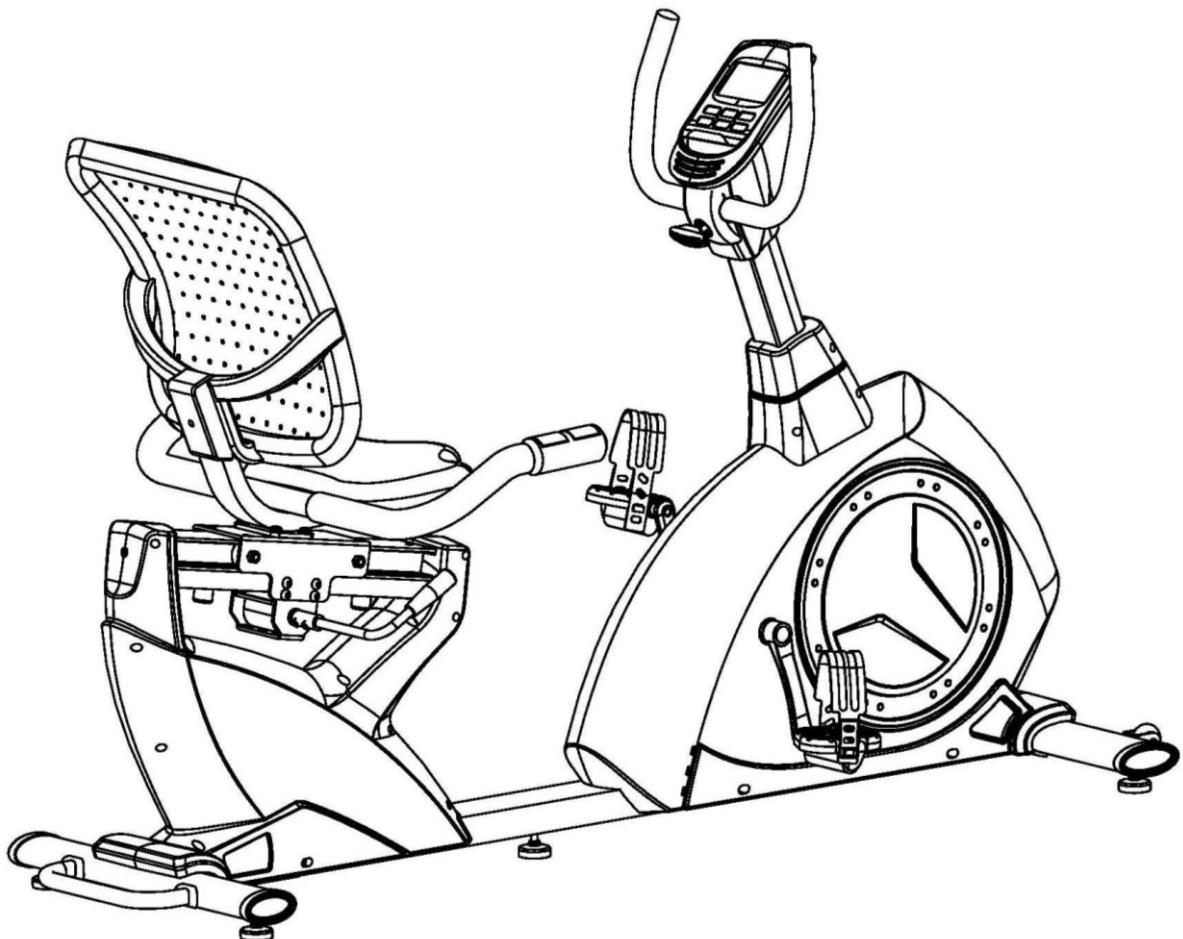




Fitness Line

# SITZHEIMTRAINER ERGOMETER MAGNETISCHES BREMSSYSTEM

Modell 28153 (7325BK-11)



Lieber Kunde,

herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses hochwertigen Fitness-Geräts. Dieses Gerät ist von anerkannten Prüf- und Testeinrichtungen untersucht und abgenommen worden. Diese Tests werden im Interesse der Qualität und der Sicherheit Ihres Trainings durchgeführt.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie diese deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer die Bedienungsanleitung mit.



Bitte beachten Sie, dass Sie ein Gerät für den normalen Heimgebrauch erworben haben. Dieses Gerät ist nicht für den gewerblichen Bedarf bestimmt und daher nicht für Belastungen, wie sie beispielsweise in Fitness-Studios auftreten, ausgelegt.

Damit Sie mit diesem Produkt lange viel Freude haben, beachten Sie bitte die nachfolgenden Gebrauchshinweise und Pflegeinformationen. Wegen kleiner Teile ist dieses Produkt nicht für Kinder unter drei (3) Jahre geeignet.

Bitte beachten Sie, dass das Netzteil am hinteren Ende des Geräts in die Buchse im Hauptkorpus eingesteckt wird und nicht beispielsweise auf der Rückseite des Computers.

Information: Die Abmessungen Ihres neuen Heimtrainers sind ca. (L) 170 cm x (B) 67 cm x (H) 107 cm. Das Gerät wiegt ohne (mit) Verpackung etwa 51,18 kg (57,58 kg).

---

## INHALTSVERZEICHNIS

---

1	WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN	3
2	VERPACKUNGSHINHALT / LISTE DER TEILE	4
2.1	Explosionszeichnung	4
2.2	Liste der Teile	5
3	AUFBAUANLEITUNG	6
3.1	Allgemeine Hinweise zum Aufbau	6
3.2	Sicherheitsmaßnahmen für Batterien	6
3.3	Aufbauschritte	7
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	10
4.1	Einstellmöglichkeiten	10
4.2	Computer	10
4.3	Tastenfunktionen	11
4.4	Computerfunktionen	12
4.5	Trainingsprogramme	13
5	TRAININGSHINWEISE	22
5.1	Allgemeine Trainingshinweise	22
5.2	Spezifische Trainingshinweise	22
6	WARTUNG UND PFLEGE	24
7	HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ	25
8	GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG	25

## 1 WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

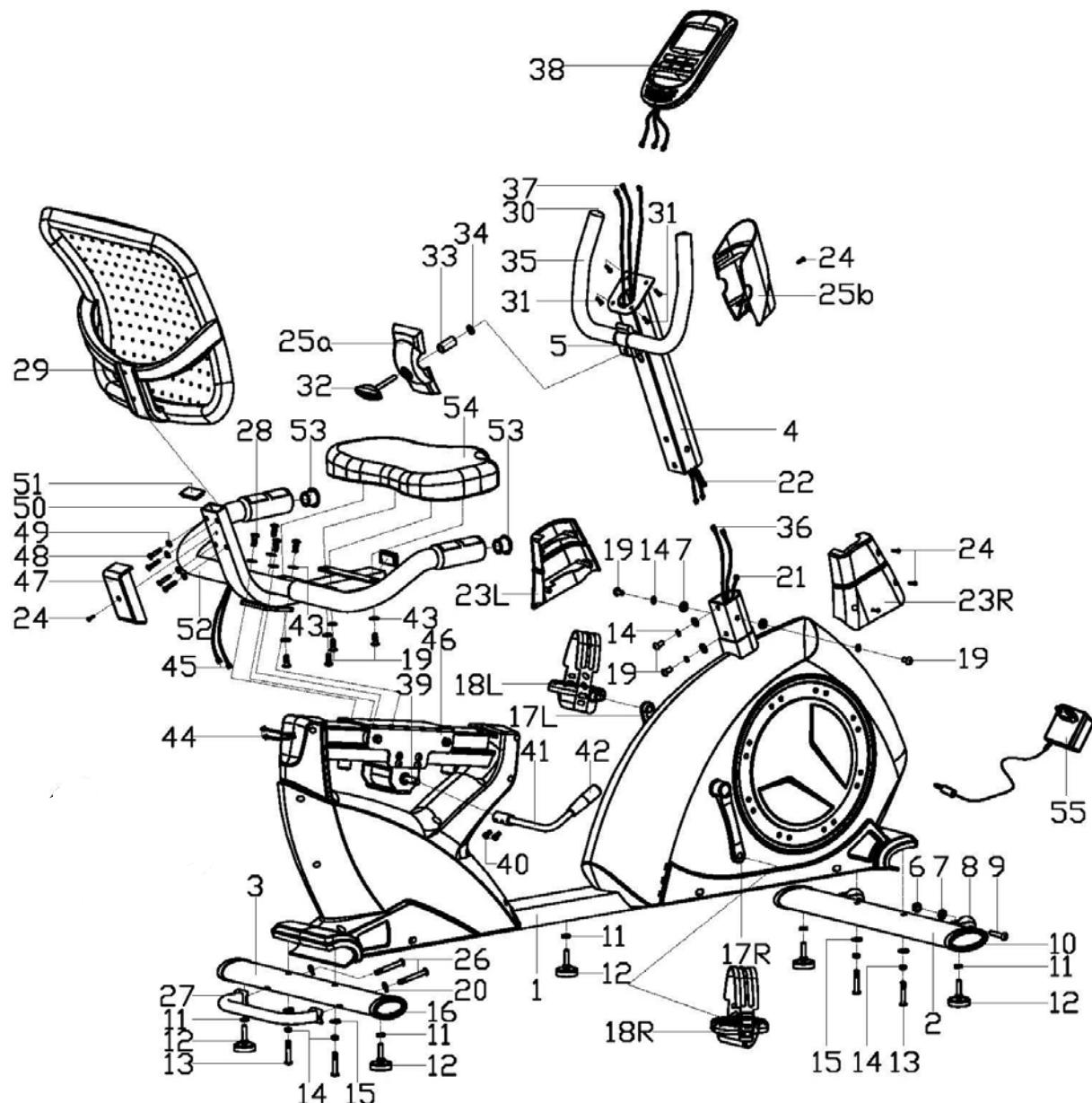
- a) Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!
- b) Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere Verwendung des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn es richtig zusammengebaut wurde und richtig benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert sind.
- c) Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. vorzubeugen bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- d) Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- e) Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- f) Benutzen Sie das Gerät auf einem standsicheren, ebenen und waagerechten Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte rundherum mindestens 0,5 m betragen. Gleichen Sie Bodenunebenheiten aus.
- g) Vor Gebrauch sollte jedes Mal überprüft werden, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind. Die Sicherheit des Gerätes kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird.
- h) Benutzen Sie das Gerät nur wie angegeben. Finden Sie beim Zusammenbau oder bei Überprüfung ein defektes Teil oder hören Sie ungewohnte Geräusche bei der Benutzung des Gerätes, benutzen Sie es nicht weiter, bis das Problem gelöst ist.
- i) Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die in die beweglichen Teile Ihres Trainingsgerätes geraten könnte.
- j) Das Gerät wurde gem. der entsprechenden Norm EN ISO 20957 geprüft. Es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Das Gerät ist für eine maximale Gewichtsbelastung von 150 kg ausgelegt.
- k) Das Gerät ist nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.
- l) Bei Problemen und/oder bei einem Gewährleistungsanspruch schreiben Sie bitte eine E-Mail an [SERVICE@LA-SPORTS.DE](mailto:SERVICE@LA-SPORTS.DE) oder nutzen Sie unser Kontaktformular auf der Website <https://la-sports.de/kundenservice/> oder kontaktieren Sie uns per WhatsApp unter +49 2204 304616.
- m) Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- n) Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der Beinmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.
- o) Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden; es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

## 2 VERPACKUNGSHALT / LISTE DER TEILE

Bitte kontrollieren Sie vor der ersten Nutzung Ihres neuen Geräts die Vollständigkeit und Intaktheit der Einzelteile. Leeren Sie hierzu den Karton vollständig aus.

Sollten trotz unserer Qualitätskontrollen einmal einzelne Teile fehlen, so kontaktieren Sie bitte unser **Service-Center**. Die fehlenden Teile werden Ihnen umgehend kostenfrei zugeschickt.

### 2.1 Explosionszeichnung



## 2.2 Liste der Teile

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	vorderer Stabilisator	1
3	hinterer Stabilisator	1
4	Lenkerrohr	1
5	Lenker	1
6	Mutter M8	2
7	Unterlegscheibe D8xΦ16x1.5	6
8	Rolle	2
9	Sechskantschraube M8x40xL12	2
10	Endkappe	2
11	Mutter M10	5
12	Niveauregulierung	5
13	Sechskantschraube M8xL58	4
14	Unterlegscheibe D8	8
15	Unterlegscheibe d8x2xΦ25xR39	4
16	Endkappe	2
17L/R	Pedalarm (links + rechts)	1/1
18L/R	Pedale (links + rechts)	1/1
19	Sechskantschraube M8x15	8
20	Unterlegscheibe d8xR20	2
21	unteres Computerkabel	1
22	oberes Computerkabel	1
23 L/R	Abdeckung (links + rechts)	1/1
24	Schraube	5
25 A/B	Abdeckung (links + rechts)	1/1
26	Sechskantschraube M8x90	2
27	Tragegriff	1
28	Sechskantschraube M8x12	4
29	Rückenlehne	1
30	Endstopfen	2
31	Schraube	4
32	Fixierknopf	1
33	Abstandhalter	1
34	Unterlegscheibe	1
35	Schaumstoffgriff	2
36	unteres Handpulskabel	2
37	oberes Handpulskabel	2
38	Computer B- 31852	1
39	Exzenterwelle	1
40	Sechskantschraube M6x10	2
41	Griff	1
42	Schaumstoffüberzug	1
43	Unterlegscheibe D8xΦ19x1.5	8
44	unteres Pulskabel	2
45	oberes Pulskabel	2
46	Sitzhalterung	1
47	Schutzabdeckung	1
48	Sechskantschraube M6x40	4
49	Unterlegscheibe D6x1.2xΦ16	4
50	Sitzrahmen	1
51	Endstopfen, rechteckig	2
52	Schaumstoffüberzug	2
53	Endstopfen, rund	2
54	Sitz	1
55	Adapter	1

Hinweis: Einige Teile sind bereits vormontiert, bitte beachten Sie die nachfolgend beschriebenen Aufbauschritte.

### 3 AUFBAUANLEITUNG

#### 3.1 Allgemeine Hinweise zum Aufbau

Bevor Sie mit dem Aufbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Explosionszeichnung an.

Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.

Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.

Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.

Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug herumliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder.

Nachdem Sie das Produkt gemäß der Aufbauanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.

Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße Spuren hinterlassen. Für den Aufbau benötigen Sie eine Fläche von ca. 2 x 2 m.

Hinweis: Einige der Schrauben befinden sich möglicherweise bereits in den jeweiligen Löchern, bitte lösen Sie diese bevor Sie den entsprechenden Montageschritt durchführen.

Beachten Sie auch die „L“ (links) und „R“ (rechts) Markierungen für den korrekten Aufbau.

#### 3.2 Sicherheitsmaßnahmen für Batterien

- a) Jederzeit darauf achten, dass die Batterien mit der richtigen Polarität (+ und -) eingesetzt werden, wie sie auf der Batterie angegeben ist.
- b) Batterien nicht kurzschließen.
- c) Nicht wieder aufladbare Batterien nicht wieder aufladen.
- d) Verbrauchte Batterien unverzüglich aus dem Gerät entfernen und richtig entsorgen.
- e) Batterien nicht erhitzen! Bewahren Sie Ihre Batterien nicht in der Nähe von Feuer, Herden oder anderen Wärmequellen auf. Legen Sie die Batterien nicht in direkt Sonneneinstrahlung. Benutzen oder lagern Sie Batterien nicht bei heißem Wetter in Fahrzeugen.
- f) Nicht direkt an Batterien schweißen oder löten!
- g) Batterien nicht auseinandernehmen!
- h) Batterien nicht deformieren!
- i) Batterien nicht ins Feuer werfen!
- j) Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren!
- k) Unbenutzte Batterien in der Originalverpackung aufbewahren und von Metallgegenständen fernhalten. Ausgepackte Batterien nicht mischen oder durcheinanderwerfen. Dies kann zum Kurzschluss der Batterie und damit zu Beschädigung, zu Verbrennung oder zu Brandgefahr führen.

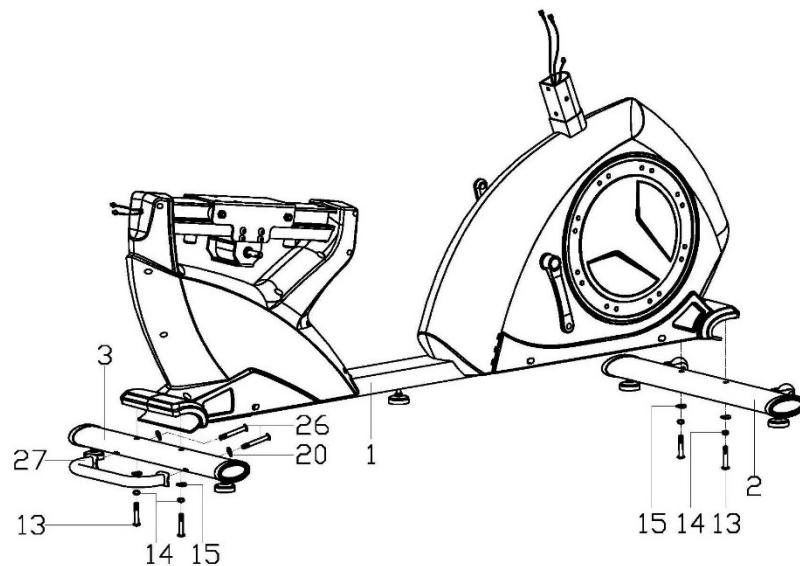
- I) Batterien aus dem Gerät entnehmen, wenn dieses für längere Zeit nicht benutzt wird, außer es für Notfälle vorgesehen.
- m) Batterien, die ausgelaufen sind, **niemals** ohne entsprechenden Schutz anfassen. Wenn die ausgelaufene Flüssigkeit mit der Haut in Berührung kommt, sollten Sie die Haut sofort und laufendem Wasser abspülen. Verhindern Sie in jedem Fall, dass Augen und/oder Mund mit der Flüssigkeit in Berührung kommen. Suchen Sie in diesen Fällen bitte umgehend einen Arzt auf.
- n) Batteriekontakte und auch die Gegenkontakte im Gerät vor dem Einlegen der Batterien reinigen.

### 3.3 Aufbauschritte

#### Schritt 1

Befestigen Sie den Tragegriff (#27) am hinteren Stabilisator (#3) mittels Sechskantschrauben (#26) und Unterlegscheiben (#20).

Verbinden Sie nun den vorderen (#2) sowie hinteren Stabilisator (#3) mit dem Hauptrahmen (#1) mittels Sechskantschrauben (#13) sowie den Unterlegscheiben (#14) und (#15).

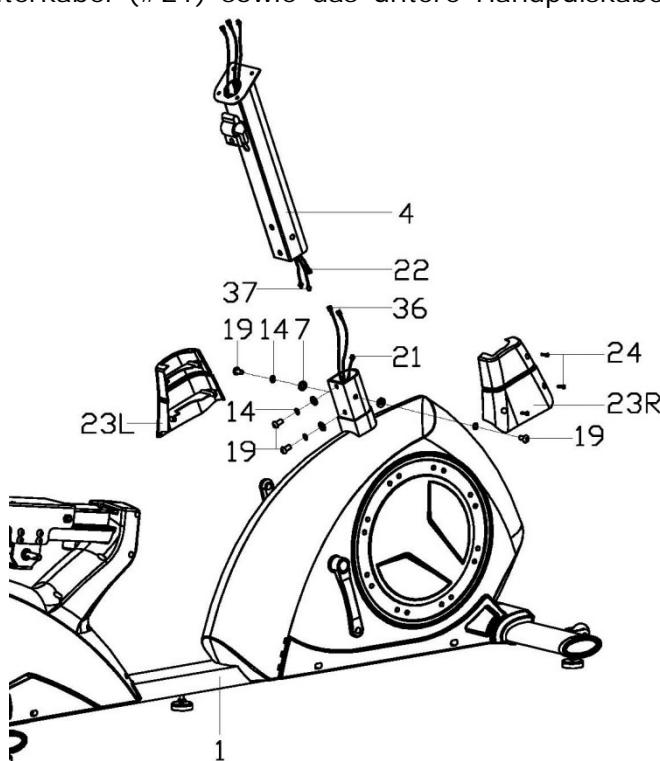


#### Schritt 2

Verbinden Sie das untere Computerkabel (#21) sowie das untere Handpulskabel (#36) mit dem oberen Computerkabel (#22) sowie dem oberen Handpulskabel (#37). Bitte achten Sie hier auf die korrekten Steckverbindungen.

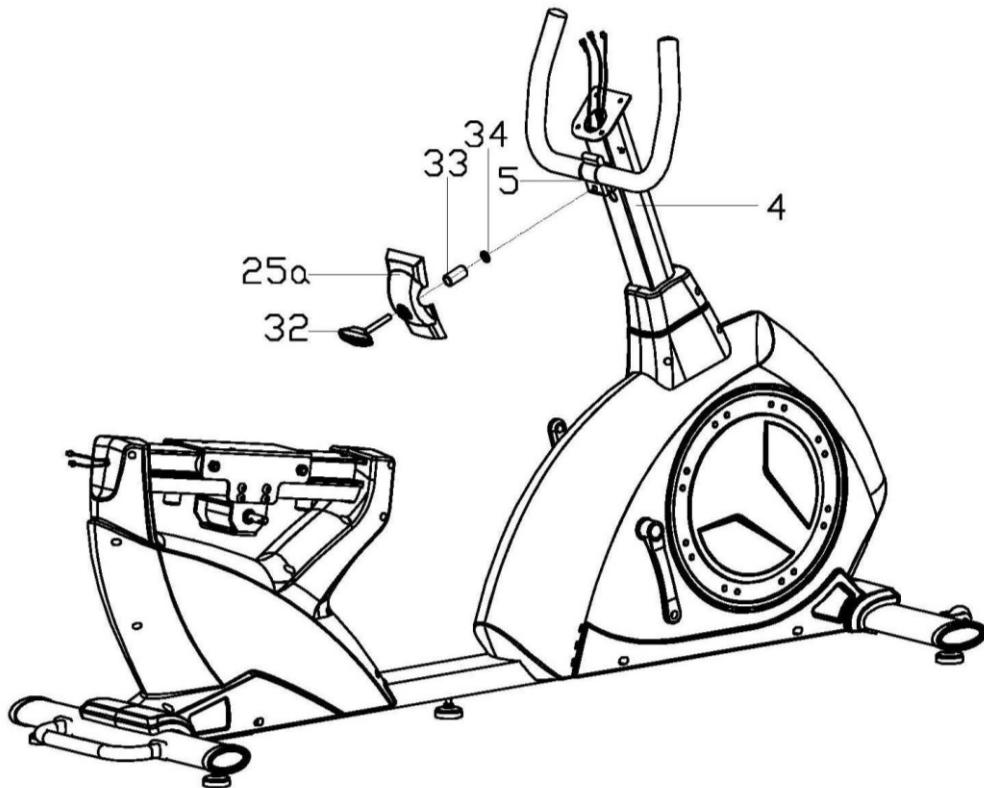
Nun führen Sie das Lenkerrohr (#4) vorsichtig auf den Hauptrahmen (#1) und fixieren dieses mit 4 Sechskantschrauben (#19) Unterlegscheiben (#14) sowie (#7).

Bitte achten Sie darauf, dass beim Zusammenstecken des Lenkerrohrs auf den Hauptrahmen keine Kabelverbindungen gequetscht werden. Bitte stecken Sie nun die Abdeckung (#23 L/R) auf den Hauptrahmen (wie abgebildet) und fixieren diese mittels 3 Schrauben (#24).



## Schritt 3

Befestigen Sie den Lenker (#5) an dem Lenkerrohr (#4), indem Sie den Fixierknopf (#32), die Abdeckung (#25A), den Abstandhalter (#33) sowie die Unterlegscheibe wie abgebildet zusammensetzen. Nun schrauben Sie den Fixierknopf in der vorgesehenen Bohrung fest.

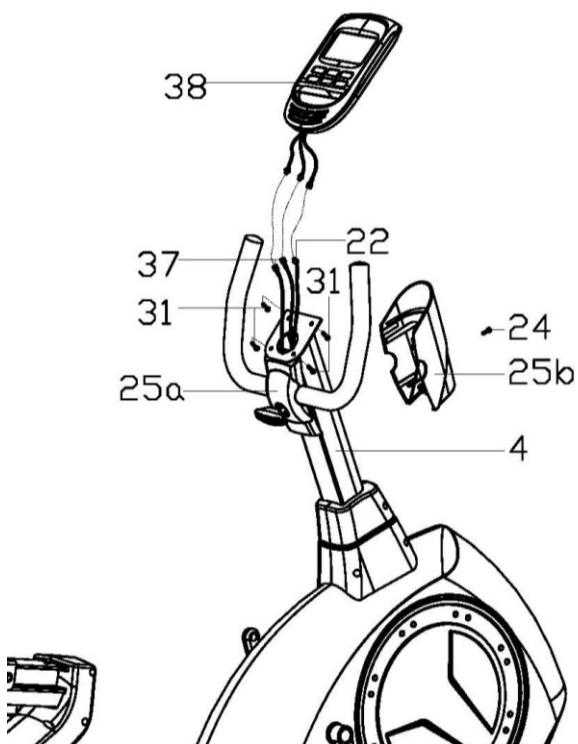


## Schritt 4

Verbinden Sie das obere Handpulskabel (#37) sowie das obere Computerkabel (#22) mit den Anschlüssen des Computers (#38).

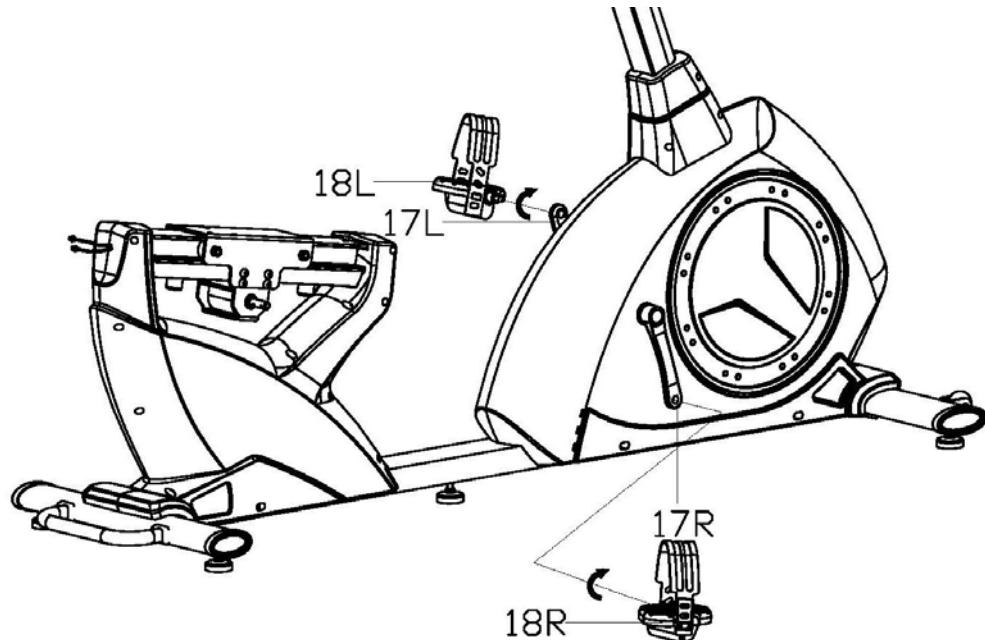
Befestigen Sie nun den Computer (#38) auf der Computerhalteplatte des Lenkers (#4), indem Sie die 4 Schrauben (#31) auf der Rückseite des Computers (#38) in die vorgesehenen Gewindegänge einschrauben.

Stecken sie nun die Abdeckung (#25B) wie abgebildet auf und fixieren diese mittels der Schrauben (#24).



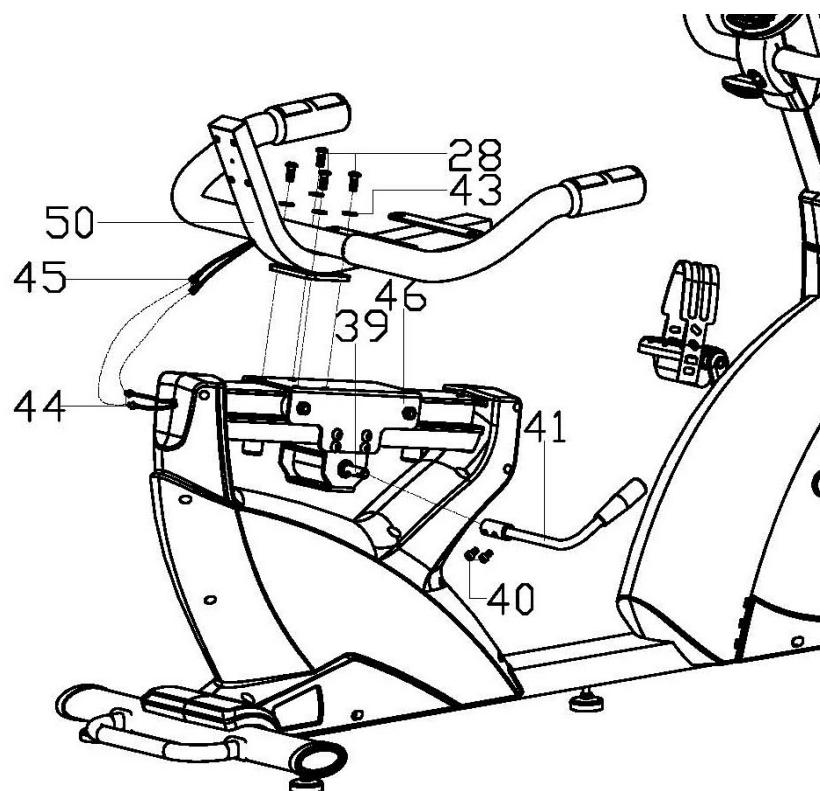
**Schritt 5**

Schrauben Sie die Pedale (#18L/R) mit Hilfe eines Sechskantschlüssels an den jeweiligen Pedalarm (#17L/R). Bitte achten Sie darauf, dass das linke Pedal (#18L) gegen den Uhrzeigersinn und das rechte Pedal (#18R) im Uhrzeigersinn montiert werden muss. Bitte prüfen Sie, dass die Pedale fest geschraubt sind.

**Schritt 6**

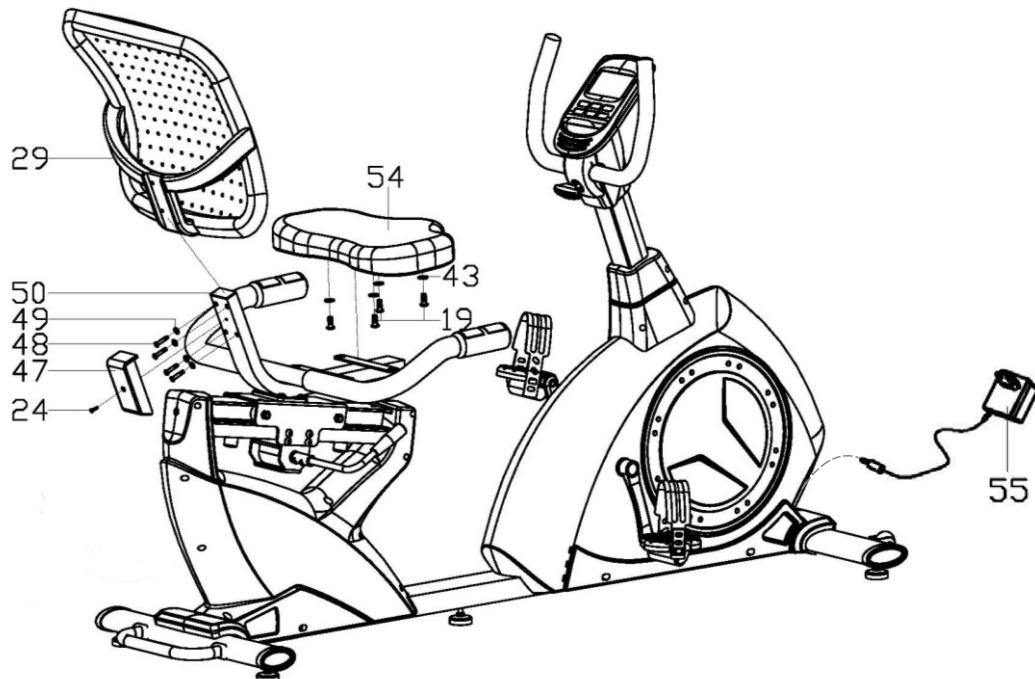
Verbinden Sie nun das obere Pulskabel (#45) mit dem unteren Pulskabel (#44) des Hauptrahmens (#1). Nun befestigen Sie den Sitzrahmen (#50) auf der Sitzhalterung (#46) mittels 4 Sechskantschrauben (#28) sowie Unterlegscheiben (#43).

Befestigen sie den Griff (#41) mittels 2 Schrauben (#40) an der Exzenterwelle (#39).



## Schritt 7

Setzen Sie den Sitz (#54) auf den Sitzrahmen (#50) und befestigen ihn mit 4 Schrauben (#19) sowie Unterlegscheiben (#43). Schrauben Sie die Rückenlehne (#29) an den Sitzrahmen (#50) mit Hilfe der 4 Sechskantschrauben (#48) sowie der Unterlegscheiben (#49). Nun stecken sie die Schutzabdeckung (#47) auf den Hauptrahmen und fixieren diese mit Schraube (#24). Bitte verbinden Sie das Adapterkabel (#55) mit dem Anschluss Ihres Sitzheimtrainer Ergometers.



Ihr neuer Heimtrainer ist nun fertig montiert und betriebsbereit. Viel Spaß bei Ihrem Training!

## 4 BEDIENUNGSANLEITUNG

Nachfolgend werden die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten für Ihren neuen Sitzheimtrainer Ergometer dargestellt.

### 4.1 Einstellmöglichkeiten

Für die Veränderung des Sitzabstandes zu den Pedalen betätigen Sie bitte den Griff (#41) und rutschen in die gewünschte Position. Nun können Sie den Hebel wieder loslassen. Achten Sie darauf, der Sitz für einen stabilen Halt wieder einrastet.

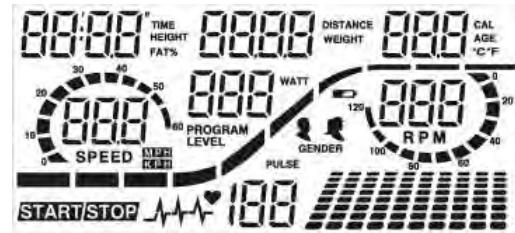
### 4.2 Computer

Der Computer ist gemäß den geltenden EMC-Standards getestet und abgenommen. Jedoch ist es trotzdem möglich, dass das Display aufgrund von elektrostatischer Entladung eine fehlerhafte Anzeige darstellt. Dies kann zu ungewünschten Rücksetzungen und fehlerhaften Werten führen. In diesem Fall muss der Computer durch Trennen von der Stromversorgung und erneutes Verbinden neu gestartet werden.

Nachdem Sie die Stromversorgung (Adapter mit Output 9V AC (im Lieferumfang enthalten)) an Ihren neuen Sitzergometer angeschlossen haben und den Computer bedienen (oder das Gerät



benutzen), gibt der Computer einen Ton von sich und zeigt im Rahmen einer Selbstkontrolle sämtliche Darstellungsmöglichkeiten im Display an (siehe nebenstehende Abbildung). Danach befindet sich der Computer im manuellen Modus.



**ACHTUNG:** Sollten Sie dieses Bild nicht sehen, so überprüfen Sie bitte zunächst die Anschlüsse der Kabel (unteres mit oberem Kabel, oberes Kabel mit Computer). Wenn die Anschlüsse richtig fest stecken überprüfen Sie bitte die Stromversorgung. Sollten Sie weiterhin keine Anzeige sehen können wenden Sie sich bitte an unser Service-Center.

#### 4.3 Tastenfunktionen

- Start / Stop  
Schnellstartfunktion: diese Funktion erlaubt es Ihnen den Computer ohne Auswahl eines Programmes zu starten. Die Zeit zählt automatisch von 0 aufwärts. Während des Trainings drücken sie bitte die Taste um das Training zu beenden. Im Stop Modus drücken sie bitte die Taste um mit dem Training zu beginnen.
- ENTER  
Mit der Enter-Taste werden im Eingabemodus Funktionen gewählt und Eingaben von Daten bestätigt. Bei Blinken von Anzeigen kann durch Drücken der Enter-Taste zum nächsten Parameter oder Modus vorgegangen werden. Mit dieser Taste wird die eingestellte Uhrzeit (Stunde / Minute) bestätigt. Im Stopp-Modus werden bei Drücken der Taste für mehr als zwei (2) Sekunden sämtliche Einstellungen auf den Ausgangswert oder „0“ zurückgesetzt.
- Auf (UP)  
Durch Drücken dieser Taste wählen Sie die verschiedenen Punkte Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch, Puls im manuellen Modus aus. Erhöht die Werte einzelner Zielvorgaben (Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch), persönlicher Datenwerte (Alter, Geschlecht) oder des Trainingswiderstands und wird genutzt für die Auswahl des Trainingsprogramms.
- Ab (DOWN)  
Durch Drücken dieser Taste wählen Sie die verschiedenen Punkte Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch, Puls im manuellen Modus aus. Senkt die Werte einzelner Zielvorgaben (Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch), persönlicher Datenwerte (Alter, Geschlecht) oder des Trainingswiderstands und wird genutzt für die Auswahl des Trainingsprogramms.
- Körperfett (Body Fat)  
Drücken Sie diese Taste um ihre Größe, Gewicht, Geschlecht und Alter einzugeben. Hieraus wird Ihr BMI/BMR sowie Körperfett bestimmt.
- Programm (PROGRAM)  
Mit der Programm-Taste werden die verschiedenen Programme ausgewählt. Die Auswahl des aktuell ausgewählten Programms erfolgt durch Drücken der Enter-Taste.  
Die folgenden Programme sind verfügbar: Schnellstart, manuelles Programm, individuelle Programme, Watt-Programm, Herzfrequenz-Programme, BMI-/BMR-/Körperfett-Programm.
- Erholungspuls (RECOVERY)  
Startet die Messung des Erholungspulswertes. Umfassen Sie nach Drücken dieser Taste die Handgriffe mit den Pulsmesssensoren oder haben einen Brustgurt (optional) angelegt. Drücken Sie die Erholungsplus-Taste dann erneut, um zum Hauptmenü zurück zu kehren.

#### 4.4 Computerfunktionen

##### — Ruhemodus

Das Display schaltet sich mit dem ersten Tastendruck oder mit Beginn des Trainings automatisch an. Das Display schaltet sich automatisch etwa 4 Minuten entweder nach Trainingsende oder nach der letzten Tastenberührungen ab um wertvolle Energie zu sparen. Die Trainingsdaten bleiben allerdings gespeichert und erscheinen wieder im Display sobald das Training fortgesetzt wird. Im Stand-by Modus wird die Raumtemperatur angezeigt, bis dass sich der Computer ausschaltet.

##### — Zeit (TIME)

Die integrierte Stoppuhr zählt mit Beginn des Trainings in Sekunden-Schritten 00:00 h bis 99:59 h hoch.

Über die Auf-/ Ab-Taste können Sie ein Trainingsziel für die Trainingszeit eingeben und mit der Enter-Taste bestätigen. Der Computer zählt dann mit Beginn des Trainings die verbleibende Zeit hinunter und macht Sie nach Ablauf der vorgegebenen Zeit durch ein akustisches Signal auf das Trainingsende aufmerksam.

##### — Distanz (DISTANCE)

Der integrierte Streckenzähler zählt mit Beginn des Trainings die zurück gelegte Strecke bis maximal 99,9 km an. Zum Auswählen der Funktion drücken Sie wiederholt die Taste, bis im Display die Anzeige "DISTANCE" erscheint.

Über die Auf-/ Ab-Taste können Sie ein Trainingsziel für die Trainingsdistanz im Intervall von 0,1 km eingeben und mit der Enter-Taste bestätigen. Der Computer zählt dann mit Beginn des Trainings die verbleibende Distanz hinunter und macht Sie nach Ablauf der vorgegebenen Distanz durch ein akustisches Signal auf das Trainingsende aufmerksam.

##### — U/M (RPM)

Diese Funktion zeigt Ihnen die aktuelle Zahl der Umdrehungen pro Minute an.

##### — Geschwindigkeit (SPEED)

Die aktuell gemessene Geschwindigkeit während Ihrer Trainingseinheit wird in km/h auf dem Display angezeigt.

##### — Kalorienverbrauch (CALORIES)

Der integrierte Zähler des ungefähren Kalorienverbrauchs zählt mit Beginn des Trainings die Anzahl der verbrauchten Kalorien. Mit dieser Funktion erfahren Sie die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie während des Trainings verbrennen. Diese Angabe ist allerdings unabhängig von der gewählten Intensität.

Über die Auf-/ Ab-Taste können Sie ein Trainingsziel für den Kalorienverbrauch eingeben und mit der Enter-Taste bestätigen. Der Computer zählt dann mit Beginn des Trainings die verbleibenden Kalorien hinunter und macht Sie nach „Verbrennen“ der vorgegebenen Kalorien durch ein akustisches Signal auf das Trainingsende aufmerksam.

Diese Angabe gilt lediglich als Richtlinie und dient dem Vergleich der erbrachten Leistung in mehreren Trainingseinheiten.

##### — Herzfrequenz (PULSE)

Diese Funktion zeigt Ihnen die aktuelle Zahl der Herzschläge pro Minute an. Diese Angabe gilt allerdings lediglich als Richtwert, eine genauere Messung können Sie beispielsweise bei Ihrem Arzt vornehmen lassen.

Diese Anzeige setzt voraus, dass Sie die Handgriffe mit den Pulsmesssensoren über einen gewissen Zeitraum umfassen oder einen Brustgurt (optional) angelegt haben.

##### — Zielherzfrequenz (THR)

Über die Auf-/ Ab-Taste können Sie ein Trainingsziel für die Herzfrequenz eingeben und mit der Enter-Taste bestätigen. Der Computer macht Sie nach Beginn des Trainings auf ein Unter- bzw. Überschreiten der eingestellten Zielherzfrequenz aufmerksam beziehungsweise passt je nach Programm den

Trainingswiderstand automatisch an.

Diese Anzeige setzt voraus, dass Sie während des Trainings die Handgriffe mit den Pulsmesssensoren umfassen oder einen Brustgurt (optional) angelegt haben.

— Alter (AGE)

Über diese Taste können Sie Ihr Alter von 10-99 Jahren eingeben. Sollten Sie keine Eingaben vornehmen wird die Werkseinstellung / Alter von 35 Jahren angezeigt.

— Watt (WATT)

Diese Funktion zeigt Ihnen die aktuelle Leistung von 0- 999 in Watt an.

Über die Auf-/ Ab-Taste können Sie ein Trainingsziel (Intervall bzw. Maximalwert) für die Wattleistung eingeben und mit der Enter-Taste bestätigen. Der Computer macht Sie nach Beginn des Trainings auf ein Unter- bzw. Überschreiten der eingesetzten Wattgrenze(n) aufmerksam beziehungsweise passt je nach Programm den Trainingswiderstand automatisch an.

— Erholungspuls (RECOVERY)

Startet die Messung des Erholungspulswertes. Der Computer misst die Veränderung der Herzfrequenz nach Beendigung des Trainings während einer Ruhephase von einer Minute. Dieser Wert gibt Aufschluss über die Schnelligkeit der Erholung der Herzfrequenz nach Belastung.

Umfassen Sie nach Drücken dieser Taste die Handgriffe mit den Pulsmesssensoren oder haben den Brustgurt (optional) angelegt. Bis auf die Zeitmessung von 60 Sekunden abwärts stoppen alle Funktionen im Display und es erscheint ein Countdown. Sobald die Messung und der Countdown abgeschlossen sind, erscheint im Display das Ergebnis der Messung der Erholungsfähigkeit anhand der Herzfrequenzwerte. Es wird mit der Angabe „F1“, „F2“, ... bis „F6“ angezeigt, wobei „F1“ der beste Wert ist. Hier können Sie mit dauerhaftem Training Verbesserungen erzielen und überprüfen.

1.0 bedeutet HERAUSRAGEND

1.0 < F < 2.0 bedeutet GROSSARTIG

2.0 ≤ F ≤ 2.9 bedeutet GUT

3.0 ≤ F ≤ 3.9 bedeutet ANGEMESSEN

4.0 ≤ F ≤ 5.9 bedeutet UNTER DEM DURCHSCHNITT

6.0 bedeutet SCHLECHT

Drücken Sie die Erholungspuls-Taste dann erneut, um zum Hauptmenü zurück zu kehren.

Sofern der Computer kein Messsignal von den Pulsmesssensoren erhält, wird P im Display angezeigt. Sofern das Display die Fehlermeldung ERR anzeigt, starten Sie den Messvorgang durch erneutes Drücken der Erholungsplus-Taste neu. Bitte achten Sie darauf, dass Sie die Handgriffe mit den Pulsmesssensoren umfasst oder einen Brustgurt (optional) angelegt haben.

#### **4.5 Trainingsprogramme**

Nach dem Einschalten des Computers können Sie über die Programmtaste sowie die Tasten Auf-/Ab den gewünschten Trainingsmodus einstellen. Durch Drücken der Enter-Taste können verschiedene weitere Trainingsdaten (Zeit, Distanz, Watt, Kalorien, Puls) eingeben werden. In Abhängigkeit des gewählten Programms können einige dieser Parameter eventuell nicht verändert werden.

##### **(A) Manuelles Training/Schnellstart**

Schalten Sie Ihr Gerät ein um direkt mit dem Training zu beginnen. Bei Beginn des manuellen Trainings sind alle Zähler auf 0 gesetzt und beginnen zu zählen. Während des Trainings können Sie den Widerstand durch Drücken der Auf- beziehungsweise Ab-Taste jederzeit verändern. Der Widerstand ist zu Beginn auf Stufe 5 eingestellt.

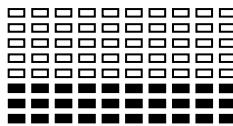
### (B) Manuelles Trainingsprogramm **P1**

Sie haben bei Ihrem Sitzheimtrainer Ergometer die Möglichkeit, ein manuelles Training selber zu definieren und für weitere Trainings später abzuspeichern (dazu finden Sie im weiteren Verlauf dieser Anleitung weitere Angaben).

1. Nach Auswahl des Nutzer-Programms („Manual“) mit Hilfe der Programm- und der Enter-Taste blinkt die Zeitanzeige (TIME). Mit Hilfe der Auf-/ Ab- und der Enter-Taste stellen Sie die gewünschte Trainingszeit ein.
2. Danach blinkt die Distanzanzeige (DISTANCE). Mit Hilfe der Auf-/ Ab- und der Enter-Taste stellen Sie die gewünschte Trainingsdistanz ein.
3. Im Anschluss blinkt die Anzeige des Kalorienverbrauchs (CALORIE). Mit Hilfe der Auf-/ Ab- und der Enter-Taste stellen Sie den gewünschten Kalorienverbrauch ein.
4. Erneut im Anschluss blinkt die Anzeige der Zielherzfrequenz (PULSE). Mit Hilfe der Auf-/ Ab- und der Enter-Taste stellen Sie die gewünschte Zielherzfrequenz ein.
5. Beginnen Sie Ihr Training durch Drücken der Taste Start/Stop. Mit Hilfe der Auf-/ Ab-Taste können Sie den Trainingswiderstand während des Trainings jederzeit variieren.

#### Anzeige Computerdisplay:

PROGRAM 1  
MANUELL



### (C) Nutzerprogramme **P2 – P13**

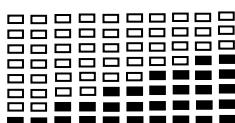
Sie haben bei Ihrem Sitzheimtrainer Ergometer die Möglichkeit, vorgegebene Nutzerprogramme hinsichtlich Trainingswiderstand, Steigungsintervalle auszuwählen sowie verschiedene Sektionen hinsichtlich der Trainingsziele Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch und Trainingswiderstand **individuell** selber zu definieren und für weitere Trainings später abzuspeichern.

Die seitens der Programme P2 – P13 vorgegebenen Daten können vom Nutzer während des Trainings jederzeit mit Hilfe der Auf-/ Ab-Taste im Laufe der gewählten Trainingszeit verändert werden, ohne dass sich die abgespeicherte Programmcharakteristik ändert.

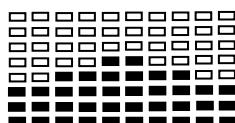
Nach Auswahl der Nutzerprogramme P2 – P13 mit Hilfe der Programm- und der Auf-/ Ab -Taste sowie Betätigung der Enter- Taste blinken die Eingabeaufforderungen für Zeit, Distanz, Kalorien, Pulse. Bitte verwenden Sie zum Bestätigen der entsprechenden Werte jeweils die Enter-Taste. Betätigen sie nun die Start/Stop- Taste zum Trainingsbeginn.

#### Anzeige Computerdisplay:

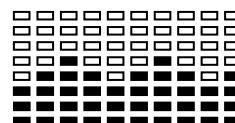
PROGRAMM 2  
STUFEN

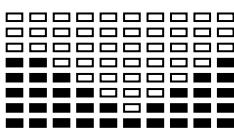
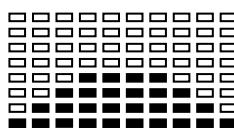
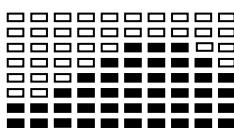
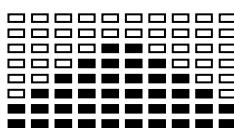
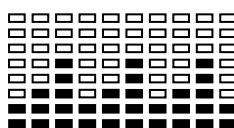
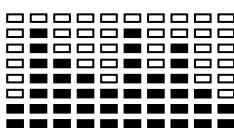
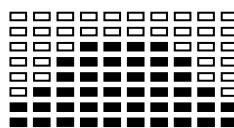
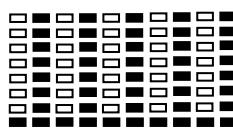
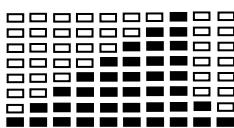


PROGRAMM 3  
BERG



PROGRAMM 4  
WELLE



PROGRAMM 5  
**TAL**PROGRAMM 6  
**FAT BURN**PROGRAMM 7  
**RAMPE**PROGRAMM 8  
**BERG**PROGRAMM 9  
**INTERVAL 1**PROGRAMM 10  
**ZUFALL**PROGRAMM 11  
**PLATEAU**PROGRAMM 12  
**INTERVAL 2**PROGRAMM 13  
**STEILHANG****(D) individuelle Nutzerprogramme P14 – P17**

Programme 14 – 17 sind individuelle Nutzerprogramme (z.B. für 4 Nutzer dieses Trainingsgeräts), die es erlauben die Werte für Zeit, Distanz, Kalorie sowie Trainingswiderstand in 10 stufigen Balkendiagrammen zu verstehen. Nach Eingabe der individuellen Werte werden diese automatisch abgespeichert. Ebenfalls kann die aktuelle Anzeige in jedem Diagramm durch Betätigung der Auf-/Ab - Taste geändert werden, ohne dass der gespeicherte Trainingswiderstand verändert wird.

1. Drücken Sie die Auf-/Ab - Taste um ein individuelles Nutzerprogramm P 14 – P17 auszuwählen. Drücken Sie nun die Taste ENTER um dieses zu bestätigen.
2. Das Balkendiagramm 1 blinkt. Verwenden Sie die Auf-/ Ab - Taste um ihr persönliches Profil einzugeben. Bitte mit Taste Enter bestätigen.
3. Das Balkendiagramm 2 blinkt. Verwenden Sie die Auf-/ Ab - Taste um ihr persönliches Profil einzugeben. Bitte mit Taste Enter bestätigen.
4. Führen Sie diese Schritte ebenfalls für Balkendiagramm 5 und 6 (wie beschrieben) durch.

Folgende blinkende Parameter sind nun einzugeben:

Anzeige: Zeit. Bitte geben Sie mit der Auf-/ Ab - Taste ihre gewünschte Trainingszeit ein. Zum Bestätigen drücken Sie bitte die Taste Enter.

Anzeige: Distanz. Bitte geben Sie mit der Auf-/ Ab - Taste ihre gewünschte Trainingsdistanz ein. Zum Bestätigen drücken Sie bitte die Taste Enter.

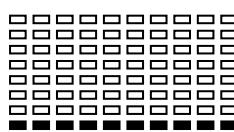
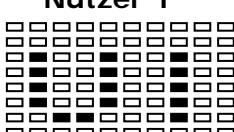
Anzeige: Kalorien. Bitte geben Sie mit der Auf-/ Ab - Taste ihren gewünschten Kalorienverbrauch ein. Zum Bestätigen drücken Sie bitte die Taste Enter.

Anzeige: Kalorien. Bitte geben Sie mit der Auf-/ Ab - Taste ihren gewünschten Kalorienverbrauch ein. Zum Bestätigen drücken Sie bitte die Taste Enter.

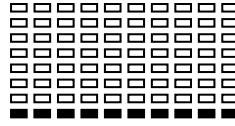
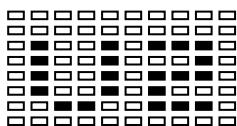
Anzeige: Puls. Bitte geben Sie mit der Auf-/ Ab - Taste ihren Zielpuls ein. Zum Bestätigen drücken Sie bitte die Taste Enter.

Anzeige Computerdisplay:

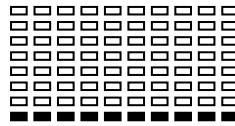
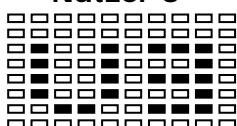
PROGRAMM 14

**Nutzer 1**

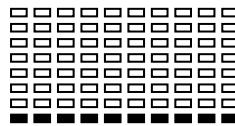
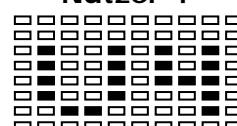
## PROGRAMM 15

**Nutzer 2**

## PROGRAMM 16

**Nutzer 3**

## PROGRAMM 17

**Nutzer 4**(E) Zielpulsfrequenzbereich **P 18 - 22**

Bei diesen Trainingsprogrammen handelt es sich um Herzfrequenz-Programme (HRC = Heart Rate Control), die die Trainingswiderstände in Abhängigkeit der gewünschten Zielherzfrequenz steuern.

Programm 18 = 55% max H.R.C. - - Zielpulsfrequenz =  $(220 - \text{Alter}) \times 55\%$

Programm 19 = 65% max H.R.C. - - Zielpulsfrequenz =  $(220 - \text{Alter}) \times 65\%$

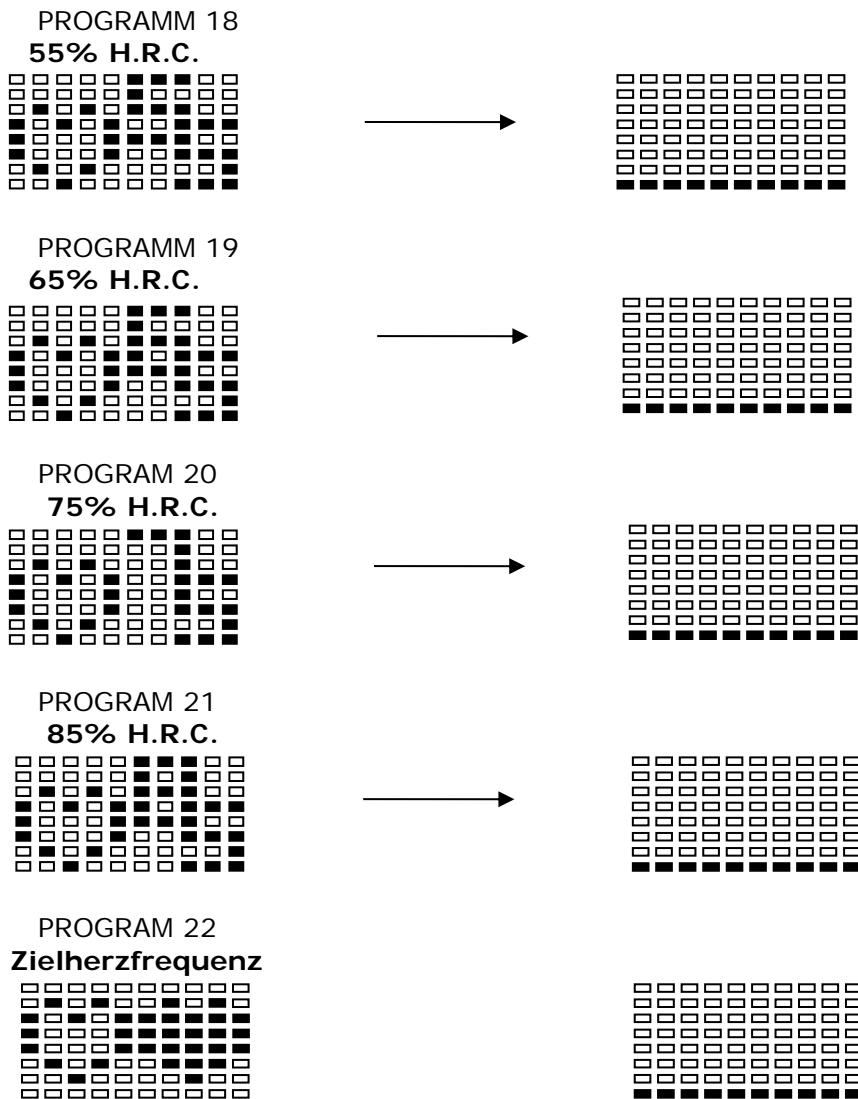
Programm 20 = 75% max H.R.C. - - Zielpulsfrequenz =  $(220 - \text{Alter}) \times 75\%$

Programm 21 = 85% max H.R.C. - - Zielpulsfrequenz =  $(220 - \text{Alter}) \times 85\%$

Programm 22 = Zielherzfrequenz - - Ihre persönliche Zielfrequenzvorgabe

Wenn der Puls über oder unter die eingestellten Grenzwerte geht, prüft der Computer alle 20 Sekunden den Trainingswiderstand und passt diesen entsprechend nach unten oder oben an.

1. Nach Auswahl der Herzfrequenz-Programme P18 – P21 mit Hilfe der Programm- Auf-/ Ab - Taste sowie der Enter-Taste blinkt die Anzeige für die Auswahl für das Alter (AGE). Mit Hilfe der Auf-/ Ab - Taste und der Enter-Taste stellen Sie Ihr Alter ein. Sollten Sie keinen Wert eingeben wird das werksseitig vorprogrammierte Alter von 35 Jahren angezeigt.
2. Nach Auswahl des Herzfrequenz-Programms P22 mit Hilfe der Programm- Auf-/ Ab - Taste sowie der Enter-Taste blinkt die Anzeige für die Auswahl der Zielherzfrequenz (HRC). Mit Hilfe der Auf-/ Ab - Taste und der Enter-Taste stellen Sie den gewünschten Herzfrequenzlevel zwischen 80 und 180 ein. Der Standardpuls liegt bei 120.
3. Im Anschluss blinkt die Zeitanzeige (TIME). Mit Hilfe der Auf-/ Ab - Taste und der Enter-Taste stellen Sie die gewünschte Trainingszeit ein.
4. Danach blinkt die Distanzanzeige (DISTANCE). Mit Hilfe der Auf-/ Ab - Taste und der Enter-Taste stellen Sie die gewünschte Trainingsdistanz ein.
5. Nachfolgend blinkt die Anzeige des Kalorienverbrauchs (CALORIE). Mit Hilfe der Auf-/ Ab - Taste und der Enter-Taste stellen Sie den gewünschten Kalorienverbrauch ein.
6. Beginnen Sie Ihr Training durch Betätigen der Taste Start/Stop.  
Während dieser Programme können Sie den Trainingswiderstand im Gegensatz zu den anderen Programmen **nicht** mit Hilfe der Auf-/ Ab - Taste während des Trainings variieren.

Anzeige Computerdisplay:**(F) Wattprogramm P23**

Bei dem Wattprogramm handelt es sich um ein Drehzahl unabhängiges Programm, das den Trainingswiderstand, in Abhängigkeit der gewünschten Trainingsleistung gemessen, in Watt steuert.

1. Nach Auswahl des Wattprogramms P23 mit Hilfe der Programm- Auf-/ Ab und der Enter-Taste blinkt die Zeitanzeige (TIME). Mit Hilfe der Auf-/ Ab- und der Enter-Taste stellen Sie die gewünschte Trainingszeit ein.
2. Danach blinkt die Distanzanzeige (DISTANCE). Mit Hilfe der Auf-/ Ab und der Enter-Taste stellen Sie die gewünschte Trainingsdistanz ein.
3. Nun blinkt die Anzeige für die Auswahl der Wattleistung. Mit Hilfe der Auf-/ Ab und der Enter-Taste stellen Sie das gewünschte Wattlevel ein. Der Durchschnittswert beträgt hierbei 100
4. Nachfolgend blinkt die Anzeige des Kalorienverbrauchs (CALORIE). Mit Hilfe der Auf-/ Ab und der Enter-Taste stellen Sie den gewünschten Kalorienverbrauch ein.
5. Nun blinkt die Anzeige Puls. Mit Hilfe der Auf-/ Ab und der Enter-Taste stellen Sie den gewünschten Zielpuls ein.
6. Beginnen Sie nun Ihr Training durch Betätigen der Start/Stop Taste.  
**Info:** 1 Watt = Drehmoment (KGM) x U/Min x 1.03  
In diesem Programm wird die eingestellte Wattleistung immer konstant gehalten durch eine automatische Anpassung des Trainingswiderstands.

Anzeige Computerdisplay:

 PROGRAM 23  
**WATT CONTROL**

 (H) BMI-/BMR-/Körperfett-Programm (BMI/BMR/FAT) **P24**

1. Wählen Sie zunächst mit Hilfe der Auf-/ Ab- und der Enter-Taste das gewünschte Programm aus.
2. Folgend blinkt die Anzeige für die Angabe der Körpergröße (HEIGHT). Mit Hilfe der Auf-/ Ab- und der Enter-Taste stellen Sie Ihre Körpergröße ein. Die Voreinstellung liegt bei 175 cm.
3. Im Anschluss blinkt die Anzeige für die Angabe des Körpergewichts (WEIGHT). Mit Hilfe der Auf-/ Ab- und der Enter-Taste geben Sie Ihr Körpergewicht ein. Die Voreinstellung liegt bei 75 kg.
4. Nachfolgend blinkt die Anzeige für die Angabe des Geschlechts (GENDER). Mit Hilfe der Auf-/ Ab- und der Enter-Taste geben Sie Ihr Geschlecht an. 1 bedeutet männlich und 0 bedeutet weiblich. Die Voreinstellung liegt bei 1 für männlich.
5. Danach blinkt die Anzeige für die Angabe des Lebensalters (AGE). Mit Hilfe der Auf-/ Ab- und der Enter-Taste stellen Sie Ihr Alter ein. Die Voreinstellung liegt bei 35 Jahren.
6. Beginnen Sie die Messung durch Drücken der Start/Stop-Taste. Umfassen Sie dazu die Sensoren am Handgriff mit beiden Händen oder stellen Sie sicher, dass der Brustgurt (optional) korrekt angelegt wurde. Sofern der Computer kein Messsignal von den Pulsmesssensoren erhält, wird in dem Display „E“ angezeigt. Starten Sie den Messvorgang durch erneutes Drücken der Start/Stop-Taste neu.

Nach Abschluss der Messung zeigt das Display den Körperfettgehalt in % sowie BMI und BMR.

- BMI (Body Mass Index) beschreibt das Verhältnis zwischen Ihrem Gewicht und der Körpergröße und wird wie folgt berechnet:

(Gewicht in kg) / (Körpergröße in m)<sup>2</sup>

Als Annäherung der Beurteilung der BMI-Werte kann folgende Tabelle dienen:

BMI-Skala	Niedrig	Niedrig/Mittel	Mittel	Mittel/Hoch
Intervall	< 20	20,1 – 24	24,1 – 26,5	> 26,6

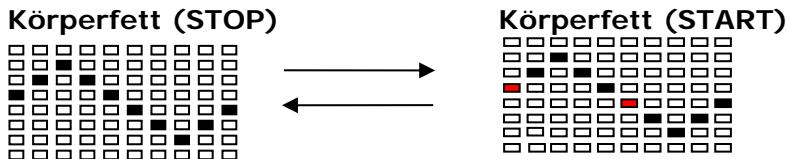
- BMR (Basal Metabolic Rate, Basisstoffwechselrate) beschreibt den Kalorienverbrauch eines Menschen im Ruhezustand in Abhängigkeit der persönlichen Werte (Geschlecht, Größe, Gewicht, Alter, Umweltbedingungen). Dieser Kalorienverbrauch macht bereits etwa 60 – 70% des gesamten Kalorienverbrauchs (in Abhängigkeit der Tätigkeit) aus und wird verursacht durch Herzschlag, Atmung und Aufrechterhaltung der Körpertemperatur.

- Als Annäherung der Beurteilung der Körperfettwerte kann folgende Tabelle dienen.

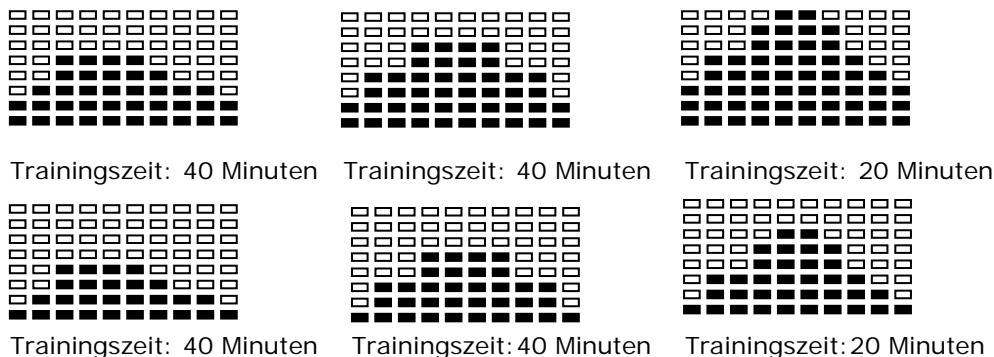
Körperfett Geschlecht	Niedrig	Niedrig/Mittel	Mittel	Mittel/Hoch
Männlich	< 13,0%	13,1% - 25,8%	25,9% - 30,0%	> 30,1%
Weiblich	< 23,0%	23,1% - 35,8%	35,9% - 40,0%	> 40,1%

Die Messung durch die Handsensoren bzw. den Brustgurt kann lediglich Annäherungswerte liefern. Für eine genaue Messung suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Anzeige Computerdisplay:



Eines der folgenden 6 Profile wird automatisch nach der Körperfettmessung angezeigt:



**(I) eingebauter Pulssignalempfänger für Brustgurte**

Dieser Computer ist mit einem eingebauten Empfänger ausgestattet, der die Pulssignale eines uncodierten Brustgurts (optional lieferbar) empfangen und auf dem Computerdisplay darstellen kann.

**(J) USB Port**

Über den am Computer angebrachten USB Port kann z.B. Ihr Smartphone / Tablet während des Trainings aufgeladen werden. Weiterhin verfügt dieser Computer über eingebaute Lautsprecher, über die z.B. ein MP3 Player abgespielt werden kann. Mittels der Haltevorrichtung können Sie Ihr Smartphone /Tablet bequem auf dem Computer während des Trainings positionieren.

**(K) Verwendung der DelighTech App**

Ferner verfügt dieser Computer über eine integrierte Bluetooth 4.0 Schnittstelle, die es dem Nutzer erlaubt eine Verbindung zu einem Smartphone oder Tablet (Android® oder iOS®) herzustellen.

Bevor Sie eine Verbindung mit dem Internet aufbauen bzw. die „DelighTech Fitness App“ herunterladen vergewissern Sie sich bitte, dass Ihr Smartphone / Tablet auf Android® oder iOS® Betriebssystem basiert.

Folgende Systemvoraussetzungen für Ihr Endgerät sind notwendig:

Android®: Version 2.3 oder neuere Version, Bluetooth fähig

iOS®: nur mit Bluetooth® Version 4.0

Schalten Sie die Wi-Fi (WLAN) Funktion Ihres Gerätes ein, um sich mit dem Internet zu verbinden. Geben Sie nun bitte folgende Webadresse in Ihren Browser ein:  
**www.appfit.biz**

Laden Sie die „DelighTech Fitness App“ für Ihr Betriebssystem (Android® oder iOS®) herunter.

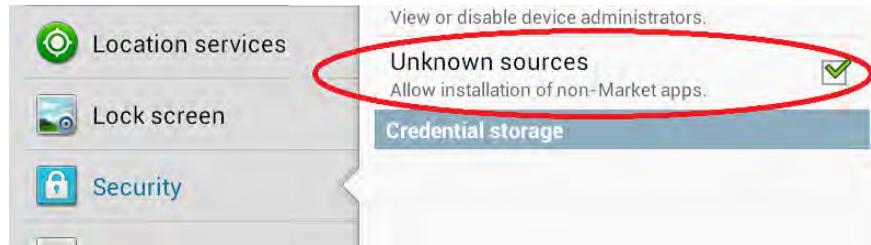
Klicken Sie hierzu auf den „grünen“ Roboter für Android® und auf IOS für Produkte aus dem Hause Apple.



**Alternativ** können Sie auch den QR Codeleser Ihres Gerätes verwenden (falls installiert) um den nachfolgenden QR Code einzuscannen. Nun laden Sie ebenfalls die „DelightTech Fitness App“ für Ihr Betriebssystem (Android® oder iOS®) herunter.



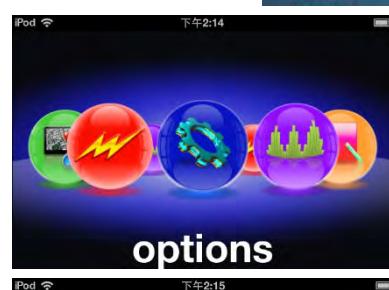
ACHTUNG: Wichtig für Android® Endgerätenutzer:  
Wählen Sie die Option „ unbekannte Quellen „ unter dem Punkt: Sicherheitseinstellungen im Systemmenü aus bevor Sie mit der Installation beginnen. (NUR für Android® !)



Nun können Sie die App installieren:  
Aktivieren Sie nun die Bluetooth, WiFi Funktion Ihres Gerätes (sehen Sie hierzu bitte die Anleitung Ihres Endgerätes).



Entpacken Sie die App auf Ihrem Endgerät.

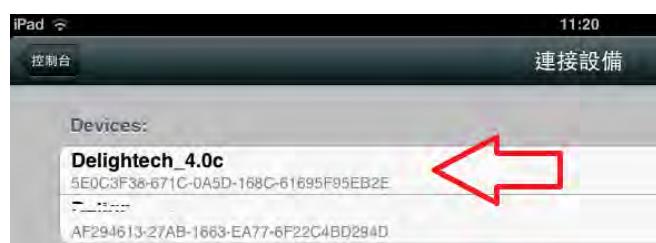


Schalten Sie nun Ihr Fitnessgerät ein (Stand-by Modus).

Gehen Sie in die Option: Setting und drücken das Feld „Device Connect“ in Ihrer App.



Bitte prüfen Sie, welche Suchresultate für Bluetooth-Verbindungen angezeigt werden. Klicken Sie auf den nebenstehend angezeigten Bluetooth Anbieter, um beide Geräte miteinander zu verbinden (koppeln).



Bitte bestätigen Sie diesen Anbieter ebenfalls auf Ihrer Computer-console Ihres Fitnessgerätes.

Sobald Ihr Fitnessartikel: (Bike) auf dem Computer Ihres Sitzheimtrainer Ergometers auftaucht



## Verlassen



Android®



iOS®

## 5 TRAININGSHINWEISE

### 5.1 Allgemeine Trainingshinweise

Wussten Sie, dass ein moderates Ausdauertraining (beispielsweise 2 Mal pro Woche für jeweils etwa 30 Minuten) erheblich zu Ihrer Gesundheit beitragen kann? Ihr Blutdruck, Ihre Cholesterinwerte, Ihr Blutzucker, Ihre Motivation und sogar Ihre Laune können durch ein wenig Sport enorm verbessert werden. Ihre Figur können Sie in Maßen verändern. In Verbindung mit entsprechender Ernährung reduzieren Sie Ihren Körperfettanteil und verbessern Ihre Silhouette.

Tragen Sie zudem zu jedem Training die passende Kleidung und das richtige Schuhwerk. Halten Sie zu jedem Zeitpunkt kleine Kinder von dem Gerät fern, vor allem während der Benutzung.

### 5.2 Spezifische Trainingshinweise

Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Aufwärmen („Warm Up“)
2. Ausdauer-/Cardiotraining und / oder Krafttraining
3. Cool Down & Nachdehnen

#### Das Aufwärmen („Warm Up“)

Ihr Training sollte immer mit einen Warm Up beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Warm Up bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

Sie sollten Ihre Gelenke ein wenig lockern bevor Sie Ihr Training beginnen. Nutzen Sie die ersten 10 Minuten mit Ihrem Heimtrainer, um langsam zu trainieren. Wählen Sie einen niedrigen Level, um den Körper auf das Training einzustimmen.

#### Das Training

Der Beginn eines Ausdauertrainings (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System häufig auch Herz-Kreislauf- oder Cardio-Training genannt) ist der erste Schritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten und körperliche Beschwerden insbesondere bei fortschreitendem Lebensalter. Ausdauertraining hat allerdings nicht nur positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sondern ebenfalls auf einige der größeren Muskelgruppen in unserem Körper. Es ist jedoch nicht zu wechseln mit typischem Kraft- oder Muskeltraining, das andere Ziele verfolgt.

#### Das Cool Down

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm Up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool Down stattfinden. Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Das Cool Down sollte wie das Warm Up mindestens 10 Minuten dauern und langsam bis auf den niedrigsten Level hinunter gesteuert werden. Die Pulsfrequenz sollte so tief wie möglich sinken. Sie beugen so unter anderem Muskelkater vor, da möglicherweise entstandene Stoffwechselendprodukte abtransportiert werden können.

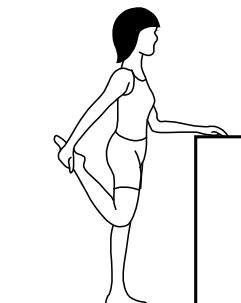
### Das Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel. Nachfolgend stellen wir Ihnen jeweils zwei Alternativen für eine Muskelgruppe vor. Wählen Sie einfach die für Sie angenehme Übung aus.

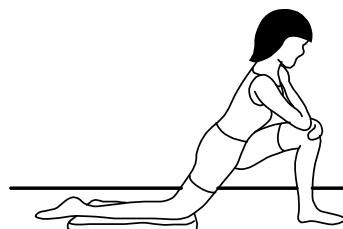
#### Oberschenkelvorderseite

Gedehnt werden die Hüftbeuger und die Kniestrecker.



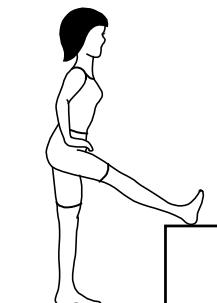
Position: Becken aufrichten, Knie neben Knie, Wirbelsäule lang gezogen. Knie nicht maximal beugen. Am besten abstützen. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

oder



Der vordere Kniewinkel sollte etwa 90° Grad betragen. Der Rücken ist gerade. Das Becken des zu dehnenden Beines nach vorne schieben. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Wichtig ist die weiche Unterlage unter dem zu dehnenden Bein.

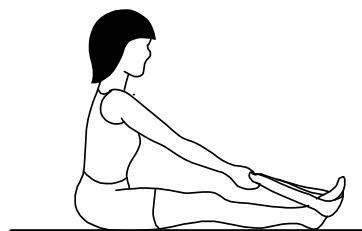
#### Oberschenkelrückseite



Eine Ablage auf Kniehöhe oder tiefer ist ausreichend.

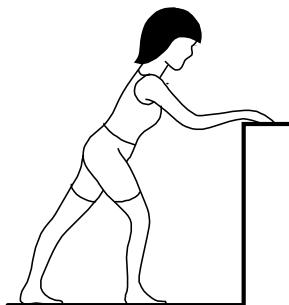
Kippen Sie Ihr Becken, und bringen Sie den geraden Oberkörper leicht nach vorne. Das Standbein soll ganz leicht gebeugt sein, der Standfuß ist unter dem Gesäß. Ziehen Sie die Fußspitze des zu dehnenden Beines zum Körper. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

oder



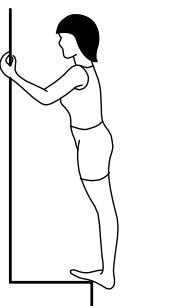
Langsitz mit gestreckten Beinen und Handtuch. Ziehen Sie den geraden Oberkörper vorsichtig nach vorne und spüren die Dehnung in der Beinrückseite. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden.

## Wade



Achten Sie auf einen geraden nach vorne gebeugten Rücken. Stehen Sie zuerst parallel und machen dann mit dem zu dehnenden Bein einen Schritt nach hinten und setzen zuerst die Zehen und dann die Ferse auf. Sie verstärken die Dehnung durch eine Erhöhung der Schrittgröße. Spüren Sie eine angenehme Dehnung ist der Abstand richtig, fangen Sie mit einem kleinen Schritt an. Halten Sie die Dehnung etwa 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

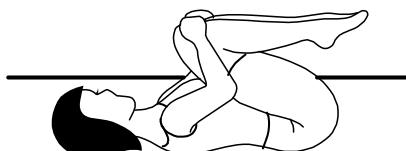
oder



Sie können die Waden auch wunderbar auf einer Treppe dehnen. Halten Sie sich dazu fest und bleiben gerade. Senken Sie langsam Ihren Körper ab, bis Sie eine angenehme Dehnung spüren. Wieder etwa 20 Sekunden halten.

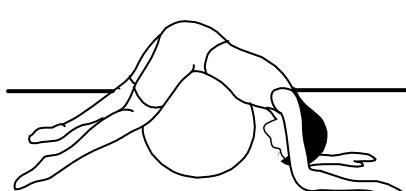
## Rücken

Der Lendenwirbelbereich darf nur gedehnt werden, wenn er nicht abgeschwächt ist oder entsprechend gekräftigt wird.



Dies ist eine sanfte Übung, die den ganzen Rückenstrecker leicht dehnt, ohne die Wirbelsäule zu belasten. Ziehen Sie die Knie leicht an den Körper. Halten Sie die Position solange wie es angenehm ist.

oder



Eine wunderbare Übung, wenn Sie einen Ball besitzen. Da der Ball das Körpergewicht trägt, werden die Bandscheiben entlastet. Legen Sie sich wie abgebildet mit der Hüfte auf den Ball und setzen Sie die Füße und Unterarme auf dem Boden ab. Bewegen Sie sich dann auf dem Ball hin und her.

## **6 WARTUNG UND PFLEGE**

Der Gebrauch Ihres Heimtrainers führt zu natürlicher Abnutzung und Verschleiß. Dies erfordert eine regelmäßige Pflege und Wartung. Bei normalen Bedingungen und Gebrauch ist Ihr Heimtrainer wartungsfrei. Trotzdem ist der Nutzer dafür verantwortlich, diese Teile regelmäßig auf festen Sitz und die Leistung beeinträchtigten Verschleiß zu überprüfen.

Beachten Sie, dass die Leistungsfähigkeit Ihres Heimtrainers durch den Einfluss von Umweltbedingungen signifikant reduziert werden kann. Setzen Sie Ihren Heimtrainer nicht über längere Zeit großer Hitze oder extremer Kälte aus, da die Leistung beeinträchtigt werden kann.

Jegliche Veränderung an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Heimtrainers kann die Leistung signifikant reduzieren. Dasselbe gilt im Fall starker Verschmutzung oder missbräuchlicher Anwendung.

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, eventuell leicht angefeuchteten Tuch.

## 7 HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ

1. Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein.
2. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden.  
Das nebenstehend abgebildete Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.
3. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
4. Batterien gehören nicht in Hausmüll! Entsorgen Sie Batterien umweltgerecht und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu.
5. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.



Eingangsspannung: 100-240V~ 50/60Hz 1 A MAX

Ausgangsspannung: 9V  1A



## 8 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

Die L.A. Sports GmbH & Co. KG gewährt Ihnen für dieses Produkt zwei (2) Jahre Garantie bzw. Gewährleistung ab Kaufdatum gemäß unseren Garantiebestimmungen und den geltenden gesetzlichen Regelungen. Diese Garantie bzw. Gewährleistung gilt ausschließlich für Erstkäufer des Einzelhandels und ist nicht übertragbar.

Sie haben sich für ein erstklassiges Qualitätsprodukt entschieden, das die hohen Anforderungen unserer Qualitätskontrolle auf den verschiedenen Fabrikationsstufen bestanden hat. L.A. Sports übernimmt für dieses Produkt zwei Jahre Garantie ab Kaufdatum.

Trotz der umfangreichen Qualitätskontrollen und des Einsatzes hochwertiger Materialien kann es in Ausnahmefällen zu Defekten an diesem Produkt kommen. Innerhalb der Garantiezeit beheben wir kostenfrei eventuell auftretende Defekte, die nachweisbar auf Material- oder Fabrikationsfehler zurück zu führen sind. Weiter gehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz von nicht am Produkt selber entstandenen Schäden sind ausgeschlossen.

Nicht unter die Garantie fallen Defekte aufgrund von natürlichem Verschleiß und Abnutzung, gewerbsmäßiger Nutzung, unsachgemäßem Gebrauch, falscher Bedienung, mangelnder Pflege und Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung. Die Garantie erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu nicht autorisiert sind.

Garantieansprüche sind innerhalb der Garantiefrist geltend zu machen. Dem Gerät sind der vollständig ausgefüllte Garantieschein und der Kaufbeleg beizulegen. Das Gerät ist immer in der Originalverpackung an das Service-Center zu schicken.

In Garantiefällen trägt L.A. Sports die Transportkosten. Kontaktieren Sie hierzu bitte unser Service-Center, wir regeln die Abholung des Produkts bei Ihnen oder senden Ihnen einen Frachtschein zu. In anderen Fällen gehen die Kosten zu Lasten des Käufers. Transportschäden sind unverzüglich dem Frachtführer, Post oder Paketdienst zu melden.

Für die Bestellung von Ersatzteilen kontaktieren Sie bitte unser Service-Center unter den nachfolgenden Kontaktmöglichkeiten, vielen Dank:

- per Email an [SERVICE@LA-SPORTS.DE](mailto:SERVICE@LA-SPORTS.DE)
- über unser Kontaktformular unter <https://LA-SPORTS.DE/KUNDENSERVICE>
- über WhatsApp Nachricht an 02204 – 304616 (Scannen des nebenstehenden QR-Codes mit Ihrem Smart Phone führt Sie direkt zu einer WhatsApp-Nachricht an unser Service Center)

**La Sports**  
WhatsApp Unternehmens-Account



#### Service Center

body coach Service-Center  
Rathenaustrasse 4  
D-51427 Bergisch Gladbach

#### Unternehmen

L.A. Sports GmbH & Co. KG  
Rathenaustrasse 4  
D-51427 Bergisch Gladbach

COPYRIGHT © 2024 BY L.A. SPORTS GMBH & CO. KG  
ALL RIGHTS RESERVED. UNAUTHORIZED DUPLICATION IS A VIOLATION OF LAW.