



**BENUTZERHANDBUCH - DE
IN 20220 Mini-Heimtrainer inSPORTline Raryo**



Inhalt

Sicherheitshinweise.....	3
Aufbau	4
Konsole.....	5,6
Batterietausch	7
Aufwärmung Übungen.....	7,8
Anwendung	8
Umweltschutz.....	8
Garantiebedingungen, Reklamation	9,10,11

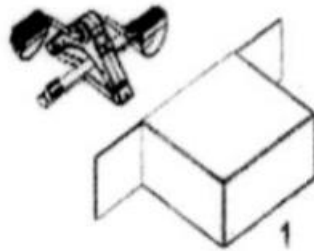
Sicherheitshinweise

- **WARNUNG!** Das Produkt wurde entwickelt, um maximale Sicherheit während des Trainings zu bieten. Es sind jedoch alle Sicherheitsbestimmungen zu beachten. Lesen Sie das Handbuch vor der ersten Übung und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen auf.
- Lesen Sie alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen auf dem Gerät sorgfältig durch.
- Es liegt in der alleinigen Verantwortung des Benutzers, die Sicherheitsbestimmungen einzuhalten. Informieren Sie gegebenenfalls andere Benutzer über mögliche Risiken.
- Verwenden Sie das Produkt nur für den vorgesehenen Zweck. Ändern oder modifizieren Sie es in keiner Weise
- Von Kindern und Haustieren fernhalten. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts.
- Überprüfen Sie regelmäßig das Anziehen aller Schrauben, Muttern und anderer Teile. Ziehen Sie bei Bedarf alles wieder fest. Überprüfen Sie das Produkt regelmäßig auf Beschädigungen oder Verschleiß. Verwenden Sie niemals ein beschädigtes oder abgenutztes Produkt. Defekte Teile müssen sofort ersetzt werden
- Das Gerät darf nur von Erwachsenen installiert werden.
- Stellen Sie das Produkt nur auf eine flache, saubere, trockene und feste Oberfläche. Halten Sie für mehr Sicherheit einen Abstand von min. 0,6 m rund um das gesamte Gerät. Verwenden Sie eine Matte, um den Boden zu schützen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Staub. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung und trainieren Sie niemals in einem Ort wo kann nicht gelüftet werden.
- Stellen Sie keine scharfen Gegenstände auf oder in die Nähe des Produkts.
- Tragen Sie immer geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, welche kann sich leicht in dem Gerät erfassen.
- Halten Sie Ihre Hände von beweglichen Teilen fern, um Verletzungen zu vermeiden. Kein verstellbares Teil darf hervorstehen und die Bewegung des Benutzers einschränken
- Trainieren Sie angemessen und halten Sie Ihre Geschwindigkeit unter Kontrolle.
- Wenn das Gerät nicht richtig funktioniert, beenden Sie die Übung.
- Es darf jeweils nur eine Person am Gerät trainieren
- Konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben. Wenn Sie sich während des Trainings krank fühlen oder andere negative Symptome bemerken, beenden Sie das Training. Verwenden Sie das Produkt auch nicht, wenn Sie sich einer Behandlung unterziehen.
- Vermeiden Sie Training, wenn Sie folgende oder ähnliche Probleme haben: Bein, oder Hüfte Schmerzen, verletzte Beine, Hüften oder Nacken, rheumatische Probleme oder Gicht, Osteoporose, Herz oder Blutdruckprobleme, Atemprobleme, onkologische Erkrankungen, Thrombose, Diabetes, Haut Schäden, Entzündungen oder Fieber. Das Produkt ist auch nicht geeignet für schwangere Frauen, Frauen mit der Periode oder Menschen mit anderen gesundheitlichen Komplikationen.
- Maximales Benutzergewicht: 100 kg
- Kategorie: HC (gemäß EN957) für den Heimgebrauch geeignet.

Aufbau

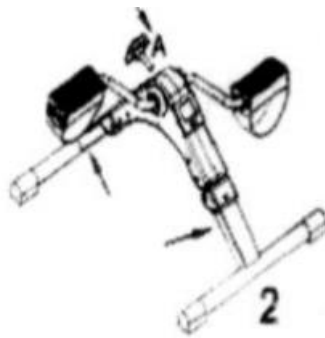
Schritt 1

Ziehen Sie das Mini-Heimtrainer vorsichtig aus der Verpackung.



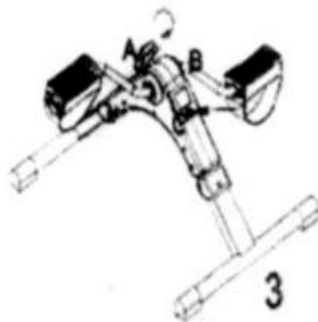
Schritt 2

Stellen Sie das Gerät auf einen flachen Boden und ziehen Sie die Handschraube A an



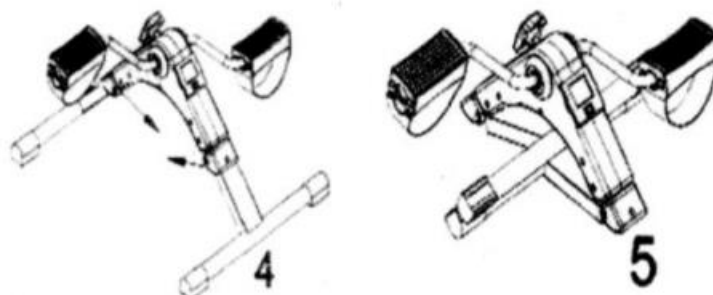
Schritt 3

Verwenden Sie die Handschraube A, um den Widerstand des Geräts einzustellen. Drehen Sie sich nach links, um den Widerstand zu erhöhen, und drehen Sie sich nach rechts, um den Widerstand zu verringern. Senken Sie die Konsole C ab und drehen Sie den Griff B. Die Konsole beginnt zu zählen.



Schritt 4

Sicherheitsnadel D herausziehen und ausstrecken.



KOMMENTAR:

- Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Gerät auf einem ebenen und festen Boden steht.
- Beginnen Sie mit einer kleineren Belastung und erhöhen Sie die Belastung schrittweise.

Konsole**DISPLAY ANZEIGE**

TIME	Anzeige der Zeit ab Beginn der Übung. 00:00 - 99:59 min
COUNT	Anzahl der Pedalumdrehungen ab Beginn der Übung. 0 - 9999
REPS/MIN	Anzahl der Umdrehungen pro Minute. 0 - 9999
CA (CALORIES)	Während des Trainings verbrannte Kalorien. 0 - 9999 KAL

TASTEN

MODE	Drücken Sie MODE, um die angezeigte Funktion umzuschalten. 4 Sekunden lang gedrückt halten, um alle Daten zurückzusetzen.
------	---

FUNKTIONEN

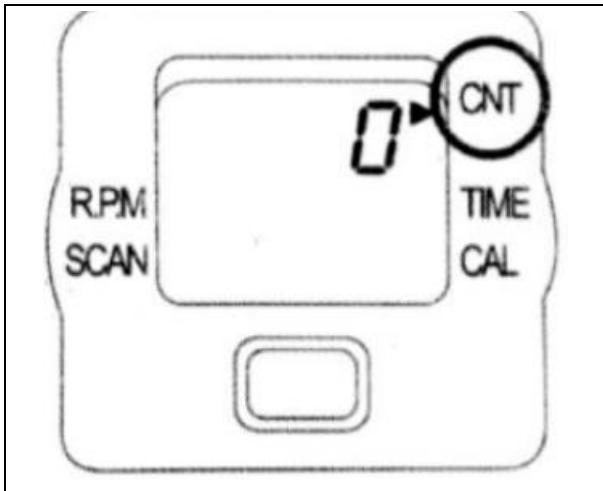
AUTO ON/OFF	Die Konsole startet, wenn sie ein Signal von den Bewegungssensoren erkennt. Die Konsole schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch aus.
TIME	Verwenden Sie die MODE-Taste, um die Zeitanzeige auszuwählen. Der Pfeil ► zeigt auf TIME. Wenn die Konsole eine Bewegung erkennt, beginnt sie mit dem Zählen der Trainingszeit.
COUNT	Verwenden Sie die MODE-Taste, um die Anzahl der angezeigten Schritte auszuwählen. Der Pfeil ► zeigt auf COUNT. Wenn die Konsole eine Bewegung erkennt, beginnt sie, die Umdrehungen zu zählen.
REPS/MIN	Verwenden Sie die MODE-Taste, um die Anzeige für die Wiederholung pro Minute auszuwählen. Der Pfeil ◀ zeigt auf REPS / MIN. Wenn die Konsole eine Bewegung erkennt, beginnt sie mit der Zählung der Anzahl der Wiederholungen pro Minute
CALORIE	Verwenden Sie die MODE-Taste, um die Kalorienanzeige auszuwählen. Der Pfeil ► zeigt auf CAL. Wenn die Konsole eine Bewegung erkennt, beginnt sie mit dem Zählen der verbrannten Kalorien.
SCAN	Wenn der Pfeil ► auf SCAN zeigt, werden die Funktionen automatisch in der folgenden Reihenfolge angezeigt: Zeit - Anzahl der Schritte - Anzahl der Schritte pro Minute - Kalorien

Warnung:

Ändern oder modifizieren Sie die Konsole nicht. Jede Änderung verstößt gegen die Reklamation und die Garantiebedingungen.

KOMMENTAR:

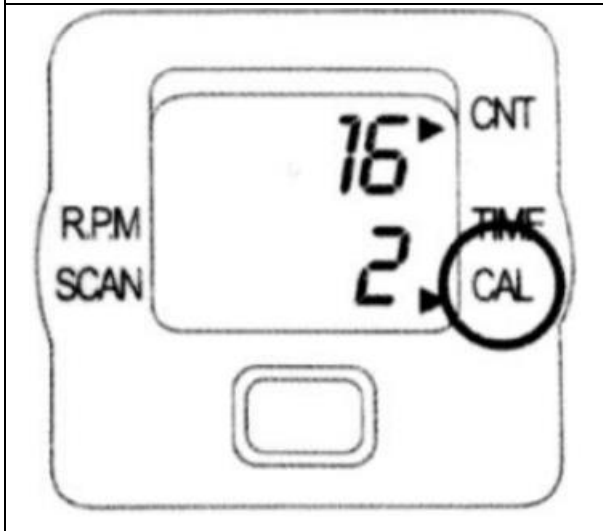
- Wenn die Anzeige unleserlich ist, legen Sie eine neue Batterie ein
- Batterie: 1,5 V AG 13 - 1 Stck



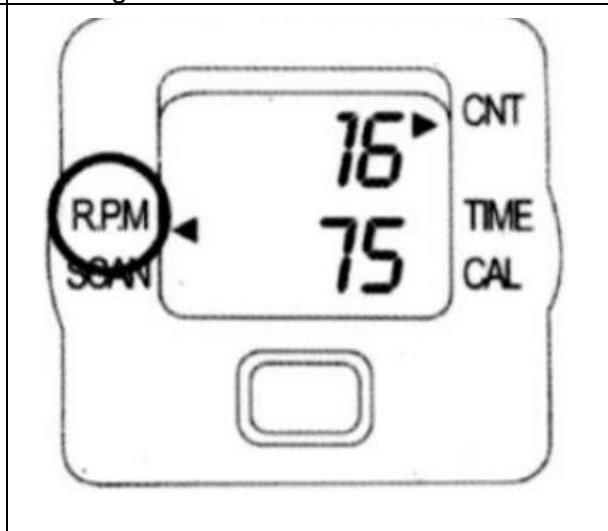
Drehzahl



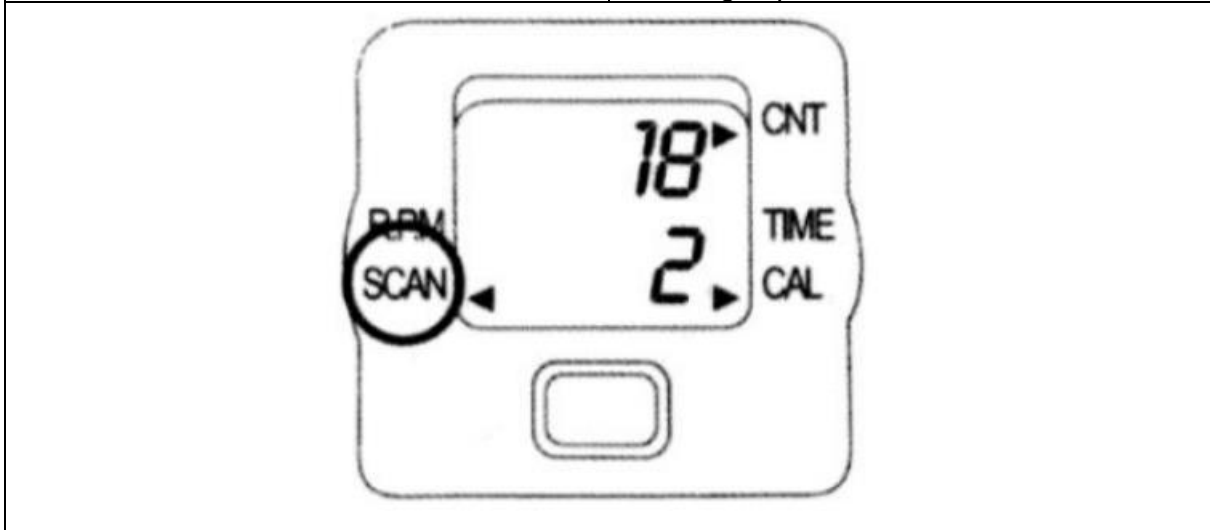
Trainingszeit



Verbrannte Kalorien

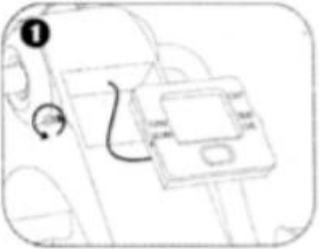
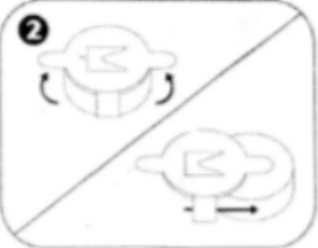
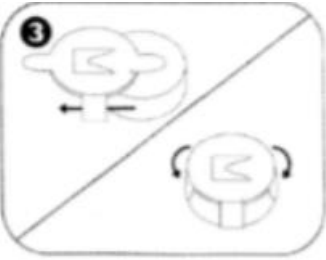
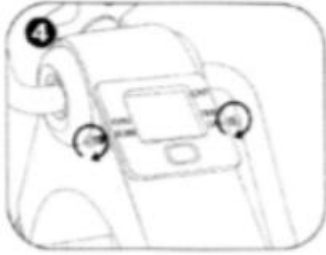


Drehungen pro Minuten






Automatische Datenanzeige


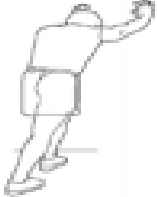
Batterietausch

	
<p>Lösen Sie die Schrauben an die Konsole und ziehen Sie vorsichtig die Konsole aus der Halterung raus.</p>	<p>Entfernen Sie die Batterieabdeckung und entfernen Sie die Batterie.</p>
	
<p>Legen Sie eine neue 1,5-V-AG13-Batterie ein und bringen Sie die Abdeckung an</p>	<p>Befestigen Sie die Konsole an der Halterung.</p>

Aufwärmen Übungen

Die richtige Übung beginnt mit der Aufwärmphase und endet mit Entspannungsübungen. Die Aufwärmphase sollte den Körper auf die nachfolgende Belastung vorbereiten. Entspannungsübungen sollten dann Muskelverletzungen und auch Krämpfe verhindern. Führen Sie Aufwärm- und Entspannungsübungen gemäß der folgenden Tabelle durch.

	<p>Fußspitzen berühren</p> <p>Lehnen Sie sich auf Ihre Hüften. Halten Sie Ihren Rücken und Ihre Arme entspannt und beugen Sie sich zu Ihren Zehen vor. Beuge deine Knie leicht. 15 Sekunden in Position halten</p>
	<p>Oberschenkel Übung</p> <p>Lehnen Sie sich mit einer Hand an die Wand. Lege eine Hand hinter dich und nimm den Fuß. Zieh ihn so weit wie möglich an dein Gesäß. 30 Sekunden lang gedrückt halten und am anderen Bein wiederholen.</p>
	<p>Knie Übung</p> <p>Setzen Sie sich und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Ziehen Sie die Sohle des linken Fußes zum rechten inneren Oberschenkel.</p> <p>Strecken Sie Ihren rechten Arm bis zur Spitze des ausgestreckten Beins. 15 Sekunden lang gedrückt halten und loslassen. Wiederholen Sie dies für das linke Bein.</p>

	<p>Innenseiten der Oberschenkel Übung</p> <p>Setzen Sie sich mit den Zehen zusammen auf den Boden. Die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie Ihre Füße an Ihre Leistenregion. Drücken Sie Ihre Knie leicht nach unten. Halten Sie für 30-40 Sekunden, wenn möglich.</p>
	<p>Waden- und Achillessehne Übung</p> <p>Lehnen Sie sich mit einem Fuß nach hinten und den Armen nach vorne an die Wand. Ziehen Sie Ihr rechtes Bein fest und lassen Sie Ihr linkes Bein auf dem Boden. Beugen Sie Ihr linkes Bein und drücken Sie es nach vorne, indem Sie Ihre Hüften gegen die Wand drücken. 30-40 Sekunden lang gedrückt halten. Halten Sie Ihre Beine straff und wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.</p>

Anwendung

HANDÜBUNG

Stellen Sie den Heimtrainer auf den Tisch. Stellen Sie sicher, dass es stabil ist. Setzen Sie sich vor den Heimtrainer und halten Sie die Pedale in Ihren Händen. Sie können die Pedale vorwärts oder rückwärts bewegen.

FUßÜBUNGEN

Stellen Sie den Heimtrainer auf den Boden. Stellen Sie sicher, dass es stabil ist. Setzen Sie sich vor den Heimtrainer. Entfernung sollte ausreichen, um die Beine zu strecken können. Sie können vorwärts oder rückwärts treten.

Umweltschutz

Entsorgen Sie das Produkt am Ende der Lebensdauer des Produkts oder wenn eine weitere Reparatur wirtschaftlich nachteilig wäre, gemäß den örtlichen Vorschriften und auf umweltfreundliche Weise. Bringen Sie das Produkt zur nächstgelegenen Sammelstelle.

Wenn Sie es ordnungsgemäß entsorgen, tragen Sie zur Erhaltung wertvoller natürlicher Ressourcen bei und verhindern negative Auswirkungen auf die Umwelt oder die menschliche Gesundheit. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wenden Sie sich an die vor Ort zuständigen Behörden, um Verstöße und nachfolgende Sanktionen zu vermeiden.

Werfen Sie die Batterien nicht mit dem normalen Hausmüll weg, sondern geben Sie sie an einer offiziellen Sammelstelle zum Recycling ab.

Garantiebedingungen und Reklamationen

Allgemeine Bestimmungen und Definitionen

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren regeln die Bedingungen und den Umfang der gewährten Garantie vom Verkäufer auf die an den Käufer gelieferte Ware.

Sowie das Verfahren zur Bearbeitung von Ansprüchen des Käufers an die gelieferte Ware.

Die Gewährleistungsbedingungen und das Reklamationsverfahren unterliegen den einschlägigen Bestimmungen des Gesetzes Nr. 89/2012 Slg. des Bürgerlichen Gesetzbuchs und des Gesetzes Nr. 634/1992 Slg., zum Verbraucherschutz in der geänderten Fassung. Auch in Bezug auf diese Garantiebedingungen und im Beschwerdeverfahren nicht erwähnt.

Verkäufer ist SEVEN SPORT s.r.o. mit Sitz in Strakonická 1151 / 2c, Prag 150 00, IČ: 26847264, eingetragen im Handelsregister des Landgerichts in Prag, Abschnitt C, Beilage 116888

Aufgrund der geltenden gesetzlichen Bestimmungen wird zwischen einem Käufer, der Verbraucher ist, und einem Käufer, der kein Verbraucher ist, unterschieden.

"Käufer-Verbraucher" oder einfach "Verbraucher" ist eine Person, die beim Abschluss und bei der Ausführung eines Vertrags nicht im Rahmen ihres Handels oder Geschäfts handelt.

"Ein Käufer, der kein 'Verbraucher' ist, ist ein Unternehmer, der Produkte kauft oder Dienstleistungen nutzt für seine Geschäftszwecke.

Dieser Käufer unterliegt dem für ihn geltenden Rahmenkaufvertrag und den Geschäftsbedingungen.

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren sind Bestandteil jedes zwischen dem Verkäufer und dem Käufer geschlossenen Kaufvertrags.

Die Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren sind gültig und bindend, sofern die Parteien im Kaufvertrag oder in einem Nachtrag zu diesem Vertrag oder einer anderen schriftlichen Vereinbarung nichts anderes vereinbart haben.

Garantiebedingungen, Reklamation

Garantiezeit

Der Verkäufer gewährt dem Käufer eine Garantie für die Qualität der Ware für einen Zeitraum von 24 Monaten, sofern von der Garantiekarte,

Auf der Rechnung für die Ware, dem Lieferschein oder einem anderen Dokument für die Ware ist keine andere vom Verkäufer angegebene Garantiezeit angegeben. Die gesetzliche Dauer der dem Verbraucher gewährten Garantie bleibt davon unberührt.

Durch die Gewährleistung der Qualität übernimmt der Verkäufer die Verpflichtung, dass die gelieferte Ware für einen bestimmten Zeitraum für den üblichen oder vertraglichen Zweck geeignet ist und die üblichen oder vereinbarten Eigenschaften behält.

Die Garantiebedingungen gelten nicht für Mängel, die verursacht werden durch:

- durch das Verschulden des Benutzers, dh Beschädigung des Produkts durch unprofessionelle Montage und Behandlung.
- unsachgemäße Wartung
- mechanischer Schaden
- Verschleiß von Teilen bei normalem Gebrauch (z. B. Gummi- und Kunststoffteile, bewegliche Teile)
- ein unvermeidliches Ereignis, eine Naturkatastrophe
- unprofessionelle Interventionen
- unsachgemäße Handhabung oder unsachgemäße Platzierung aufgrund niedriger oder hoher Temperatur, Wassereinwirkung, unverhältnismäßiger Druck und Stöße, absichtlich verändertes Design, Form oder Abmessungen

Reklamationsverfahren

Verfahren zur Geltendmachung eines Warenmangels

Der Käufer ist verpflichtet, die vom Verkäufer gelieferte Ware so bald wie möglich nach dem Risiko einer Beschädigung der Ware zu prüfen. nach seiner Lieferung. Die Inspektion muss vom Käufer so durchgeführt werden, dass alle Mängel festgestellt werden, die bei einer angemessenen professionellen Inspektion festgestellt werden können.

Bei der Reklamation ist der Käufer verpflichtet, auf Verlangen des Verkäufers den Kauf und die Begründung der Reklamation durch Rechnung oder Lieferschein mit der Seriennummer oder den gleichen Unterlagen ohne Seriennummer nachzuweisen. Wenn der Käufer mit diesen Unterlagen die Rechtmäßigkeit der Beschwerde nicht nachweist, hat der Verkäufer das Recht, die Beschwerde abzulehnen.

Wenn der Käufer einen Mangel meldet, der nicht durch die Garantie abgedeckt ist (z. B. wurden die Garantiebedingungen nicht erfüllt, der Mangel wurde versehentlich gemeldet usw.), ist der Verkäufer berechtigt, die vollständige Erstattung der Kosten zu verlangen, die im Zusammenhang mit der Beseitigung des vom Käufer gemeldeten Mangels entstehen. In diesem Fall basiert die Berechnung des Service-Eingriffs auf der gültigen Preisliste der Arbeitsleistung und der Transportkosten.

Wenn der Verkäufer (durch Testen) feststellt, dass das beanspruchte Produkt nicht fehlerhaft ist, gilt der Anspruch als ungerechtfertigt. Der Verkäufer behält sich das Recht vor, die Zahlung von Kosten zu verlangen, die im Zusammenhang mit einer ungerechtfertigten Beschwerde anfallen.

Beschwert sich der Käufer über Mängel an der von der Garantie abgedeckten Ware gemäß den gültigen Garantiebedingungen des Verkäufers, so beseitigt der Verkäufer den Mangel, indem er das defekte Teil oder die defekte Ausrüstung repariert oder durch ein fehlerfreies ersetzt. Mit Zustimmung des Käufers ist der Verkäufer berechtigt, im Austausch gegen fehlerhafte Ware andere Waren voll funktionsfähig zu liefern, jedoch mindestens die gleichen oder bessere technische Parameter. Die Wahl bezüglich der Art der Bearbeitung der Beschwerde gemäß diesem Absatz liegt beim Verkäufer.

Der Verkäufer wird die Reklamation spätestens 30 Tage nach Lieferung der fehlerhaften Ware bearbeiten, es sei denn, es wird eine längere Frist vereinbart. Als Abrechnungstag gilt der Tag, an dem die reparierte oder ersetzte Ware dem Käufer übergeben wurde. Wenn der Verkäufer die Reklamation aufgrund der Art des Mangels nicht innerhalb der angegebenen Frist bearbeiten kann, wird er mit dem Käufer eine alternative Lösung vereinbaren. Wird keine solche Einigung erzielt, ist der Verkäufer verpflichtet, dem Käufer eine finanzielle Entschädigung in Form einer Gutschrift zu gewähren.

**SEVEN SPORT GmbH**

Sitz: Borivojova 35/878, 130 00, Prag 3, CZ
Hauptsitz: DĚlnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamation und Service: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
Steuernummer: CZ26847264
Tel.: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK
inSPORTline GmbH
Hauptsitz, Reklamation, Service: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723
Steuernummer: SK2020177082
Tel.: +421 (0) 326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Verkaufsdatum:

Stempel und Unterschrift des Verkäufers: