



# Bedienungs- anleitung

*crane*<sup>®</sup>

## HEIMTRAINER

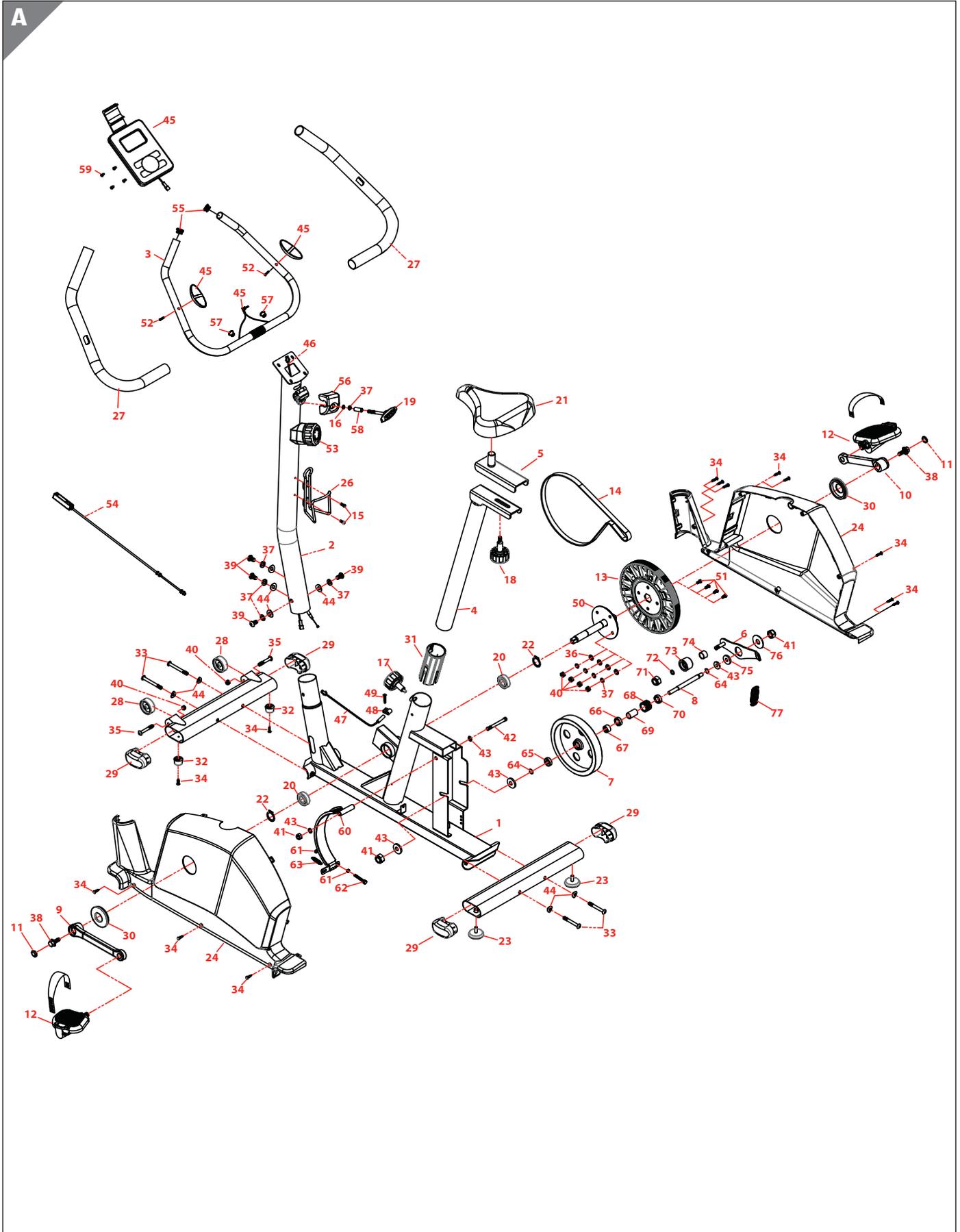


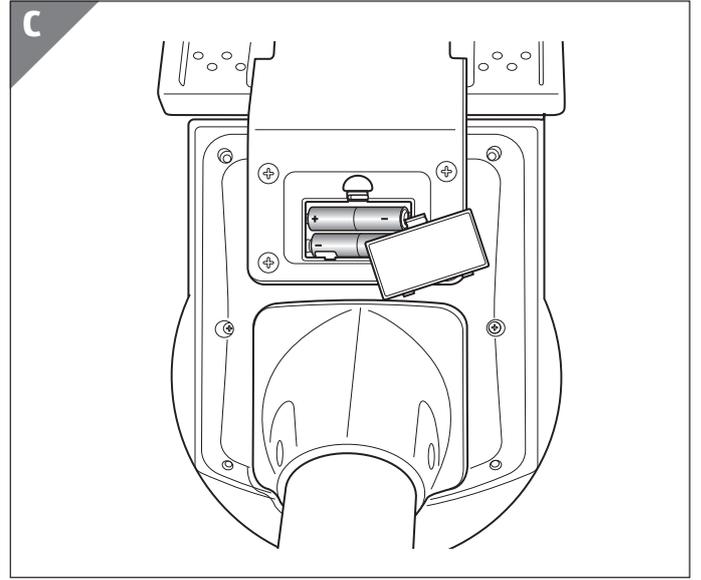
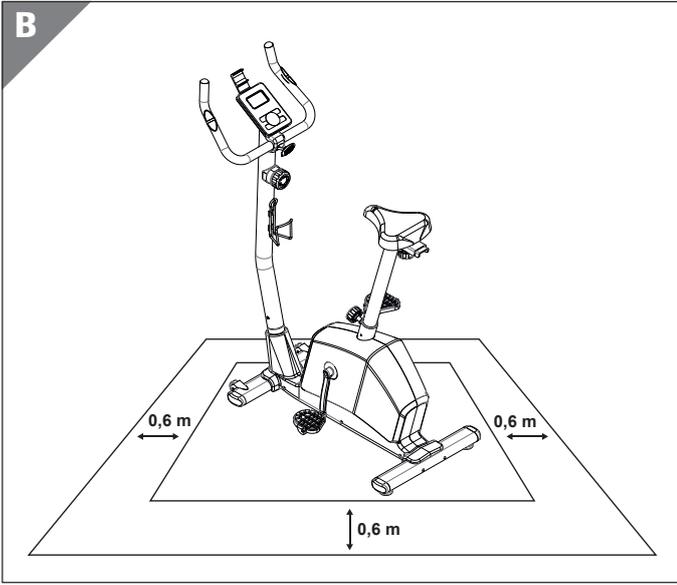


# Inhaltsverzeichnis

<b>Übersicht</b> .....	<b>4</b>
<b>Lieferumfang/Geräteteile</b> .....	<b>6</b>
<b>Allgemeines</b> .....	<b>7</b>
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren.....	7
Zeichenerklärung .....	7
Heimtrainer und Lieferumfang prüfen.....	7
<b>Sicherheit</b> .....	<b>8</b>
Bestimmungsgemäßer Gebrauch .....	8
Sicherheitshinweise .....	8
<b>Montage</b> .....	<b>9</b>
Heimtrainer zusammenbauen .....	9
<b>Benutzung</b> .....	<b>14</b>
Batterien einsetzen und wechseln.....	14
<b>Computeranleitung</b> .....	<b>14</b>
Display Ansicht .....	14
Tasten .....	14
Funktionen .....	14
<b>Einstellungen am Computer vornehmen</b> .....	<b>15</b>
<b>Training</b> .....	<b>16</b>
Drei Trainingsphasen durchlaufen.....	16
Training planen .....	17
Richtig aufsteigen.....	18
Richtige Sitz-, Fuß- und Lenkerposition.....	18
Richtige Körperhaltung einnehmen.....	18
Training beginnen .....	18
<b>Reinigung</b> .....	<b>18</b>
<b>Wartung</b> .....	<b>19</b>
<b>Transport</b> .....	<b>19</b>
<b>Aufbewahrung</b> .....	<b>19</b>
<b>Technische Daten</b> .....	<b>19</b>
<b>Konformitätserklärung</b> .....	<b>19</b>
<b>Entsorgung</b> .....	<b>19</b>
<b>Fehlersuche</b> .....	<b>20</b>

# Übersicht





# Lieferumfang/Geräteteile

Nr.	Beschreibung	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1	42	Schraube	1
2	Lenkersäule	1	43	Unterlegscheibe	5
3	Lenker	1	44	Unterlegscheibe	8
4	Sattelstütze	1	45	Trainingscomputer	1
5	Sattelverstellung	1	46	Sensorkabel oben	1
6	Spannhebel Keilriemen	1	47	Sensorkabel unten	1
7	Schwungscheibe	1	48	Sensorhalterung	1
8	Achse Schwungscheibe	1	49	Schraube	1
9	Rechte Kurbel	1	50	Kurbelachse	1
10	Linke Kurbel	1	51	Schraube	4
11	Abdeckung Kurbel	2	52	Schraube	2
12	Pedale	1	53	Widerstandskabel oben	1
13	Antriebsrad	1	54	Widerstandskabel unten	1
14	Keilriemen	1	55	Endkappe Lenker	2
15	Schraube	2	56	Abdeckung Lenker	1
16	Federring	1	57	Kappe Puls kabel	2
17	Verstellknopf Sattelstütze	1	58	Hülse	1
18	Verstellknopf Sattel	1	59	Schraube	4
19	T-Schraube	1	60	Magnetriemen	1
20	Lager	2	61	Mutter	2
21	Sattel	1	62	Schraube	1
22	Hülse	2	63	Feder Bremssystem	1
23	Bodenniveaueausgleich	2	64	Unterlegscheibe	2
24	Seitendeckel	1	65	Lager	1
25	Feder	1	66	Lager	1
26	Flaschenhalter	1	67	Lager	1
27	Schaumstoff Lenker	2	68	Rolle Keilriemen	1
28	Transportrolle	2	69	Hülse	1
29	Endkappe Standfuß	4	70	Lager	1
30	Verkleidung Kurbel	2	71	Mutter	1
31	Hülse	1	72	Unterlegscheibe	1
32	Standfußkappe Gummi	2	73	Rolle Keilriemenrad	1
33	Schraube	4	74	Lager Keilriemenrad	1
34	Schraube	12	75	Unterlegscheibe	1
35	Schraube	2	76	Unterlegscheibe	1
36	Unterlegscheibe	4			
37	Federring	8			
38	Schraube	2			
39	Schraube	4			
40	Mutter	2			
41	Mutter	3			



Der Lieferumfang beinhaltet zwei 1,5-V-Batterien vom Typ R6.

## 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



Inverkehrbringer



Verwenden Sie den Heimtrainer nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen.

### 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.
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 „Technische 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.

**VORSICHT!****Verletzungsgefahr!**

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

- Sorgen Sie dafür, dass die Verstellvorrichtungen nicht hervorstecken.
- Trainieren Sie nicht, solange die Verstellvorrichtungen hervorstecken.
- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Heimtrainer fern.
- Falsche oder übermäßige Übungen können zu Gesundheitsschäden führen.

**VORSICHT!****Verletzungsgefahr!**

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

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

**VORSICHT!****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 handelsüblichen Schraubenschlüssel.

**VORSICHT!****Verätzungsgefahr!**

Wenn Sie verschiedene Batterietypen für den Trainingscomputer verwenden, kann dies das Risiko des Auslaufens der Batterien erhöhen. Wenn Sie beschädigte und ausgelaufene Batterien 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 vermeiden, laden Sie sie nicht auf, nehmen Sie sie nicht auseinander und schließen Sie sie nicht kurz.
- Entnehmen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer, sobald die Batterien leer sind oder Sie den Trainingscomputer für längere Zeit nicht verwenden.
- Verwenden Sie keine alten und neuen Batterien zusammen.
- Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen werden.
- Leere Batterien sind aus dem Gerät zu entfernen und sicher zu entsorgen

**HINWEIS!****Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäße Benutzung kann zu Beschädigungen 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. Verbindungsteile, sofort und nur von einem Fachmann austauschen. Benutzen Sie den Heimtrainer erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Dieser Heimtrainer ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät. Stellen Sie ihn nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen auf.
- Achten Sie besonders auf Verschleißteile:
  - Trainingscomputer **45**,
  - Lenker **3**,
  - Sattel **21**,
  - Pedale **12** und deren Sicherheitsriemen,
  - Keilriemen **14**,
  - Lager.

**Montage****Heimtrainer zusammenbauen**

Benutzen Sie für den Zusammenbau die folgenden Werkzeuge:

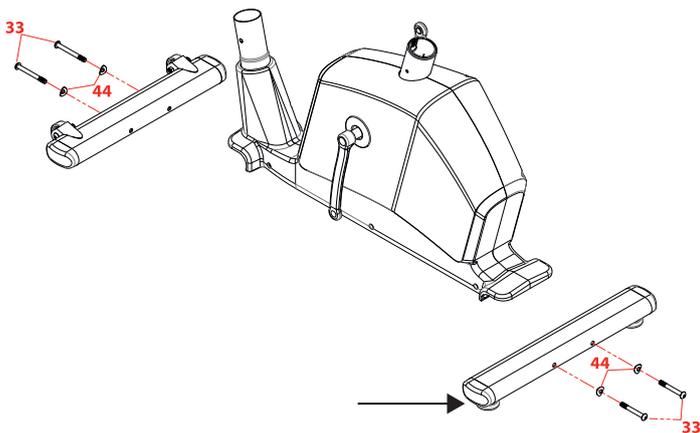
- Schraubenschlüssel (beiliegend),
- Innensechskantschlüssel (beiliegend),
- Maul-/Schraubenschlüssel (beiliegend),

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

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 Schrauben und Unterlegscheiben.

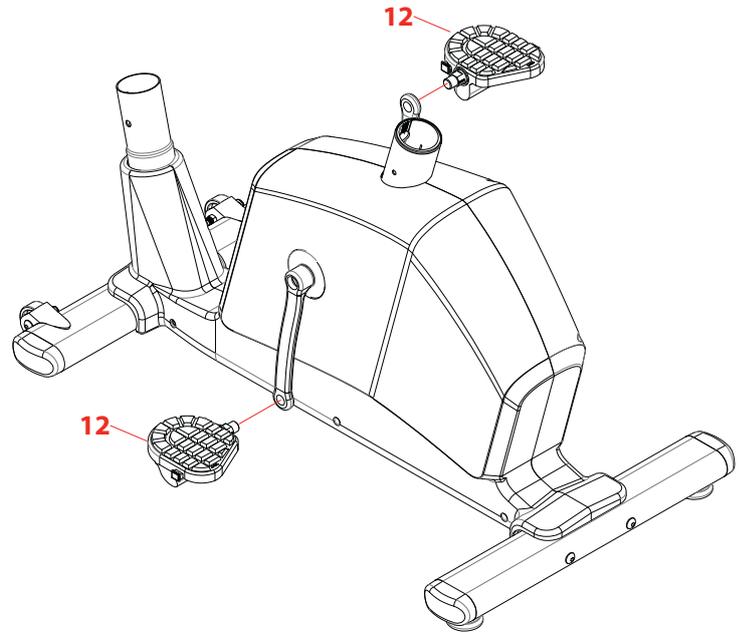
## Montage der Standfüße

1. Stellen Sie den Hauptrahmen (1) auf einen standsicheren Untergrund. Achten Sie auf eine waagerechte Aufstellung.
2. Verschrauben Sie den vorderen Standfuß mit den Transportrollen mit zwei Schrauben (33), und zwei Unterlegscheiben (44) am Hauptrahmen.
3. Verschrauben Sie den hinteren Standfuß mit zwei Schrauben (33), und zwei Unterlegscheiben (44) am Hauptrahmen.
4. Achten Sie darauf, dass die Transportrollen des vorderen Standfußes vom Heimtrainer aus nach außen zeigen.
5. Stellen Sie die Höhe des hinteren Standfußes über die Verstellrädchen (Bodenniveaueausgleich) (23) ein.



## Pedale anschrauben (Abb. 2)

1. Schrauben Sie die Pedale (12) an die Kurbel.
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.



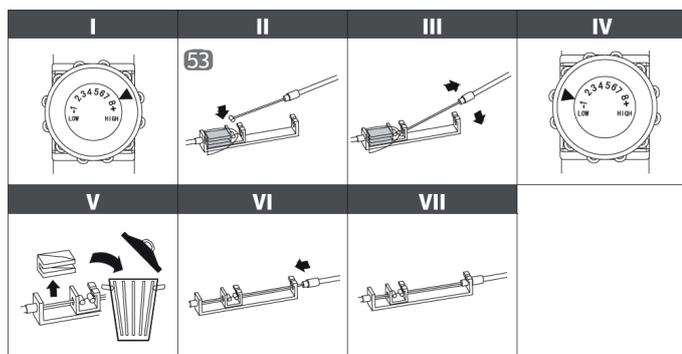
## Montage der Lenkersäule

1. Lösen Sie die vier vormontierten Schrauben (39), Federringe (37) und Unterlegscheiben (44) aus dem Hauptrahmen (1).
2. Führen Sie die Lenkersäule (2) an den Hauptrahmen (1) heran.
3. Verbinden Sie das obere (46) und untere Sensor-kabel (47) miteinander. Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, damit eine reibungslose Signalübertragung gewährleistet ist.
4. Hängen Sie das Sensorkabel wie auf der nachfolgenden Zeichnung beschrieben ein.

### HINWEIS!

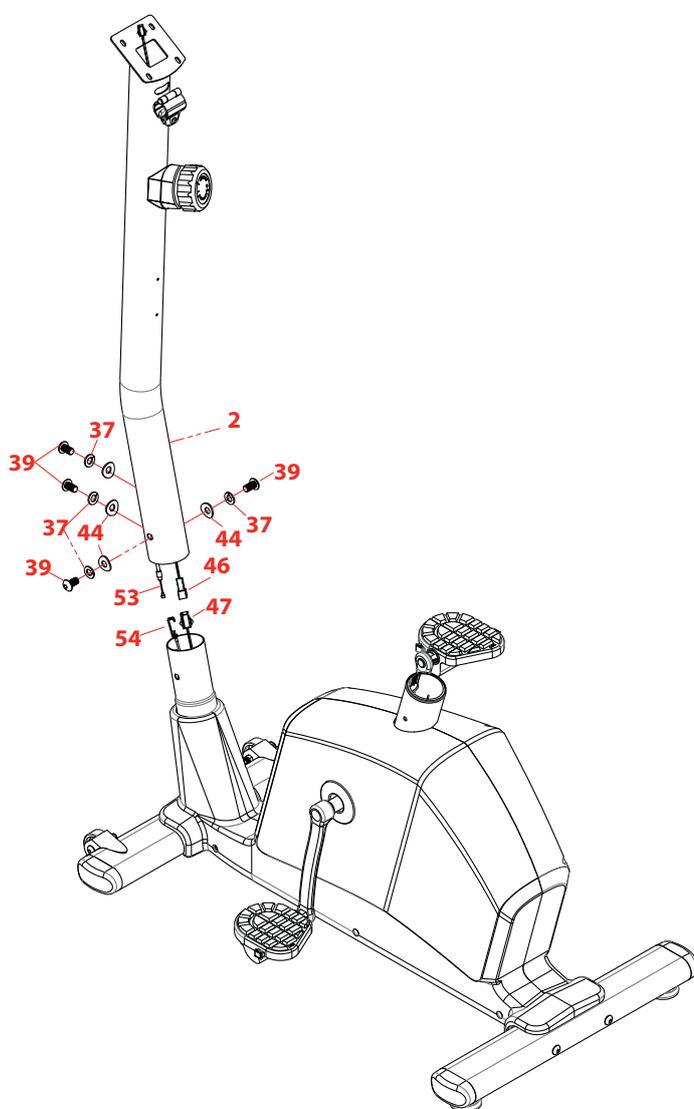
Der Heimtrainer hat ein verstellbares Bremssystem. Für die sachgemäße Einstellung des Bremswiderstands ist es wichtig, dass die Zugkabel korrekt miteinander verbunden sind.

- a. Stellen Sie den Widerstandsregler auf Stufe 8.
- b. Ziehen und halten Sie das dünnere Ende und das dickere Ende des mittleren Zugkabels auseinander.
- c. Legen Sie das obere Widerstandskabel (53) flach in die Einrastung des unteren Widerstandskabels (54).
- d. Stellen Sie den Widerstandsregler auf Stufe 1.
- e. Lassen Sie das untere Widerstandskabel langsam und vorsichtig los.
- f. Das dünnere Ende und das dickere Ende des unteren Widerstandskabels ziehen sich zusammen und rasten ein. Die Zugkabel sind nun verbunden.



5. Stecken Sie nun die Lenkersäule (2) auf den Haupttrahmen (1).

6. Fixieren Sie die Lenkersäule (2) mit den vier Schrauben (39), vier Federringen (37) und vier Unterlegscheiben (44) am Haupttrahmen (1).

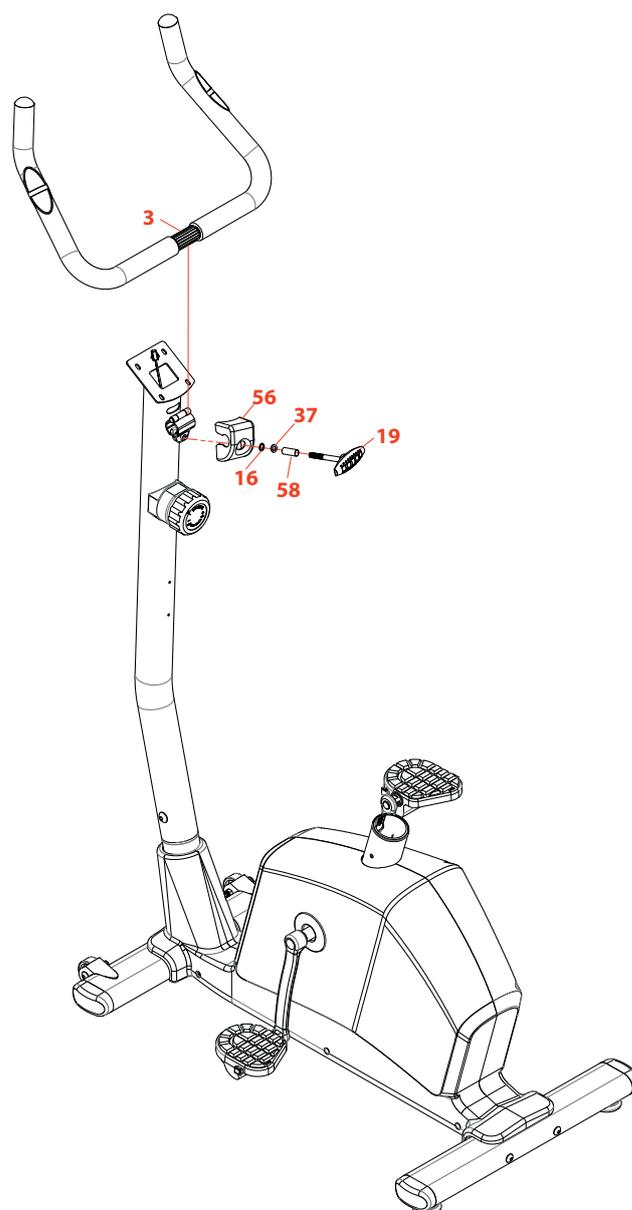


## Lenker anschrauben

1. Führen Sie den Lenker (3) zur Halteklammer und das Sensorkabel des Lenkers (3) durch die Öffnung.

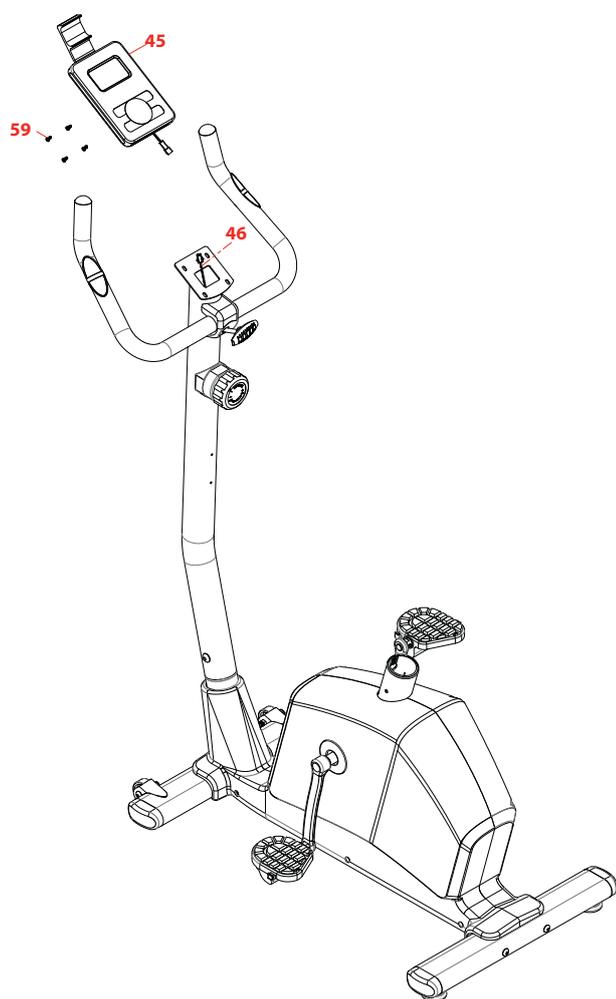
2. Ziehen Sie das Sensorkabel des Lenkers ein Stück aus der Lenkersäule.

3. Befestigen Sie den Lenker und die Abdeckung des Lenkers (56) mithilfe der T-Schraube (19), der Hülse (58) einem Federring (16) und einer Unterlegscheibe (37) an der Lenkersäule (2).



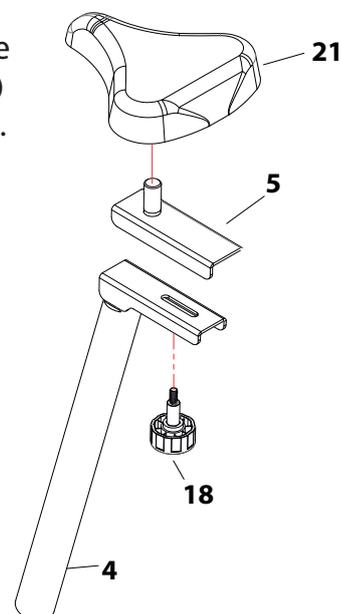
## Computer montieren

1. Lösen Sie die vier vormontierten Schrauben (59) aus der Rückseite des Computers (45).
2. Führen Sie den Computer (45) an die Lenkersäule (2) heran und verbinden Sie die Kabel aus der Lenkersäule mit den Kabeln an der Rückseite des Computers.
3. Fixieren Sie den Computer mit den vier Schrauben (59) auf der Lenkersäule (2).



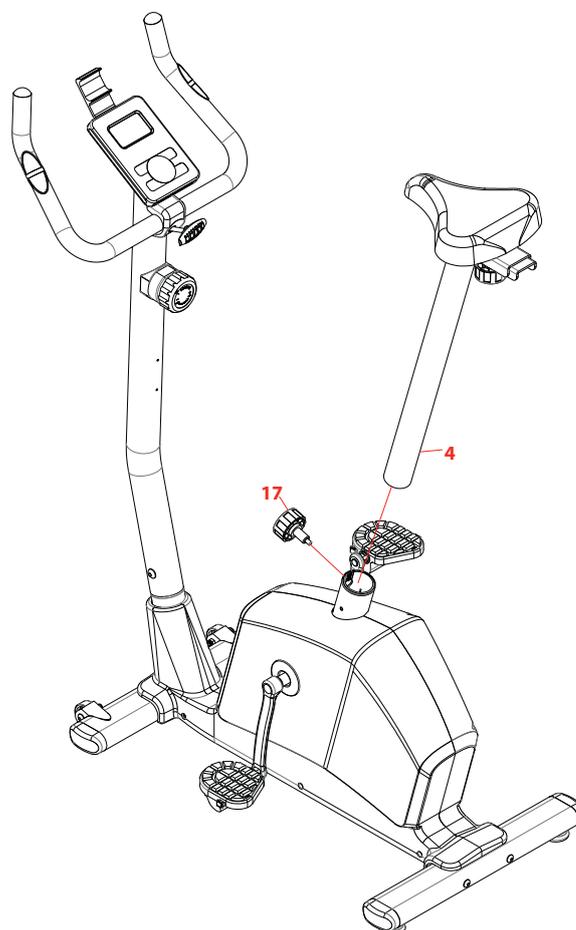
## Sattel montieren

1. Fixieren Sie den Sattel (21) auf der Sattelverstellung (5). Der Sattel wird mittels einer Klemmschraube auf der Sattelverstellung montiert. Achten Sie auf eine feste Verbindung, damit der Sattel sich nicht mehr bewegen kann.
2. Fixieren Sie Sattelverstellung (5) mit Hilfe des Verstellknopfs (18) auf der Sattelstütze (4).



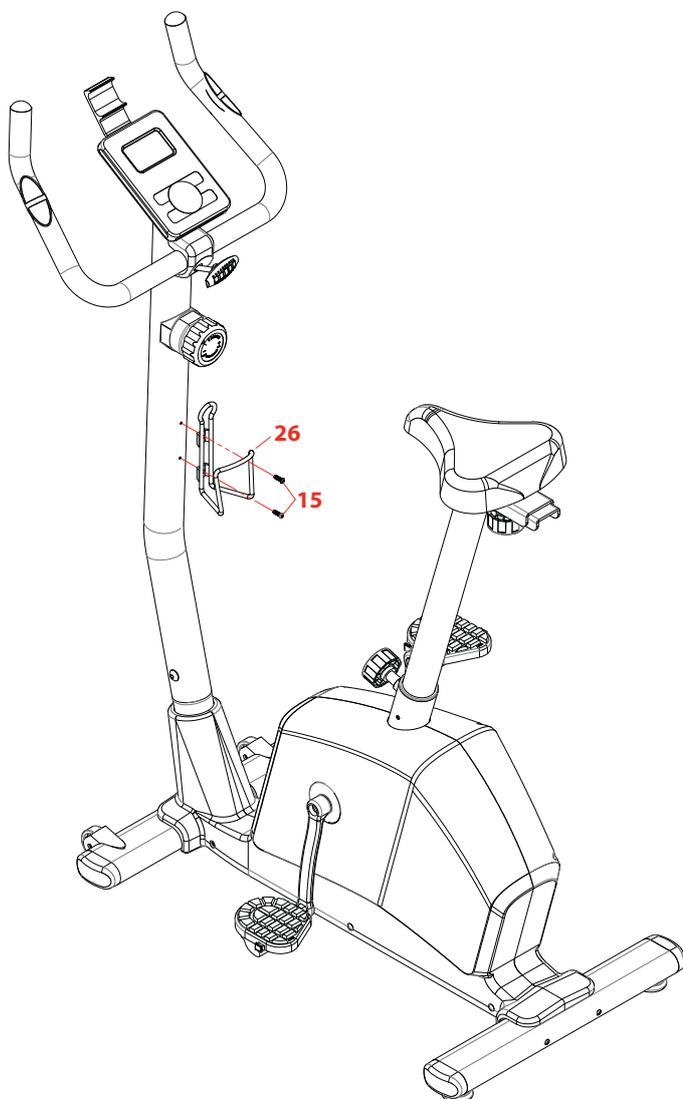
## Montage Sattelstütze

Stecken Sie die Sattelstütze (4) in den Hauptrahmen (1) und fixieren Sie die Sattelstütze mit dem Verstellknopf (17).



## Montage Trinkflaschenhalter

Fixieren Sie den Flaschenhalter (26) mit den zwei vormontierten Schrauben (15) an der Lenkersäule (2).



## 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. B** 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 (45) (siehe **Abb. C**).
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.

### Computeranleitung

#### 1. Display Ansicht



#### 2. Tasten

<b>UP</b>	Mit der UP Taste können Sie Einstellungen wie Zeit/Distanz/Energieverbrauch/Alter/Gewicht/Größe einstellen.
<b>DOWN</b>	Mit der DOWN Taste können Sie Einstellungen wie Zeit/Distanz/Energieverbrauch/Alter/Gewicht/Größe einstellen. Wenn Sie die UP und DOWN Taste für zwei Sekunden gedrückt halten, dann stellen sich die voreingestellten Werte auf 0 zurück.
<b>MODE</b>	Mit der Mode Taste bestätigen Sie Ihre durchgeführten Eingaben.
<b>RESET</b>	Drücken Sie die Reset Taste für 2 Sekunden und alle Eingaben und Anzeigen werden zurückgestellt
<b>RECOVERY</b>	Mit der RECOVERY Taste starten Sie die Erholungspulsmessung.

### 3. Funktionen

#### 1. SCAN

In diesem Modus werden die einzelnen Anzeigen im 6 Sekunden Takt durchgeschaltet und in der großen Anzeige angezeigt.

#### 2. TIME

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.

#### 3. SPEED

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h an.

#### 4. DISTANCE

Zeigt die Trainingsstrecke in km an. Sie können die Trainingsstrecke mit der UP und DOWN Taste voreinstellen und die Strecke wird im Countdown Modus angezeigt.

#### 5. CALORIE

Zeigt den Energieverbrauch in Kalorien an

#### 6. PULSE



#### Verletzungsgefahr!

Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zustarkes 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 Pulsmessverfahren anwenden, hat die Handpulsmessung immer Vorrang.

Die PULS-Anzeige zeigt Ihnen die gemessene Herzfrequenz (min. 30 bis max. 240 Schläge) an. Sie können dem Trainingscomputer (45) einen bestimmten Zielherzfrequenzwert vorgeben. Ein Alarmton ertönt, sobald dieser Zielherzfrequenzwert überschritten wird.

Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen:

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

## **7. RPM**

Zeigt die Umdrehungen pro Minute an.

## **8. Erholungspulsmessung**

Sie starten die Erholungspulsmessung durch drücken der RECOVERY Taste und halten Sie beide Handpulssensoren umgriffen. Sobald der Countdown von 60 Sekunden abgelaufen ist, wird Ihre Fitnessnote von 1 bis 6 (entsprechend der Schulnoten) angezeigt.

# **Einstellungen am Computer vornehmen**

### **1. Quick start:**

Starten Sie das Training ohne Voreinstellungen und alle Daten beginnen von null an zu zählen.

### **2. Vorgabe von Zielwerten:**

Sie können am Computer Voreinstellungen für Zeit/Trainingsstrecke/Kalorien/Puls vorgeben. Drücken Sie hierzu die MODE Taste. Mit der UP und DOWN Taste können Sie nun jeweilige Werte vorgeben, bestätigen Sie die Vorgaben mit der MODE Taste.

Wenn ein Zielwert erreicht ist, macht sie der Computer durch ein Signal darauf aufmerksam. Danach startet dieser Wert wieder von 0 an zu zählen.

# 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 Pulswert 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.
- Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochgenaue Zwecke geeignet.

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 Folgen, z. B. Muskelkater oder Muskelzerrungen, 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:

**MHF = 220 - 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 extensivem 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 **12**. 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 **21** so ein, dass Ihr Bein gestreckt ist, wenn Sie mit Ihrer Ferse das Pedal **12** 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. herausschieben können.
- Stellen Sie den Lenker **3** mithilfe der T-Schraube **19** so ein, dass Ihre Arme fast ausgestreckt sind, wenn Sie den Lenker umgreifen.
- Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie den Sattel nur bis zur MAX Markierung herausziehen.

## 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 **12**. 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 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 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 **45** und das Display mit einem fusselfreien, trockenen Tuch.

- 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

- Stellen Sie sich mit der Spitze Ihres rechten Fußes auf den vorderen Standfuß.
- Fassen Sie den Heimtrainer am Lenker **3** an und ziehen Sie ihn vorsichtig in Ihre Richtung.
- 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

Typnr.:	6502309
Artikelnr.:	810422
Artikelbezeichnung:	Heimtrainer
Gewicht:	ca. 27 kg
Max. Benutzergewicht:	150 kg
Klasse: HB (Verwendung im Heimbereich, mittlere Genauigkeit)	
Aufstellmaße (L x B x H):	ca. 103 x 50 x 127,5 cm
Widerstandsstufen:	8
Benötigte Batterien:	2× 1,5 V AA/R6
Trainings- und Freibereich:	0,6 m

## Konformitätserklärung



Hiermit erklärt die Firma Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG, dass der Heimtrainer WSP-HT-21 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.

Bitte entfernen Sie die Batterien aus dem Gerät, bevor Sie dieses entsorgen



#### 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
<b>Trainingscomputer</b>		
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.
<b>Mechanik</b>		
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.





**Importiert durch:**

WOOLF SPORTS PROMOTION GMBH & CO KG  
STRANIAKSTRASSE 4  
5020 SALZBURG  
AUSTRIA

**KUNDENDIENST**

810422



0800 3443556

[garantie.aldi-sued.de](http://garantie.aldi-sued.de)



[www.woolfsports.com](http://www.woolfsports.com)

MODELL:  
WSP-HT-21

1/03/2022

**3**

**JAHRE  
GARANTIE**