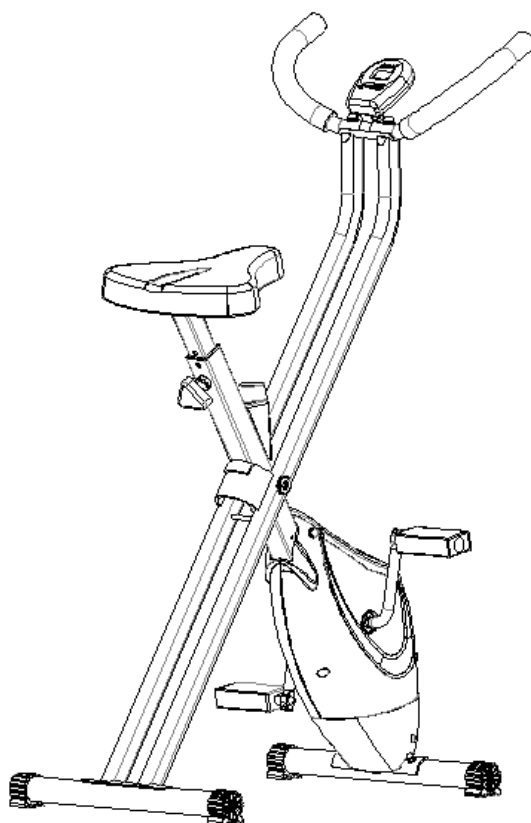




BENUTZERHANDBUCH - DE
IN 13918 Ergometer inSPORTline Xbike Lite



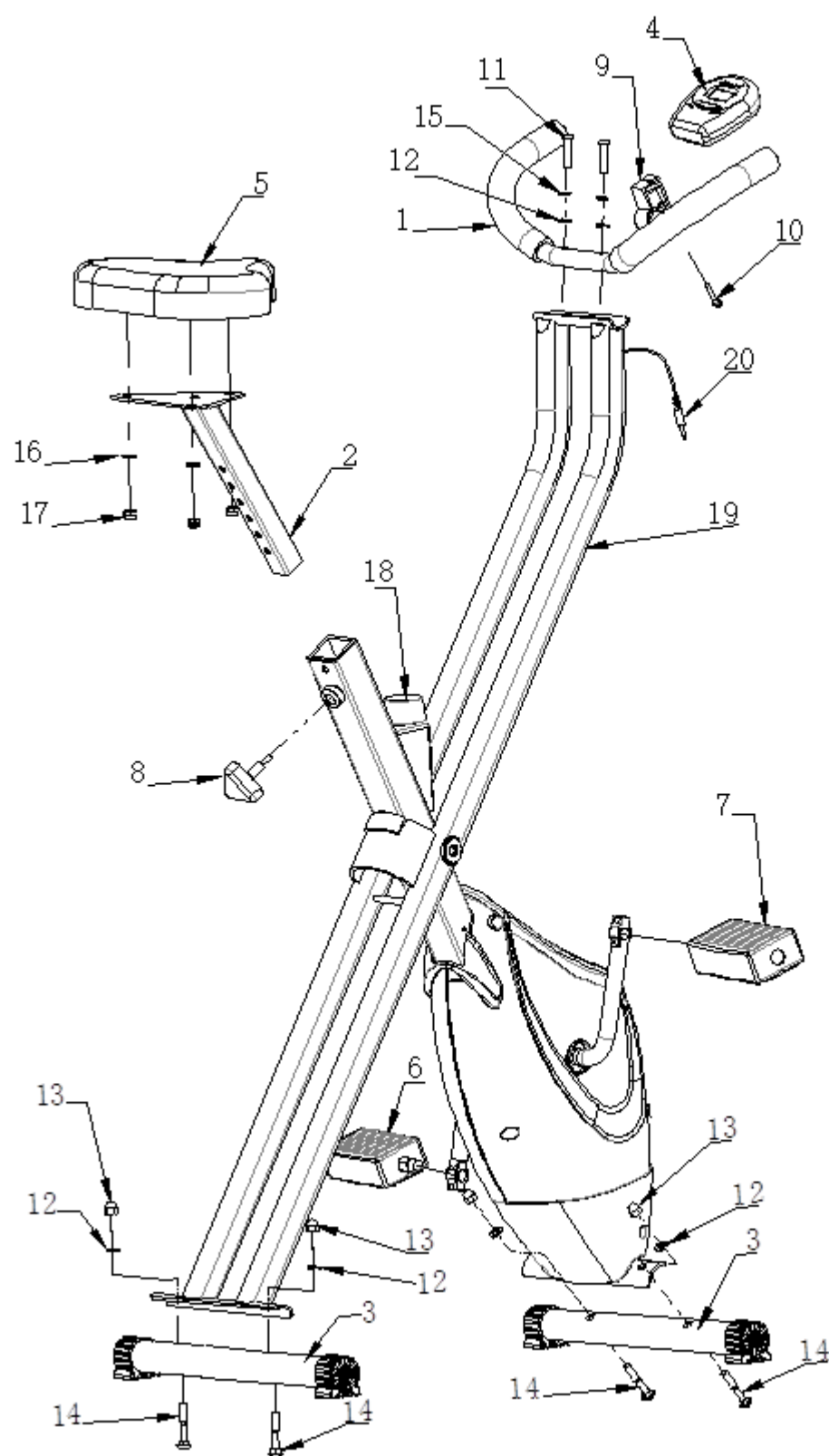
INHALTSVERZEICHNIS

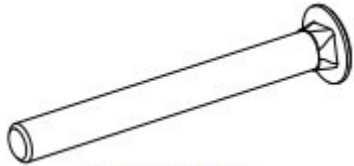
WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN	3
ZERLEGTES GERÄT	4
MONTAGEBESCHREIBUNG	6
ANWEISUNGEN ZUM TRAINING	9
MUSKELKRÄFTIGUNG	11
GEWICHTSREDUKTION	11
NUTZUNG	11
MONITOR	11
SPEZIFIKATION	11
FUNKTIONEN DER TASTEN	12
OPERATIONEN	12
GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATIONEN	12

WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN

1. Lesen Sie das ganze Handbuch noch vor dem Zusammenbau und vor der Nutzung des Geräts. Seine sichere Nutzung hängt von dem richtigen Zusammenbau, von der Instandhaltung und von der richtigen Nutzung des Produkts ab. Sie sind verpflichtet, über die Grundsätze der sicheren Nutzung auch andere Benutzer zu belehren.
2. Vor der Aufnahme des Trainings ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate, ob das Gerät für Sie geeignet ist. Eventuelle Erkrankungen könnten Ihren sämtlichen Gesundheitszustand während des Trainings bedrohen. Der Ratschlag eines Spezialisten ist besonders dann wichtig, wenn Sie Medikamente, die den Puls, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel regulieren, langfristig einnehmen.
3. Achten Sie auf körperliche Signale. Das unangemessene oder unrichtige Turnen kann Ihre Gesundheit beschädigen. Hören Sie mit dem Training sofort auf, wenn Sie eins der folgenden Symptome beobachten: die Beklemmung auf der Brust, den unregelmäßigen Puls, die Atemnot, die Unkonzentration oder Anfälle der Übelkeit. Wenn einer dieser Zustände eintritt, ziehen Sie zuerst den Arzt zu Rate, bevor Sie mit dem Training wieder anfangen.
4. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt. Behindern Sie die Kinder und Tiere, das Gerät zu nutzen.
5. Stellen Sie das Gerät auf die feste und ebene Fläche auf. Benutzen Sie eine Schutzunterlage auf den Fußboden oder auf den Teppich. Zur größeren Sicherheit halten Sie den Abstand von min. 0,6 m zwischen dem Gerät und der übrigen Raumausstattung ein.
6. Vor der Nutzung des Geräts vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern festgezogen sind. Einige Teile (z.B. Pedale) werden schnell abgenutzt. Kein einstellbarer Teil darf hinausragen, damit es zur Beschränkung der Bewegung nicht kommt.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur dann garantiert werden, wenn die Maschine richtig zusammengebaut wird und wenn die ordentliche Instandhaltung regelmäßig durchgeführt wird.
8. Benutzen Sie das Gerät nur im Einklang mit dem Handbuch. Wenn Sie einen abgenutzten oder beschädigten Bestandteil entdecken oder wenn das Gerät Sondergeräusche gibt, benutzen Sie es nicht, bis das Problem beseitigt wird.
9. Während des Trainings tragen Sie eine geeignete Bekleidung. Tragen Sie keine freie Bekleidung, die sich einfach festhalten und die Bewegung einschränken kann. Am Anfang wählen Sie langsames Tempo aus. Halten Sie die Lenker fest und setzen Sie sich so, dass Sie von dem Sattel nicht herabrutschen.
10. Das Gerät unterliegt der Norm EN957, Klasse HC - geeignet zur heimischen Nutzung. Maximales genehmigtes Gewicht des Benutzers beträgt 100 kg. Das Bremsen ist von der Geschwindigkeit unabhängig.
11. Dieses Gerät ist kein therapeutisches Hilfsmittel.
12. Bei der Versetzung des Geräts beachten Sie die erhöhte Vorsicht, damit Sie Ihre Wirbelsäule nicht verletzen. Notwendigenfalls bitten Sie eine andere Person um die Hilfe.
13. **WARNUNG!** Das System zur Überwachung der Pulsfrequenz (falls das Gerät damit ausgerüstet ist) muss nicht genau sein. Die Überlastung beim Training kann eine ernsthafte Verletzung oder den Tod verursachen. Wenn Sie die Übelkeit fühlen, beenden Sie das Training sofort!

ZERLEGTES GERÄT



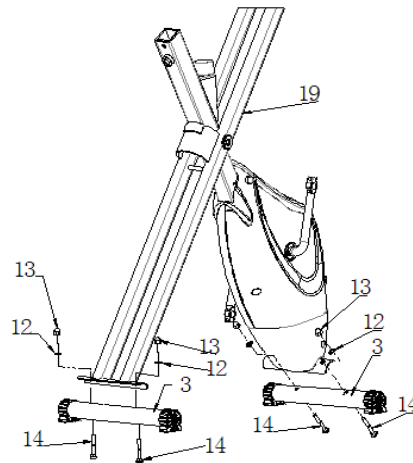
	Linsenschraube M8x50
	Unterlegscheibe (ø16 x ø8,3 x 1.5t)
	Kappe mit dem Gewinde (M8)
	Inbusschraube M8x35
	Schraube M4x12
	Mutterschlüssel (13 – 15)
	Mutterschlüssel (12 – 14)
	Inbusschlüssel (5 mm)
	Sicherungsschraube

TEILELISTE						
Nummer	Beschreibung	Menge		Nummer	Beschreibung	Menge
1	Lenkstange	1		10	Schraube	1
2	Sattelrohr	1		11	Senkschraube	2
3	Träger	2		12	Unterlage	6
4	Bedienkonsole	1		13	Mutter	4
5	Sattel	1		14	Senkschraube	4
6	Pedal (linkes)	1		15	Unterlage	2
7	Pedal (rechtes)	1		16	Unterlage	3
8	Sicherungsschraube	1		17	Mutter	3
9	Halter der Bedienkonsole	1		18	Belastungsregler	1
				19	Hauptrahmen	1
				20	Kabel	1

MONTAGEBESCHREIBUNG

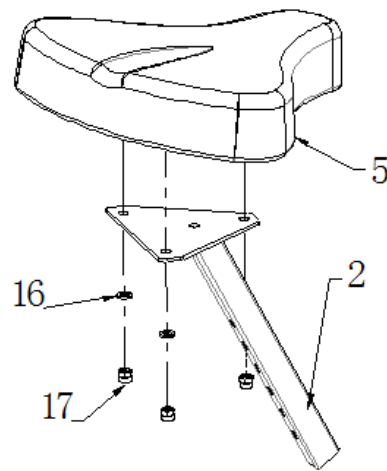
Schritt 1

Befestigen Sie den Ständer (3) zum Hauptrahmen (19). Nutzen Sie dabei zwei Muttern (13), Unterlegscheiben (12) und Schrauben M8x50 mm (14).



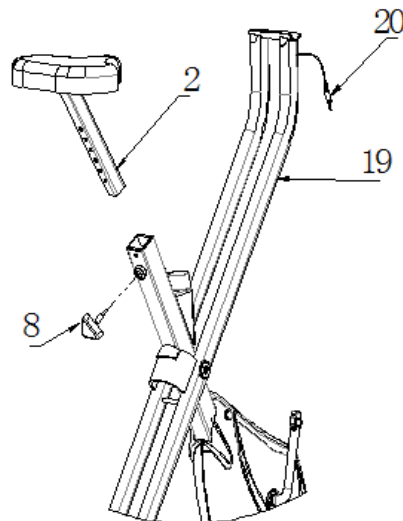
Schritt 2

Stellen Sie den Sattel (5) auf das Sattelrohr (2) auf und regulieren Sie den Neigungswinkel. Sichern Sie mit Hilfe von drei sechskantigen Muttern (17) und Unterlegscheiben (16).



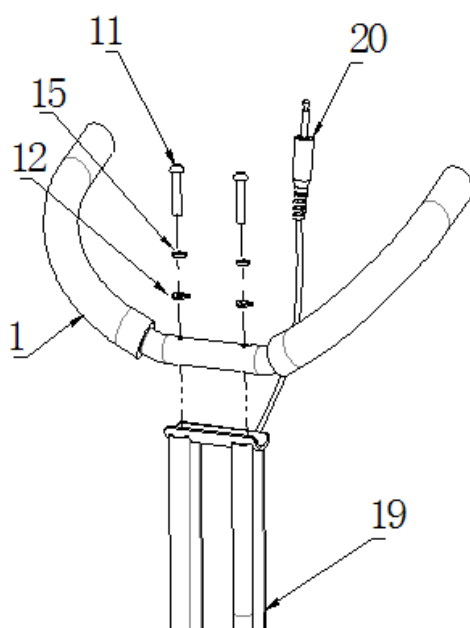
Schritt 3

Schieben Sie das Sattelrohr (2) in den Hauptrahmen (19) so ein, dass sich die Öffnungen überdecken. Sichern Sie das Sattelrohr mit Hilfe einer Sicherungsschraube (8). Die richtige Höhe des Sattels kann nach der kompletten Montage des Geräts angepasst werden.



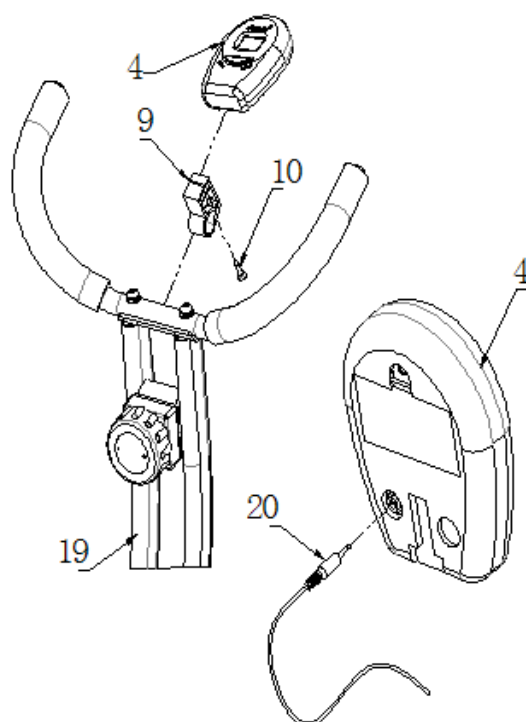
Schritt 4

Befestigen Sie den Lenker (1) zum Hauptrahmen (19) mit Hilfe von zwei Schrauben (11) und zwei Unterlegscheiben (12, 15).



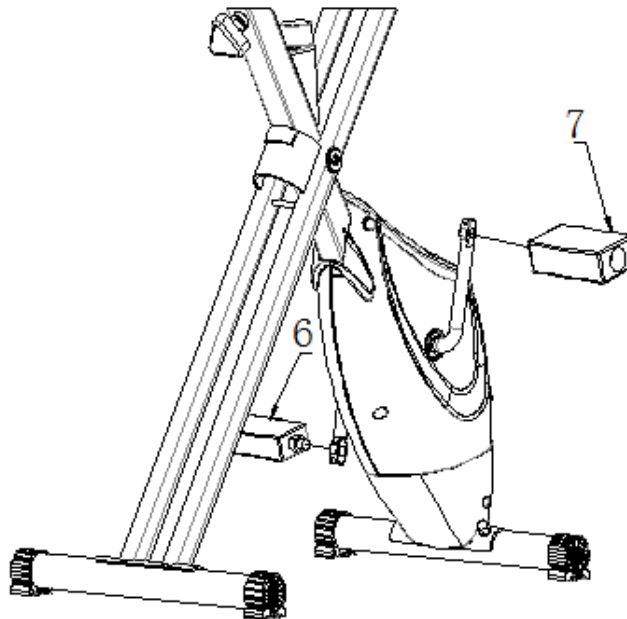
Schritt 5

Befestigen Sie den Halter der Bedienkonsole (9) auf den Lenker mit Hilfe einer Schraube (10) und danach schieben Sie die Bedienkonsole (4) in den Halter (9) ein und verbinden Sie sie mit dem Kabel (20).



Schritt 6

Einzelne Pedale (6 und 7) sind als "L" (linkes) und "R" (rechtes) bezeichnet. Montieren Sie sie auf entsprechende Kurbeln. Die rechte Kurbel befindet sich an der rechten Seite vom Gesichtspunkt des Turners. Das rechte Pedal wird im Uhrzeigersinn und das linke Pedal wird entgegen dem Uhrzeigersinn geschraubt.



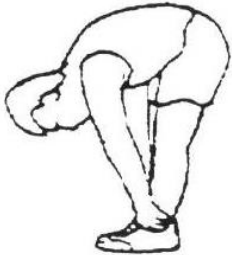
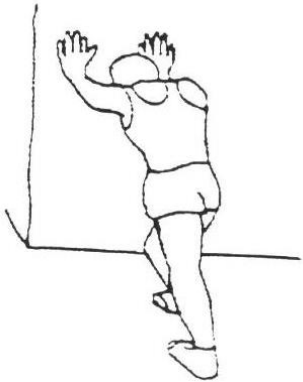
ANWEISUNGEN ZUM TRAINING

Durch die Nutzung des Geräts verbessern Sie Ihre physische Kondition und befestigen die Muskulatur. Gleichzeitig mit der regulierten Diät hilft Ihnen das Turnen bei der Gewichtsabnahme.

1. Aufwärmphase

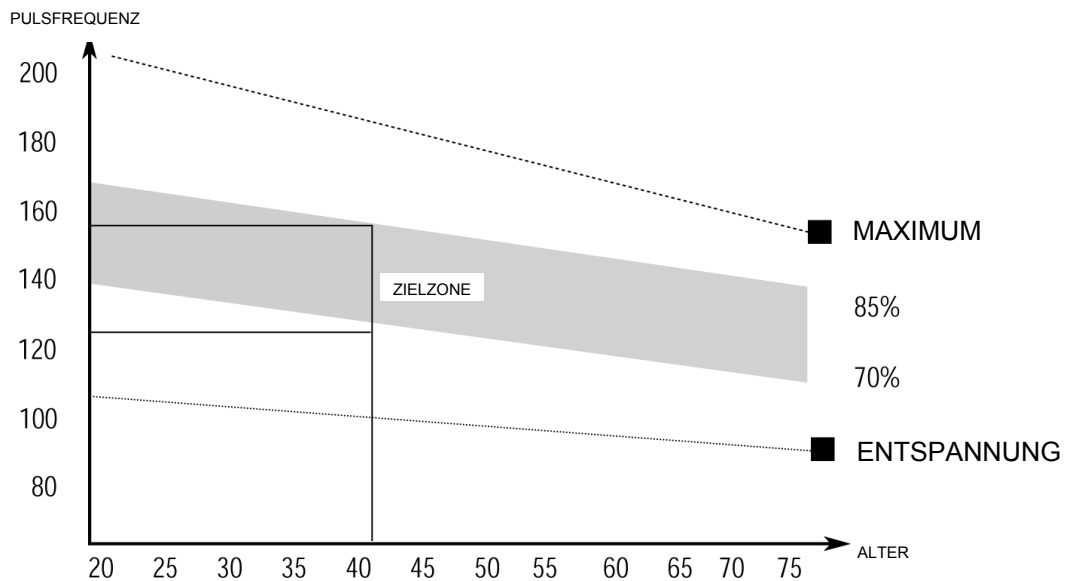
Diese Phase soll den Blutkreislauf verbessern und die richtige Funktion der Muskeln sichern. Sie soll das Risiko der Entstehung der Krämpfe oder der Muskelschädigung reduzieren. Es ist deshalb geeignet, am Anfang des Trainings einige unten angegebene Aufwärmübungen auszuüben. Jede Übung sollte etwa 30 Sekunden dauern. Beanspruchen Sie die Muskeln nicht zu viel. Wenn der Schmerz eintritt, hören Sie sofort auf.

Die Illustration zeigt eine Person in einer Seitenansicht, die eine Hüftdehnung ausführt. Die Person ist in einer leicht gebeugten Position, mit dem linken Bein nach vorne gestreckt und dem rechten Bein nach hinten gestreckt. Die linke Hand ist über dem Kopf gestreckt, und die rechte Hand ist an der Kniekehle des linken Beins. Die Person trägt ein Tanktop und Shorts.	Dehnung der Hüften
---	--------------------

	Rumpfbeugen vorwärts
	Dehnung der Außenseite der Oberschenkel
	Dehnung der Innenseite der Oberschenkel
	Durchziehen der Wadenmuskeln und der Achillessehnen

2. Aerobe Übungen

In dieser Phase kommt es zur Energieausgabe. Beim richtigen Turnen sollten die Beinmuskeln bald stärker werden. Trainieren Sie nach Ihren Möglichkeiten, achten Sie jedoch auf die Erhaltung vom Tempo. Das Maß der Übungen sollte dafür genügend sein, dass Sie die optimale Pulsfrequenz nach der Zielzone des Graphen unten erreichen.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl manche bei 15 – 20 Minuten anfangen.

3. Beruhigungsphase

In dieser Phase sollte es zur Beruhigung der Muskulatur und des kardiovaskulären Systems kommen. Im Grundsatz handelt es sich um die Wiederholung der Aufwärmphase - Reduzierung des Tempos für die Dauer von etwa 5 Minuten. Es sollten die Dehnungsübungen wiederholt werden, aber die Muskeln sollten nicht zu viel überspannt werden. Im Laufe der Zeit können Sie länger und anspruchsvoller turnen. Es wird empfohlen, min. dreimal pro Woche zu turnen und das Training gleichmäßig zu verteilen.

ANMERKUNG: Wenn während des Trainings auf dem Monitor nichts angezeigt wird, überprüfen Sie, ob die Kabel gut geschaltet sind.

MUSKELKRÄFTIGUNG

Zur entsprechenden Muskelkräftigung müssen Sie den entsprechenden Schwierigkeitsgrad der Übungen bestimmen. Das bedeutet eine größere Belastung für Ihre Beine. Es kann deshalb vorkommen, dass Sie nicht so lange üben können, wie Sie wollten. Wenn Sie also Ihre physische Kondition bessern wollen, müssen Sie das Turnprogramm anpassen. Führen Sie klassische Aufwärmübungen durch, aber am Ende der aeroben Phase erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad. Regulieren Sie die Geschwindigkeit so, dass Sie den Puls in der Zielzone erhalten.

GEWICHTSREDUKTION

Der entscheidende Faktor ist die aufgewendete Bemühung. Durch das längere und kompliziertere Training verbrennen Sie mehr Kalorien. Es ist im Grundsatz dasselbe, als wenn Sie im Interesse der Besserung der Kondition trainieren, nur das Ziel ist anders.

NUTZUNG

Die Höhe des Sattels kann durch den Ausbau der Sicherungsschraube und durch die Erniedrigung oder Erhöhung der Stange des Sattels eingestellt werden. Auf dem Rahmen befinden sich 7 vorgebohrte Öffnungen für verschiedene Einstellungen. Nach der Auswahl der richtigen Einstellung schieben Sie die Sicherungsschraube in die entsprechende Öffnung zurück ein und ziehen Sie sie ordentlich fest. Die Schraube der Spannungsregulierung ermöglicht Ihnen, den Widerstand der Pedale zu ändern. Das höhere Niveau bedeutet das schwierigere Treten, das niedrigere Niveau dann das leichtere Treten. Zur Erreichung der möglich guten Ergebnisse regulieren Sie den Schwierigkeitsgrad direkt während des Trainings.

MONITOR

SPEZIFIKATION

TIME (TMR) / ZEIT	00:00 - 99:59 MIN
SPEED (SPD) / GESCHWINDIGKEIT	0,0 – 99,9 KM/H
DISTANCE (DST) / ENTFERNUNG	0,00 – 999,9 KM

CALORIES (CAL) / VERBRANNT KALORIEN
PULSE (PUL) / PULS

0 - 9999 KCAL
40 - 240 Schläge/min. (laut Modell)

FUNKTIONEN DER TASTEN

MODE: Durch diese Drucktaste wählen Sie die Funktionen aus und schalten Sie unter den Funktionen um.

CLEAR: Durch diese Drucktaste setzen Sie die Werte auf Null.

OPERATIONEN

1. AUTO ON/OFF (Automatisches Ausschalten und Einschalten)

- Das System wird eingeschaltet, wenn es zum Niederdrücken irgendwelcher Taste kommt oder wenn es den Impuls von dem Geschwindigkeitsfühler bekommt.
- Das Gerät wird automatisch ausgeschaltet, wenn irgendwelche Taste für die Dauer von 4 Minuten nicht gedrückt wird oder wenn der Geschwindigkeitsfühler für dieselbe Zeit keinen Impuls hat.

2. CLEAR (Löschen)

Die Einheit kann durch den Austausch der Batterien oder durch das Drücken der Drucktaste „RESET“ für die Dauer von 3 Sekunden resetiert werden.

3. SONSTIGE MODI

TIME (ZEIT): Trainingsdauer. Drücken Sie die Taste „MODE“, bis die Aufschrift „TMR“ erscheint.

SPEED (GESCHWINDIGKEIT): Aktuelle Geschwindigkeit. Drücken Sie die Taste „MODE“, bis die Aufschrift „SPD“ erscheint.

DISTANCE (ENTFERNUNG): Aktuelle Entfernung. Drücken Sie die Taste „MODE“, bis die Aufschrift „DST“ erscheint.

PULSE (PULS) (laut Modell): Aktueller Puls des Turners. Er ist in Pulsschlägen pro Minute (BPM) angezeigt. Drücken Sie die Taste „MODE“, bis die Aufschrift „PULSE“ erscheint. Legen Sie beide Handflächen auf die beiden Fühler, damit die Auswertung der Pulsfrequenz möglichst präzise ist.

CALORIES (VERBRANNT KALORIEN): Verbrannte Kalorien. Drücken Sie die Taste „MODE“, bis die Aufschrift „CAL“ erscheint.

SCAN: Es werden die folgenden Funktionen in dieser Reihenfolge automatisch angezeigt:

TIME/ZEIT – SPEED/GESCHWINDIGKEIT – DISTANCE/ENTFERNUNG – PULSE/PULS – CALORIES/KALORIEN (es wird wiederholt)

4. BATTERIE

Der Monitor nutzt zum Betrieb zwei Batterien „AA“ oder „AG“ 13. Die Batterien können auf der Hinterseite der Bedienkonsole zu ersetzen.

GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATIONEN

Allgemeine Bestimmungen und Begriffsbestimmungen

Diese Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung regulieren die Bedingungen und den Garantiefumfang, 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 (falls es möglich ist, sie für das eingekaufte Produkt anzuwenden):

- 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 Aufstöße, 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: