Sie START/STOP (Abb. 13). Das System ermöglicht die Regulierung der Belastung während des Trainings auf der Skala 1-16 mit Hilfe der Drucktasten UP und DOWN. Wenn es zu keiner Änderung der Belastung länger als 3 Sekunden kommt, wird die aktuelle Leistung WATT angezeigt.
5. Zum Anhalten des Trainings ist START/STOP zu drücken. Alle Trainingsangaben werden in den Computerspeicher automatisch gespeichert. Zur Rückkehr in das Hauptmenü ist die Taste RESET zu drücken.

Abbildung 8	Abbildung 9	Abbildung 10

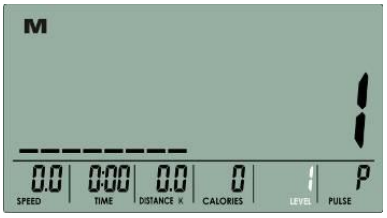
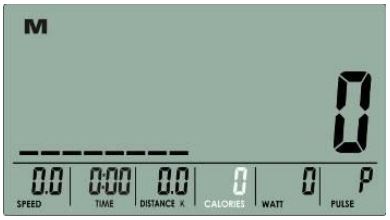
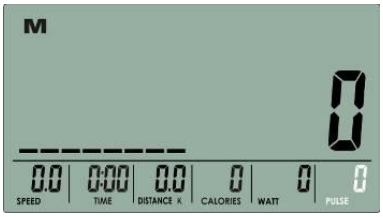
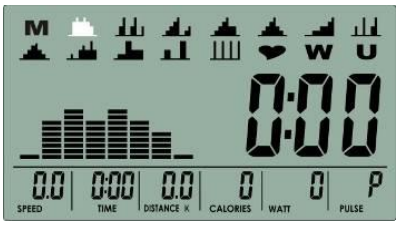
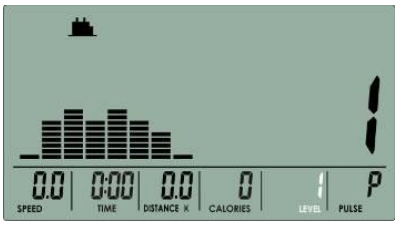



Abbildung 11	**Abbildung 12**	**Abbildung 13**
		

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

1. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN wählen Sie eins der voreingestellten Programme P01-P12 (Abb. 14) aus und zur Bestätigung drücken Sie MODE. (Das Profil des Programms wird in der Frequenz von 1Hz blinken).
2. Auf dem Display fängt die Belastungsstufe an zu blinken (Ausgangswert: 1). Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN stellen Sie die erforderliche Belastungsstufe (Abb. 15) ein und bestätigen Sie die Einstellung durch das Drücken der Taste MODE. Zurechnung/Abzug der Einheit wird auf dem Grenzwert angehalten.
3. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN stellen Sie den Parameter ZEIT ein (Abb. 16).
4. Zur Aufnahme des Trainings ist START/STOP zu drücken. Während des Trainings kann man die Belastung auf der Skala 1-8 mit Hilfe der Tasten UP und DOWN regulieren. Die aktuelle Belastungsstufe wird im Fenster WATT angezeigt. Wenn es zu keiner Änderung der Belastung länger als 3 Sekunden kommt, wird die aktuelle Leistung WATT angezeigt.

5. Zum Anhalten des Trainings ist START/STOP zu drücken. Alle Trainingsangaben werden in den Computerspeicher automatisch gespeichert. Zur Rückkehr in das Hauptmenü ist die Taste RESET zu drücken.

Abbildung 14	Abbildung 15	Abbildung 16
		

PROGRAMM ZUR PULSKONTROLLE

1. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN wählen Sie das Programm zur Pulskontrolle (Abb. 17) aus und zur Bestätigung drücken Sie MODE. Stellen Sie Ihr ALTER ein und zur Bestätigung drücken Sie MODE (Abb. 18).
2. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN wählen Sie einen der Parameter 55%, 75%, 90% oder TAG (TARGET / Zielpuls, Ausgangswert: 100) (Abb. 19-22) aus. Aufgrund des eingestellten Alters wird der Zielwert berechnet, der im Fenster PULSE angezeigt wird. Bei der Auswahl des Parameters TAG fängt der Ausgangswert 100 an zu blinken, der mit Hilfe der Tasten UP und DOWN im Bereich von 30-230 erneut einzustellen ist.
3. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN stellen Sie die ZEIT ein (Abb. 23).
4. Zur Aufnahme/zum Stopp des Trainings ist START/STOP zu drücken. Zur Rückkehr in das Hauptmenü ist die Taste RESET zu drücken.

Abbildung 17	Abbildung 18	Abbildung 19

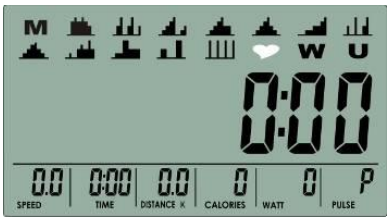
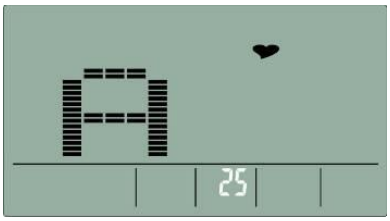
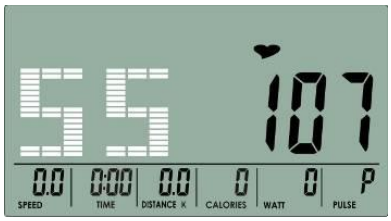

		

Abbildung 20	**Abbildung 21**	**Abbildung 22**

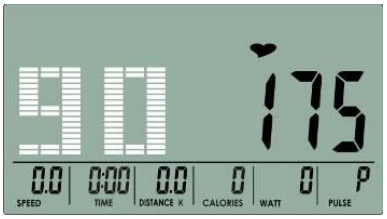
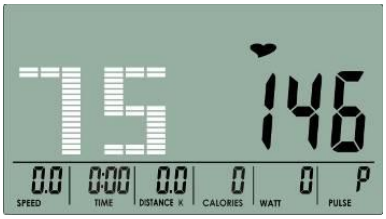
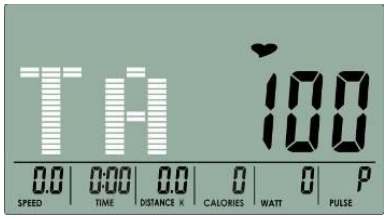
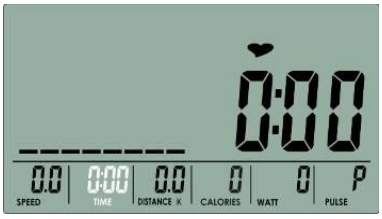

		

Abbildung 23		
		

PROGRAMM ZUR LEISTUNGSKONTROLLE

1. Wählen Sie mit Hilfe der Tasten UP und DOWN das Programm **W** aus (Abb. 24) und zur Bestätigung drücken Sie MODE.
2. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN stellen Sie die erforderliche Leistung (Ausgangswert 120 Watt - Abb. 25) ein und zur Bestätigung drücken Sie MODE.
3. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN stellen Sie die ZEIT ein (Abb. 26).

4. Zur Aufnahme des Trainings ist START/STOP zu drücken. Während des Trainings wird sich die Belastung in der Abhängigkeit von der aktuellen Leistung des Benutzers automatisch ändern. Der Wert Watt kann mit Hilfe der Tasten UP und DOWN reguliert werden.
5. Zum Anhalten des Trainings ist die Taste START/STOP zu drücken. Zur Rückkehr in das Hauptmenü ist die Taste RESET zu drücken.

Abbildung 24

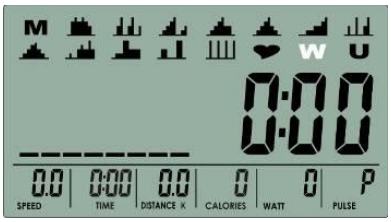


Abbildung 25

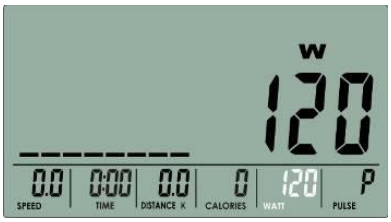


Abbildung 26

ANWENDERPROGRAMM

1. Wählen Sie mit Hilfe der Tasten UP und DOWN das Programm **U** aus (Abb. 27) und zur Bestätigung drücken Sie MODE.
2. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN stellen Sie das Belastungsprofil ein (Abb. 28). Insgesamt stehen 8 Belastungsspalten zur Verfügung - die Einstellung jeder Spalte ist durch die Taste MODE zu bestätigen. Durch das Anhalten der Taste MODE für 2 Sekunden beendigen Sie die Einstellung.
3. Mit Hilfe der Tasten UP und DOWN stellen Sie die ZEIT ein (Abb. 29).
4. Zur Aufnahme des Trainings ist die Taste START/STOP zu drücken. Das System ermöglicht die Regulierung der Belastung während des Trainings auf der Skala 1-16 mit Hilfe der Drucktasten UP und DOWN.
5. Zum Anhalten des Trainings ist die Taste START/STOP zu drücken. Zur Rückkehr in das Hauptmenü ist die Taste RESET zu drücken.

Abbildung 27

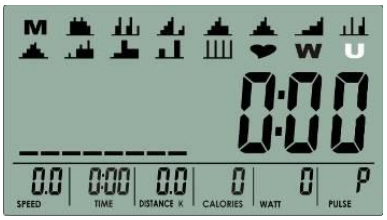


Abbildung 28

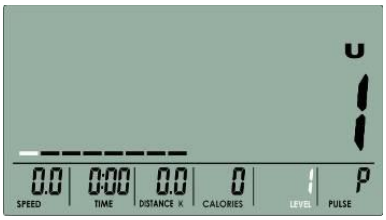


Abbildung 29

AUSWERTUNG DER KONDITION

Nach dem Training drücken Sie die Taste RECOVERY und halten Sie sich an den Sensoren der Pulsfrequenz (oder benutzen Sie das Brustband). Es werden alle Funktionen des Computers außer dem Zeit-Countdown von 60 Sekunden gestoppt (Abb. 30). Nach dem Ablauf dieses Intervalls wird auf dem Display das Ergebnis der Messung auf der Skala F1-F6 angezeigt (Abb. 31). F1 ist das möglichst beste Ergebnis, F6 ist dann das schlimmste Ergebnis. Das regelmäßige Training ist der Schlüsselfaktor zur Verbesserung der Kondition.

(Beim erneuten Niederdrücken der Taste RECOVERY gehen Sie in das Hauptmenü über)

Abbildung 30

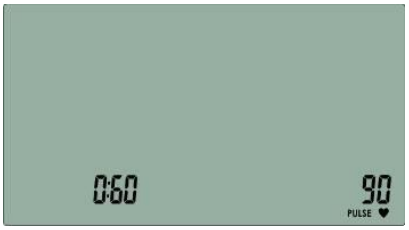
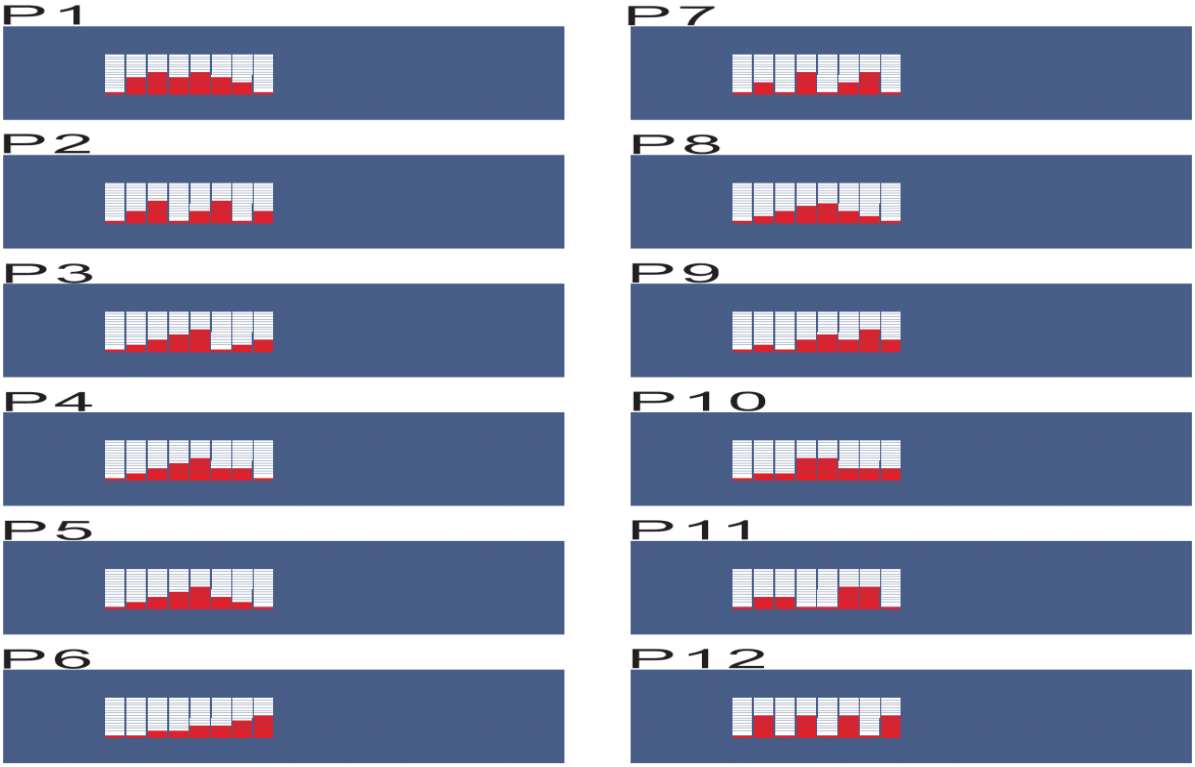


Abbildung 31

1.0	Hervorragende Kondition
1.0 < F < 2.0	Überdurchschnittliche Kondition
2.0 < F < 2.9	Gute Kondition
3.0 < F < 3.9	Durchschnittliche Kondition
4.0 < F < 5.9	Unterdurchschnittliche Kondition
6.0	Falsche Kondition

PROFILE DER VOREINGESTELLTEN PROGRAMME:



APPLIKATION I-CONSOLE+

Durchschaltung der Bedientafel mit der mobilen Einrichtung:

Schalten Sie das Audio-Kabel in die Buchse Tunelinc auf der mobilen Einrichtung ein und auf der mobilen Einrichtung starten Sie die Applikation i-Console+.

HINWEISE ZUM TRAINING

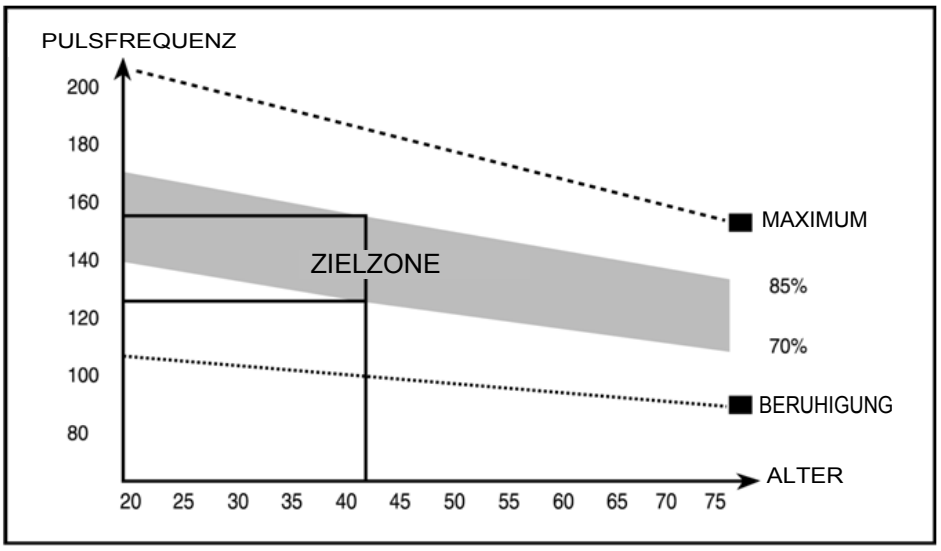
Das Turnen mit dem Ergometer ist für Ihre Gesundheit bekömmlich, es verbessert die physische Kondition, es formt die Muskulatur und in der Kombination mit der kalorisch ausgewogenen Verpflegung führt es zur Gewichtsreduzierung.

1. AUFWÄRMPHASE

Diese Phase dient zur Durchblutung des ganzen Körpers, zum Aufwärmen der Muskulatur, reduziert das Risiko der Krämpfe und der Muskelverletzung. Wir empfehlen, die unten angegebenen Dehnungsübungen durchzuführen. Beim Dehnen bleiben Sie in der Endlage ungefähr 30 Sekunden, führen Sie keine ruckartigen Bewegungen durch und wippen Sie nicht.

2. AEROBE ÜBUNGEN

Diese Phase ist physisch mehr anstrengend. Durch das regelmäßige Training wird die Muskulatur der unteren Extremitäten verstärkt. Das Tempo können Sie sich selbst bestimmen, aber es ist sehr wichtig, dass es während des Gesamttrainings gleich ist. Die Pulsfrequenz sollte in der Zielzone liegen (siehe Abb. unten).



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern. Bei den meisten Menschen dauert diese Phase 15-20 Minuten.

3. BERUHIGUNG NACH DEM TRAINING

Diese Phase dient zur Beruhigung der Tätigkeit des kardiovaskulären Systems und zur Entspannung der Muskulatur. Sie sollte ungefähr 5 Minuten dauern. Sie können die Aufwärmübungen wiederholen oder das Training im langsameren Tempo fortsetzen. Die Dehnung der Muskeln nach dem Training ist sehr wichtig - es ist wieder notwendig, die ruckartigen Bewegungen und Schwingen zu vermeiden.

Mit der sich bessernden Kondition können Sie die Dauer verlängern und die Intensität des Trainings erhöhen. Trainieren Sie regelmäßig, mindestens dreimal pro Woche.

FORMUNG DER MUSKULATUR

Zur Formung der Muskulatur ist es wichtig, eine hohe Belastungsstufe einzustellen. Die Muskeln der unteren Extremitäten werden so mehr beansprucht, was verursachen kann, dass Sie nicht fähig sein werden, so lange zu trainieren, wie Sie sich wünschen würden. Wenn Sie sich zugleich auch um die Verbesserung der Kondition bemühen, ist es nötig, das Training danach anzupassen.

Während der Aufwärm- und der Schlussphase des Trainings trainieren Sie auf die übliche Weise, aber zum Schluss der aeroben Phase erhöhten Sie den Widerstand des Geräts. Sie werden wahrscheinlich die Geschwindigkeit verlangsamen, damit die Pulsfrequenz im Zielbereich bleibt.

GEWICHTSVERLUST

Die Menge der verbrannten Kalorien hängt nur von der Dauer und von der Intensität des Trainings ab. Der Grundsatz ist gleich wie beim Konditionstraining, das Ziel ist jedoch anders.

GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATIONEN

Allgemeine Bestimmungen und Begriffsbestimmungen

Diese Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung regulieren die Bedingungen und den Garantieumfang, die von dem Verkäufer für die an den Käufer gelieferte Ware geleistet werden, sowie auch den Vorgang bei der Erledigung der Reklamationsansprüche, die von dem Käufer für die gelieferte Ware geltend gemacht werden. Die Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung richten sich nach den jeweiligen Bestimmungen des Gesetzes Nr. 40/1964 GBl., Bürgerliches Gesetzbuch, des Gesetzes Nr. 513/1991 GBl., Handelsgesetzbuch, und des Gesetzes Nr. 634/1992 GBl., Gesetz über den Konsumentenschutz, in der Fassung der späteren Vorschriften, und zwar auch in den Sachen, die durch diese Garantiebedingungen und durch die Reklamationsordnung nicht erwähnt sind.

Der Verkäufer ist die Gesellschaft SEVEN SPORT s.r.o. mit Sitz Bořivojova 35/878, 130 00 Praha, ID 26847264, eingetragen in dem vom Bezirksgericht in Prag geführten Handelsregister, Abteil C, Einlage 116888.

Mit Bezug auf die gültige Rechtsregelung unterscheidet man zwischen dem Käufer, welcher der Konsument ist, und dem Käufer, welcher kein Konsument ist.

Der „Kaufende Konsument“ oder nur „Konsument“ ist die Person, die beim Abschluss und bei der Erfüllung des Vertrags im Rahmen seiner Handels- oder anderen unternehmerischen Tätigkeit nicht handelt.

Der „Käufer, der kein „Konsument“ ist, ist ein Unternehmer, der die Produkte oder die Dienstleistungen zum Zweck seiner unternehmerischen Tätigkeit mit diesen Produkten oder Dienstleistungen einkauft oder nutzt. Dieser Käufer richtet sich nach dem Rahmenkaufvertrag und nach den Geschäftsbedingungen in dem Umfang, der ihn betrifft, und nach dem Handelsgesetzbuch.

Diese Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung bilden einen untrennbaren Bestandteil jedes zwischen dem Verkäufer und dem Käufer abgeschlossenen Kaufvertrags. Die Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung sind gültig und verbindlich, wenn von den Parteien im Kaufvertrag oder im Nachtrag zu diesem Vertrag oder in einem anderen schriftlichen Abkommen nichts anderes vereinbart ist.

Garantiebedingungen

Garantiefrist

Der Verkäufer leistet dem Käufer die Garantie für die Beschaffenheit der Ware in der Dauer von 24 Monaten, wenn sich aus dem Garantieschein, aus der Rechnung zur Ware, aus dem Lieferschein, bzw. aus einem anderen Beleg zur Ware keine abweichende Dauer der von dem Verkäufer geleisteten Garantiefrist ergibt. Die gesetzliche Dauer der dem Konsumenten geleisteten Garantie ist dadurch nicht getroffen.

Durch die Garantie für die Beschaffenheit übernimmt der Verkäufer die Verpflichtung, dass die gelieferte Ware zur Benutzung zum üblichen bzw. vereinbarten Zweck für die bestimmte Dauer fähig sein wird und dass sie sich die üblichen bzw. vereinbarten Eigenschaften erhält.

Die Garantiebedingungen beziehen sich auf die Fehler nicht, welche entstehen:

durch das Verschulden des Anwenders, d.h. Beschädigung des Produkts durch eine unsachgemäße Regenerierung, durch eine unrichtige Montage, durch den ungenügenden Einschub der Sattelstange in den Rahmen, durch das ungenügende Anziehen der Pedale in Kurbeln und der Kurbeln in zur Mittelachse

durch die unrichtige Instandhaltung

durch eine mechanische Beschädigung

durch die Abnutzung der Teile bei der üblichen Nutzung (z.B. Gummi- und Kunststoffteile, bewegliche Mechanismen, usw.)

durch ein abwendbares Ereignis, durch eine Naturkatastrophe

durch unsachgemäße Eingriffe

durch die unrichtige Behandlung oder durch die ungeeignete Anbringung, durch den Einfluss der niedrigen oder hohen Temperatur, durch die Wirkung vom Wasser, durch den unverhältnismäßigen Druck und durch die Aufstoße, durch ein vorsätzlich verändertes Design, durch die vorsätzlich veränderte Form und Abmessungen

Reklamationsordnung

Vorgang bei der Reklamation eines Warenmangels

Der Käufer ist verpflichtet, die von dem Verkäufer gelieferte Ware möglichst bald nach dem Übergang der Gefahr des Schadens an der Ware, resp. nach deren Lieferung zu besichtigen. Der Käufer muss die Besichtigung so vornehmen, dass er alle Mängel feststellt, die bei einer angemessenen Fachbesichtigung festzustellen sind.

Bei der Warenreklamation ist der Käufer verpflichtet, den Einkauf und die Berechtigung der Reklamation durch eine Rechnung oder durch den Lieferschein mit der angegebenen (Serien-)Fertigungsnummer, beziehungsweise durch dieselben Belege ohne Seriennummer auf Antrag des Verkäufers nachzuweisen. Wenn der Käufer die Berichtigung der Reklamation durch diese Belege nicht nachweist, hat der Verkäufer das Recht, die Reklamation abzuweisen.

Wenn der Käufer einen Mangel bekannt macht, auf den sich keine Garantie bezieht (z.B. es wurden die Bedingungen der Garantie nicht erfüllt, der Mangel wurde irrtümlich angemeldet u. ä.), ist der Verkäufer berechtigt, die volle Vergütung der Kosten zu erfordern, die im Zusammenhang mit der Beseitigung des von dem Käufer so bekannt gemachten Mangels entstehen. Die Kalkulation des Serviceeingriffs wird in diesem Fall von der gültigen Preisliste der Arbeitsleistungen und der Transportkosten herausgehen.

Wenn der Verkäufer (durch das Testen) feststellt, dass das beanstandete Produkt nicht mangelhaft ist, wird die Reklamation für unberechtigt gehalten. Der Verkäufer behält sich das Recht, die Vergütung der Kosten zu erfordern, die im Zusammenhang mit der unberechtigten Reklamation entstanden sind.

Im Falle, dass der Käufer die Warenmängel reklamiert, auf die sich die Garantie nach den gültigen Garantiebedingungen des Verkäufers bezieht, führt der Verkäufer die Mangelbeseitigung in der Form einer Reparatur, beziehungsweise des Ersatzes des mangelhaften Teils oder der mangelhaften Einrichtung für mangelfrei durch. Der Verkäufer ist mit der Zustimmung des Käufers berechtigt, eine andere bezüglich der Funktion vollständig kompatible Ware, jedoch minimal mit denselben oder besseren technischen Parametern als Ersatz zu liefern. Die Wahl bezüglich der Weise der Erledigung der Reklamation nach diesem Absatz obliegt dem Verkäufer.

Der Verkäufer erledigt die Reklamation spätestens innerhalb von 30 Tagen nach der Zustellung der mangelhaften Ware, wenn keine längere Frist vereinbart wird. Für den Tag der Erledigung wird der Tag gehalten, an dem die reparierte oder ausgetauschte Ware an den Käufer übergeben wurde. Wenn der Verkäufer mit Bezug auf den Charakter des Mangels nicht fähig ist, die Reklamation in der angegebenen Frist zu erledigen, vereinbart er mit dem Käufer eine Ersatzlösung. Wenn es zu solcher Vereinbarung nicht kommt, ist der Verkäufer verpflichtet, dem Käufer eine finanzielle Abgeltung in der Form einer Gutschrift zu leisten.

SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo:	Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála:	Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis:	Čermenská 486, 749 01 Vítkov
IČO:	26847264
DIČ:	CZ26847264
Telefon:	+420 556 300 970
Mail:	eshop@insportline.cz reklamace@insportline.cz servis@insportline.cz
Web:	www.insportline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis:	Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK
IČO:	36311723
DIČ:	SK2020177082
Telefón:	+421(0)326 526 701
Mail:	objednavky@insportline.sk reklamacie@insportline.sk servis@insportline.sk
Web:	www.insportline.sk

Datum des Verkaufs: Stempel und Unterschrift des Verkäufers: