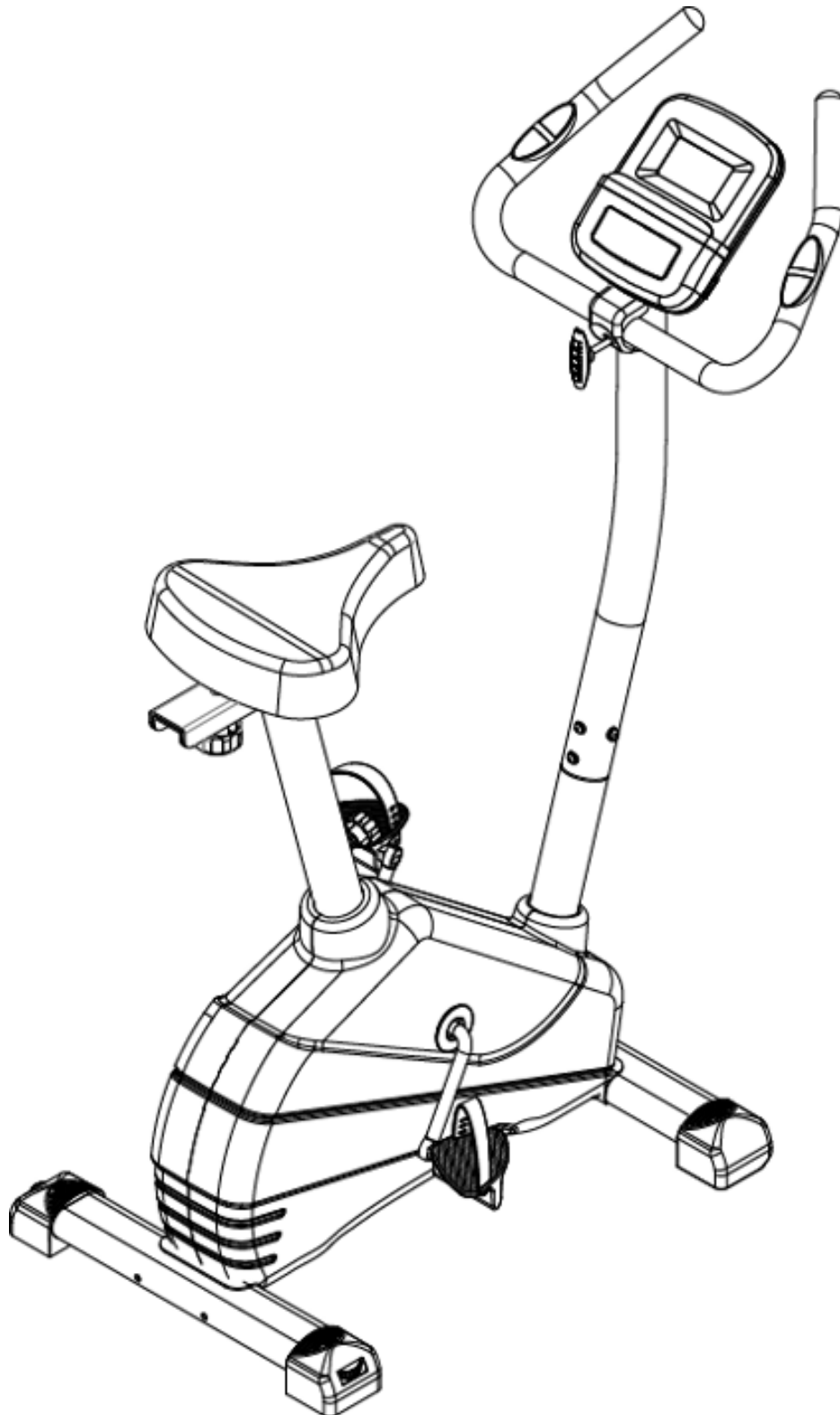


Bedienungsanleitung

Artikelnummer: SB-BE00901

Artikelname: Heimtrainer Toronto.500 mit 20 Programmen



EINLEITUNG

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Fitnessgerätes der Marke Stamm Bodyfit beglückwünschen.

Ihre Wahl war richtig, denn Stamm Bodyfit Produkte sind qualitätsgeprüft und entsprechen den derzeit gültigen Normen. Sie verfügen somit über einen hohen Qualitätsstandard. Für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken wir uns bei Ihnen. Das Thema Gesundheit und Wellness wandelt sich immer mehr von einer Modewelle zum ständigen bewussten Umgang des Menschen mit seinem Körper. Mit dem Kauf Ihres Fitnessgerätes haben Sie dazu einen wichtigen Schritt bereits getan.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!

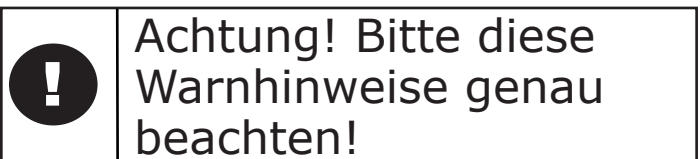
WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, schicken Sie es nicht gleich zurück – rufen Sie uns an! In den meisten Fällen haben Probleme, auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen. Unser Serviceteam steht Ihnen gerne zur Verfügung.

HINWEIS:

Bitte bewahren Sie die Aufbau-/Bedienungsanleitung, Ihren Kaufbeleg und die Transportverpackung während der Gewährleistungspflicht auf. Retourensendungen können wir nur nach Freigabe durch unseren Service in Originalverpackung mit Beilage von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und Original/Kopie des Kaufbeleges anerkennen.

ZEICHENERKLÄRUNGEN



Telefon: +49 (0) 2261 / 9141015
Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Fax: +49 (0) 2261 / 9141029
E-Mail: service@stamm-sports.de
Internet: www.stamm-sports.de

Postanschrift:
Stamm Sports GmbH
An der Nordhelle 19
51645 Gummersbach /Germany

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG.....	2
SICHERHEITSHINWEISE	4
ZUSAMMENBAU DES FITNESSGERÄTES.....	7
MONTAGE-TEILELISTE.....	8
MONTAGE-EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	10
MONTAGESET.....	11
TECHNISCHE DATEN.....	12
SCHRITT 1.....	12
SCHRITT 2	14
SCHRITT 3	15
SCHRITT 4.....	16
SCHRITT 5.....	17
SCHRITT 6.....	18
Computerrückseite	19
Wie findet man die richtige Sitzposition?.....	20
FUNKTIONSWEISE & BEDIENUNG DES COMPUTERS	22
PROGRAMMÜBERSICHT DES COMPUTERS	23
BEDIENUNG DES COMPUTERS	26
HERZFREQUENZZIELBEREICH.....	37
HANDPULSSENSOREN.....	38
AUFWÄRMEN UND DEHNÜBUNGEN.....	39
<i>Und nun: Auf die Plätze, Fertig, Los!</i>	40
FUNKTION UND ANWENDUNG.....	40
PFLEGE	41
LAGERUNG	41
WARTUNG.....	41
UMWELTSCHUTZ GEHT UNS ALLE AN!.....	42
GEWÄHRLEISTUNGEN	43

SICHERHEITSHINWEISE



Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EN-Norm 957-1, EN-Norm 957-5, Verwendungs-Klasse H (H=häuslicher Gebrauch). Der Anwendungsbereich dieses Gerätes ist der Heimbereich. Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Trainingsgerät um ein Gerät der Klasse B handelt und nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät.

Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit des Gerätes (Richtlinie 2004/108/EG über die elektromagnetische Verträglichkeit). Das Fitnessgerät ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Die bestimmungsgemäße Benutzung des Fitnessgerätes ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugend-

liche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Gerätes vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Fitnessgerät nicht gebaut ist.

Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.

Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnesstrainings Ihren Arzt, um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen. Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z. B. dem Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc. müssen Sie das Training mit Ihrem Arzt abstimmen. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden, Schäden/Verletzungen hervorrufen oder zum Tod führen! Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen verspüren oder wenn Herzrasen oder andere Symptome auftreten. Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.

Hohe Temperaturschwankungen, hohe Feuchtigkeit und Wassereinfluss können die Lebensdauer Ihres Fitnessgerätes, insbesondere der Elektronikteile, beeinträchtigen oder zerstören.

Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien nicht geeignet.

Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein. Entsprechende Übungen finden Sie unter Punkt „Aufwärmen und Dehnübungen“.

Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung um ein „Hängen bleiben“ zu verhindern. Trainieren Sie immer mit geeignetem Schuhwerk wie z.B. Turnschuhen, jedoch nie barfuß. "WARNUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden".

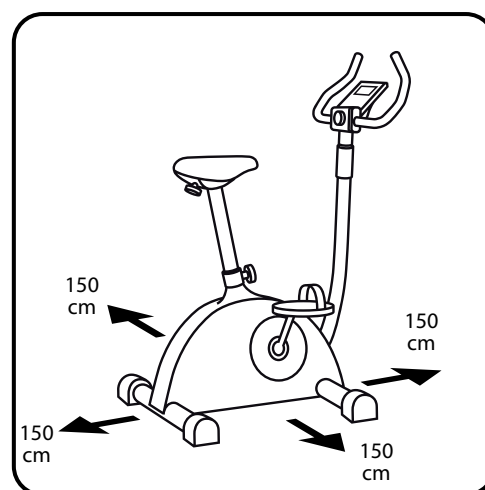
Das Bremssystem dieses Gerätes ist elektronisch einstellbar.

Überzeugen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings vom sicheren Stand Ihres Trainingsgerätes, das Trainingsgerät muss auf einem standsicheren und waagerechten Untergrund aufgestellt werden. Es muss auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche stehen. Eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.

Beachten Sie bei Verstellmöglichkeiten an Ihrem Fitnessgerät die Mindesteinstecktiefen - Markierung „Max“ – für Maximal.

Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit Ihrem Fitnessgerät genügend Bewegungsfreiraum haben und keine Hebel, Einstellmechanismen, Einrichtungsgegenstände oder Personen insbesondere Kleinkinder in den Bewegungsbereich ragen oder befinden und so das Training beeinflusst wird oder Verletzungen hervorgerufen werden können.

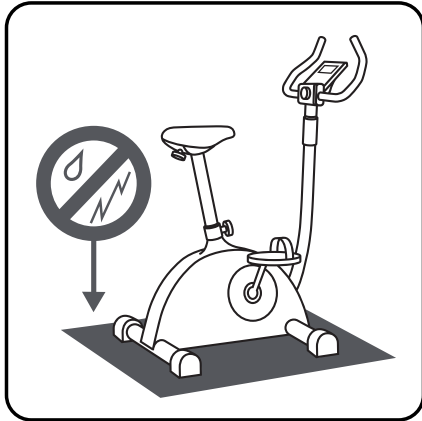
Wir empfehlen einen Sicherheitsabstand von 1,5x1,5 m um das Gerät. Hinterlassen oder lagern Sie das Fitnessgerät so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.



Verwendungszweck: Das Gerät ist ausschließlich zu Trainingszwecken wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben zu benutzen. Das Fitnessgerät ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.

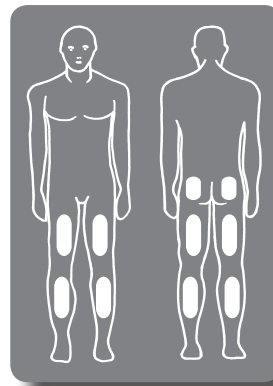
Bevor Sie das Fitnessgerät in Betrieb nehmen, beachten Sie bitte folgende Punkte: Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im privaten Bereich ausgelegt und ist für gewerbliche Einsätze nicht geeignet. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung möglichst griffbereit in der Nähe des Gerätes auf, diese wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.

Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Antriebsstaub von beweglichen Teilen herabfällt.



Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden an Teppich- oder Fußboden entstehen, muss das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z. B. Tuch, Matte o. ä.) gestellt werden.

Für etwaige Schäden die auf Untergründen durch das Herabfallen von Antriebsstaub oder beweglichen Teilen oder sonstigen Gründen entstehen, übernimmt weder der Händler noch der Hersteller die Haftung. Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.



Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der vorderen und hinteren Bein-/Waden-/Gesäßmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

Das Gerät ist für ein maximales Körpergewicht von **120 kg** ausgelegt.

ZUSAMMENBAU DES FITNESSGERÄTES

- a.) Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, sollten Sie das Gerät ein bis zwei Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- b.) Wählen Sie für die Montage Ihres Fitnessgerätes einen Platz am Boden oder einen Arbeitstisch mit ausreichend Arbeitsfläche und Bewegungsfreiheit aus. Zur Vermeidung von Untergrunds Schäden bauen Sie Ihr Trainingsgerät auf einer rutschfesten Unterlage, Tuch oder Matte auf. Auch während der Benutzung/des Trainings muss das Gerät zur Vermeidung von Untergrunds Schäden auf einer Unterlage, Matte etc. stehen.
- c.) Nehmen Sie nun alle Teile aus der Transportverpackung und entfernen Sie alle Schutzfolien, Transportsicherungen und Gurte. Achtung: Achten Sie darauf, dass die Schutzfolien nicht zur tödlichen Falle für Kinder werden (Erstickungsgefahr!).
- d.) Legen Sie alle Teile sortiert vor sich hin und kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollständigkeit aller Teile, Schrauben und Anbauteile.
- e.) Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, so setzen Sie sich bitte direkt mit unserem Serviceteam in Verbindung unter:

+49 (0) 2261 / 9141015 Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr

Email : service@stamm-sports.de

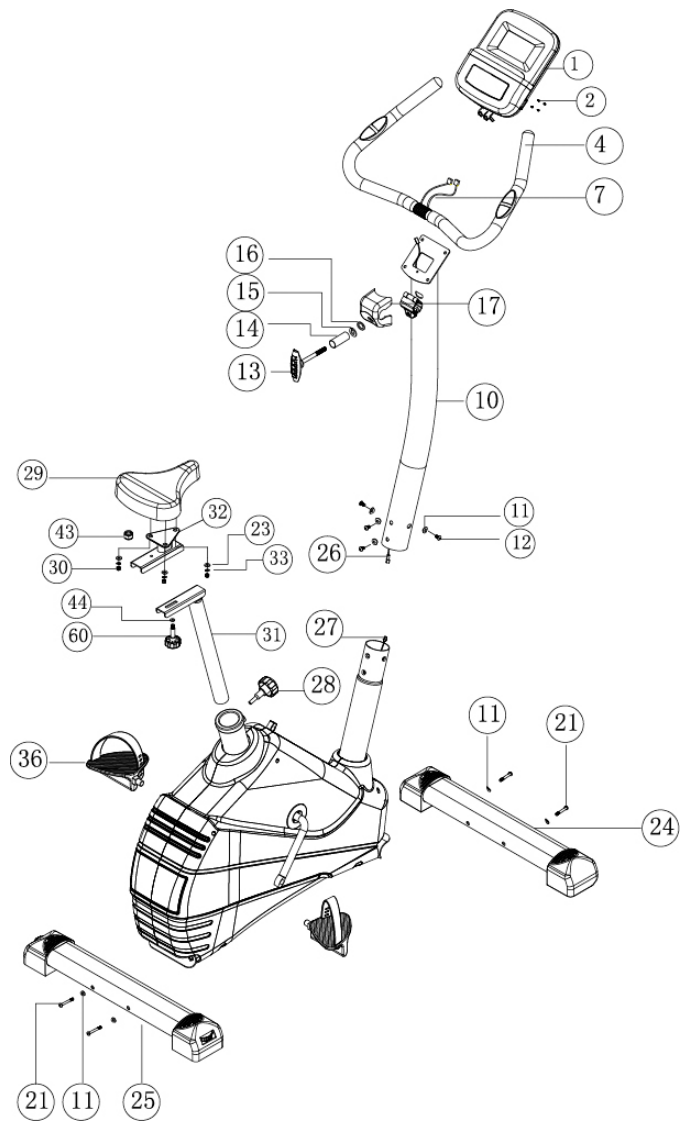
- f.) Wenn Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, steht Ihnen unsere Serviceabteilung gerne zu Verfügung! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.

MONTAGE-TEILELISTE

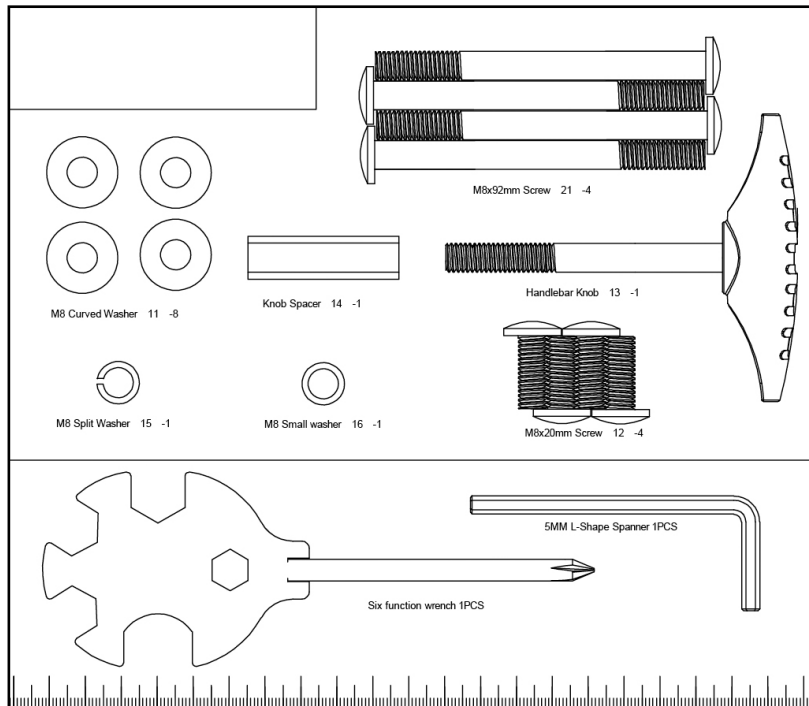
Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Computer	1
2	Computer Kreuzschlitzschraube	4
3	Lenkerpolsterung	2
4	Lenker	1
5	Handpulssensor	2
6	Sensorbefestigungsschraube	2
7	Handpuls kabel	2
8	Netzkabel	1
9	Lenkerendkappe	2
10	Lenkerrohr	1
11	Unterlegscheibe gebogen	8
12	M8 Imbusschraube	4
13	T-Griff-Lenkerverstellschraube	1
14	Lenker Distanzhülse	1
15	M8 Federring	1
16	Unterlegscheibe gebogen	1
17	Lenkerverschlusskappe	1
18	Computerkabel untere Teil	1
19	Widerstandskabel Motor	1
20	Motor	1
21	M8 Imbusschraube flach	4
22	Hauptrahmen	1
23	M8 Unterlegscheibe flach	3
24	Standfuss vorne	1
25	Standfuss hinten	1
26	Computerkabel oberes Teil zum Lenkerrohr	1
27	Sensorkabel	1
28	Sattelhöhenfeststellschraube	1
29	Sattel	1
30		
31	Sattelrohr	1
32	Sattelaufnahme	1
33	M8 Federring	3
34	Linker Gehäuseteil	1

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
35	M4 selbstsichernde Flachkopfmutter	21
36	Pedal R&L	2
37	Kurbel Lochabdeckung	2
38	Sattelrohraufnahme	1
39	Kurbelarm	1
40	Lager	1
41	Magnethalterung	1
42	Feder	1
43	Sicherungsmutter	2
44	Flache integrierte Unterlegscheibe	1
45	M5x35 Imbusschraube	1
46	M10 Imbusschraube	1
47	Antriebsrad	1
48	Gurt	1
49	Rechte Gehäuseabdeckung	1
50	Unterlegscheibe flach	1
51	Andruckrolle	1
52	Distanzstück	1
53	M6x50 Schraube	2
54	M8 Sicherungsmutter	2
55	Schwungrad-Justierung	2
56	M6 Schraubenabdeckung	2
57	Unterlegscheibe flach	2
58	Unterlegscheibe flach	2
59	Schwungrad-Achse	1
60	Sattelverstellungsschraube	2
61	M5 Mutter	2
62	Schwungrad	1
63	6000 Kugellager	2
64	Endkappe	2
65	Transportrolle links	1
66	Transportrolle rechts	1
67	M10 Schraube	1
68	Adapter Netzteil	1

MONTAGE-EXPLOSIONSZEICHNUNG



MONTAGESET



LIEFERUMFANG

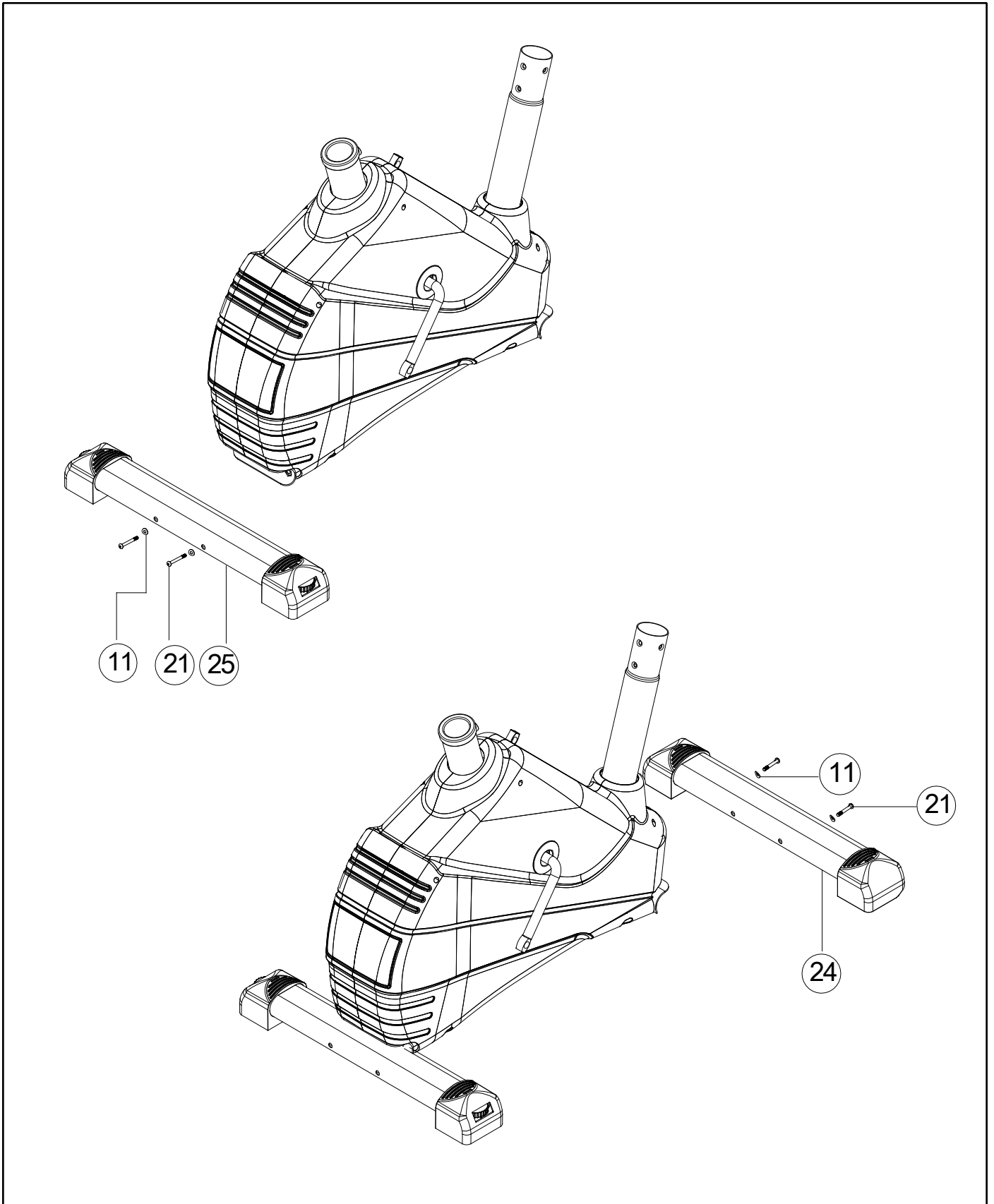
Montagewerkzeug: Inbusschlüssel, Multifunktionswerkzeug, Aufbau- und Bedienungsanleitung. Montageteile entsprechend der Teileliste.

Hinweis: Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, sollten Sie das Gerät ein bis zwei Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

TECHNISCHE DATEN

Netto-Gewicht:	26,5 kg
Maße:	113 x 53 x 139 cm (L x B x H)
Max. Benutzergewicht:	120 kg
Stromversorgung:	220-240 Volt
Adapter:	8 Volt 600 mA

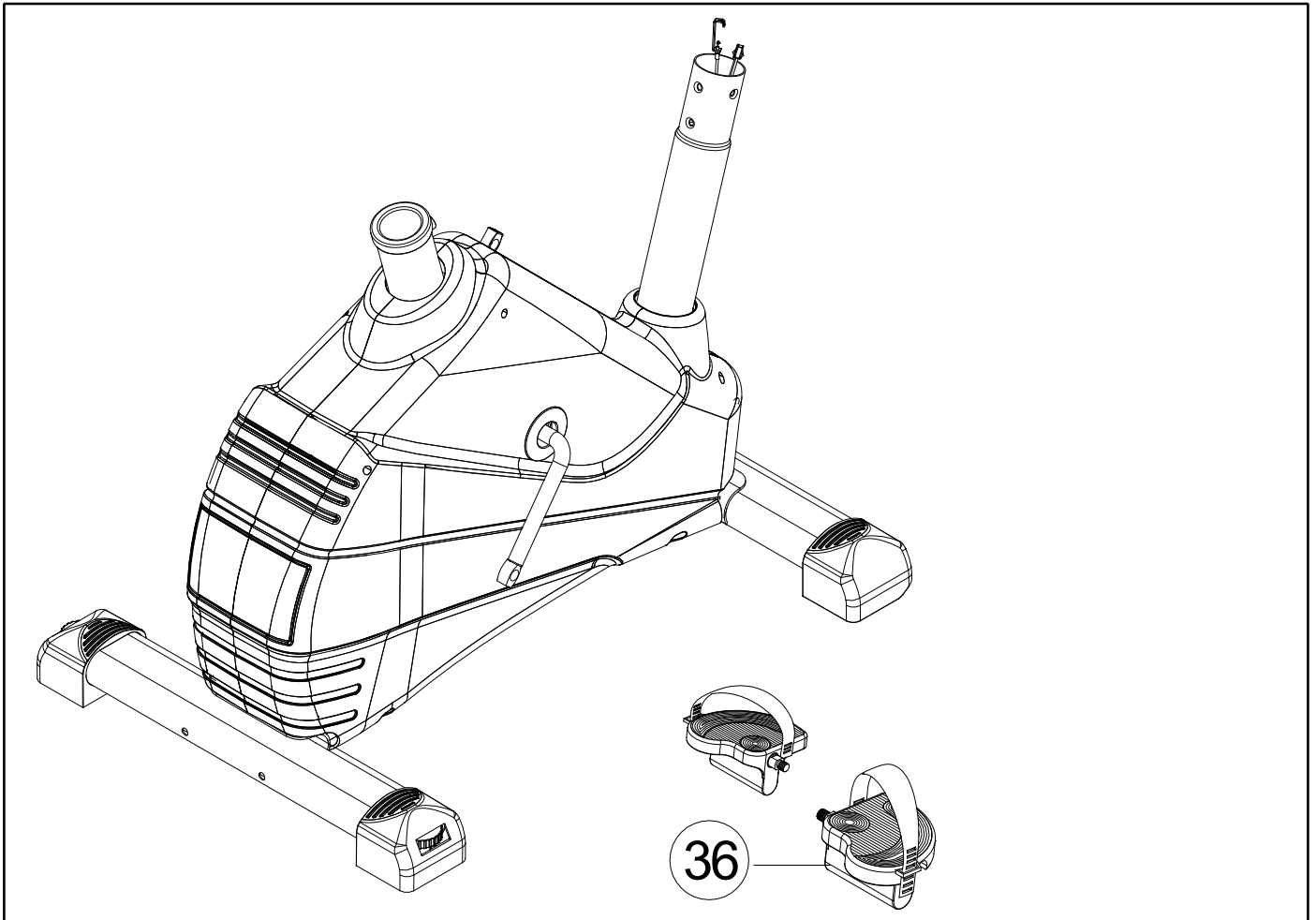
SCHRITT 1



Montage der Standfüße

1. Wählen Sie für die Montage des Fitnessgerätes einen sauberen Platz am Boden oder einen Arbeitstisch mit ausreichend Arbeitsfläche und Bewegungsfreiheit aus. Legen Sie alle Teile sortiert vor sich hin und kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollständigkeit aller Teile, Schrauben und Anbauteile.
2. Halten Sie den hinteren Standfuß (25) an die hintere Aufnahme am Hauptrahmen (22) und stecken Sie zwei Inbusschrauben (21) mit je einer aufgelegten Unterlegscheibe (11) durch den hinteren Standfuß (25) und verschrauben Sie ihn fest mit dem Hauptrahmen (22).
3. Halten Sie den vorderen Standfuß (24) an die vordere Aufnahme am Hauptrahmen (22) und stecken Sie zwei Inbusschrauben (21) mit je einer aufgelegten Unterlegscheibe (11) durch den vorderen Standfuß (24) und verschrauben Sie ihn fest mit dem Hauptrahmen (22).

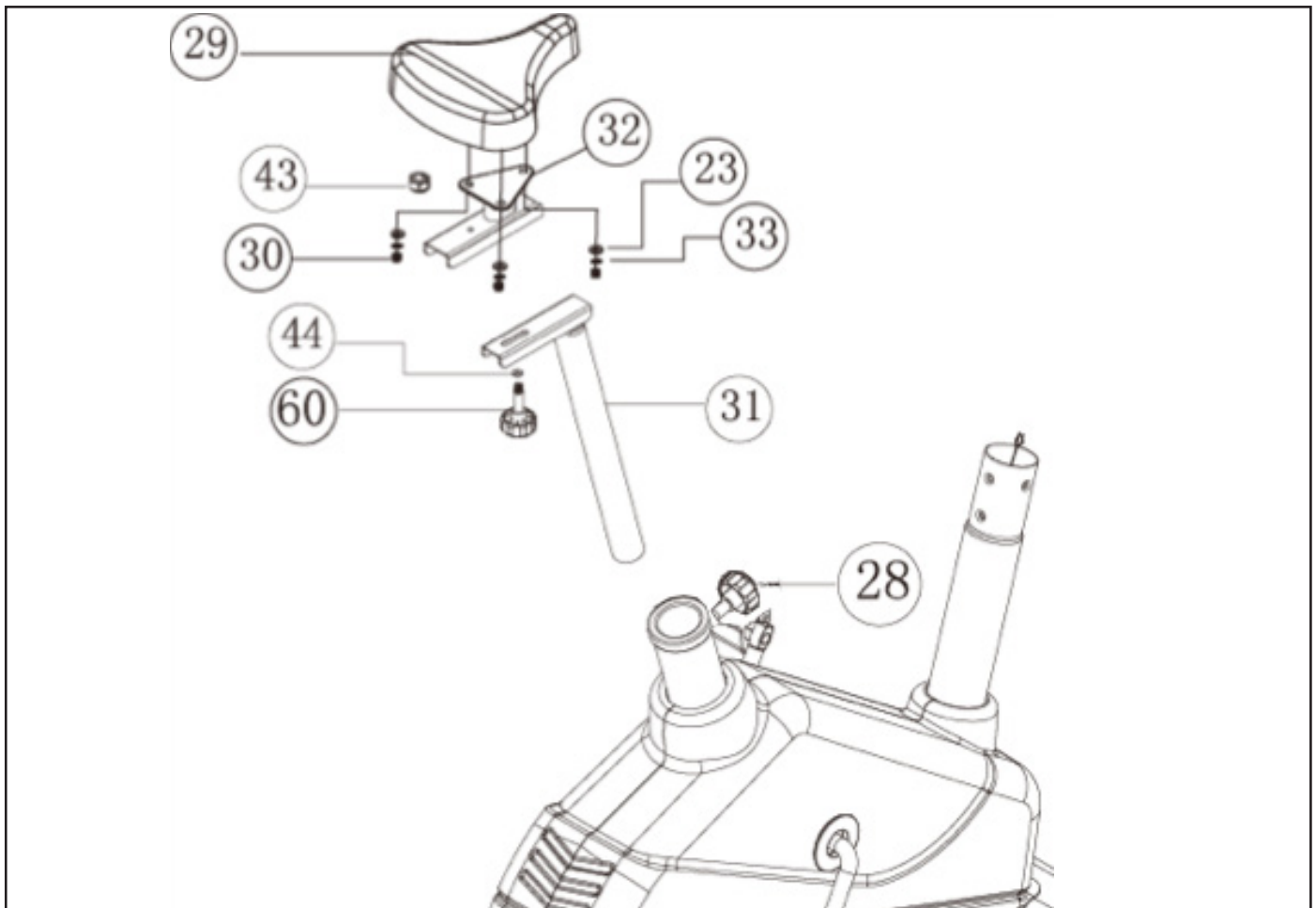
SCHRITT 2



Montage der Pedale

1. Befestigen Sie die Pedalschlaufen jeweils seitlich an den Pedalen.
2. Das rechte Pedal (36R) wird **im** Uhrzeigersinn mit dem rechten Pedalarm verschraubt, das linke Pedal (36L) **gegen** den Uhrzeigersinn mit dem linken Pedalarm verschraubt.

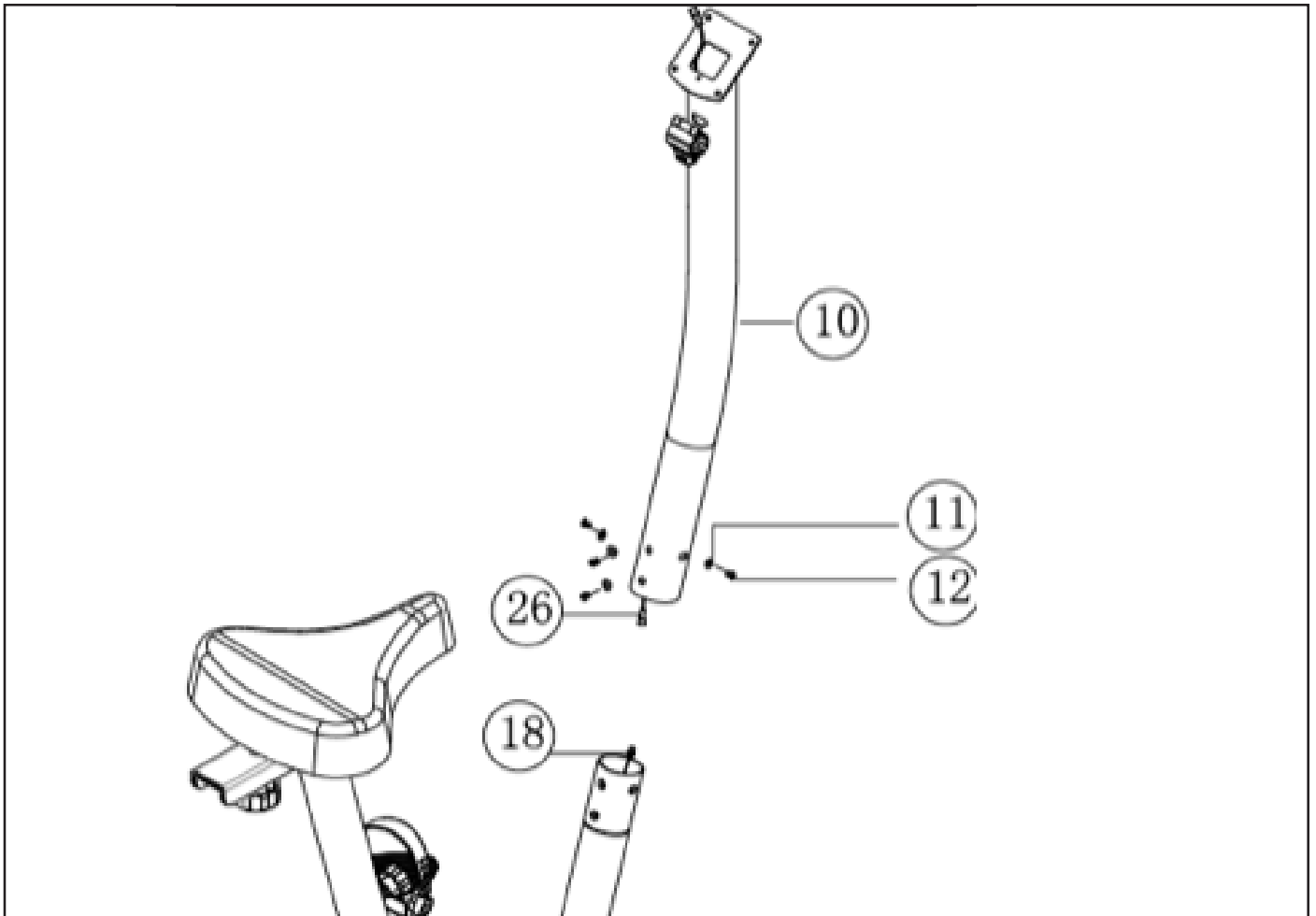
SCHRITT 3



Montage des Sattelrohres und des Sattels

1. Für die Verbindung des Sattels (29) mit dem Sattelrohr (31) legen Sie den Sattel (29) mit der Sitzfläche nach unten auf Ihre Arbeitsunterlage. Lösen Sie die bereits unter dem Sattel montierten Sicherungsmuttern (43), Federringe (33) und Unterlegscheiben (23). Schrauben Sie die Sattelaufnahme (32) am Sattel (29) mit Hilfe der drei M8 Unterlegscheiben (23), drei Federringen (33) und drei Sicherungsmuttern (43) fest. Legen Sie die Sattelaufnahme (32) auf die Schlitzbohrung der horizontalen Sattelverstellung am Sattelrohr (31), fixieren Sie diese Verbindung mit einer Unterlegscheibe (bereits integriert) (44) und der Sattelverstellschraube (60).
2. Schieben Sie das Sattelrohr (31) in die Aufnahme am Haupttrahmen (38) ein. Mit der Feststellschraube (28) für die Sattelhöhenverstellung fixieren Sie nun das Sattelrohr (31). Achten Sie auf die Mindesteinstecktiefe mit der Kennzeichnung (max.) am Sattelrohr (31).

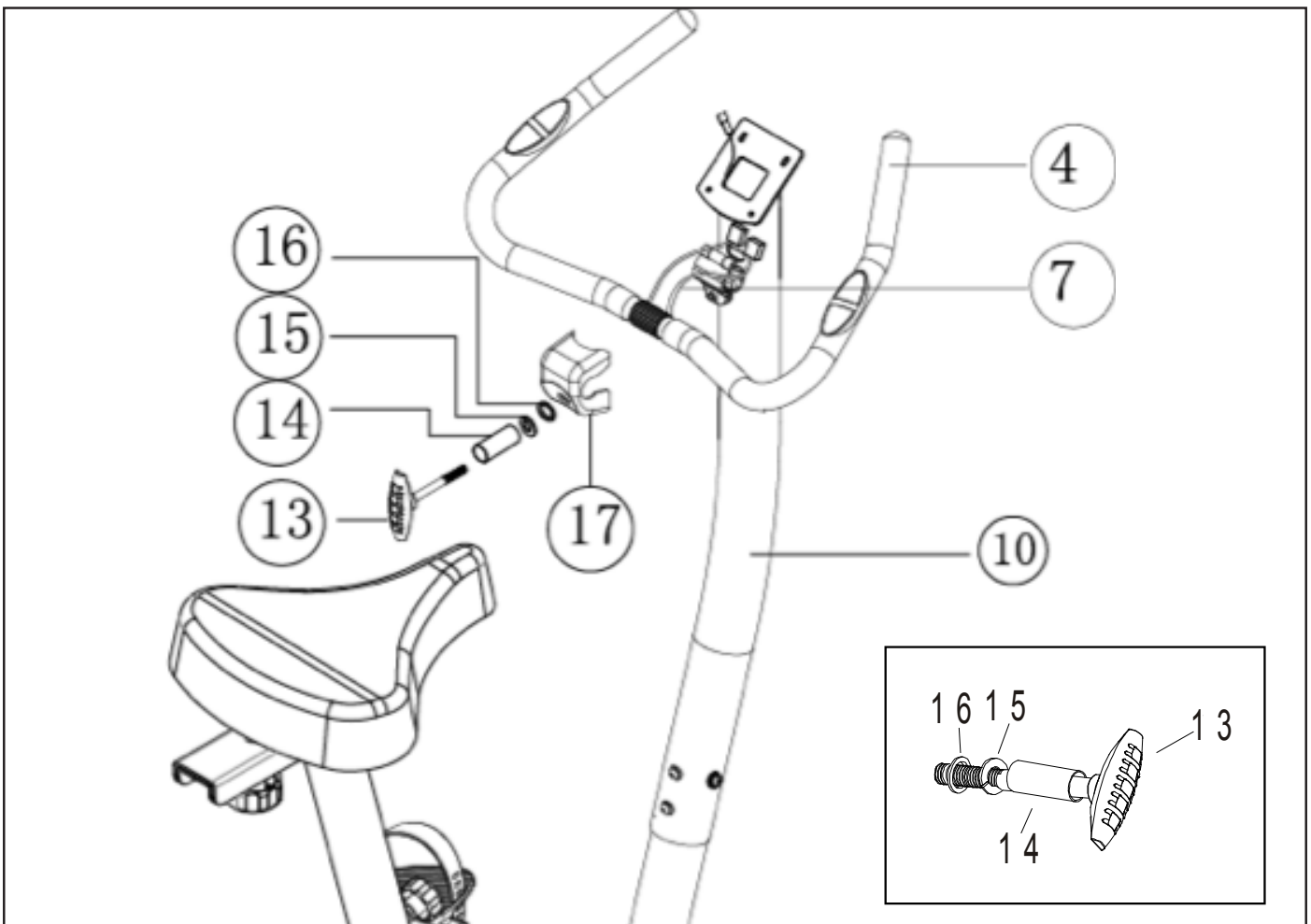
SCHRITT 4



Montage des Lenkerrohres

1. Wir empfehlen, diesen Schritt zu zweit durchzuführen. Eine Person hält das Lenkerrohr, während die andere Person die Steckverbindung verbindet.
2. Verbinden Sie das Computerkabel (18) im Hauptrahmen mit dem Computerkabel (26) im Lenkerrohr (10). Achten Sie bitte auf die richtige Arretierung der Kabelverbindungen, um Funktionsstörungen zu vermeiden.
3. Stecken Sie das Lenkerrohr (10) vorsichtig auf den Hauptrahmen. Dabei ist zu beachten, dass das Computerkabel nicht eingeklemmt wird.
4. Befestigen Sie das Lenkerrohr (10) am Hauptrahmen mit 4 Inbusschrauben (12) und je einer gebogenen Unterlegscheibe (11), wie es in der Zeichnung zu sehen ist. Ziehen Sie die Schrauben abwechselnd und gleichmäßig an, um eine automatische Zentrierung des Lenkerrohres zu erhalten.

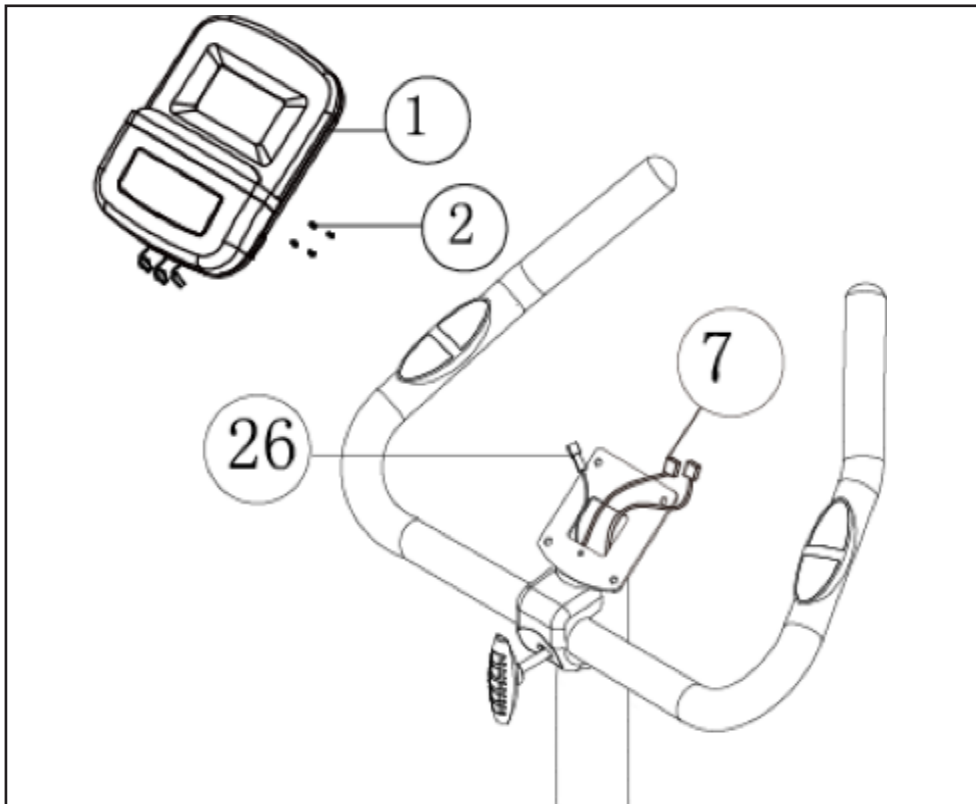
SCHRITT 5



Montage des Lenkers

1. Halten Sie den Lenker (4) an die Lenkerfixierung. Achten Sie dabei darauf, dass die Handpuls kabel (7) nicht um den Lenker gewickelt sind.
2. Führen Sie die Handpuls kabel (7) in die Öffnung oberhalb der Lenkerfixierung ein und führen Sie diese durch die Öffnung in der Computeraufnahmeplatte wieder heraus.
3. Stecken Sie die Distanzhülse (14), einen Federring (15) und eine Unterlegscheibe (16) auf die T-Griff-Lenkerverstellschraube (13). Anschließend stecken Sie die Abdeckkappe für Lenkerverstellung (17) auf die Lenkerhalterung und fixieren Sie diese mit der T-Griff-Lenkerverstellschraube (13).
(Siehe kleine Zeichnung oben.)

SCHRITT 6



Montage des Trainingscomputers

1. Lösen Sie die vier Kreuzschlitzschrauben (2) auf der Rückseite des Computers (1) und legen Sie diese griffbereit zur Seite.
2. Verbinden Sie das Computerkabel (26) des Lenkerrohres mit der Computerkabelanschlussbuchse auf der Rückseite des Computers (1). Achten Sie bitte auf die richtige Arretierung, um Funktionsstörungen zu vermeiden.
3. Verbinden Sie die Handpuls kabel (7) des Lenkers mit Handpuls kabeln (7) des Computers (1).
4. Führen Sie die Kabel zurück in das Lenkerrohr (10). Schieben Sie den Computer (1) auf die Aufnahmeplatte und befestigen Sie den Computer (1) mit den vier zuvor gelösten Kreuzschlitzschrauben (2).

Achten Sie darauf, dass keine Quetschstellen oder Beschädigungen am Computer und den Kabeln entstehen!

Computerrückseite



Keine Batterie
erforderlich

Computerkabel oberer Teil

Handpulsanschluss (links + rechts)

(Lieferung kann ggf. von Abb. abweichen)

Wie findet man die richtige Sitzposition?

A. Sitzhöhe



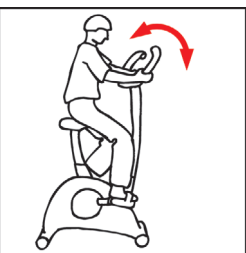
Der Sattel befindet sich in der richtigen Höhe, wenn bei unterer Pedalstellung Ihr mit der Ferse auf dem Pedal stehendes Bein durchgestreckt ist. Wenn Sie mit dem Ballen auf dem Pedal stehen, muss das Bein leicht angewinkelt sein. Verstellung mit Quick-Release-Verschluss/Knauf: Dieser Funktionsverschluss wird im Bereich der Sattelhöhenverstellung eingesetzt, durch „Drehen“ und „Ziehen“ ist eine Verstellung ohne Entfernung des Sicherungsbolzen möglich. Nach dem Loslassen des Quick-Release-Knopfes rastet dieser automatisch wieder ein. Ziehen Sie den Schraubenkopf wieder fest an um ein ungewolltes Verstellen der Sattelhöhe zu vermeiden. Hinweis: Die Sattelstütze darf nicht über die MAX. Markierung aus dem Rahmen heraus gezogen werden, da sonst aufgrund der Hebelwirkung das Sattelrohr des Rahmens oder die Sattelstütze brechen können.

B. Horizontale Sitzposition



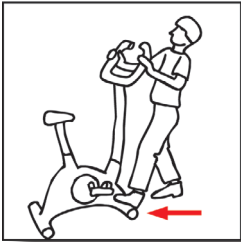
Bei waagerechter Pedalstellung muss die Kniescheibe senkrecht über der Pedalachse stehen. Nach Lösen des Feststellknaufs an der Unterseite des Sattels kann dieser in der Gleitschiene entsprechend verschoben werden. Wenn Sie die richtige Position gefunden haben, ziehen Sie den Feststellknauf wieder fest.

C. Lenkerposition



Lösen Sie die Lenkerverschlusschraube. Bringen Sie dann den Lenker von Ihnen aus gesehen in eine waagerechte Position (sportlich), 45° nach oben (optimal), weitere 45° nach oben (entspannt). Wenn Sie den Lenker in die richtige Position gebracht haben, ziehen Sie die Lenkerverschlusschraube wieder fest. Während des Trainings sollte der Oberkörper immer gerade und die Hände am Lenker zur Stabilisierung angehalten werden.

D. Transport



Zum Transportieren stellen Sie einen Fuß auf den Standfuß vorn, fassen das Gerät am Lenker neben dem Trainingscomputer an und kippen es so, dass das Gerät auf den Transportrollen gleitet. Heben Sie das Gerät, wenn nötig, immer zu zweit an! Beim Abstellen des Gerätes stellen Sie wieder einen Fuß auf den Standfuß vorn und lassen das Gerät langsam zu Boden gleiten. Bei empfindlichen Böden achten Sie auf einen besonders vorsichtigen Transport, um Untergrundschäden zu vermeiden!



ACHTUNG: Transportrollen können auf Parkett oder anderen Weichholzböden Kratzer oder Ähnliches verursachen. Seien Sie deshalb besonders vorsichtig, wenn Sie das Gerät auf solchen Bodenbelägen bewegen. Bei sehr empfindlichen Böden empfehlen wir, das Gerät zu zweit anzuheben und umzustellen. Bei Nichtbeachtung übernimmt weder der Händler noch der Hersteller Haftung für eventuelle Schäden!

FUNKTIONSWEISE & BEDIENUNG DES COMPUTERS HEIMTRAINER SB-BE00901 TORONTO.500 MIT 20 PROGRAMMEN



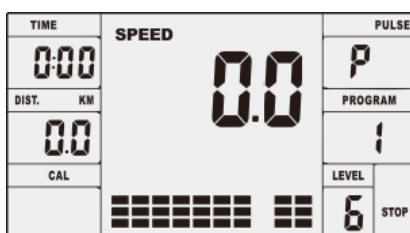
PROGRAMMÜBERSICHT DES COMPUTERS

Der Computer verfügt über 20 Trainingsprogramme.

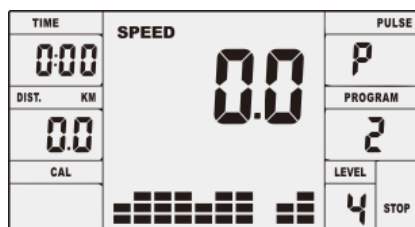
Die Widerstandregulierung verfügt über 24 Widerstandsstufen.

Übersicht über die Programme mit anschließenden Bedieninformationen.

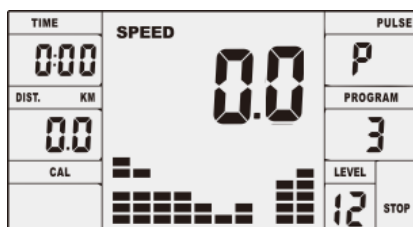
1. P1 ist ein manuell frei programmierbares Programm, wobei Sie die einzelnen Werte frei wählen können, in dem Sie diese mit der Pfeiltaste nach oben oder unten variieren und den gewünschten Wert über die ENTER-Taste bestätigen und speichern



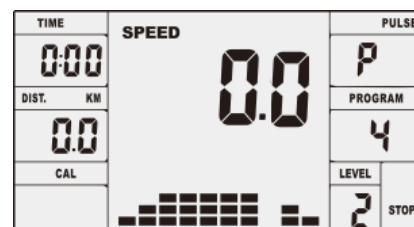
2. P2-P11 sind fest voreingestellte Trainingsprogramme mit unterschiedlichen Belastungsstufen und Trainingsprofilen, die Sie über die Pfeiltasten auswählen und mit ENTER bestätigen können.



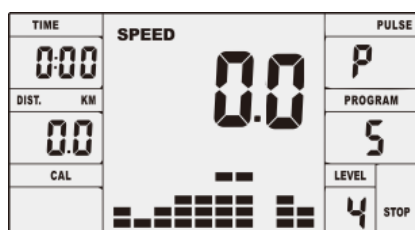
P2: Hügelig/Rollin



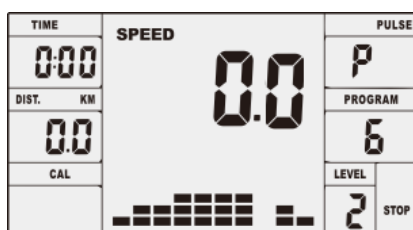
P3: Berg und Tal



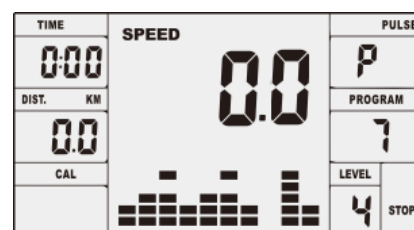
P4: Fettverbrennung



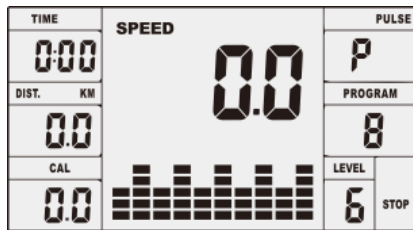
P5: Steigung



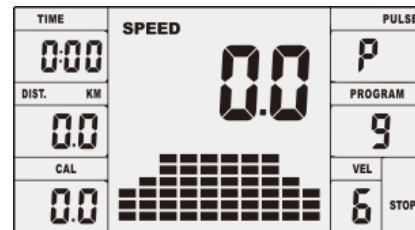
P6: Bergauf



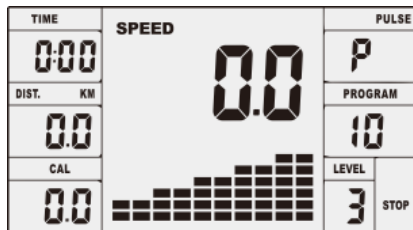
P7: Intervalltraining



P8: Cardio

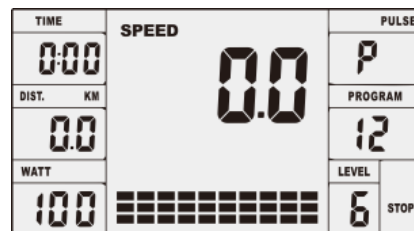


P9: Ausdauer

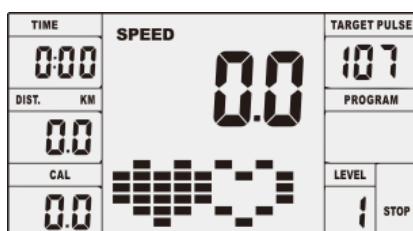


P10: Steigung

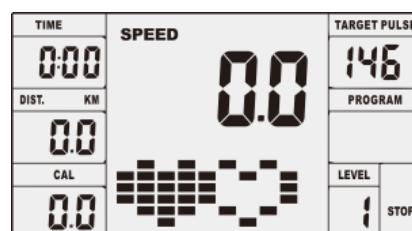
3. P11: mit dem Programm P11 können Sie die Trainingsbelastung in WATT einstellen. Dieses Programm besteht nur aus rechnerischen Werten und ermittelt nur eine Tendenz. Der errechnete Wert stellt keinen realen Trainingswert dar.



4. P12 bis P15 sind die verschiedenen Herzfrequenzprogramme, die sich in die verschiedenen Herzfrequenzzonen der Belastung unterscheiden. Die Herzfrequenzzonen orientieren sich an der maximalen Herzfrequenz HF, die man nicht überschreiten sollte.



P12: 55 % HF



P13: 75 % HF

TIME	SPEED	TARGET PULSE
0:00	0.0	175
DIST. KM		PROGRAM
0.0		
CAL		LEVEL
0.0		1
		STOP

P14: 90 % HF

TIME	SPEED	TARGET PULSE
0:00	0.0	100
DIST. KM		PROGRAM
0.0		
CAL		LEVEL
0.0		1
		STOP

P15: Zielherzfrequenz einstellen

5. P16 bis P19 sind nutzerdefinierte Trainingsprogramme (4 Nutzer)

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST. KM		PROGRAM
0.0		17
CAL		LEVEL
		1
		STOP

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST. KM		PROGRAM
0.0		18
CAL		LEVEL
		1
		STOP

Hier können Sie ihre individuellen Trainingsprogramme definieren und speichern.

6. P 20: Body Fat Programm

	170	PROGRAM
		19
		STOP

Speichern Sie hier ihre persönlichen Nutzer-Daten: Geschlecht, Größe, Gewicht und Alter.

BEDIENUNG DES COMPUTERS

1. Das Display zeigt folgende Daten gleichzeitig an: SPEED/Geschwindigkeit, RPM/Umdrehungen, Time/Zeit, Dist/Entfernung, CAL/Kalorien, PULSE/Puls, LEVEL/Schwierigkeitsgrad
2. Der Computer verfügt über eine Stromsparschaltung. Wenn der Computer über 4 Minuten kein Signal durch Treten oder Handpuls erhält, schaltet sich der Computer aus. Dabei speichert er die letzten Trainingsdaten und fährt den Belastungsgrad auf ein Minimum herunter. Wenn Sie eine beliebige Taste im Bedienfeld drücken oder wieder zu treten beginnen, schaltet sich der Computer automatisch wieder ein.



Die Tastenbelegung

Der Computer verfügt über 5 einfach zu bedienende Auswahltasten.

ENTER

START/STOP

PFEIL DOWN

PFEIL UP

RECOVERY

Gleichzeitig verfügt der Computer unterhalb des Displays über eine Tablet- oder Handyhalterung.

1. ENTER

Im "stop" Modus (Display zeigt STOP), drücken Sie ENTER, um in die Programmauswahl zu gelangen, die Einstellwerte leuchten dann in dem jeweiligen Fenster auf.

A: Wenn Sie das Programm auswählen, drücken Sie Enter, um das ausgewählte Programm zu bestätigen.

B: Wenn Sie Werte einstellen, drücken Sie ENTER, um die Werte zu bestätigen, die Sie voreinstellen wollen.

Während des Start-Modus (Display zeigt: START), drücken Sie ENTER um die Anzeige für Geschwindigkeit oder Umdrehungen oder Automatik auszuwählen. Weiter drücken Sie Enter, um am Watt-Display Watt, Kalorien oder Automatik auszuwählen.

Innerhalb jedes Modus können Sie durch ein 2-Sekunden-Halten der Starttaste alle Daten löschen bzw. in die Ausgangsposition zurücksetzen.

2. START/STOP:

Drücken Sie START/STOP um das jeweilige Programm zu starten oder anzuhalten

3. UP/Pfeil nach oben:

Im Stop-Modus leuchtet das Programm auf, drücken Sie die Pfeil-Taste, um das Programm auszuwählen. Wenn der gewünschte Wert aufleuchtet, drücken Sie die Taste, um den Wert zu erhöhen.

Während des Start-Modus (Display zeigt START), drücken Sie die Pfeil-Taste, um den Trainingswiderstand zu erhöhen.

4. DOWN/Pfeil nach unten:

Im Stop-Modus leuchtet das Programm auf, drücken Sie die Taste, um das Programm Down auszuwählen. Das jeweilige Fenster leuchtet auf. Drücken Sie die Taste DOWN, um den Wert zu reduzieren.

Im Start Modus (Display zeigt START), drücken Sie die Taste DOWN, um den Trainingswiderstand zu reduzieren.

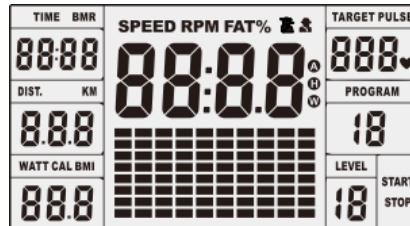
5. Erholung/Recovery:

Zuerst testen Sie ihre Puls(Herz-)frequenz und messen Sie diese, indem Sie beide Hände auf die Pulssensoren legen. Drücken Sie die Recovery-Taste, um den Puls (die Herzfrequenz) zu messen. Um den Recovery-Modus zu verlassen, drücken Sie die Recovery-Taste bitte erneut.

1. Einschalten des Computers

Stecken Sie den Stecker des Adapters in die Steckdose. Dann verbinden Sie das andere Ende des Adapterkabels mit dem Ergometer. Die Buchse für das Kabel ist in der Regel am hinteren Gehäuseende unten angebracht. Der Computer bestätigt die positive Verbindung durch einen Beep-Ton und initialisiert sich.

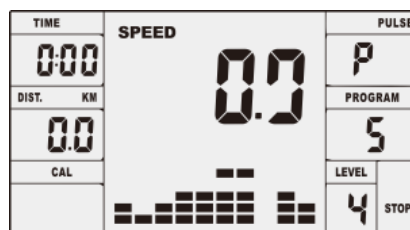
(Abb. 20)



2. Auswahl des Trainingsprogramms und Eingabe der Zielwerte

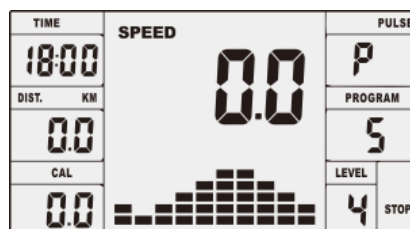
A. Manuelles Programm P1 und voreingestellte Programme P2-P11

Wählen Sie mit der Pfeiltaste UP (auf) oder DOWN (ab) das gewünschte Programm aus.

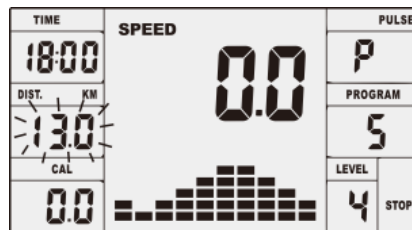


B. Mit der Enter-Taste bestätigen Sie die Programmauswahl und fahren dann mit der Einstellung des Zeitfensters.

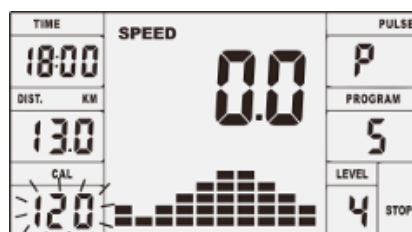
C. Die Zeitangabe blinkt auf, nun wählen Sie mit der UP und DOWN-Pfeiltaste ihre gewünschte Zeit aus und bestätigen mit ENTER den gewünschten Wert.



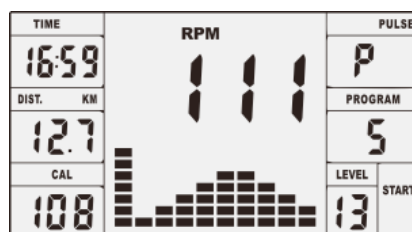
D. Nun fahren Sie mit der Eingabe der gewünschten Entfernung/Distance nach gleichem Muster fort: Wählen Sie mit den UP und DOWN Pfeiltasten den gewünschten Wert aus und bestätigen diesen dann mit ENTER.



- E. Nun fahren Sie mit der Eingabe des angestrebten Kalorienverbrauchs nach gleichem Muster fort: Wählen Sie mit den UP und DOWN Pfeiltasten den gewünschten Wert aus und bestätigen diesen dann mit ENTER.



- F. Nun können Sie ihr Training beginnen, in dem Sie die Start/Stop Taste betätigen.



Besondere Programme

P 11: WATT Anzeige mit Orientierungswerten
(nicht für therapeutische Zwecke geeignet)

- A. Über die UP und DOWN-Pfeiltasten wählen Sie das WATT-Programm aus.
- B. Bestätigen Sie die Auswahl über die ENTER-Taste.
- C. Die Zeitangabe blinkt auf, wählen Sie nach dem vorherigen Muster mit UP und DOWN die gewünschte Trainingszeit aus und bestätigen diese mit ENTER.
- D. Die Entfernung/Strecke blinkt auf, stellen Sie nun die gewünschte Entfernung mit UP und DOWN. Ein und bestätigen Sie diese mit ENTER.

- E. Jetzt blinkt das Kalorienfenster auf. CAL, wählen Sie gewünschte Kalorienzahl mit UP und DOWN-Pfeiltaste aus und bestätigen Sie ihre Wahl mit ENTER.
- F. Jetzt blinkt das WATT-Display, verfahren Sie nun wie vorher, wählen Sie den Wert per UP und DOWN-Taste aus und bestätigen diesen mit ENTER.
- G. Jetzt können Sie mit dem Training im WATT-Programm beginnen, in dem Sie die Start-Taste betätigen.

TIME	SPEED	PULSE
000	0.0	P
EST. KM		PROGRAM
00		12
WATT		LEVEL
100	■■■■■■■■■■	6 STEP

Hinweis: die Leistung in WATT wird in diesem Programm von dem Drehmoment und der Anzahl der Umdrehungen (RPM) bestimmt. Die WATT-Anzeige zeigt einen konstanten WATTwert an. Da dieses System drehzahlabhängig ist bedeutet das, wenn Sie schnell treten wird sich der Widerstand reduzieren, wenn Sie langsam treten wird sich der Widerstand erhöhen. Finden Sie die für Sie angenehme Belastung heraus.

P12, P13, P14: Herzfrequenz-Kontrollprogramme

Die Herzfrequenzprogramme basieren auf der Ermittlung einer maximalen Herzfrequenz. Von dieser Basis werden je nach Gesundheitszustand und Trainingsziel drei Trainingsprogramme abgeleitet: P12: 55 % HF, P13 75 % HF, P14 90% HF

- A. Wählen Sie durch Betätigen der UP und DOWN Pfeiltaste ihr Herzfrequenzkontrollprogramm aus.
- B. Bestätigen Sie das ausgewählte HF-Programm durch die ENTER Taste und wechseln Sie in die Zeit-Anzeige.
- C. Die Zeitangabe blinkt auf, wählen Sie nach dem vorherigen Muster mit UP und DOWN die gewünschte Trainingszeit aus und bestätigen diese mit ENTER.

- D.** Die Entfernung/Strecke blinkt auf, stellen Sie nun die gewünschte Entfernung/-Strecke mit UP und DOWN ein und bestätigen Sie diese mit ENTER.
- E.** Jetzt blinkt das Kalorienfenster auf. CAL, wählen Sie gewünschte Kalorienzahl mit den UP und DOWN-Pfeiltasten aus und bestätigen Sie ihre Wahl mit ENTER.
- F.** Als nächstes leuchtet die Altersangabe auf. Nach gleichem Verfahren wie vorher wählen Sie nun ihr Alter aus und bestätigen Sie ihre Wahl mit ENTER.
- G.** Wenn die Anzeige des Herzfrequenz-Programms blinkt, zeigt der Computer Ihnen Ihre Zielherzfrequenz entsprechend ihrem Alter an
- H.** Beginnen Sie nun ihr Training, in dem Sie die Start-Taste betätigen.

P15: Herzfrequenz-Kontrollprogramm

- A.** Wählen Sie durch Betätigen der UP und DOWN Pfeiltaste ihr Herzzielfrequenz-Programm aus.
- B.** Bestätigen Sie das ausgewählte HF-Programm durch die ENTER Taste und wechseln Sie in die Zeit-Anzeige.
- C.** Die Zeitangabe blinkt auf, wählen Sie nach dem vorherigen Muster mit UP und DOWN die gewünschte Trainingszeit aus und bestätigen diese mit ENTER.
- D.** Die Entfernung/Strecke blinkt auf, stellen Sie nun die gewünschte Entfernung/-Strecke mit UP und DOWN ein und bestätigen Sie diese mit ENTER.
- E.** Jetzt blinkt das Kalorienfenster auf. CAL, wählen Sie gewünschte Kalorienzahl mit den UP und DOWN-Pfeiltasten aus und bestätigen Sie ihre Wahl mit ENTER.

- F. Als nächstes leuchtet die Altersangabe auf. Nach gleichem Verfahren wie vorher wählen Sie nun ihr Alter aus und bestätigen Sie ihre Wahl mit ENTER.
- G. Wenn die Anzeige des Herzzielfrequenz-Programms blinkt, wählen Sie ihre Herzzielfrequenz mit der UP und DOWN-Taste aus und bestätigen Sie den Wert mit der ENTER-Taste.
- H. Beginnen Sie nun ihr Training, in dem Sie die Start-Taste betätigen.

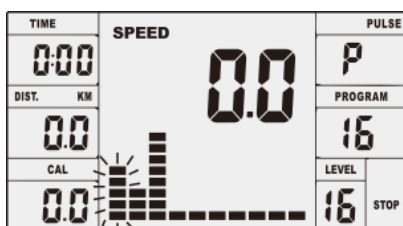
Merke: Während des Trainings resultiert die Herzfrequenz aus dem Widerstandsniveau (Level) und der Tretgeschwindigkeit. Das Herzfrequenzkontrollprogramm soll sicherstellen, dass die tatsächliche Herzfrequenz während des Trainings innerhalb der voreingestellten Werte liegt. Sollte der Computer bemerken, daß ihre aktuelle Herzfrequenz über den voreingestellten Grenzwerten liegt, senkt der Computer die Stärke des Tretwiderstands ab, liegt der Wert allerdings unter dem voreingestelltem Zielwert, erhöht der Computer den Widerstandswert oder Sie erhöhen die Trainingsgeschwindigkeit.

P16 und P19: Nutzerdefinierte Programme

- A. Betätigen Sie die UP/DOWN Pfeiltaste, um den Nutzer auszuwählen.
- B. Bestätigen Sie den ausgewählten Nutzer durch die ENTER Taste und wechseln Sie in die Zeit-Anzeige.
- C. Die Zeiteingabe blinkt auf, wählen Sie nach dem vorherigen Muster mit UP und DOWN die gewünschte Trainingszeit aus und bestätigen diese mit ENTER.
- D. Die Entfernung/Strecke blinkt auf, stellen Sie nun die gewünschte Entfernung/ Strecke mit UP und DOWN ein und bestätigen Sie diese mit ENTER.
- E. Jetzt blinkt das Kalorienfenster auf. CAL, wählen Sie gewünschte Kalorienzahl mit den UP und DOWN-Pfeiltasten aus und bestätigen Sie ihre Wahl mit ENTER.

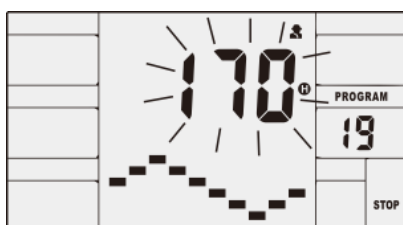
F. Als nächstes leuchtet der Widerstandlevel auf. Nach gleichem Verfahren wie vorher wählen Sie nun die Stärke des Widerstandes, die sie für Level 1 auswählen möchten und bestätigen Sie ihre Wahl mit ENTER. Führen Sie das Verfahren für alle 24 Widerstandslevel durch.

G. Beginnen Sie nun ihr Training, in dem Sie die Start-Taste betätigen.



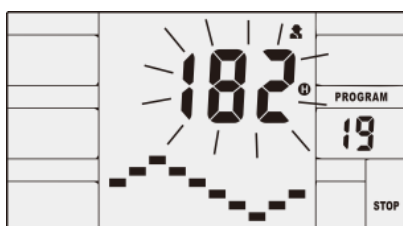
P20: Bodyfat-Messprogramm

A. Betätigen Sie die UP/DOWN Pfeiltaste, um das Bodyfat-Messprogramm auszuwählen.

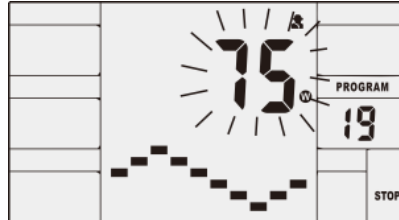


B. Bestätigen Sie den ausgewählten Nutzer durch die ENTER Taste und wechseln Sie in die Größen-Anzeige.

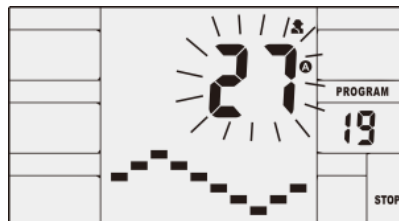
C. Die Größen-Angabe blinkt auf, wählen Sie nach dem vorherigen Muster mit UP und DOWN die gewünschte Körpergröße aus und bestätigen diese mit ENTER.



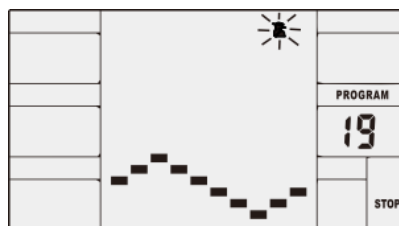
- D. Die Gewichtsangabe blinkt auf, stellen Sie nun das gewünschte Gewicht in kg mit UP und DOWN ein und bestätigen Sie diese mit ENTER.



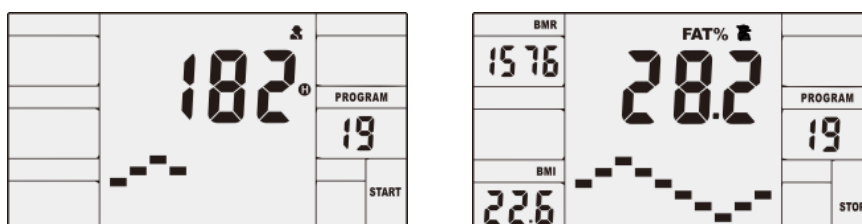
- E. Jetzt blinkt die Altersangabe auf. Wählen Sie das gewünschte Alter mit den UP und DOWN-Pfeiltasten aus und bestätigen Sie ihre Wahl mit ENTER.



- F. Nun folgt die Angabe des Geschlechts. Nach gleichem Verfahren wie vorher wählen Sie nun das Geschlecht aus und bestätigen es mit ENTER.



- G. Drücken Sie nun Start/Stop, um mit der Körperfettmessung zu beginnen.



Achtung: Platzieren Sie während der Body Fat Messung ihre beiden Handflächen auf den Handpulssensoren am Lenker. Folgende Resultate werden angezeigt: Körperfett in %, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index), der BMR bezeichnet die Energie (gemessen in Kalorien), die benötigt wird, damit der Körper sein normalen Funktionen aufrecht erhalten kann.

Der BMI (Body Mass Index) gibt Informationen zu Körperform und Körperfülle.

Das Display zeigt Error 2, (Fehler 2), wenn der Handpulssensor keinerlei Signal empfängt oder weiterleitet.

In diesem Fall drücken Sie Start/Stop und versuchen Sie es erneut.

Während des Tests können Sie das Programm nicht verlassen, erst wenn der Test beendet wurde, drücken Sie die UP/DOWN Taste, um den Test verlassen zu können.

Nachstehend finden Sie eine Vergleichstabelle zum Thema Body Fat aus dem englischsprachigen Raum:

Body Shape	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
Age/ Gender	FAT% BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	>14%	14% ~ 20%	20.1% ~ 25%	25.1% ~ 35%	>35%
Male/>30 years old	>17%	17% ~ 23%	23.1% ~ 28%	28.1% ~ 38%	>38%
Female/≤30 years old	>17%	17% ~ 24%	24.1% ~ 30%	30.1% ~ 40%	>40%
Female/>30 years old	>20%	20% ~ 27%	27.1% ~ 33%	33.1% ~ 43%	>43%

3. Erholungspuls-Test

In diesem Test wird die Pulsfrequenz vor dem Test mit der Pulsfrequenz nach dem Test verglichen. Er dient dazu, die Leistungsfähigkeit des Herzens und den derzeitigen Fitnessgrad des Körpers zu beurteilen.

Dazu wird die Herzfrequenz bei einer Belastung gemessen, dann wird die Belastung abgebrochen und der Körper soll sich 60 Sekunden erholen, danach wird die Herzfrequenz erneut gemessen und verglichen, inwieweit sich die Herzfrequenz wieder beruhigt hat, Nach diesem Verhältnis werden Fitnessnoten vergeben. Je schneller sich das Herz nach einer Belastung wieder den Ruhezustand erreicht, um so fitter ist der Körper. Hierzu lässt man nach der Belastung die Handflächen auf dem Sensor. Der Computer zählt dann einen Count Down von 60 Sekunden auf 0 herunter.

TIME		PULSE
0:46		85
37		STOP

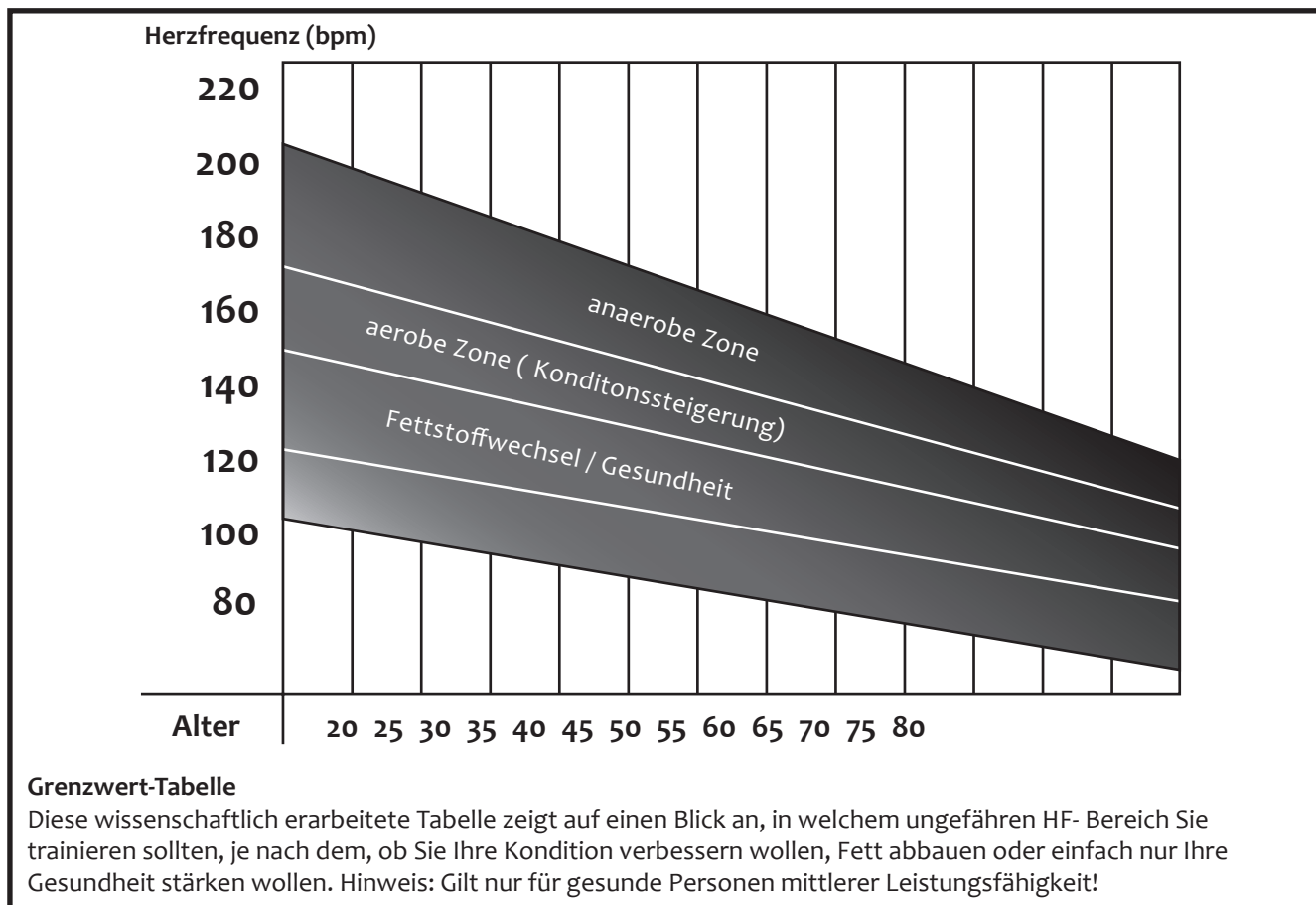
Nach diesen 60 Sekunden erscheint die Fitnessnote im Display. Sie reicht von F1-F6, Während des ganzen Tests müssen die Handflächen auf den Pulssensoren liegen.

		PULSE
	F4	76
38		STOP

F1: Exzellent, F2: Gut, F3: Begriedigend, F4: unterdurchschnittlich F5: mangelhaft
F6: ungenügend

Sollte der Computer während des Tests die aktuelle Herzfrequenz nicht messen können, kann der Computer kein Ergebnis erzeugen und durch das nochmalige Drücken von Recovery verlassen Sie den Test und Sie kehren zum Stop-Status zurück.

HERZFREQUENZZIELBEREICH



Der von den führenden Sportmedizinern der Welt empfohlene Herzfrequenzzielbereich liegt bei 60 bis 80 % der maximal erreichbaren Herzfrequenz in einem Training. Dieser Bereich errechnet sich in Abhängigkeit von Ihrem Alter und der Trainingsdauer. Als Faustregel gilt, je älter Sie sind, desto tiefer liegt die Zielzone.

HANDPULSSENSOREN

Über die beidseitig (rechts und links) im Lenker integrierten Handpulssensoren wird Ihre aktuelle Herzfrequenz gemessen. Um eine genaue Messung zu erhalten, müssen Sie beide Handflächen (rechts und links) auf die Sensorflächen auflegen. Nach ca. 30 – 60 Sekunden wird Ihre Herzfrequenz im Display angezeigt. Wird nur eine Handfläche aufgelegt, so kann die Herzfrequenz nicht mehr exakt gemessen werden und wird somit ungenau. Um die Handpulsmessung zu verbessern, sollten die Hände angefeuchtet werden.

Warnung: Die Darstellung der Herzfrequenz kann durch Bewegung, Reibung und Schweiß ungenau und abweichend erfolgen. Daher ist dieser Wert nicht für medizinische Anwendung oder Auswertungen nutzbar, sondern dient nur zur Orientierung. Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z. B. dem Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc. müssen Sie das Training mit Ihrem Arzt abstimmen.



optimaler richtiger Griff der Handpulssensoren (*Puls-Sensorengröße ist je nach Modell unterschiedlich)

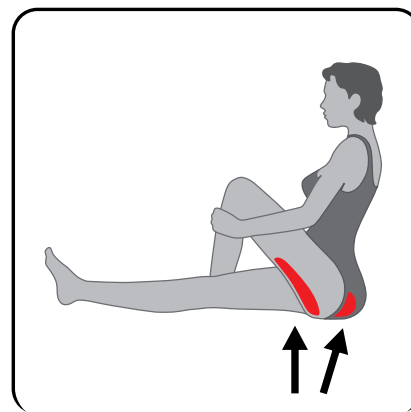
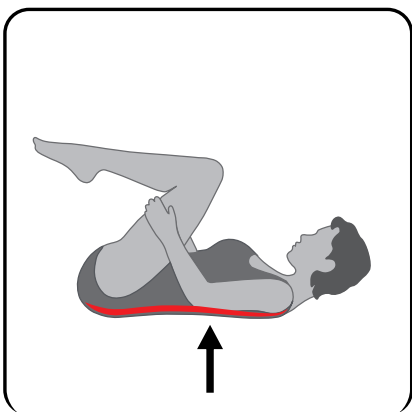
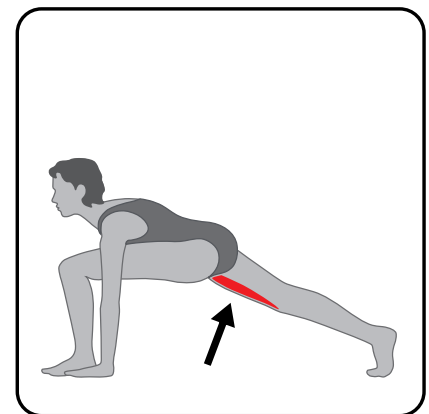
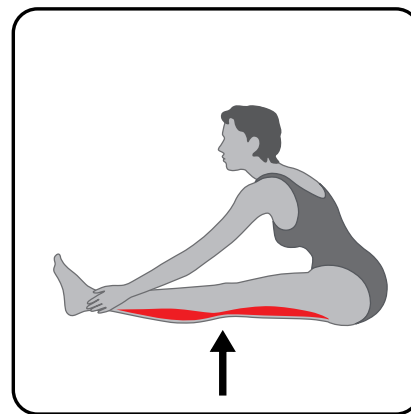
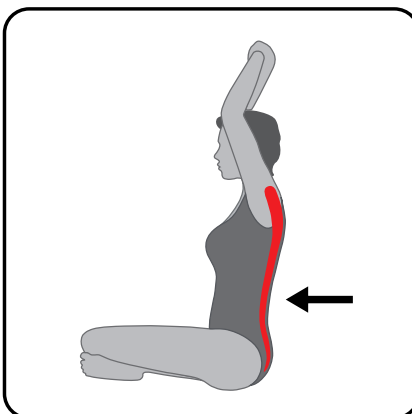
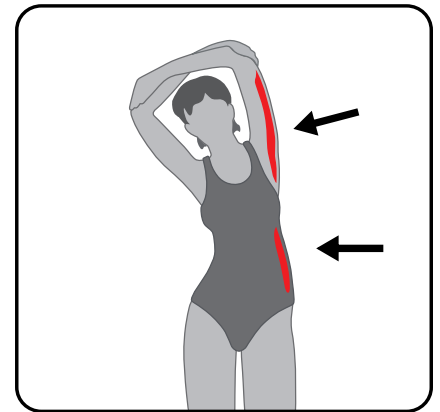
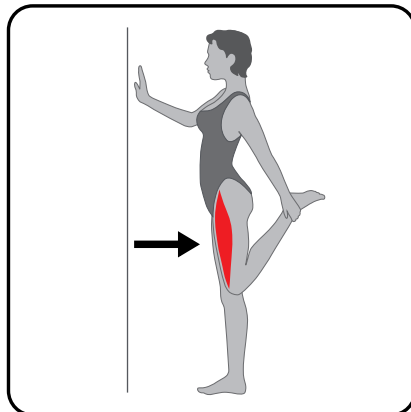
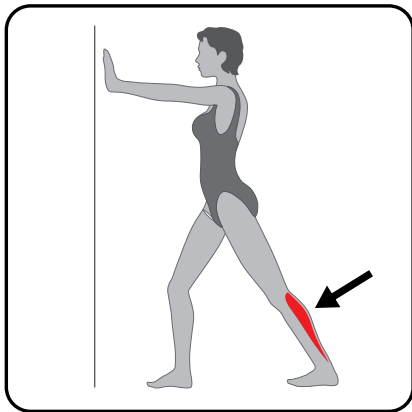
Um ein gesundes Fitnessstraining zu absolvieren, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Herzfrequenz. Bei Fitnessgeräten ohne integrierte Pulsmessung sollten Sie dies durch Auflegen von Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand am inneren Handgelenk der linken Hand messen. Formel: Zählen Sie 15 Sekunden den Herzschlag und multiplizieren Sie diesen Wert mit vier. Somit erhalten Sie Ihre Herzfrequenz pro Minute. Vergleichen Sie diesen mit der nachstehenden Herzfrequenz-Tabelle um Ihre Grenzwerte zu ermitteln. Unser Tipp: Eine Pulsuhr von Stamm Bodyfit! Sie zeigt Ihnen EKG-genau Ihren Puls an. Informieren Sie sich bei Ihrem Händler.

Muten Sie sich am Anfang nicht zuviel zu, steigern Sie Ihr Training nach und nach. Achten Sie in jedem Falle auf die richtige Belastung.



AUFWÄRMEN UND DEHNÜBUNGEN

Legen Sie vor Trainingsbeginn eine Aufwärm- und Dehneinheit ein, um Ihren Körper auf das Training vorzubereiten und die Verletzungsgefahr zu mindern.

Wärmen Sie sich mit lockeren Bewegungen und leichtem Hüpfen auf, bevor Sie die untenstehenden Dehnübungen durchführen.



Und nun: Auf die Plätze, Fertig, Los!

-  **Wichtig:**
 Bevor Sie mit Ihrem persönlichen Fitnesstraining beginnen, beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise in der Einleitung der Bedienungsanleitung.
-  Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Fitnesstraining – dabei sollte unbedingt die Aufwärmphase und die Erholungsphase mit einkalkuliert werden.

Wie oft und wie lange sollte man trainieren?

Fachleute empfehlen regelmäßiges Training, um in Form zu kommen. Zufälliges Training ist nicht der richtige Weg, um einen wirklichen Trainingserfolg zu erreichen.



Wenn Sie ein- bis zweimal wöchentlich trainieren, halten Sie Ihre Kondition auf gleichbleibendem Niveau.

Wenn Sie drei- bis viermal wöchentlich trainieren, verbessern Sie Ihre Kondition deutlich. Viele Fachleute meinen, dass dreimaliges wöchentliches Training ideal ist.

Übertreiben Sie das Training am Anfang nicht, sondern steigern Sie es nach und nach. Diese Steigerung sollte darin bestehen, dass Sie die Dauer der Trainingszeit steigern, nicht die Anzahl der Übungseinheiten. Wir empfehlen, mit einer Trainingszeit von ca. 20 Minuten bei geringem Widerstand zu beginnen.

FUNKTION UND ANWENDUNG

Nachdem Sie nun die Einstellungen der Sitzposition, Lenkerposition etc. vorgenommen haben und Ihr Aufwärmprogramm absolviert ist, beginnen Sie Ihr Training mit leichtem und gleichmäßigem Pedalieren.

Während des Trainings ist es wichtig, dass Sie eine regelmäßige Kontrolle Ihrer Herzfrequenz vornehmen (siehe auch Abschnitte „Handpulsensoren“ und „Herzfrequenzzielbereich“).

Während des Trainings sollten Sie darauf achten, immer ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

„Cool Down“ für mindestens 5 Minuten
 Da Sie nun durch das Aufwärmprogramm und während Ihres Fitnesstrainings dem Körper Höchstleistungen abgefordert haben, gönnen Sie Ihrem Körper auch etwas Entspannung.

Stellen Sie auf Ihrem Fitnessgerät die niedrigste Widerstandsstufe ein und treten Sie ganz locker und ohne Anstrengung 2 - 3 Minuten, um Ihre Herzfrequenz wieder auf „Normalbetrieb“ zu bringen.

Danach sollten Sie die oben aufgeführten Dehn-Übungen mit 1 – 2 Wiederholungen durchführen.

ACHTUNG:

Wenn Sie längere Zeit auf Ihrem Fitnessgerät trainiert haben, kann es sein, dass für einen Moment leichte Koordinations-/ Gleichgewichtsschwankungen auftreten können. Halten Sie sich immer mit mindestens einer Hand am Gerät fest und steigen Sie langsam ab.

PFLEGE

Die Oberflächen Ihres Fitnessgerätes sind schweißverträglich, müssen aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zu ermöglichen. Um das Gerät während des Trainings vor übermäßiger Verschmutzung durch Schweißtropfen zu schützen, empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Handtuches. Bitte verwenden Sie zur Reinigung und Pflege keinesfalls ätzende, aggressive oder kratzende Mittel, die die Oberfläche des Gerätes beschädigen können. Es sollte ausschließlich ein weiches feuchtes Tuch verwendet werden. Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch.

LAGERUNG

Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen, gut belüfteten Ort außer Reichweite von Kindern auf. Decken Sie es mit einem Tuch ab, um es vor Staub zu schützen.

WARTUNG

ACHTUNG: Selbstsichernde Muttern können sich nicht durch Vibration lösen. Diese

Sicherung ist aber nur bei einmaligem Festziehen garantiert! Sollten Sie diese Muttern einmal lösen, ersetzen Sie diese durch neue selbstsichernde Muttern.

Um die hohe Qualität und Sicherheit Ihres Fitnessgerätes aufrecht zu erhalten, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, spätestens alle 1 – 2 Monate, in jedem Falle aber nach längerem Nichtgebrauch des Gerätes, den festen Sitz aller Schrauben und Kabelverbindungen. Kontrollieren Sie auch die Verschleißteile auf optische Abnutzung oder Brüche.

Besonderes Augenmerk ist auf Endkappen, Schweißnähte, Drehverbindungen, Schraubverbindungen etc. zu richten.

Um Verletzungsgefahren auszuschließen, tauschen und ersetzen Sie defekte oder fehlende Teile umgehend aus. Für alle Fragen rund um die Wartung steht Ihnen unser Serviceteam zur Verfügung:

Telefon: +49 (0) 2261 / 9141015
Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr

Fax: +49 (0) 2261 / 9141029
E-Mail: service@stamm-sports.de
Internet: www.stamm-sports.de

Postanschrift:
Stamm Sports GmbH
An der Nordhelle 19
51645 Gummersbach/ Germany

ACHTUNG:

Das Gerät darf bis zur ordnungsgemäßen Beseitigung des Defektes nicht benutzt werden. Für eventuelle Missachtung kann keine Haftung übernommen werden.

Wenn Sie das Gerät weitergeben oder es von einer anderen Person benutzt wird, stellen Sie unbedingt sicher, dass die Person(en) mit der Handhabung und dem Gebrauch vertraut ist. Übergeben Sie dem neuen Besitzer und Benutzer die Aufbau-/Bedienungsanleitung, denn nur so kann er das Gerät sicher und erfolgreich nutzen.

Für unsachgemäße Reparaturen oder bauliche Veränderungen, z. B. Montage von Fremdfabrikatsteilen, nicht für den spezifischen Gebrauch bestimmten STAMM Originalteilen o. ä., übernimmt der Hersteller oder Händler keine Verantwortung und keine Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen können. Der oder die Benutzer(in) übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Fitnessgerätes.

UMWELTSCHUTZ GEHT UNS ALLE AN!

Batterien gehören nicht in den Hausmüll, sondern in die dafür vorgesehenen Sammelbehälter!!

Vor der Entsorgung (am Ende der Lebensdauer) Ihres Fitnessgerätes, müssen Sie unbedingt die Batterien entfernen.

Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien und Akkus über eine von den öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgern

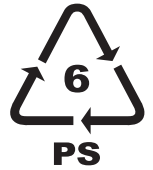
(Gemeinde, Stadtteil oder Vertreiber) eingerichtete Rücknahmestelle zu entsorgen. Batterien und Akkus bitte nur in entladem Zustand abgeben!

Kennzeichnung: Pb (= Blei), Hg (= Quecksilber), Cd (= Cadmium).

Verpackungen:

Die von uns verwendeten Verpackungsmaterialien sind ausschließlich recycelbare Materialien

- Transport-/Außenverpackung aus Pappe (PAP)
- Schutzfolien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- Spannbänder/-gurte aus Polypropylen (PP)
- Stoßfänger und Fixierteile aus FCKW-freiem Polystyrol (PS)



Bitte entsorgen Sie diese Materialien entsprechend örtlicher Bestimmungen, um eine umweltfreundliche Wiederverwertung zu ermöglichen.

Entsorgung des Gerätes:

Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, gibt Ihnen der zuständige Müllbeseitigungsverband Ihrer Gemeinde oder Land gern Auskunft über notwendige Maßnahmen zur fachgerechten Entsorgung.

GEWÄHRLEISTUNGEN

Die Gewährleistungszeit beläuft sich auf 24 Monate (Heimgebrauch) innerhalb der europäischen Gemeinschaft. Gewährleistungsbeginn ist das Kauf-/Rechnungs- bzw. Auslieferungsdatum.

Die Gewährleistung bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Ausgenommen sind hiervon Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung/Gebrauch, Gewaltanwendung, höhere Gewalt, Anschluss an falsche Netzspannung, Nichtbeachtung der Montage-/Bedienungsanleitung, chemische oder elektrochemische Einwirkungen, Veränderungen oder unfachmännische Reparaturversuche, sowie natürliche Verschleißerscheinungen entstehen.

Liegt kein Fehler im Sinne der Gewährleistung vor oder wird das Gerät ohne Kaufbeleg zur Reparatur eingeschickt, kann die Reparatur nur kostenpflichtig erfolgen.

Während Ihrer 24-monatigen Gewährleistungszeit haben Sie Anspruch und das Recht auf kostenlose Reparatur. Dies bedeutet, dass der eventuell aufgetretene Mangel für Sie kostenlos behoben wird. Sollte eine Reparatur während der Gewährleistungszeit unwirtschaftlich sein, oder unsere Bemühungen zur Beseitigung des Mangels fehlschlagen, behalten wir uns das Recht vor, den Artikel ganz oder teilweise auszutauschen.

Um Ihnen eine schnelle Behebung des Mangels zu ermöglichen, melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort.

Äußerlich- und offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden können von uns nur anerkannt werden, wenn Sie innerhalb einer Woche nach Kauf-/Rechnungsdatum oder Lieferung angezeigt werden.

Hierbei ist es ausreichend, unter nachstehender Kundendienstanschrift telefonisch oder auf schriftlichem Wege diese anzuzeigen.

Durch Inanspruchnahme der Gewährleistung verlängert sich die Gewährleistungsfrist für das Gerät nicht.

Nach Ablauf der Gewährleistungszeit berechnen wir Ihnen die entstandenen Kosten: Porto-/Verpackungskosten, Material und Arbeitszeit.

Rücksendungen sind ausschließlich mit unserem Serviceteam abzusprechen (nicht abgesprochene Sendungen werden annahmeverweigert).



Das Serviceteam ist für Sie da:

Telefon:	+49 (0) 2261 / 9141015 Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Fax:	+49 (0) 2261 / 9141029
E-Mail:	service@stamm-sports.de
Internet:	www.stamm-sports.de
Postanschrift:	Stamm Sports GmbH An der Nordhelle 19 51645 Gummersbach/ Germany

Die Stamm Sports GmbH arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Modelle. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Ausstattung, Form und Technik möglich sind. Aus den Abbildungen, Beschreibungen und Angaben können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, sind ohne schriftliche Genehmigung der Stamm Sports GmbH nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben der Stamm Sports GmbH ausdrücklich vorbehalten.

©Stamm Sports GmbH

Die Texte, Abbildungen und Normen in dieser Anleitung basieren auf dem Informationsstand zum Zeitpunkt der Herstellung.