


ACTIVE TOUCH

HEIMTRAINER



3 Jahre

**HERSTELLER-
GARANTIE**

KUNDENSERVICE

6501150

☎ +49 683148809860

💻 service-woolf-DE@sertronics.de

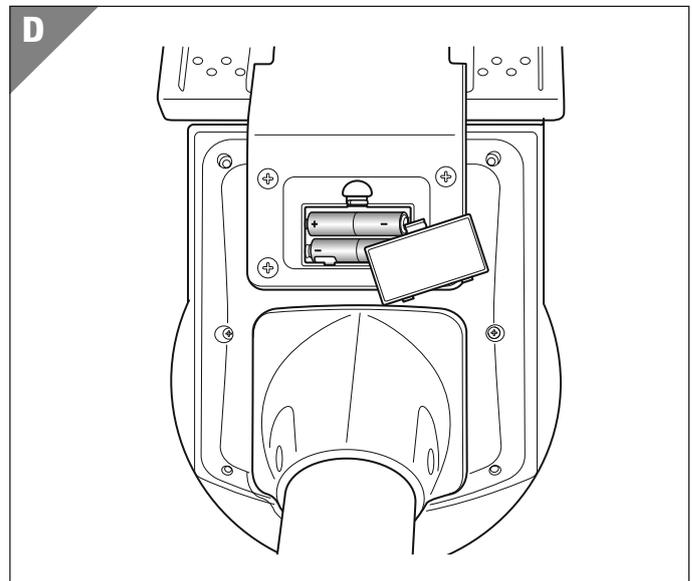
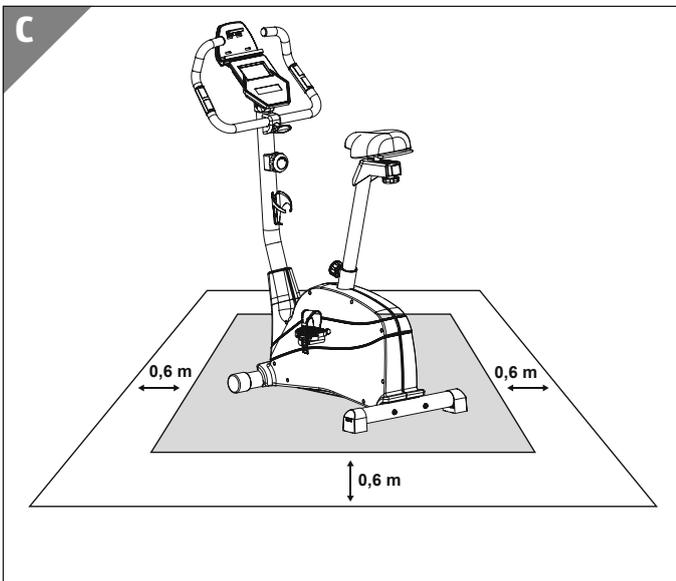
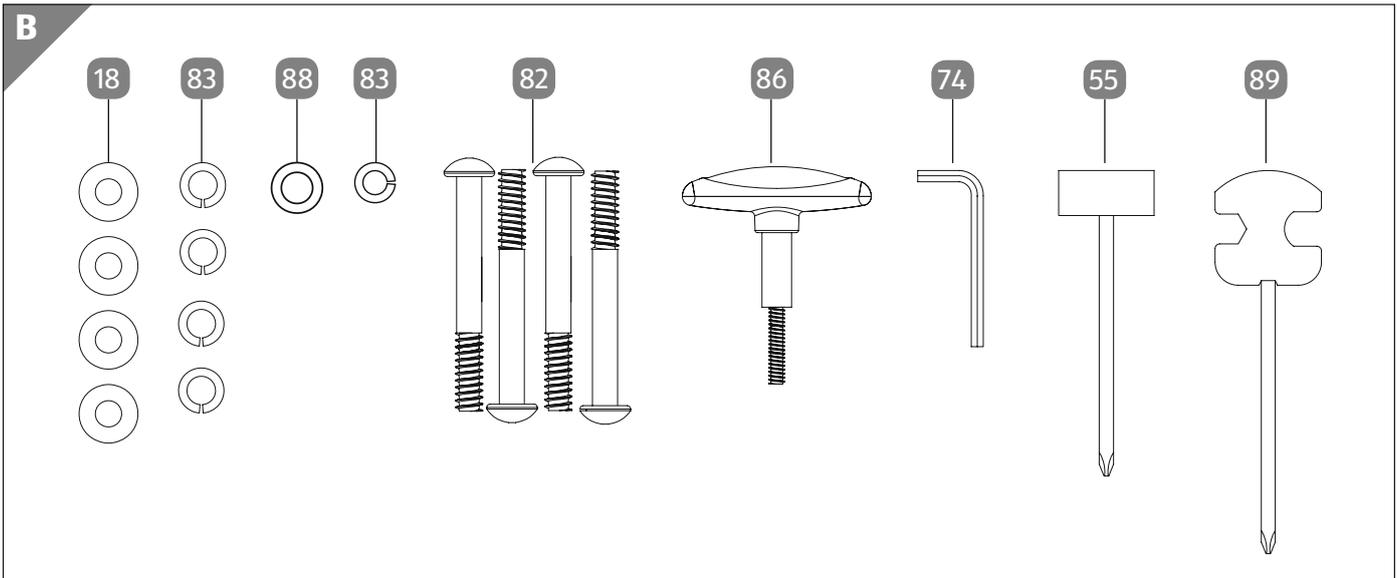
ART.NR.: 1000315

02/01/20

ORIGINAL GEBRAUCHSANLEITUNG

Inhaltsverzeichnis

Übersicht	4
Lieferumfang/Geräteteile	6
Allgemeines	7
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren	7
Zeichenerklärung.....	7
Heimtrainer und Lieferumfang prüfen	7
Sicherheit	8
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	8
Sicherheitshinweise	8
Montage	9
Heimtrainer zusammenbauen	9
Heimtrainer aufstellen	11
Heimtrainer auseinanderbauen	11
Benutzung	12
Batterien einsetzen und wechseln.....	12
Trainingscomputer einstellen und bedienen.....	12
Uhrzeit und Datum einstellen	12
Displayanzeigen am Trainingscomputer	12
Tasten am Trainingscomputer	12
Funktionen	13
Training	14
Drei Trainingsphasen durchlaufen	14
Training planen	15
Richtig aufsteigen	16
Richtige Sitz-, Fuß- und Lenkerposition	16
Richtige Körperhaltung einnehmen	16
Training beginnen	16
Reinigung	16
Wartung	17
Transport	17
Aufbewahrung	17
Technische Daten	17
Konformitätserklärung	17
Entsorgung	17
Fehlersuche	18
Ersatzteilliste	19
Montageanleitung	22



Lieferumfang/Geräteteile

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 1 | Trainingscomputer | 34 | Unteres Zugkabel |
| 3 | Lenker | 35 | Unteres Sensorkabel |
| 9 | Sensorkabel des Lenkers, 2× | 36 | Verstellschraube für Sattelstütze |
| 10 | Lenkersäule | 43 | Pedal, 2× |
| 11 | Linke Abdeckung für Metallsockel der Lenkersäule | 46 | Kurbel |
| 12 | Rechte Abdeckung für Metallsockel der Lenkersäule | 55 | Schraubenschlüssel |
| 14 | Widerstandsregler | 74 | Innensechskantschlüssel |
| 15 | Trinkflaschenhalter | 76 | Vorderer Standfuß |
| 18 | Unterlegscheibe, 4× | 79 | Hinterer Standfuß |
| 19 | Mittleres Sensorkabel | 82 | Innensechskantschraube M8*75L*S27L, 4× |
| 20 | Sattelstütze | 83 | Federscheibe, 5× |
| 22 | Verstellschraube für Sattel | 85 | Abdeckung für Halteklemme des Lenkers |
| 29 | Sattel | 86 | T-Schrauben-Handgriff |
| 31 | Hauptrahmen | 87 | Halteplatte für Tablet-Halter |
| 32 | Abdeckung für Lenkersäule | 88 | Unterlegscheibe |
| | | 89 | Maul-/Schraubenschlüssel |
| | | 93 | Tablet-Halter |



Der Lieferumfang beinhaltet zwei 1,5-V-Batterien vom Typ AA/LR6.

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Heimtrainer. Sie enthält wichtige Informationen zur Montage und Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Heimtrainer einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Heimtrainer führen.

Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Heimtrainer an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Heimtrainer oder auf der Verpackung verwendet.



Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau oder zum Betrieb.



Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.



Das Siegel „Geprüfte Sicherheit“ bestätigt, dass der Heimtrainer bei vorhersehbarem Gebrauch sicher ist. Das Prüfsiegel bestätigt die Konformität mit dem deutschen Produktsicherheitsgesetz (ProdSG).



Herstellungsmonat/-jahr

Heimtrainer und Lieferumfang prüfen

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann der Heimtrainer schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie daher beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
- 1. Nehmen Sie den Heimtrainer aus der Verpackung.
- 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb.A**).
- 3. Prüfen Sie, ob der Heimtrainer oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Heimtrainer nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Heimtrainer ist ausschließlich als Fitnessgerät in Wohnräumen und für den Privatbereich konzipiert. Er ist nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Als Gerät der Klasse HB (DIN EN ISO 20957-1; DIN EN ISO 20957-5) ist er nicht für therapeutische bzw. medizinische Zwecke geeignet. Der Heimtrainer ist kein Kinderspielzeug und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet. Der Heimtrainer ist für eine Belastung von maximal 150 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Heimtrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise

Lesen Sie die folgenden Sicherheitshinweise genau durch, um den Heimtrainer sicher benutzen zu können.



Stromschlaggefahr!

Fehlerhafte Elektroinstallation kann zu Stromschlägen führen.

- Bauen Sie den Heimtrainer nicht zusammen, wenn er sichtbare Schäden aufweist.
- Öffnen Sie das Gehäuse des Trainingscomputers nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften.
- Wenden Sie sich für Reparaturen an den in der Garantiekarte aufgeführten Kundendienst.
- Halten Sie den Heimtrainer, den Trainingscomputer und die Sensorkabel von Wasser und anderen Flüssigkeiten sowie Feuchtigkeit fern.
- Greifen Sie nicht nach dem Trainingscomputer, sollte dieser einmal ins Wasser gefallen sein.
- Halten Sie den Heimtrainer und den Trainingscomputer von offenem Feuer und heißen Flächen fern.



Erstickungsgefahr!

- Wenn Kinder oder Babys mit der Verpackungsfolie oder Kleinteilen spielen, können sie sich darin verfangen bzw. diese verschlucken und daran ersticken.
- Halten Sie die Verpackung sowie die Kleinteile wie z.B. Schrauben von Kindern und Babys fern.



Explosionsgefahr!

Wenn Batterien stark erhitzt werden, Sie sie ins offene Feuer werfen oder unsachgemäß austauschen, können die Batterien explodieren und giftige Dämpfe entweichen.

- Schützen Sie den Trainingscomputer vor Hitze und direktem Sonnenlicht.
- Werfen Sie Batterien nicht ins offene Feuer.
- Entsorgen Sie Batterien bei Ihrer örtlichen Sammelstelle.
- Verwenden und wechseln Sie nur Batterien gleichen Typs (siehe Kapitel „Technisch Daten“).



Vergiftungsgefahr!

Wenn Kinder beschädigte Batterien verschlucken, können die Batterien auslaufen und zu Vergiftungen oder zum Tode führen.

- Bewahren Sie Batterien für Kinder unzugänglich auf.
- Wenn sich das Batteriefach nicht mehr sicher verschließen lässt, wenden Sie sich zum Umtausch des Trainingscomputers an den Hersteller.
- Wenn Sie vermuten, dass eine Batterie verschluckt wurde oder auf andere Weise in den Körper gelangt ist, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.



Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.



Verletzungsgefahr!

Wenn Verstellvorrichtungen am Heimtrainer hervorste- hen, können diese Ihre Bewegungen während des Trainings einschränken und Sie können sich verletzen.

- Sorgen Sie dafür, dass die Verstellvorrichtungen nicht hervorste- hen.
- Trainieren Sie nicht, solange die Verstellvorrichtungen hervorste- hen.
- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Heimtrainer fern.



Verletzungsgefahr!

Wenn Sie bei der Montage und der Benutzung nicht vorsichtig vorgehen, können Sie sich verletzen.

- Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelie- ferten Werkzeug nur handfest.
- Tragen Sie beim Benutzen des Heimtrainers immer festes Schuhwerk.
- Um den Sattel ausreichend fest zu montieren, nutzen Sie den mitgelieferten Schrauben- schlüssel.



Verletzungsgefahr!

Das mitgelieferte Multitool hat ein spitzes Ende, an dem Sie sich Schnitte oder Kratzer zuziehen können.

- Geben Sie bei der Montage Acht, dass Sie die Schrauben nicht zu fest anziehen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie nicht vom Griff abrutschen.
- Nutzen Sie im Zweifelsfall einen handelsüb- lichen Schraubenschlüssel.



Verätzungsgefahr!

Wenn Sie verschiedene Batterietypen für den Trainingscomputer verwenden, kann dies das Risiko des Auslaufens der Batterien erhöhen. Wenn Sie beschädigte und ausgelaufene Batte- rien berühren, kann dies zu Verätzungen führen.

- Fassen Sie ausgelaufene Batterien nicht an. Sollten Sie doch mit der Batteriesäure in Kontakt kommen, waschen Sie die betroffene Stelle gründlich und mit reichlich Wasser.
- Um ein Auslaufen der Batterien zu vermei- den, laden Sie sie nicht auf, nehmen Sie sie nicht auseinander und schließen Sie sie nicht kurz.
- Entnehmen Sie die Batterien aus dem Trai- ningscomputer, sobald die Batterien leer sind oder Sie den Trainingscomputer für längere Zeit nicht verwenden.
- Verwenden Sie keine alten und neuen Batte- rien zusammen.
- Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen werden.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäße Benutzung kann zu Beschädi- gungen des Heimtrainers führen.

- Benutzen Sie den Heimtrainer nicht mit mehreren Personen gleichzeitig, sondern nur allein.
- Kontrollieren Sie den Heimtrainer regelmäßig auf sichtbare Verschleißspuren und Schäden.
- Lassen Sie defekte Teile z.B. Verbindungs- teile, sofort und nur von einem Fachmann austauschen. Benutzen Sie den Heimtrainer erst wieder, wenn alle defekten Teile ausge- tauscht wurden.
- Dieser Heimtrainer ist ein drehzahlunabhän- giges Trainingsgerät. Stellen Sie ihn nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen auf.
- Achten Sie besonders auf Verschleißteile:
 - Trainingscomputer **1**,
 - Lenker **3**,
 - Sattel **29**,
 - Pedale **43** und deren Sicherheitsriemen,
 - Keilriemen **48**,
 - Lager.

Montage

Heimtrainer zusammenbauen

Benutzen Sie für den Zusammenbau die folgen- den Werkzeuge (siehe **Abb. A**):

- Schraubenschlüssel **55** (beiliegend),
- Innensechskantschlüssel **74** (beiliegend),
- Maul-/Schraubenschlüssel **89** (beiliegend),
- handelsüblichen Schraubenschlüssel (nicht- beiliegend).

Bauen Sie den Heimtrainer mithilfe der folgenden Anweisungen und den grafischen Darstellungen im Kapitel „Heimtrainer zusammenbauen“ zusammen.

Beachten Sie, dass die Kreuzschlitzschrauben M5*10 (2), die Kreuzschlitzschrauben M5*12 (13), die Innensechskantschrauben M8*16 (17) und vier von insgesamt vier Unterlegscheiben (18) bereits vormontiert sind (siehe Kapitel „Ersatzteilliste“). Für den Zusammenbau werden zwei Personen benötigt.

Achten Sie beim Zusammenbau darauf, dass Sie in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum haben (mindestens 1,5 m).

Entfernen Sie ggf. vor den jeweiligen Schritten die vormontierten Verstell-, Innensechskant- sowie Kreuzschlitzschrauben und Unterlegscheiben.

Standfüße anschrauben (Abb. 1)

Zeichnung siehe Seite 22

1. Stellen Sie den Hauptrahmen (31) auf einen standsicheren Untergrund. Achten Sie auf eine waagerechte Aufstellung.
2. Verschrauben Sie den vorderen Standfuß (76) mit zwei Innensechskantschrauben (M8*75L*S27L) (82), zwei Federscheiben (83) und zwei Unterlegscheiben (18) am Hauptrahmen.
3. Verschrauben Sie den hinteren Standfuß (79) mit zwei Innensechskantschrauben (M8*75L*S27L) (82), zwei Federscheiben (83) und zwei Unterlegscheiben (18) am Hauptrahmen.
4. Achten Sie darauf, dass die Transportrollen des vorderen Standfußes (76) vom Heimtrainer aus nach außen zeigen.
5. Stellen Sie die Höhe des hinteren Standfußes (79) über die Verstellrädchen ein.

Pedale anschrauben (Abb. 2)

Zeichnung siehe Seite 23

1. Schrauben Sie die Pedale (43) an die Kurbel (46)
2. Achten Sie auf die Markierung und Drehrichtung für Links (L) und Rechts (R).
3. Fixieren Sie die Sicherheitsriemen der Pedale.
4. Stellen Sie die Sicherheitsriemen so ein, dass diese Sie beim Bedienen nicht drücken und Sie trotzdem einen guten Halt auf den Pedalen haben.

Sattelstütze verschrauben (Abb. 3)

Zeichnung siehe Seite 23

1. Stecken Sie die Sattelstütze (20) in die hintere Öffnung des Hauptrahmens (31).
2. Fixieren Sie die Sattelstütze mit der Verstell-schraube (36).



Achten Sie unbedingt darauf, die Sattelstütze nicht weiter als bis zur maximalen Markierung herauszuziehen!

Lenkersäule anbringen (Abb. 4)

Zeichnung siehe Seite 24

1. Heben und halten Sie die Lenkersäule (10) über die vordere Öffnung des Hauptrahmens (31).
2. Schieben Sie die Abdeckung für die Lenkersäule (32) von unten ein Stück über die Lenkersäule.
3. Lassen Sie eine zweite Person die Zug- und Sensorkabel (19, 14, 34 und 35) verbinden, wie im folgenden Kapitel beschrieben.

Zug- und Sensorkabel verbinden und Lenkersäule verschrauben (Abb. 5)

Zeichnung siehe Seite 25



Der Heimtrainer hat ein verstellbares Bremssystem. Für die sachgemäße Einstellung des Bremswiderstands ist es wichtig, dass die Zugkabel korrekt miteinander verbunden sind.

1. Stellen Sie den Widerstandsregler (14) auf Stufe 8.
2. Ziehen und halten Sie das dünnere Ende und das dickere Ende des mittleren Zugkabels auseinander.
3. Legen Sie das mittlere Zugkabel flach in die Einrastung des unteren Zugkabels (34).
4. Stellen Sie den Widerstandsregler (14) auf Stufe 1.
5. Nehmen Sie das Sicherungsstück aus der Einrastung und entsorgen Sie es.
6. Lassen Sie das mittlere Zugkabel langsam und vorsichtig los.
7. Das dünnere Ende und das dickere Ende des mittleren Zugkabels ziehen sich zusammen und rasten ein. Die Zugkabel sind nun verbunden.
8. Verbinden Sie das mittlere Sensorkabel (19) mit dem unteren Sensorkabel (35) (siehe Abb. 4).
9. Achten Sie darauf, dass die Kabelverbindung korrekt ist, ansonsten erfolgt keine Signalübertragung zum Trainingscomputer (1).

10. Setzen Sie die Lenkersäule **10** auf den Hauptrahmen **31**.
11. Achten Sie darauf, dass sich das Sensorkabel und das Zugkabel in dem Rahmen befinden.
12. Verschrauben Sie die Lenkersäule und den Hauptrahmen mit den vormontierten Innensechskantschrauben (M8*16) und Unterlegscheiben (siehe **Abb. 4**).
13. Nach dem Festziehen der Schrauben schieben Sie die Abdeckung für die Lenkersäule **32** über die Schrauben, bis sie in den Hauptrahmen einrastet.

Lenker anschrauben (Abb. 6) Zeichnung siehe Seite 25

1. Führen Sie den Lenker **3** zur Halteklemme und das Sensorkabel des Lenkers **9** durch die Öffnung.
2. Ziehen Sie das Sensorkabel des Lenkers ein Stück aus der Lenkersäule.
3. Befestigen Sie den Lenker und die Abdeckung für die Halteklemme des Lenkers **85** mithilfe des T-Schrauben-Handgriffs **86**, einer Feder-scheibe **83** und einer Unterlegscheibe **88**.

Trainingscomputer anschrauben (Abb. 7) Zeichnung siehe Seite 26

1. Verbinden Sie die Sensorkabel des Trainingscomputers **1** mit dem oberen Sensorkabel der Lenkersäule **10** und den Sensorkabeln des Lenkers **9**.
2. Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung. Achten Sie auch darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.
3. Verschrauben Sie den Trainingscomputer mit dem Metallsockel der Lenkersäule mithilfe der vormontierten Kreuzschlitzschrauben (M5*10) auf der Rückseite des Trainingscomputers.

Abdeckung für den Metallsockel der Lenkersäule anschrauben (Abb. 8) Zeichnung siehe Seite 26

- Schrauben Sie die Abdeckungen für den Metallsockel der Lenkersäule **11** und **12** mit zwei vormontierten Kreuzschlitzschrauben (M5*12) an den Metallsockel.

Sattel anschrauben (Abb. 9) Zeichnung siehe Seite 27

1. Setzen Sie den Sattel **29** auf den Zapfen der Sattelstütze **20**.

2. Ziehen Sie die Klemmschraube des Sattels fest.
3. Stellen Sie den Sattel mithilfe der Verstell-schraube für die Sattelstütze **36** so ein, dass Ihre Füße knapp auf dem Boden aufkommen, wenn Sie auf dem Sattel sitzen.

Trinkflaschenhalter anschrauben (Abb. 9) Zeichnung siehe Seite 27

1. Schrauben Sie den Trinkflaschenhalter **15** mit den zwei vormontierten Kreuzschlitzschrauben (M5*12) an die Lenkersäule **10**.

Tablet-Halter anschrauben (Abb. 10) Zeichnung siehe Seite 27

- Fixieren Sie die Halteplatte für den Tablet-Halter **87** mit den vormontierten Kreuzschlitzschrauben (M5*10) an der Rückseite des Trainingscomputers **1**. Schieben Sie den Tablet-Halter **93** auf die Halteplatte.



Belasten Sie den Tablet-Halter mit maximal 750 g.

Heimtrainer aufstellen

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Heimtrainer kann zu Beschädigungen führen.

- Stellen Sie den Heimtrainer auf eine geeignete saubere, rutschfeste und ebene Unterlage, um Beschädigungen bzw. Abnutzungen am Boden zu verhindern.
- Lassen Sie um den Heimtrainer herum zu allen Seiten mindestens 0,6 m Platz und stellen Sie ihn auf einen festen und ebenen Boden.

Abb. C zeigt den korrekten Abstand von 0,6 m an.

Heimtrainer auseinanderbauen

- Um den Heimtrainer auseinanderzubauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Benutzung

Batterien einsetzen und wechseln

1. Öffnen Sie das Batteriefach an der Rückseite des Trainingscomputers **1** (siehe Abb. D).
2. Falls nötig, entnehmen Sie die alten Batterien.
3. Legen Sie die mitgelieferten oder neue Batterien in das Batteriefach. Achten Sie auf die richtige Polarität.
4. Schließen Sie das Batteriefach.

Trainingscomputer einstellen und bedienen



Wenn Sie den Trainingscomputer **1** länger als 3 Minuten nicht benutzen, schaltet die Hauptanzeige automatisch auf die Temperatur-/Uhrzeit-Anzeige um. Die Temperatur wird in °C angegeben. Der Trainingscomputer besitzt keinen Ein-/Ausmacher.

Der Trainingscomputer schaltet sich automatisch ein, sobald die Batterien eingelegt sind und Sie die Pedale **43** bewegen oder Sie eine Taste drücken.

Uhrzeit und Datum einstellen



Sie können die Uhrzeit und das Datum nur unmittelbar nach dem Einlegen der Batterien einstellen.

Nach dem Einlegen der Batterien blinkt die Stundenanzeige.

1. Drücken Sie die EINSTELLEN-Taste, um die Stunden einzustellen.
Wenn Sie die EINSTELLEN-Taste gedrückt halten, können Sie die Stunden schneller einstellen.
2. Drücken Sie zum Bestätigen die MODUS-Taste. Die Minutenanzeige blinkt.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, um die Minuten, die Jahreszahl, den Monat und den Tag einzustellen.

Displayanzeigen am Trainingscomputer

Folgende Anzeigen mit den zugeordneten Funktionen können Sie auf dem Display des Trainingscomputers **1** finden.

Displayanzeige	Bedeutung/Funktion
KM/H	Geschwindigkeit in km/h
ZEIT	Verstrichene Trainingszeit
DISTANZ KM	Gefahrene Strecke in km
KJOULE	Verbrauchte Kilojoule*
PULS	Herzfrequenz
P	Pause-Funktion

* 1 Kilokalorie = 4,185 Kilojoule,
1 Kilojoule = 0,239 Kilokalorien

Tasten am Trainingscomputer

Folgende Tasten befinden sich am Trainingscomputer **1**.

- ERHOLUNG-Taste,
- ZURÜCKSTELLEN-Taste,
- EINSTELLEN-Taste,
- MODUS-Taste,

KM/H

Die KM/H-Anzeige zeigt Ihnen alle 6 Sekunden abwechselnd Ihre Geschwindigkeit und die Umdrehungen pro Minute (Trittfrequenz) an.

ZEIT

Die ZEIT-Anzeige zeigt Ihnen die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten: Sekunden) in 1-Sekunden-Schritten an. Alternativ können Sie einen Countdown einstellen, der in 1-Sekunden-Schritten rückwärts läuft. Ein Alarmsignal ertönt, wenn die Zeit auf 00:00 gesunken ist.

DISTANZ KM

Die DISTANZ-KM-Anzeige zeigt Ihnen die zurückgelegte Strecke von 0,0 bis maximal 99,9 km in 0,01-km-Schritten an. Alternativ können Sie einen Countdown einstellen, der in 0,01-km-Schritten rückwärts läuft. Ein Alarmsignal ertönt, wenn die Distanz auf 0,00 gesunken ist.

KJOULE



Die folgenden Werte sind nur Richtwerte.

Die KJOULE-Anzeige zeigt Ihnen die verbrauchten Kilojoule von 0 bis maximal 990 in 1-kJ-Schritten an. Alternativ können Sie einen Countdown einstellen, der in 1-kJ-Schritten rückwärts läuft. Ein Alarmsignal ertönt, wenn die Anzeige auf 0 gesunken ist.



1 Joule ist gleich der verbrauchten Energie oder umgesetzten Arbeit, wenn eine Kraft von einem Newton über eine Distanz von einem Meter (1 Newtonmeter oder N·m) ausgeübt wird. 1 Kalorie bezeichnet die Energie, die man braucht um bei 1 Bar Druck die Temperatur von 1 Gramm Wasser um 1 Grad zu erhöhen.

PULS



Verletzungsgefahr!

Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen.

- Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit während des Trainings ungewöhnlich stark verringern, beenden Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.



Wenn Sie die folgenden beiden Puls-messverfahren anwenden, hat die Handpuls-messung immer Vorrang.

Die PULS-Anzeige zeigt Ihnen die gemessene Herzfrequenz (min. 30 bis max. 240 Schläge) an. Sie können dem Trainingscomputer **1** einen bestimmten Zielherzfrequenzwert vorgeben. Ein Alarmton ertönt, sobald dieser Zielherzfrequenzwert überschritten wird. Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen:

- Handpuls-messung: Auf dem Lenker **3** befinden sich die beiden Handpuls-Sensoren. Achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Puls-abnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz auf der LCD-Anzeige neben der PULS-Anzeige. Die Handpuls-messung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann.

- Cardio-Puls-messung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Trainingscomputer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt, Frequenz 5,3 kHz) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden.

AUTOM.DURCHLAUF

Automatischer Durchlauf durch alle Funktionen. Jede Funktion blinkt und ihr Wert wird für einige Sekunden im Hauptanzeigefeld angezeigt. Diese Funktion wird nur unmittelbar nach dem Trainingsstart angezeigt. Wenn Sie diese Funktion wegschalten möchten, drücken Sie die MODUS-Taste.

P

Dieses Symbol erscheint auf der LCD-Anzeige, wenn die Pedale **43** nicht bedient werden. Es signalisiert den Pause-Modus des Trainingscomputers.

Funktionen

- Um eine Funktion KM/H, ZEIT, DISTANZ KM, KJOULE und PULS zu wählen oder einen Wert einzugeben, drücken Sie die MODUS-TASTE.
- Drücken Sie zum Einstellen der Werte die EIN-STELLEN-Taste.
- Um eine Funktion oder einen gewünschten Wert zu bestätigen, drücken Sie die MODUS-Taste.
- Um bereits voreingestellte und erfasste Werte zu löschen, drücken Sie die MODUS- oder die ZURÜCKSTELLEN-Taste für etwa 3 Sekunden.
- Wenn Sie nach einer Trainingseinheit keinen-Reset vornehmen, bleiben alle Werte, die zum Ende des Trainings angezeigt werden, bis zur nächsten Trainingseinheit gespeichert.
- Drücken Sie am Ende Ihres Trainings die ER-HOLUNG-Taste, um Ihren Herzfrequenzstatus anzuzeigen. Halten Sie während der Messung die Handpuls-Sensoren am Lenker **3** fest.
- Falls auf dem Display keine oder eine Anzeige nur teilweise erscheint, wechseln Sie die Batterien und warten Sie etwa 15 Sekunden lang, bevor Sie den Trainingscomputer **1** neu starten (siehe Kapitel „Batterien einsetzen und wechseln“).

Training



Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, auf dem Heimtrainer zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Die unsachgemäße Verwendung des Heimtrainers kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen.
- Lassen Sie vor Beginn des ersten Trainings auf dem Heimtrainer einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen; besonders, wenn Sie über 35 Jahre alt sind.
- Fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings auf dem Heimtrainer um Rat; besonders, wenn bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind.
- Wenn während des Trainings Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Tragen Sie beim Training auf dem Heimtrainer immer angemessene Sportbekleidung und -schuhe. Tragen Sie keine Kleidung, mit der Sie am Heimtrainer hängenbleiben können. Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
- Schließen Sie Ihre Augen nicht, während Sie auf dem Heimtrainer trainieren.
- Lehnen Sie sich während des Trainings auf dem Heimtrainer nicht zurück, weil Sie sonst herunterfallen und sich verletzen können.
- Dieser Heimtrainer kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Ergometers unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Transportieren Sie den Heimtrainer niemals alleine.
- Lassen Sie den für Sie höchst zulässigen Puls-

wert von Ihrem Arzt messen, bevor Sie den Heimtrainer benutzen. Achten Sie darauf, diesen Wert während des Trainings nicht zu überschreiten.

- Systeme zur Herzfrequenzmessung können ungenau sein. Vermeiden Sie übermäßiges Training, da dieses zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen kann. Beenden Sie sofort das Training bei Schwindel- oder Schwächegefühl.
- Nehmen Sie zwei Stunden vor sowie nach dem Training keine Nahrung zu sich. Achten Sie während des Trainings darauf, viel Wasser zu trinken.

Jeder gesunde Mensch kann jederzeit mit dem Training auf dem Heimtrainer anfangen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch entsprechendes Training erreichen bzw. steigern. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach kurzem, regelmäßigem Training und hält damit auch Ihr Herz, Ihren Kreislauf und Ihren Bewegungsapparat in Schwung. Auch Ihr Stoffwechsel kann davon positiv beeinflusst werden. Wichtig ist, dass Sie Ihr Training Ihrem Körper anpassen und sich nicht überfordern.

Drei Trainingsphasen durchlaufen

Für ein effektives Training und um negativen vorzubeugen, ist es wichtig, die folgenden drei Trainingsphasen immer zu durchlaufen:

- Aufwärmphase,
- Trainingsphase,
- Entspannungsphase.

Aufwärmphase

Die Aufwärmphase dient dazu, die Muskeln und den Organismus auf die Belastung vorzubereiten und mögliche Verletzungsgefahr zu minimieren. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an.

Trainingsphase

- Befolgen Sie Ihre Hinweise zu dem Heimtrainer.
- Kontrollieren Sie die Belastungsintensität, indem Sie Ihre Herzfrequenz bzw. Ihren Puls messen. Stimmen Sie sich hierzu ggf. mit Ihrem Arzt ab.

Entspannungsphase

Der Körper benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Diese Entspannungsphase sollte bei einem Anfänger länger dauern als bei einem geübten Sportler.

Training planen

Um Ihr Training optimal planen zu können, überlegen Sie sich zuerst, welches Trainingsziel Sie verfolgen.

Trainingsziele können z.B. Gewichtsreduzierung, also Fettverbrennung, oder Steigerung der Ausdauer sein.

Legen Sie fest, wie regelmäßig Sie trainieren möchten, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

Häufigkeit	Dauer
Täglich	10 Minuten
1-2× wöchentlich	30-60 Minuten
2-3× wöchentlich	20-30 Minuten

Errechnen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF). Wenden Sie dazu folgende Formel an:

$$\text{MHF} = 220 - \text{Lebensalter}$$

Je nachdem, was Ihr Trainingsziel ist, richten Sie Ihre MHF beim Training an den Werten der jeweiligen Trainingszone aus (siehe folgende Tabelle).

Es gibt fünf Trainingszonen, nach denen Sie Ihr Training ausrichten können.

Trainingszonen		
Gesundheitszone	= 50-60 %	der MHF
Fettverbrennung	= 60-70 %	der MHF
Aerobe Zone	= 70-80 %	der MHF
Anaerobe Zone	= 80-90 %	der MHF
Warnzone	= 90-100 %	der MHF

Die Gesundheitszone

Die Gesundheitszone steht für lange, langsame Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar.

- Wenn Sie Anfänger oder konditionell schwächer sind, trainieren Sie in der Gesundheitszone.

Die Fettverbrennung

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt wie auch die Fettverbrennung optimal in Gang gesetzt. Die verbrannten Kalorien stammen hier aus Ihrem Körperfett und weniger aus Kohlehydraten. Ihr Körper muss sich an dieses Training gewöhnen.

- Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an dieses Training zu gewöhnen. Danach ist das Training umso effektiver, je länger Sie es durchhalten.

Aerobe Zone

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

- Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, trainieren Sie in der aeroben Zone.

Anaerobe Zone

Das Training in der anaeroben Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln.

Damit können Sie länger und härter trainieren, ohne übermäßig Lactat zu bilden.

Hierbei handelt es sich um ein hartes Training, bei dem Sie typische Symptome verspüren werden wie z.B. Erschöpfung, Müdigkeit oder schwere Atmung.

- Wenn Sie ein Hochleistungstraining absolvieren möchten, trainieren Sie in der anaeroben Zone.

Warnzone

Die Warnzone ist die Zone mit höchster Intensität. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten ist.

- Wenn Sie extrem fit sind und über Erfahrung und praktisches Wissen mit intensivem Hochleistungstraining verfügen, trainieren Sie in der Warnzone.

Richtig aufsteigen

1. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben fest angezogen sind und der Heimtrainer fest auf einem ebenen Untergrund steht (siehe Kapitel „Heimtrainer aufstellen“).
2. Steigen Sie auf den Heimtrainer.
3. Platzieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen **43**. Achten Sie darauf, Ihre Füße über die Sicherheitsriemen an den Pedalen zu fixieren.

Richtige Sitz-, Fuß- und Lenkerposition

Um die richtige Sitz-, Fuß- und Lenkerposition zu erreichen, gehen Sie wie folgt vor:

- Stellen Sie den Sattel **29** so ein, dass Ihr Bein gestreckt ist, wenn Sie mit Ihrer Ferse das Pedal **43** berühren und Ihr Knie sich hinter der Pedalachse befindet.
- Positionieren Sie Ihre Füße im mittleren Bereich der Pedale, da beim Training am Heimtrainer die Bewegung aus dem Fußballen kommt. Hier gibt es eine bessere Hebelwirkung und die Bewegungen können leichter ausgeführt werden.
- Achten Sie während des Trainings darauf, dass sich mindestens die halbe Fußlänge auf dem Pedal befindet.
- Stellen Sie die Sicherheitsriemen der Pedale so ein, dass Sie Ihre Füße gerade so hinein- bzw. herauschieben können.
- Stellen Sie den Lenker **3** mithilfe des T-Schrauben-Handgriffes **86** so ein, dass Ihre Arme fast ausgestreckt sind, wenn Sie den Lenker umgreifen.

Richtige Körperhaltung einnehmen

- Halten Sie sich während des gesamten Trainings am Lenker **3** fest.
- Nehmen Sie während des gesamten Trainings eine aufrechte Körperhaltung ein.

Training beginnen

Sie stehen jetzt mit beiden Füßen auf den Pedalen **43**. Ein Pedal befindet sich unten, während sich das andere Pedal oben befindet (siehe Kapitel „Richtig aufsteigen“).

1. Beginnen Sie langsam mit dem Training, indem Sie das angewinkelte Bein strecken.

2. Winkeln Sie nun das andere Bein an.
3. Fahren Sie das Training durch abwechselndes Anwinkeln und Durchstrecken der Beine fort.
4. Steigern Sie ggf. Ihre Geschwindigkeit und passen Sie die Zugkraft über den Widerstandsregler **14** nach Wunsch an (1 - minimaler Widerstand, 8 - maximaler Widerstand). Achten Sie darauf, dass Sie mit Ihren Füßen auf den Pedalen bleiben. Wenn Ihnen die Zugkraft zu stark erscheint, verringern Sie diese über den Widerstandsregler. Führen Sie die Tretbewegungen nicht ruckartig, sondern gleichmäßig aus. Die Pedale sollten den Hauptrahmen **31** während des Tretens nicht berühren.

Reinigung

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

In das Gehäuse eingedrungenes Wasser oder andere Flüssigkeiten können einen Kurzschluss verursachen.

- Achten Sie darauf, dass kein Wasser oder andere Flüssigkeiten in das Gehäuse gelangen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Heimtrainer kann zu Beschädigungen des Heimtrainers führen.

– Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen.

Diese können die Oberflächen beschädigen.

1. Reinigen Sie den Heimtrainer nach jeder Verwendung mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie ggf. ein mildes Spülmittel.
2. Reinigen Sie den Trainingscomputer **1** und das Display mit einem fusselfreien, trockenen Tuch.
3. Lassen Sie den Heimtrainer nach der Reinigung vollständig trocknen.

Wartung

- Prüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und Verbindungsteile auf festen Sitz.
- Prüfen Sie den Heimtrainer regelmäßig auf Verformungen, Risse und andere Beschädigungen sowie auf Verschleiß.

Transport

1. Stellen Sie sich mit der Spitze Ihres rechten Fußes auf den vorderen Standfuß **76**.
2. Fassen Sie den Heimtrainer am Lenker **3** an und ziehen Sie ihn vorsichtig in Ihre Richtung.
3. Bewegen Sie den Heimtrainer an die gewünschte Stelle und richten Sie ihn dort langsam wieder auf.
Achten Sie während des Transports darauf, Ihren Rücken gerade zu halten.

Aufbewahrung

Alle Teile müssen vor dem Aufbewahren vollkommen trocken sein.

- Bewahren Sie den Heimtrainer stets an einem trockenen Ort auf.
- Schützen Sie den Heimtrainer vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Lagern Sie den Heimtrainer für Kinder unzugänglich, sicher verschlossen und bei einer Lagertemperatur zwischen 5° C und 20° C (Zimmertemperatur)
- Kinder dürfen nicht mit dem Heimtrainer spielen.

Technische Daten

Artikelnummer:	1000315
Artikelbezeichnung:	Heimtrainer H20
Gewicht:	30 kg
Max. Belastbarkeit:	150 kg
Aufstellmaße (L x B x H):	83 x 54 x 144 cm
Widerstandsstufen:	8
Benötigte Batterien:	2× 1,5 V AA/LR6
Trainings- und Freibereich:	0,6 m

Konformitätserklärung



Hiermit erklärt die Firma Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG, dass der Heimtrainer 6501150 der Richtlinie 2001/95/EG Produktsicherheitsrichtlinie sowie der Richtlinie 2014/53/EU RED-Richtlinie entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:
<https://www.woolfsports.com>

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

Heimtrainer entsorgen

(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollte der Heimtrainer einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher **gesetzlich verpflichtet**, **Altgeräte getrennt vom Hausmüll**, z.B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/ seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit dem hier abgebildeten Symbol gekennzeichnet.



Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, alle Batterien und Akkus, egal, ob sie Schadstoffe* enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde/ Ihrem Stadtteil oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können. Hierzu sind die Batterien dem dafür vorgesehenen Fach zu entnehmen.

*gekennzeichnet mit: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

Fehlersuche

Fehler	Ursache	Abhilfe
Trainingscomputer		
Keine Anzeige	Keine Stromversorgung - Batterien fehlen	– Legen Sie neue Batterien ein (siehe Kapitel „Batterien einsetzen und wechseln“).
	Keine Stromversorgung - Batterien leer	
	Keine Stromversorgung - Batterien falsch eingelegt	– Legen Sie die Batterien richtig ein, achten Sie auf die richtige Polarität.
	Keine Kabelverbindung	– Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
		– Wenn dies nicht hilft: Rufen Sie den Kundendienst an.
Trainingscomputer ist abgestürzt	– Starten Sie den Trainingscomputer neu, indem Sie die Batterien entfernen und neu einlegen.	
Pulsanzeige bei Handpulsmessung fehlerhaft	Sie haben nicht beide Hände an die Sensoren gelegt	– Legen Sie beide Hände an die Sensoren.
		– Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
		– Wenn dies nicht hilft: Rufen Sie den Kundendienst an.
Pulsanzeige bei Brustgurt fehlerhaft	Sie verwenden einen ungeeigneten Brustgurt	– Verwenden Sie einen anderen Brustgurt.
		– Wenn dies nicht hilft: Rufen Sie den Kundendienst an.
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	Keine Zugkabelverbindung	– Überprüfen Sie die Zugkabelverbindung.
		– Wenn dies nicht hilft: Rufen Sie den Kundendienst an.
Fehlende Teile		– Überprüfen Sie den Verpackungsinhalt.
		– Rufen Sie den Kundendienst an.

Für technische Auskünfte und Beratung rufen Sie unseren Kundendienst an. Sie finden die Kontaktinformationen auf der Garantiekarte und auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

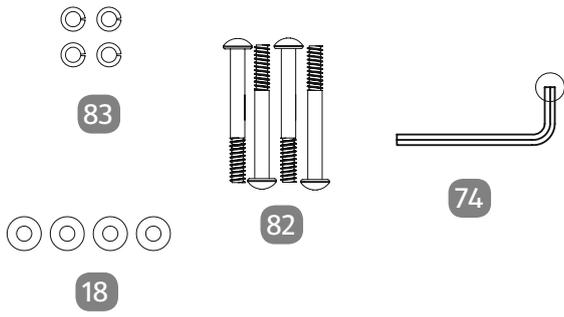
Teilleiste

Nr.	Beschreibung	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Trainingscomputer	1	52	Mutter	3
2	Kreuzschlitzschraube M5 x 10	8	53	Hülse	2
3	Lenker	1	54	Kugellager	1
4	Abdeckkappe Lenker	2	55	Schraubenschlüssel	1
5	Kreuzschlitzschraube	4	56	Unterlegscheibe	1
6	Ober Schaumstoffgriff	2	57	Unterlegscheibe	1
7	Handpulssensoren	2	58	Einweg Kugellager	1
8	Unterer Schaumstoffgriff	2	59	Kugellager	2
9	Sensorkabel des Lenkers	2	60	Schwungscheibenachse	1
10	Lenkersäule	1	61	Keilriemenführungsrolle	1
11	Metallsockel der Lenkersäule	1	62	Kugellager	4
12	Metallsockel der Lenkersäule	1	63	Bremssystem	1
13	Kreuzschlitzschraube M5 x 12	4	64	Feder	1
14	Widerstandsregler	1	65	Schraube	1
15	Trinkflaschenhalter	1	66	Mutter	1
16	Magnet	1	67	Feder	1
17	Innensechskantschraube M8 x 16	4	68	Spannrolle	1
18	Unterlegscheibe	8	69	Mutter	3
19	Mittleres Sensorkabel	1	70	Hülse	1
20	Sattelstütze	1	71	Zwischenrad	1
21	Unterlegscheibe	1	72	Hülse	1
22	Verstellschraube	1	73	Unterlegscheibe	1
23	Vertikalschiene	1	74	Innensechskantschlüssel	1
24	Abdeckkappe für Vertikalschiene	1	75	Schraube	1
25	Styroporwürfel	1	76	Vorderer Standfuß	1
26	Verstellplatte für den Sattel	1	77	Schraube	2
27	Kunststoffabdeckung für Vertikalschiene	1	78	Transportrollen	1
28	Kreuzschlitzschraube M4 x 8L	1	79	Hinterer Standfuß	1
29	Sattel	1	80	Schraube	2
30	Unterlegscheibe	1	81	Abdeckkappe für hinteren Standfuß	2
31	Hauptrahmen	1	82	Innensechskantschraube	4
32	Abdeckung für Lenkersäule	1	83	Federscheibe	5
33	Mutter	1	84	Haltestifte Seitendeckel	2
34	Unteres Zugkabel	1	85	Abdeckung für Halteklemme des Lenkers	1
35	Unteres Sensorkabel	1	86	T-Schrauben-Handgriff	1
36	Verstellschraube für Sattelstütze	1	87	Halteplatte für Tablet-Halter	1
37	Kunststoffbuchse für Sattelstütze	1	88	Unterlegscheibe	1
38	Kreuzschlitzschraube ST3.5*16	1	89	Maul-/Schraubenschlüssel	1
39	Innensechskantschraube M8*75L*S27L	1	90	Schraube	1
40	Kreuzschlitzschraube ST3.9*50L	6	91	Unterlegscheibe	1
41	Seitenabdeckung links	1	92	Unterlegscheibe	1
42	Kurbelabdeckung	2	93	Tablet-Halter	1
43	Pedal	2			
44	Kreuzschlitzschraube	4			

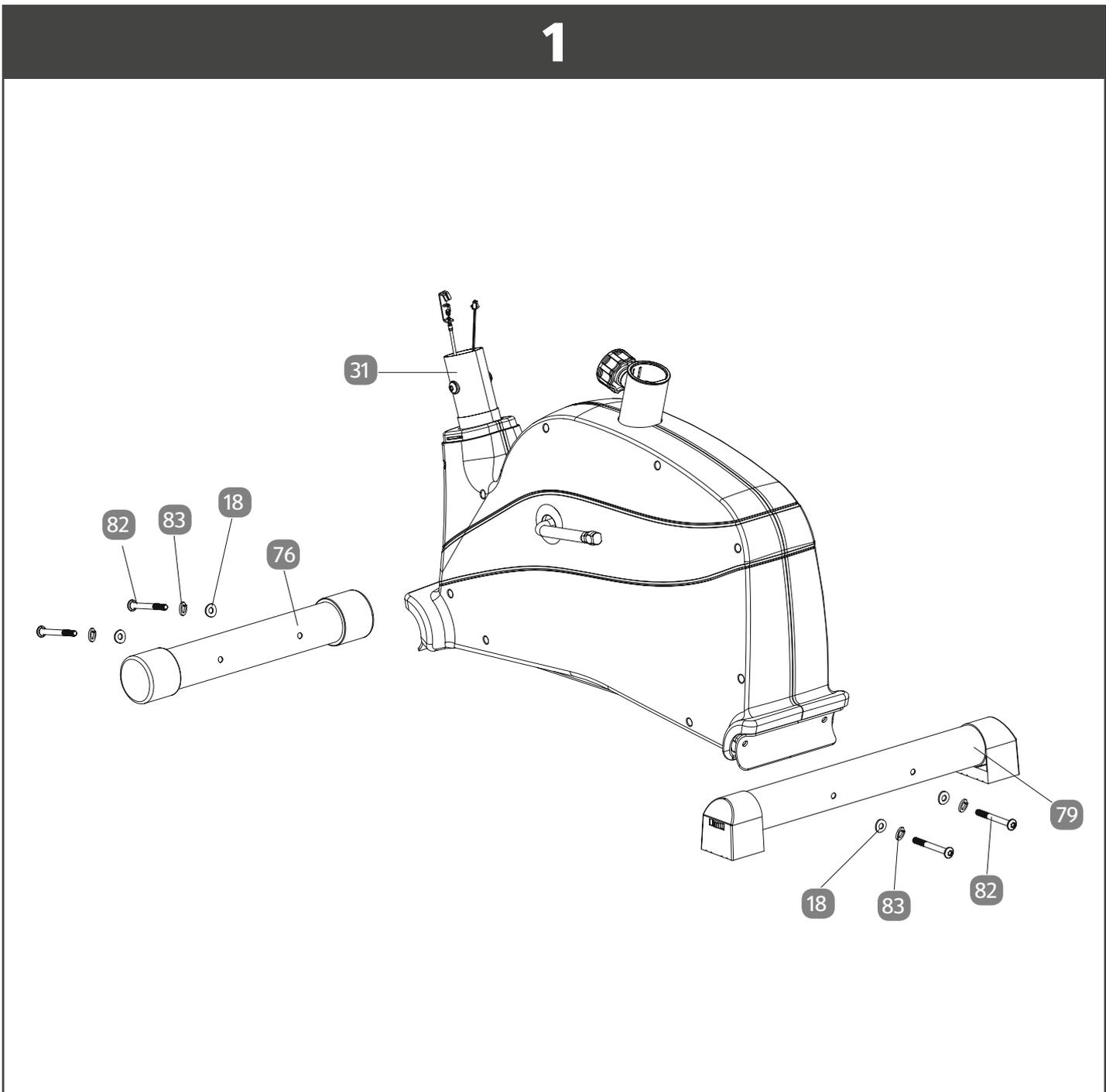
45	Kugellager Set	1	
46	Kurbel	1	
47	Keilriemen-Führungsrolle	1	
48	Keilriemen	1	
49	Seitenabdeckung links	1	
50	Schwungscheibe	1	
51	Mutter	2	

Montageanleitung

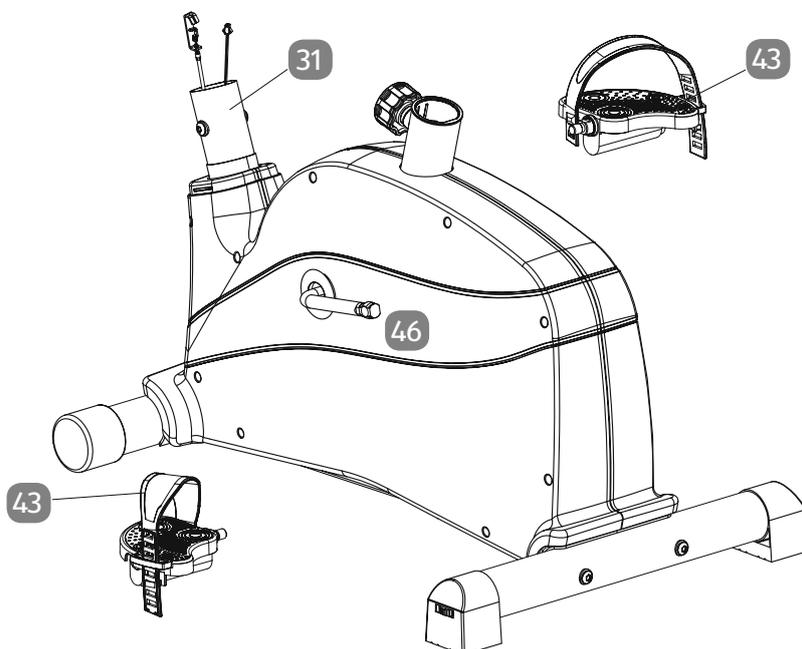
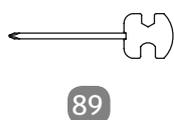
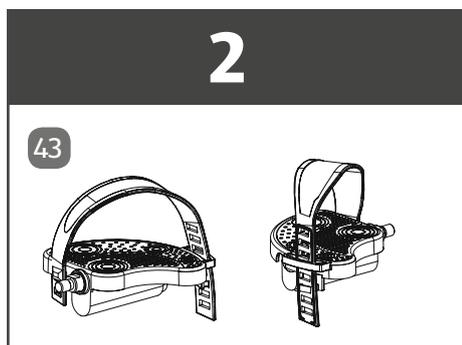
Beschreibung siehe Seite 10



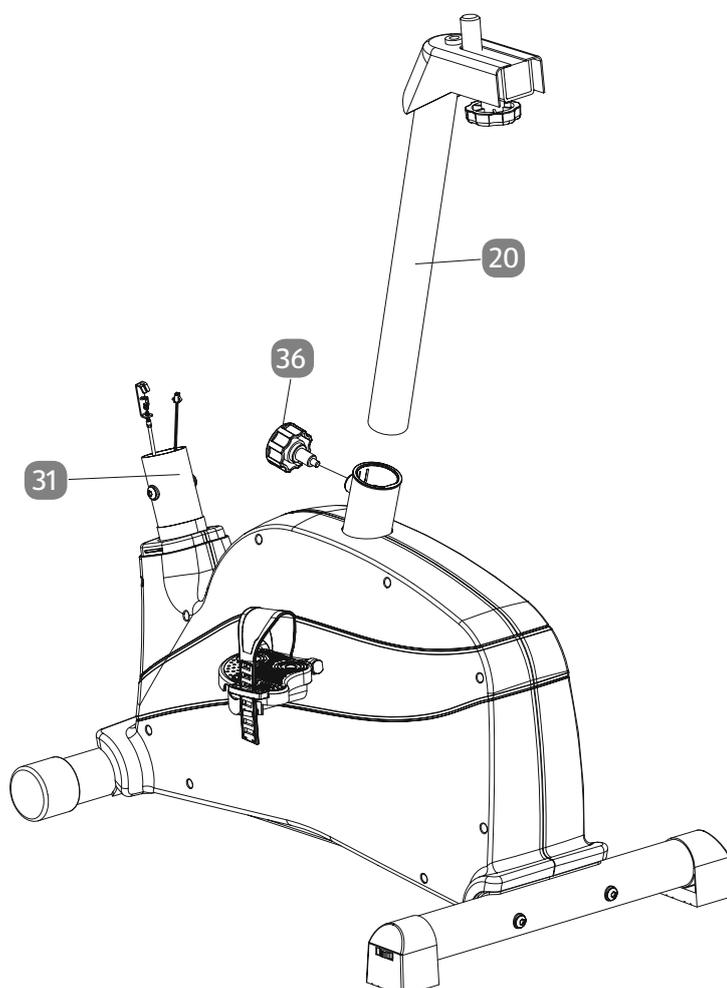
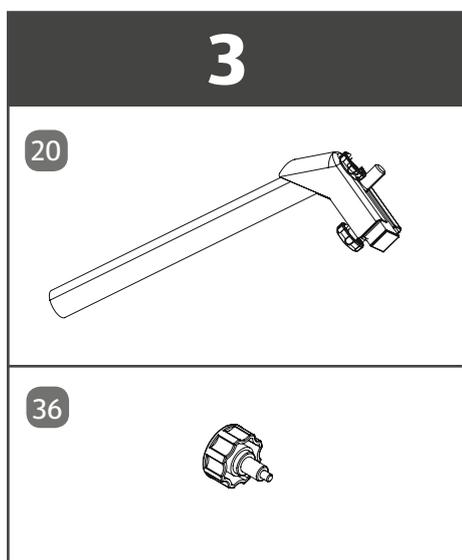
1



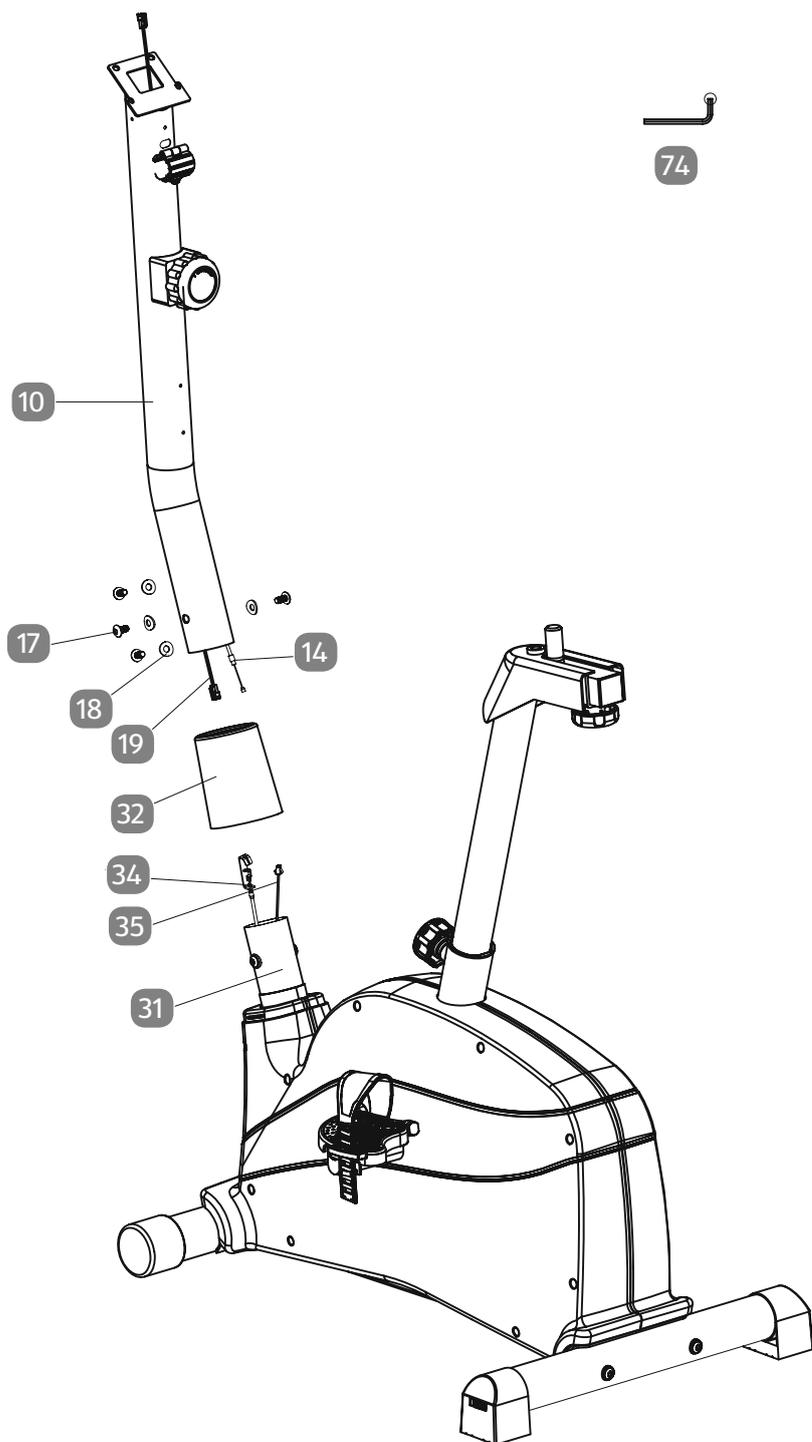
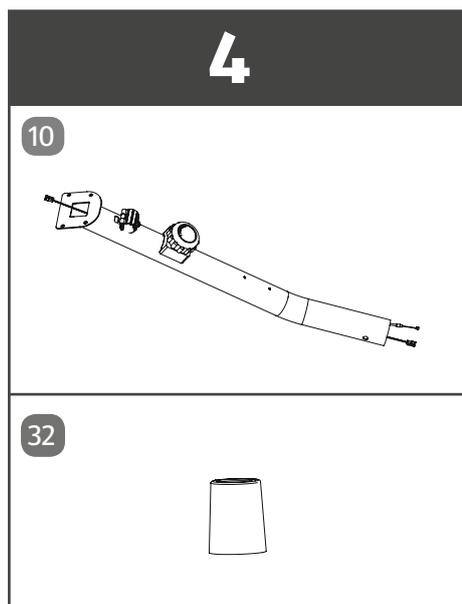
Beschreibung siehe Seite 10



Beschreibung siehe Seite 10

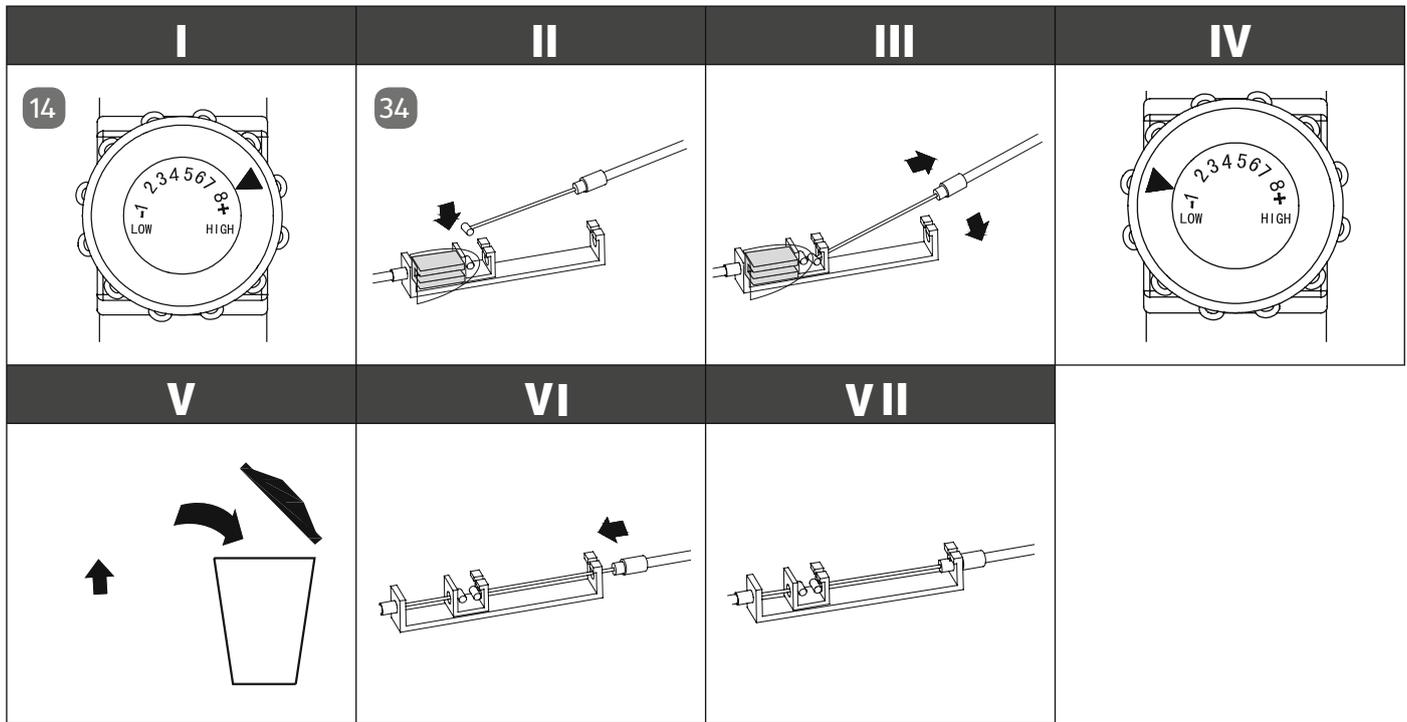


Beschreibung siehe Seite 10



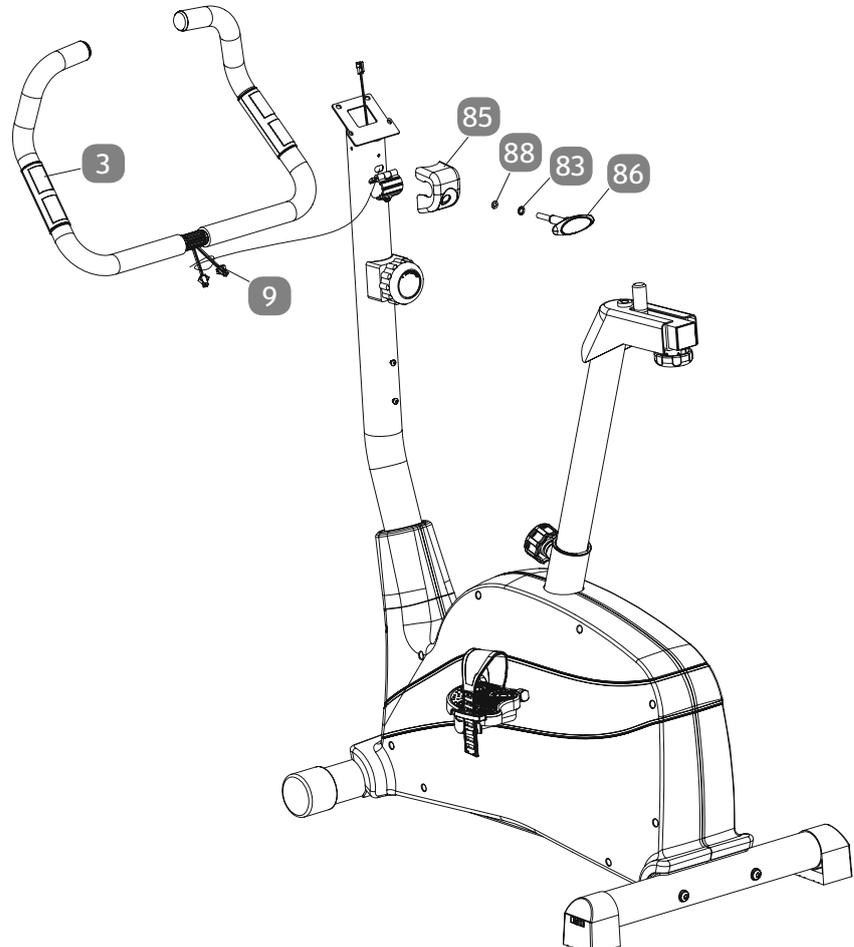
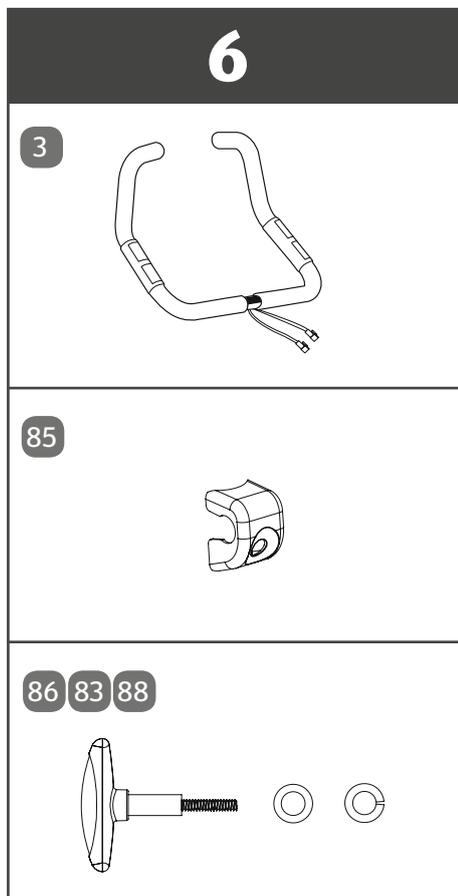
Beschreibung siehe Seite 10

5

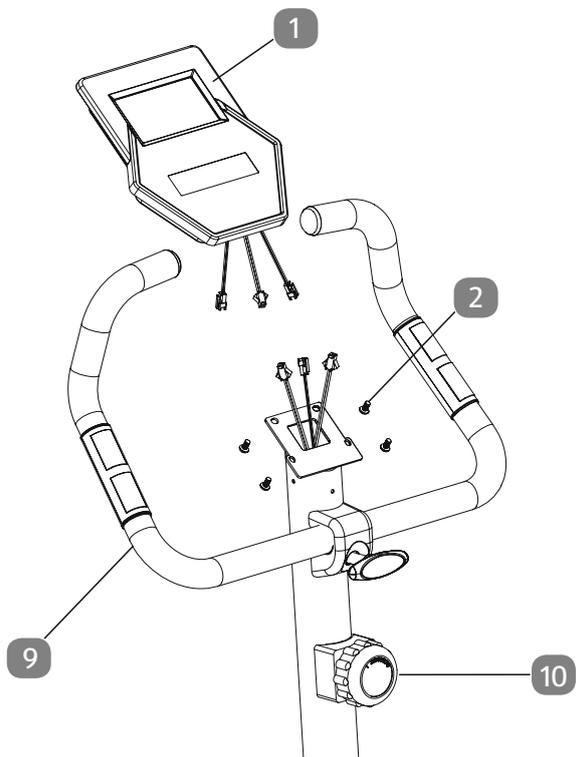
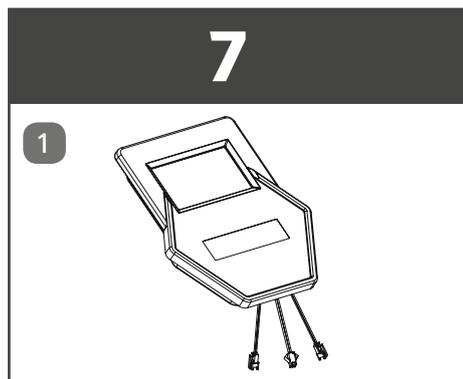


Beschreibung siehe Seite 11

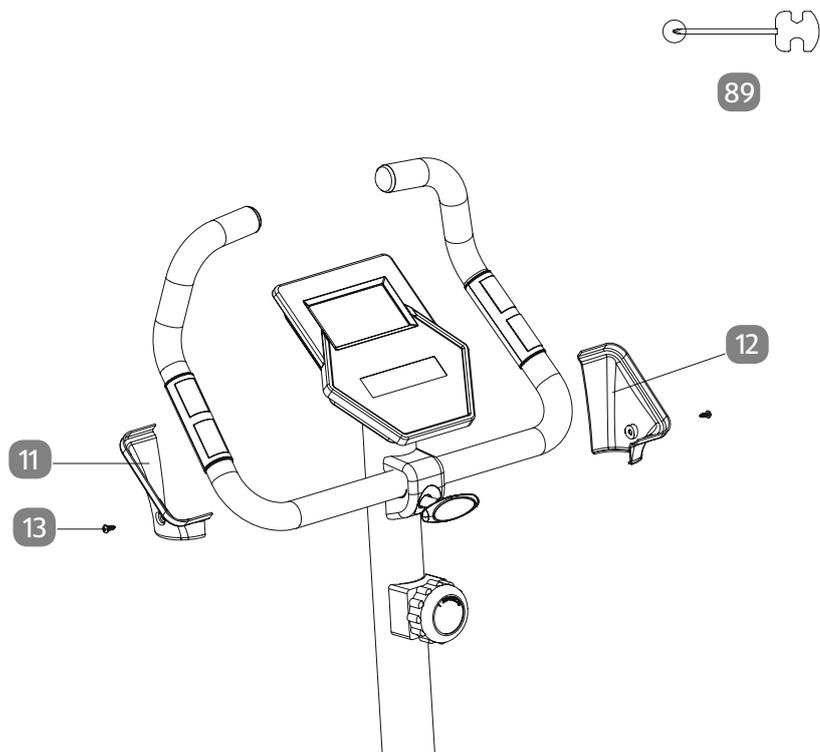
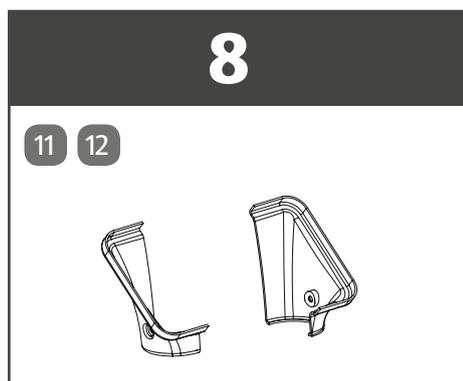
6



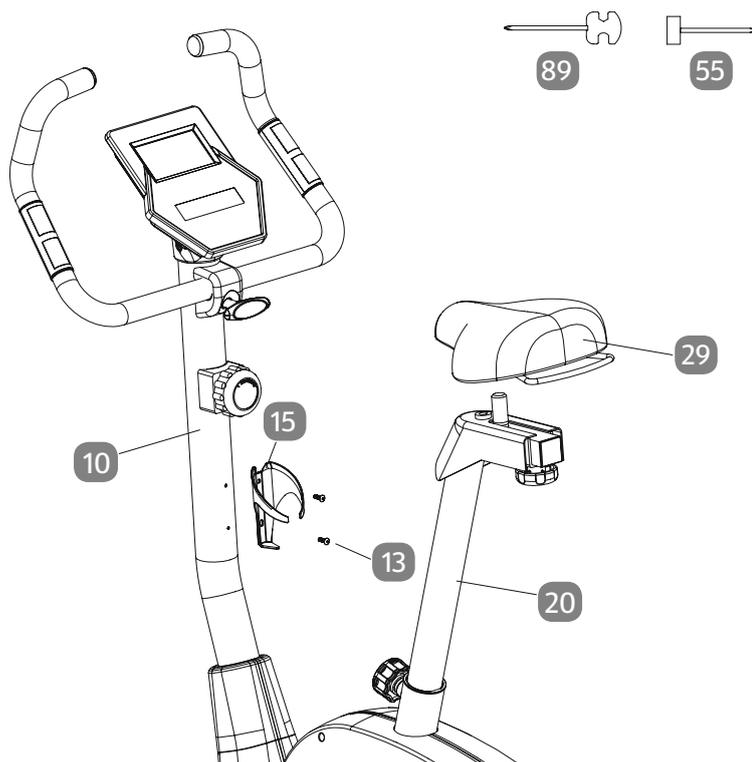
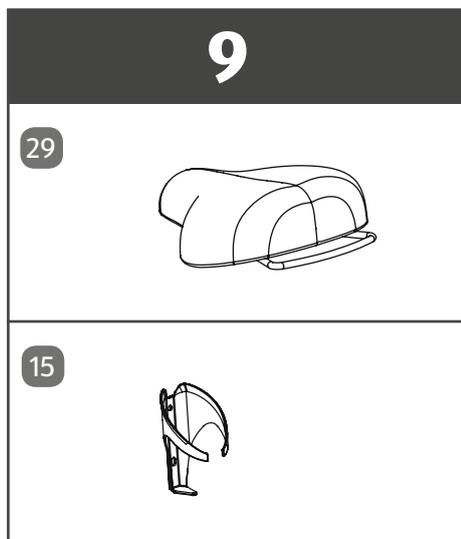
Beschreibung siehe Seite 11



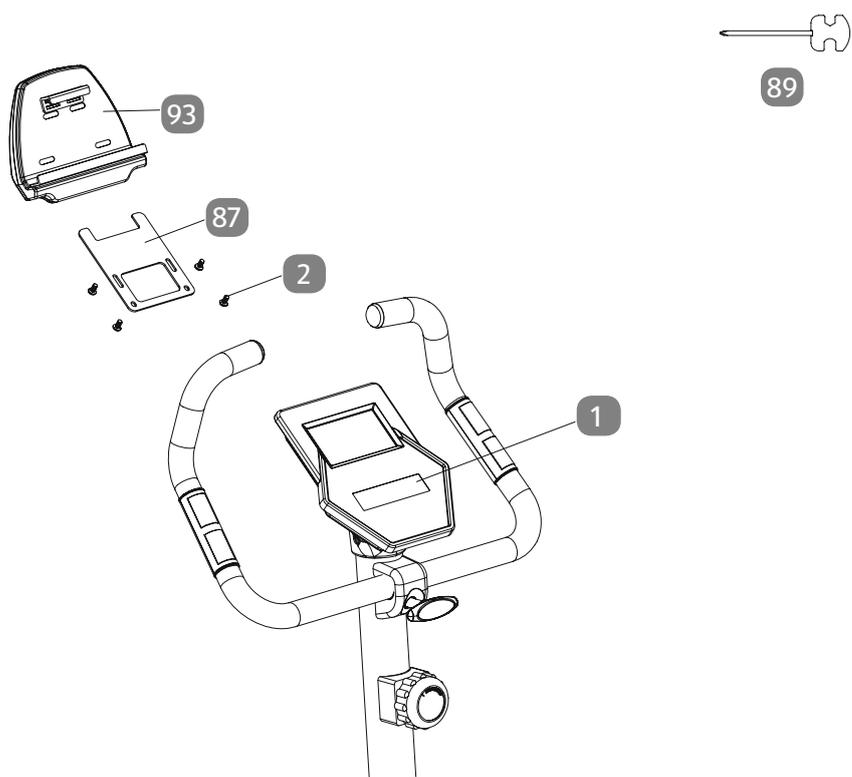
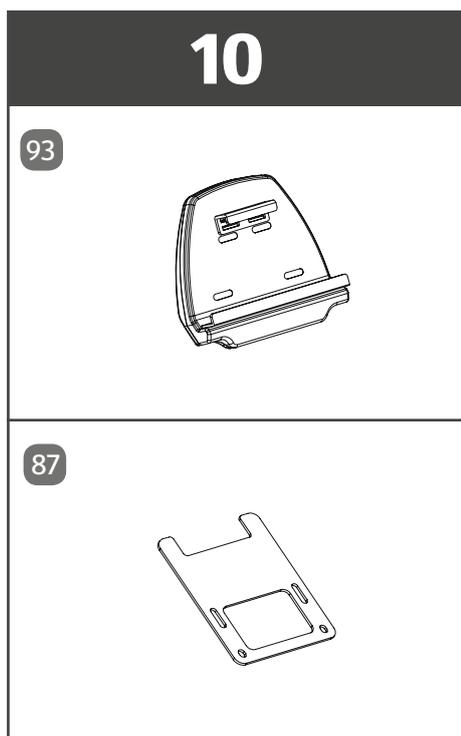
Beschreibung siehe Seite 11



Beschreibung siehe Seite 11



Beschreibung siehe Seite 11





© Copyright
Nachdruck oder Vervielfältigung
(auch auszugsweise) nur mit Genehmigung der:
Firma Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG
Werner-von-Siemens-Platz 1
5020 Salzburg
Österreich

2019

Diese Druckschrift, einschließlich aller ihrer Teile,
ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen
des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung der
Musterfirma unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeisung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen.

Hergestellt von:
Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG
Werner-von-Siemens-Platz 1
5020 Salzburg
Österreich