



PDF ONLINE
www.lidl-service.com

INDOOR BIKE TRAINER

(GB) (IE) (NI)

INDOOR BIKE TRAINER

Assembly, operating and safety instructions

(FR) (BE)

HOME TRAINER

Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité

(DE) (AT) (CH)

INDOOR-ROLLENTRAINER

Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(DK)

RULLETRÆNER TIL INDENDØRS BRUG

Monterings-, betjenings- og sikkerhedshenvisninger

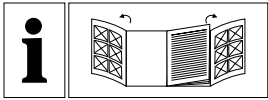
(NL) (BE)

INDOOR-ROLTRAINER

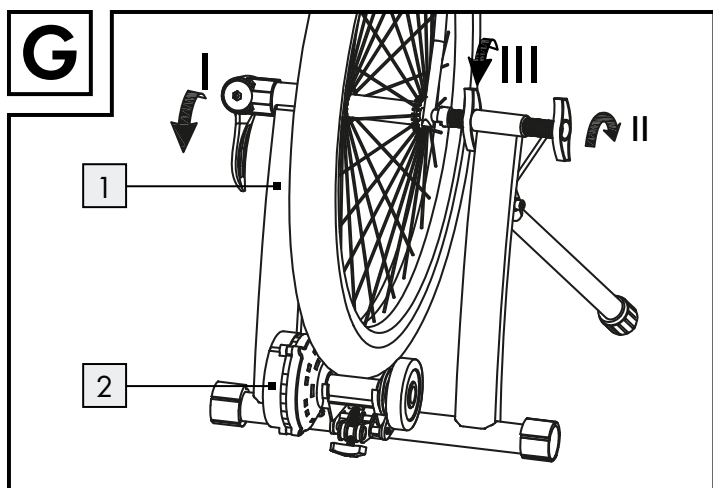
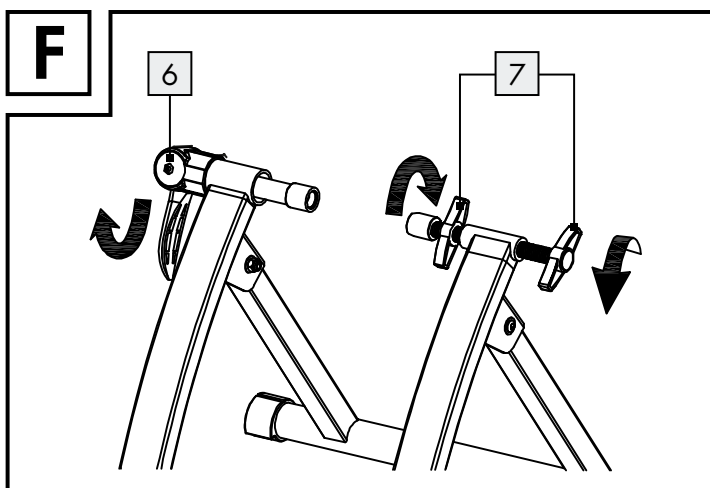
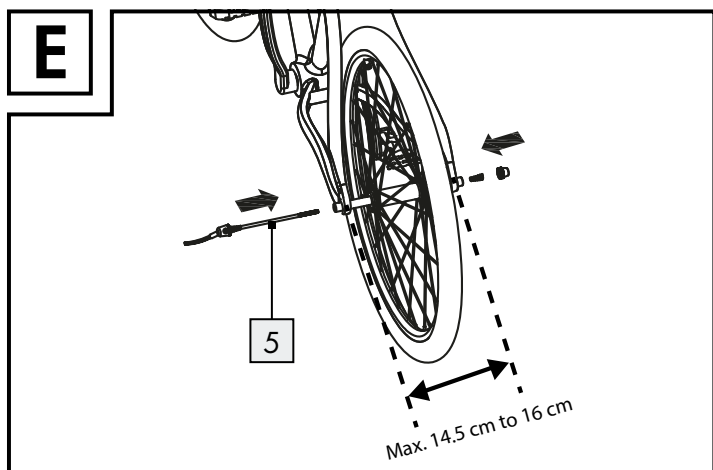
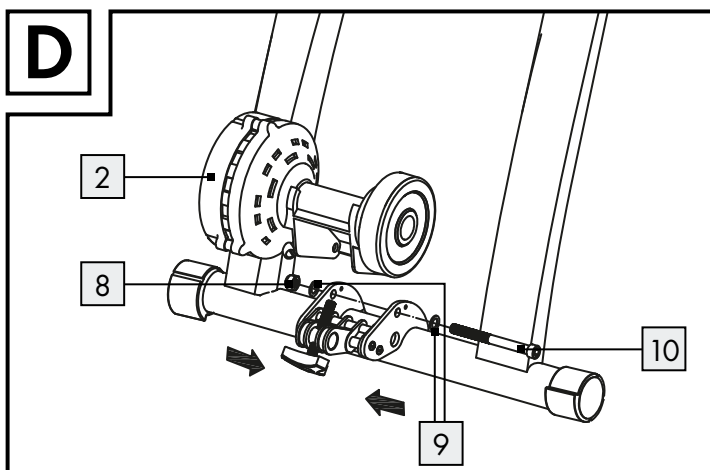
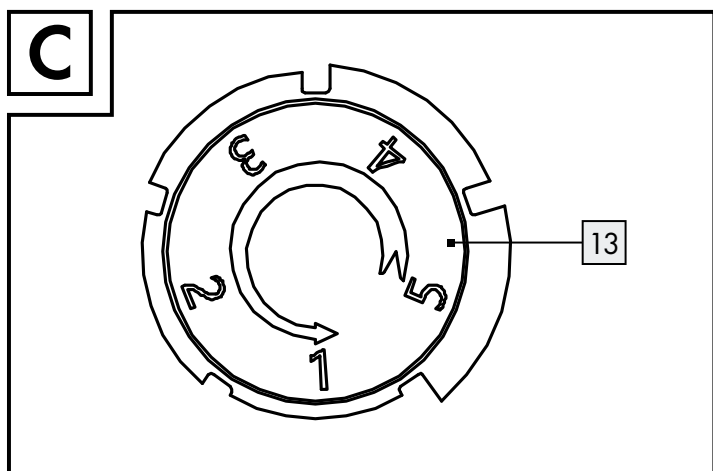
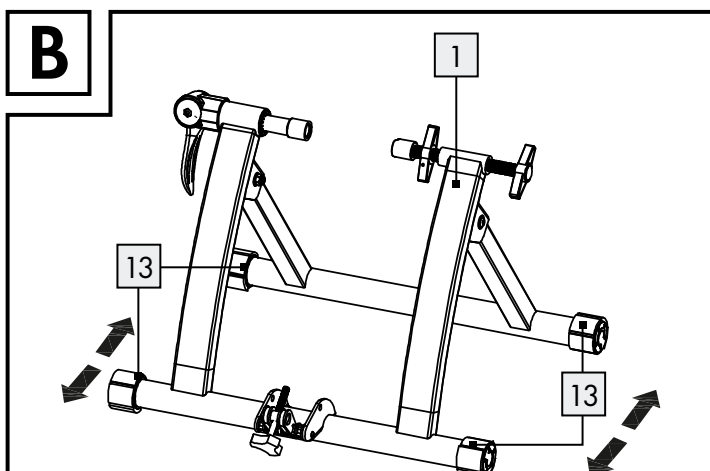
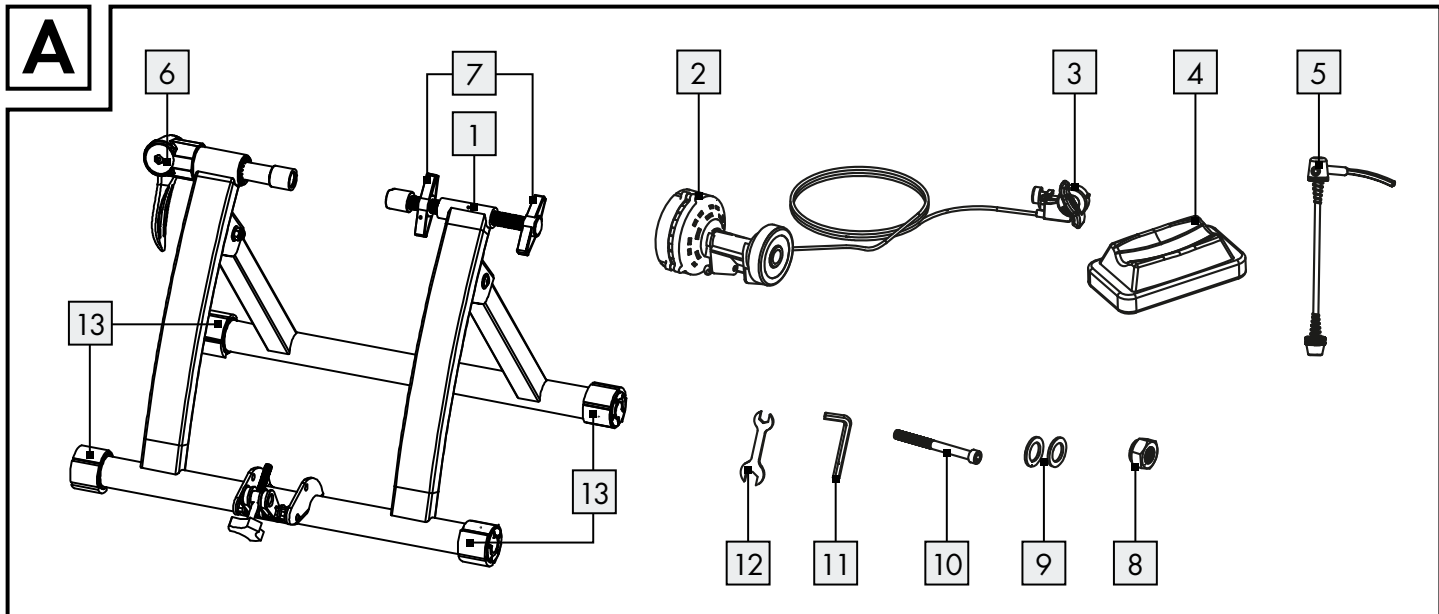
Montage-, bedienings- en veiligheidsinstructies

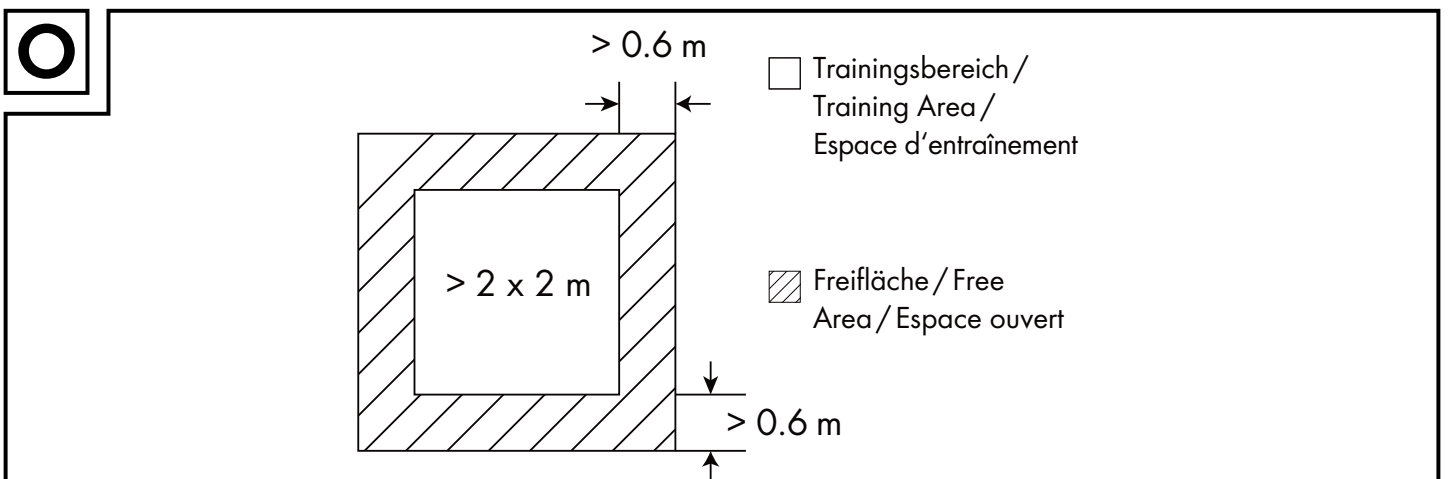
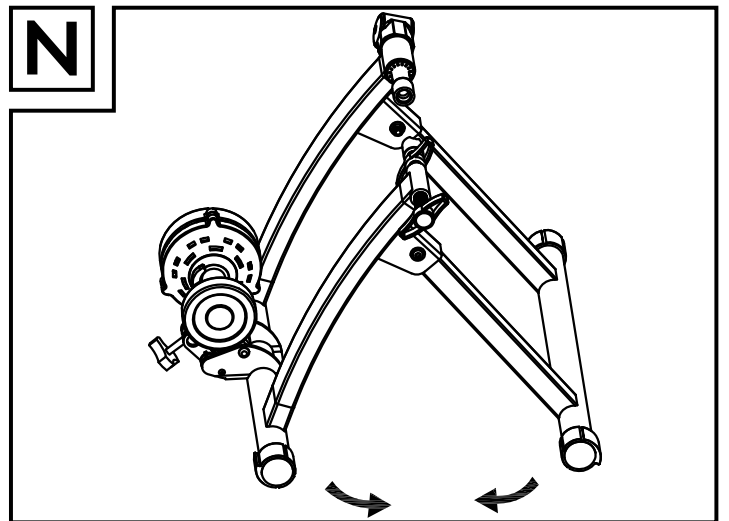
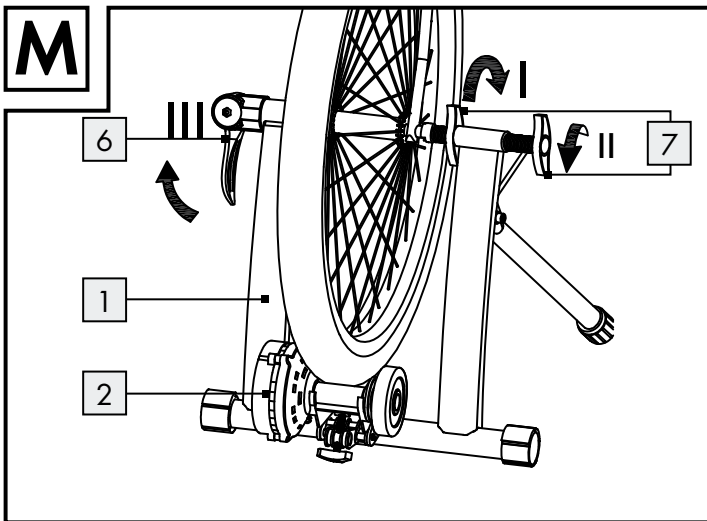
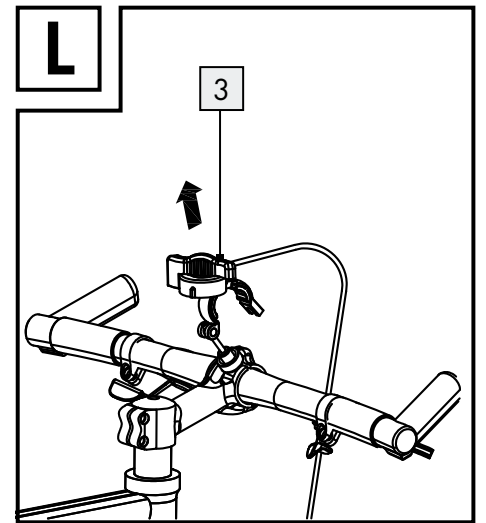
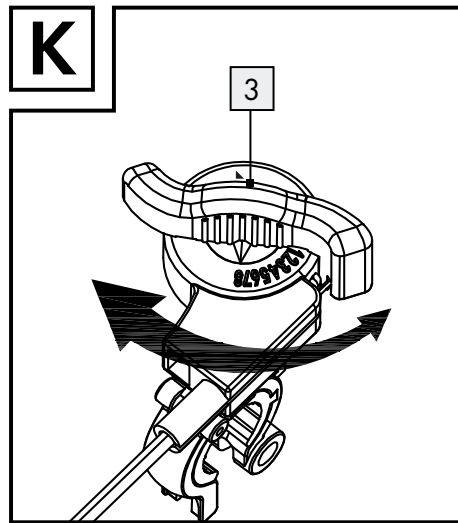
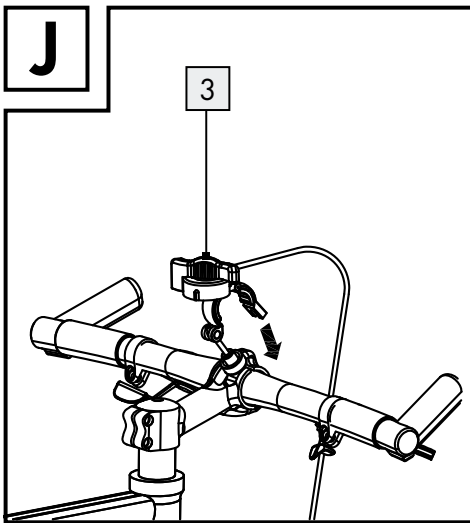
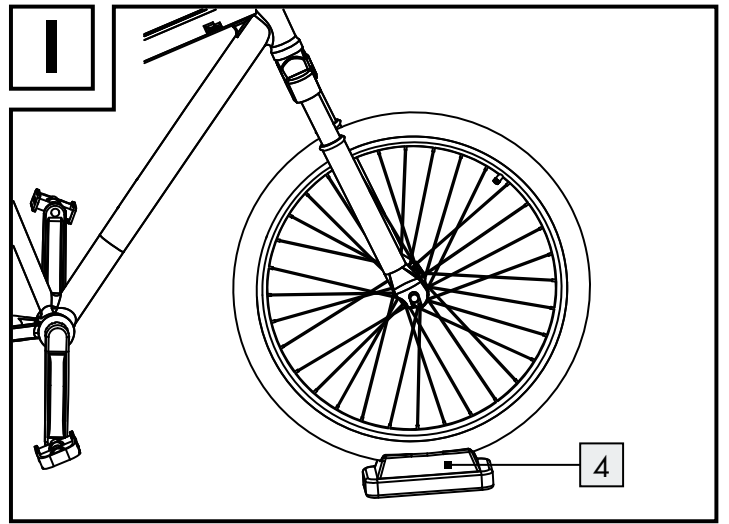
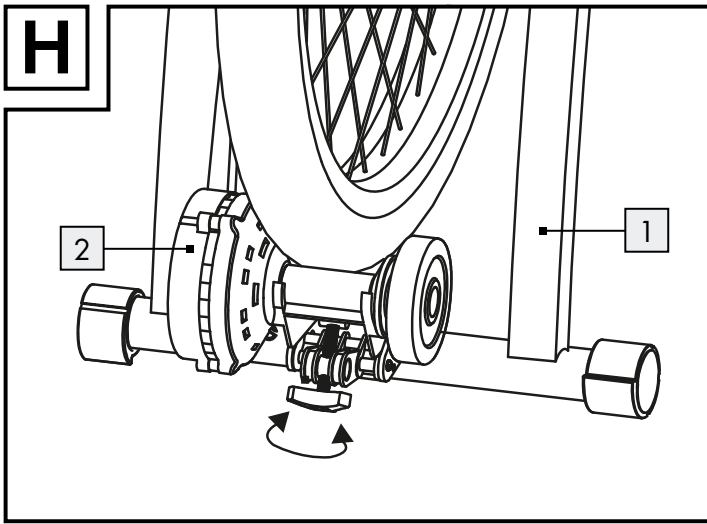
IAN 306236

(GB) (IE) (NI)
(DK) (NL)



GB/IE/NL	Assembly, operating and safety instructions	Page	5
DK	Monterings-, betjenings- og sikkerhedshenvisninger	Side	8
FR/BE	Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité	Page	11
NL/BE	Montage-, bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	14
DE/AT/CH	Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	17





Indoor bike trainer

● Introduction



We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

● Intended use

This product is designed exclusively for private use as training equipment. The product is not suitable for therapeutic or commercial use. Indoor use only.

● Items delivered / description of parts (fig. A)

1	1 x Trainer frame	8	1 x Nut
2	1 x Resistance unit	9	2 x Washer
3	1 x Resistance switch	10	1 x Bolt
4	1 x Front wheel block	11	1 x Hex-Key
5	1 x Skewer	12	1 x Wrench
6	1 x Quick release lever	13	4 x Height adjustable cap
7	2 x Rotary levers		

● Technical data

Dimensions (Un-folded Size): 54 cm x 60 cm x 39.5 cm (L x W x H)
Product weight: 8 kg
Maximum load: 150 kg

Training equipment Class H (Home): Domestic use:

Fit for:

- (I) 26" to 29" bicycle of flat tyres, with
- (II) maximum tyre width 50 mm;
- (III) compatible with a quick release axle (5 mm, length 170 mm) fixed on thread of rear dropout (14.5 cm to 16 cm in width)
- (IV) It is suitable for both road and most mountain bike but except full suspension bike.
- (V) Resistance switch compatible with a handlebar (22 mm to 28 mm in diameter)
- (VI) We recommend using a tyre specially designed for use on home trainers which reduces the noise of the wheel spinning.



Safety notes

Risk of injury!

- The article may only be used under adult supervision and may not be used as a toy.
- Consult with your doctor before you begin training. Make sure that you are in suitable health for the training.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities.
- Serious injury can occur if you exert yourself too much and over train. Cease training immediately if you experience discomfort, weakness, or fatigue and consult a doctor.
- Keep the operating instructions with the exercise descriptions to hand at all times.

- Please note the maximum load bearing capacity of 150 kg which includes the total weight of the rider plus bicycle. If this weight limit is exceeded it can lead to damage to the product and compromise its function.
- Pregnant women should only train with the article following consultation with their doctor.
- A free area of not less than 0.6 m shall remain around the training area in the directions from which the equipment is accessed (fig. O).
- Only train on a stable and levelled base.



WARNING! Don't put your fingers to the gaps at the quick-release-lever . It may pose a risk of finger entrapment hazards.

⚠ Particular caution – Risk of injury for children

- Keep the packaging materials away from children. There is a risk of suffocation!
- Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of children for experimenting can lead to situations and behaviour for which the training equipment is not intended.
- If you allow your children to use the equipment, their mental and physical development and above all their temperament should be taken into account; they should be controlled and instructed to the correct use of the equipment, the equipment is under no circumstances suitable as a children's toy.
- Store the article out of the reach of children when not in use. In order to prevent the risk of injury children may not be within reach of the article during training.
- Instruct children specifically that the article is not a toy.

⚠ Risks from wear

- The article may only be used when in perfect condition. Examine the article for damage and wear before each use.
- The safety of the trainer can only be guaranteed if it is examined regularly for damage and wear.
- Special attention to the parts that are susceptible to wear: mounting cones, levers, skewer, resistance unit, and the joints on the trainer.
- Discontinue use if damage is found. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.

⚠ Avoiding damage to property

- Protect the article from sunlight.
- Avoid contact with sharp, hot, pointed, or hazardous objects. Please ensure that your training area is free of pointed objects.
- Please use a corresponding underlay on susceptible flooring in order to protect your floor from damage.

● Assembly

Tools required (included):

- 1 x Hex-key
- 1 x Wrench

1. Fold out the trainer frame to their fully extended positions (fig. B).
2. Check the stability of this trainer by pushing side to side if a wobble. Turns the height adjustable caps to adjust the height of feet makes this trainer stable on ground. There are 5 levels of height as shown on the marking on the cap. 1 is the lowest and 5 is the highest. (fig. C).
3. Put the resistance unit on the mount of trainer frame and then secure by the bolt , washers and the nut with using the hex-key and wrench (fig. D).
4. Install the skewer into the rear wheel of your bicycle. Follow your bicycle / wheel manufacturer recommendations for removing and installing the skewer or have a qualified bicycle shop replace it for you (fig. E).

⚠ **WARNING!** The mounting cones of your trainer have been designed specifically to work with the supplied skewer . Mounting a bicycle to

the trainer with any other fastening device can make it unstable or result in serious injury.

Note: Check and ensure the proper pressure in the tires according to the rating indicated on the side of the tire. Low tire pressure may cause slippage on the roller.

Note: Fit for 26" to 29" bicycle with maximum tire width 50 mm.

5. Pull up the quick release lever [6] and adjust the rotary levers [7] on the trainer frame [1] (fig. F).
 6. Place the rear wheel of your bicycle into trainer frame [1].
 - 6.1 (I) Push down the quick release lever [6].
 - 6.2 (II) Rotate the outer rotary lever [7] tightly until the mounting cones are firmly well fix the rear wheel, and the tire is centered over the roller of the resistance unit [2].
 - 6.3 (III) Rotate the inner rotary lever [7] towards to the trainer frame [1] until tight. (fig. G)
- CAUTION!** The quick release lever [6] must be pushed down first before rotate the rotary lever [7].
7. Adjust the large screw on the mount of trainer frame [1] makes the tire is just slightly touch the roller of resistance unit [2] (fig. H).
 8. Place the front wheel of your bicycle on the front wheel block [4] (fig. I).
 9. Mount the resistance switch [3] on the handle bar of your bicycle (fig. J). The resistance switch can be fixed on the handle bar by tightening the screw at the two-ring locking system.
 10. This resistance switch [3] provides eight linear resistance settings. Turn the switch to "1" for the lowest resistance and progress to setting "8" for the highest resistance level (fig. K).
 11. Before getting on the bicycle carefully check that it is securely fasted to the trainer by pushing side to side on the saddle to see if you can twist it out of the trainer frame. Carefully get on the bicycle and start pedaling slowly. Do not make any sudden moves until you are sure the bicycle is securely mounted in the frame. If loose follow step 2 in section "After use" to un-mount the rear wheel, and then repeat steps 6–11 in this section "Assembly".

⚠ Caution when in use:

- Keep both hands on handlebars at all times.
- Make sure all bolts and nuts are securely fastened prior to using.
- Never brake suddenly while using the trainer, this results in unnecessary wear and tear to the rear tire and trainer.
- Keep away from children.
- Total weight of the rider plus bicycle, limit 150 kg.

⚠ WARNING! The resistance unit [2] will get hot. Do not touch it during use. Keep children or pets away from the trainer when in use until cools down after using.

⚠ WARNING! Be sure to check that the resistance switch cable [3] is clear from all moving parts on the bicycle and trainer. Interference between bicycle, rider, or trainer and the cable can cause serious physical injury to the rider or damage to the bicycle and trainer.

⚠ WARNING! The use of any indoor trainer creates a hazard to others due to the number of rotating parts, etc. Not to touch the spinning rollers and wheels at all times. Keep people or animals away from the trainer when in use.

● After use

1. Un-mount the resistance switch [3] from the handle bar of your bicycle (fig. L) by untightening the screw at the two-ring locking system.
 - 2.1 (I) Rotate the inner rotary lever [7] toward to the rear wheel.
 - 2.2 (II) Rotate the outer rotary lever [7] to release the rear wheel.
 - 2.3 (III) Pull up the quick release lever [6]. (fig. M)

CAUTION! The rotary lever [7] must firstly be loosened to release the tension before pull up the quick release lever [6] to avoid injury.

CAUTION! The bicycle may tip over as soon as the rotary lever [7] is loosened or the quick-release lever [6] is pulled up, and therefore the bicycle shall be held during disassembly in this step.

3. Take out the rear wheel out of the trainer.
4. Fold the trainer (fig. N), and store it in a clean, dry, room temperature safe place.

● Training notes

- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- When starting training, get instruction on the correct execution of the exercises from an experienced physiotherapist if possible.
- Only exercise as long as you feel well and/or you are able to carry out the exercises correctly.
- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Determine the frequency and intensity of the exercises yourself and increase the frequency and the exercise intensity gradually.

⚠ CAUTION! Avoid training too intensely!

⚠ CAUTION!

Cease exercising immediately if you experience discomfort or feel unwell and consult your doctor.

● Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. The following includes descriptions of some simple exercises for this purpose. Repeat these exercises 2 to 3 times each.

Warming up neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right.
2. Repeat this movement 4–5 times.
3. Circle your head slowly, first in one direction and then in the other.

Warming up arms and shoulders

1. Circle both your shoulders forwards at the same time.
2. Change direction after one minute.
3. Then pull your shoulders up to your ears and let your shoulders fall again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then after one minute backwards.

Important: Don't forget to continue breathing steadily throughout.

Warming up leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg with your knee bent until it is approximately 20 cm from the floor.
2. First circle the lifted foot in one direction and then change direction after several seconds.
3. Then change legs and repeat the exercise.
4. Lift your legs in turn and take several steps in place. Make sure that you lift your legs only as far as you are able to maintain good balance.

● Stretching

Take sufficient time after each training session to stretch. The following illustrates a simple exercise for this purpose. You should carry out the stretching exercise 3 times on each side for 30–40 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed position. Pull your head gently to the left and to the right using one hand. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.

2. Put your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Hold your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand up straight and lift one foot off the ground.
2. Slowly circle your foot, first in one direction and then in the other.
3. Change feet after a while.

Important: Please ensure that your thighs stay parallel next to one another. Push your hips forward and keep your upper body upright.

● **Maintenance, storage**

- Do not forget that regularly maintaining and cleaning ensures its safety and preservation.
- Always store the product at room temperature in a clean, dry condition.
- Store the article out of the reach of children when not in use.
IMPORTANT! Replace defective components immediately and / or keep the equipment out of use until repair.
- Only clean with water, and never with abrasive cleaning products. Afterwards, wipe dry with a cleaning cloth.

● **Disposal**

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

● **Warranty**

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of product defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. Should this product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you.

The warranty period begins on the date of purchase. Please keep the original sales receipt in a safe location. This document is required as your proof of purchase. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries or glass parts.

Rulletræner til indendørs brug

● Indledning



Hjerteligt tillykke med købet af deres nye produkt. Du har besluttet dig for et produkt af høj kvalitet. Gør Dem fortrolig med apparatet inden første ibrugtagning. Læs derfor den efterfølgende brugsvejledning og sikkerhedsanvisningerne omhyggeligt. Brug kun produktet som beskrevet og kun til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne vejledning på et sikkert sted. Hvis De giver produktet videre til andre, skal alle dokumenter følge med.

● Anvendelsesformål

Produktet er udelukkende bestemt som sportsredskab til den private brug. Produktet er ikke egnet til terapeutiske eller erhvervsmæssige formål. Kun til indendørs anvendelse.

● Leveringsomfang / beskrivelse af de enkelte dele (afbildning A)

1	1 x redskabets ramme	8	1 x møtrik
2	1 x modstandsenhed	9	2 x mellemlægsskive
3	1 x modstandskontakt	10	1 x bolt
4	1 x forhjulstøtte	11	1 x sekskantnøgle
5	1 x strammer	12	1 x skruenøgle
6	1 x lynspænder	13	4 x hætte der kan justeres i højden
7	2 x drejehåndtag		

● Tekniske data

Mål (foldet ud): 54 cm x 60 cm x 39,5 cm (L x B x H)
Vægt: 8 kg
Maksimal bæreevne: 150 kg

Enhedsklasse H (home): anvendelse i hjemmet:

Egnet til:

- (I) 26- op til 29-tommer-cykler med fladt profil,
- (II) med en maksimal dækbredde på 50 mm;
- (III) kompatibel med en quick release aksel (5 mm, længde 170 mm) på bagakslen (14,5 cm op til 16 cm bredde)
- (IV) Egnet til landevejscykler og de fleste mountainbike-typer - undtaget fullsuspension-cykler.
- (V) Modstandskontakt kompatibelt med styr med en diameter mellem 22 mm og 28 mm.
- (VI) Vi anbefaler brugen af særlige dæk, som er egnet til anvendelse med en hjemmetræner, da disse dæk reducerer støjniveauet.



Sikkerhedshenvisninger

Fare for tilskadekomst!

- Produktet må kun anvendes under opsyn af en voksen person og ikke anvendes som legetøj.
- Opsøg læge, inden du begynder med at træne. Sikr dig, at du er helbredsmæssig egnet til træningen.
- Vær opmærksom på, at varme dig op inden træningen og træn i forhold til din aktuelle formåen.
- Der kan opstå alvorlige personskader, hvis du anstrenger dig for meget og træner overdrevent meget. Afbryd med det samme træningen og konsultér en læge, når du har smerter.
- Opbevar betjeningsvejledningen og træningsvejledningen i nærheden.

- Vær opmærksom på den maksimale bæreevne på 150 kg. Dette indeholder den samlede vægt af køreren og cyklen. Hvis bæreevnen overskrides, kan der ske skader ved produktet og produktets funktion forringes.
- Gravide kvinder bør kun bruge produktet efter aftale med lægen.
- Et frit område (▨) på mindst 0,6 m i alle retninger, hvor produktet kan bruges fra (afbildning C), skal holdes frit rundt om træningsområdet (□).
- Træn udelukkende på et jævnt og stabilt underlag.
- **ADVARSEL!** Hold fingrene på afstand af spalterne ved lynspænderen [6]. Der er fare for kvæstelser.

⚠ Særlig advarsel - risiko for tilskadekomst af børn!

- Hold emballagen på afstand af børn. Der er fare for kvælning!
- Forældre og andre personer, som er ansvarlige for børn, bør være bevidste om deres ansvar, da børns naturlige trang til at lege og eksperimentere kan føre til situationer, som træningsenheden ikke er beregnet til.
- Hvis du giver børn lov til at bruge produktet, bør du tage deres psykiske og fysiske formåen og især deres temperament i betragtning; børn skal overvåges og instrueres i den korrekte brug af redskabet. Dette redskab er på ingen måde et legetøj til børn.
- Produktet bør opbevares utilgængeligt for børn, når det ikke bruges. For at undgå ulykker, må børn ikke opholde sig i nærheden af produktet under træningen.
- Informér børn om, at dette redskab på ingen måde er et stykke legetøj.

⚠ Farer ved slitage

- Produktet må kun anvendes i fejlfri tilstand. Kontrollér produktet inden hver ibrugtagning for skader eller slitage.
- Produktets sikkerhed kan kun garanteres, når det regelmæssigt kontrolleres for beskadigelser og slitage.
- Vær især opmærksom på dele, som hurtigt slides: montagepropper, håndtag, strammere, modstandsenheder og forbindelsen ved rulletræneren.
- Afbryd anvendelsen hvis du bliver opmærksom på skader. Defekte komponenter skal omgående fjernes og/eller redskabet skal tages ud af brug indtil reparationen.

⚠ Undgåelse af materielle skader

- Beskyt produktet mod direkte sollys.
- Undgå kontakt med skarpe, meget varme, spidse eller farlige genstande. Vær opmærksom på, at der ikke er spidse genstande i træningsområdet.
- Sørg ved sarte gulve for et passende underlag, for at beskytte gulvet mod skader.

● Montering

Værktøj til montering (indeholdt i leveringen):

1 x sekskantnøgle [11]
1 skruenøgle [12]

1. Åbn redskabets ramme [1] indtil den er fuldstændig åben (afbildning B).
2. Kontrollér træningsenhedens stabilitet, idet du rusker i det. Den bør ikke vakle. Hvis træningsenheden ikke står stabilt, indstil højden af hver fod ved hjælp af de justerbare hætter [13], indtil træningsenheden står sikkert. Der kan indstilles fem forskellige højder. Disse vises på hæfterne. Værdien 1 viser den laveste indstilling og 5 den højeste indstilling (se afbildning C).
3. Læg modstandsenheden [2] på redskabets ramme [1] og fikser den med bolt [10], mellemlægsskiverne [9] og møtrikken [8]. Brug hertil sekskantnøglen [11] og skruenøglen [12] (afbildning D).
4. Fastgør strammeren [5] ved baghjulet af din cykel. Følg anvisningerne af din cykel-/dækproducent i forhold til fjernelse og installation af strammeren, eller få en autoriseret cykelhandler til at hjælpe med udskiftningen (afbildning E).

⚠ OBS! Montagepropperne på din rulletræner blev fremstillet til brug med den leverede strammer [5]. Anvendelsen af andre fastgørelsesanordninger til installering af redskabet kan føre til destabilisering eller til alvorlige ulykker.

Bemærk: kontrollér dækkene i forhold til det korrekte dæktryk og vær opmærksom på, at dækkene bliver fyldt med luft i forhold til angivelserne på siden af dækket. Lav dæktryk kan føre til, at dækket glider ned af redskabet.

Bemærk: egnet til dæk med 26- og 29-tommer med en maksimal dækbredde på 50 mm.

5. Træk lynspænderen [6] fast (for at få cyklen mellem boltene) og indstil drejhåndtaget [7] ved redskabets ramme [1] (afbildning F).
6. Sæt baghjulet af din cykel fast i redskabets ramme [1].
 - 6.1 (I) Tryk lynspænderen [6] nedad.
 - 6.2 (II) Drej det ydre drejhåndtag [7] fast, indtil montagepropperne fikserer baghjulet og det befinder sig midt over rullerne af modstandsenheden [2].
 - 6.3 (III) Drej det indre drejhåndtag [7] mod rammen [1], indtil den er fast.

OBS! Lynspænderen [6] skal være trykket nedad, inden du kan trykke på drejhåndtaget [7].
7. Drej den store skrue ved redskabets ramme [1], indtil dækket kun rører let ved modstandsenheden [2] (afbildning H).
8. Stil forhjulet af din cykel på forhjulstøtten [4] (afbildning I).
9. Montér modstandskontakten [3] ved styret af din cykel (se afbildning J), idet du spænder skruen ved tovejs-låsesystemet.
10. Denne modstandskontakt [3] gør det muligt at indstille otte lineære indstillinger af modstanden. Stil kontakten på "1", for at indstille den laveste modstand og fortsæt indtil indstilling "8" for den højeste indstilling af modstanden (afbildning K).
11. Inden du sætter dig på cyklen, kontrollér, at den står fast på rulletræneren; bevæg hertil saddelen fra den ene til den anden side, for at se, om den kan drejes af redskabets ramme. Sæt dig forsigtigt op på cyklen og begynd langsomt at træde i pedalerne. Lav ingen pludselige bevægelser, indtil du er sikker på, at cyklen står stabilt på rammen. Skulle den være løs, følg trin 2 af kapitlet "Efter anvendelsen", for at demontere baghjulet. Gentag efterfølgende trin 6-11 i kapitlet "Montering".

⚠ Vær opmærksom ved anvendelsen:

- Hold altid fast i styret med begge hænder.
- Kontrollér inden anvendelsen, at alle bolte og møtrikker er spændt fast.
- Træd ved anvendelsen af træneren aldrig pludselig på bremsen, da dette kan føre til unødvendig slitage af baghjulet og træningsredskabet.
- Hold børn på afstand.
- Maksimalt samlet vægt af bruger og cykel 150 kg

⚠ OBS! Modstandsenheden [2] bliver meget varmt. Rør ikke ved den under drift. Hold børn og kæledyr på afstand af træneren, hvis du bruger den eller den afkøler efter træningen.

⚠ OBS! Kontrollér at ledningen til modstandskontakten [3] ikke er i nærheden af dele der bevæger sig ved cyklen eller træneren. Påvirkning af cyklen, køreren eller træneren pga. ledningen kan føre til alvorlige ulykker af køreren eller til skader ved cyklen og træneren.

⚠ OBS! Anvendelsen af hjemmetrænere indendørs er en potentiel farekilde for andre personer pga. dele der drejer. Rør aldrig ved drejeruller eller hjul. Hold mennesker og dyr på afstand ved anvendelse af træneren.

● Efter anvendelsen

1. Demontér modstandskontakten [3] ved styret (se afbildning L), inden du løsner skruen ved tovejs-låsesystemet.
 - 2.1 (I) Drej det indre drejhåndtag [7] mod baghjulet.
 - 2.2 (II) Drej det ydre drejhåndtag [7], for at løsne baghjulet.
 - 2.3 (III) Træk lynspænderen [6] opad (se afbildning M).

OBS! For at undgå personskader, skal du først løsne drejhåndtaget [7], inden du trækker lynspænderen [6] opad.

OBS! Hold cyklen fast under demonteringen, da den ellers kan vælte, så snart du har løsnet drejhåndtaget [7] hhv. trukket lynspænderen [6] opad.

3. Tag baghjulet af træneren.
4. Klap træneren sammen (afbildning N) og opbevar den ved stuetemperatur på et tørt og rent sted.

● Træningshenvisninger

- Varm grundig op, inden du påbegynder træningen.
- Træn ikke når du føler dig syg eller utilpas.
- Hvis det er muligt, så få en erfaren fysioterapeut til at vise dig den korrekte udførelse af øvelserne første gang du træner.
- Udfør øvelserne højest så længe du føler dig tilpas, henholdsvis så længe du kan udføre øvelsen korrekt.
- Vær ikklædt behagelig sportstøj og kondisko.
- Bestem selv hyppighed og intensitet af øvelserne. Øg hyppighed og intensitet gradvist.

⚠ ADVARSEL! Undgå en for høj træningsintensitet!

⚠ OBS!

Ved smerter eller ubehag afbryd straks træningen og kontakt læge.

● Opvarmning

Tag dig god tid før træningen til at varme op. Efterfølgende beskriver vi nogle nemme øvelser for dig. Du bør gentage hver øvelse 2 til 3 gange.

Opvarmning af hals- og nakkemusklerne

1. Drej hovedet langsomt til venstre og til højre.
2. Gentag denne bevægelse 4 til 5 gange.
3. Lad hovedet rulle først i den ene og så i den anden retning.

Opvarmning af arme og skuldre

1. Lad begge skuldre rulle fremad.
2. Skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørene og lad skuldrene synke ned igen.
4. Lav skiftevis cirkelbevægelser med højre og venstre arm fremad og baglæns efter ca. 1 minut.

Vigtig: glem derved ikke, fortsat at trække vejret roligt!

Opvarmning af benmusklerne

1. Stil dig på et ben og løft det andet ben med bøjet knæ ca. 20 cm fra gulvet.
2. Lav først en cirkelbevægelse med den løftede fod i den ene retning og skift efter nogle sekunder.
3. Skift til det andet ben og gentag øvelsen.
4. Løft benene skiftevis og gå nogle skridt på stedet. Vær opmærksom på, kun at løfte benene så meget, som din balanceevne tillader.

● Udstrækning

Tag dig god tid efter træningen til at strække ud. Efterfølgende beskriver vi nogle nemme øvelser for dig. Du bør udføre hver øvelse 3 gange per side i 30-40 sekunder.

Nakkemusklerne

1. Stil dig afslappet. Træk blidt hovedet med en hånd først til venstre og så til højre. Denne øvelse strækker siderne af din hals.

Arme og skuldre

1. Stil dig oprejst, knæledene er en smule bøje.
2. Læg højre arm bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Tag med venstre hånd fat i højre albue og træk denne bagud.
4. Skift side og gentag øvelsen.

Benmusklerne

1. Stil dig oprejst og løft en fod fra gulvet.
2. Lad den cirkle først i den ene og så i den anden retning.
3. Skift fod efter et stykke tid.

**Vigtigt: vær opmærksom på, at dine lår forbliver parallelt.
Skub bækkenet fremad, overkroppen forbliver oprejst.**

● Vedligeholdelse og lagring

- Husk på at regelmæssig vedligeholdelse og rengøring sikrer dit produkts sikkerhed og holdbarhed.
- Opbevar altid produktet tørt og rent og ved stuetemperatur.
- Produktet bør opbevares utilgængeligt for børn, når det ikke bruges.
VIGTIGT! Defekte komponenter skal omgående fjernes og / eller redskabet skal tages ud af brug indtil reparationen.
- Rengør kun med vand,; anvend aldrig kraftige rengøringsmidler. Tørres efterfølgende af med en klud eller støvklud.

● Bortskaffelse

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe over de lokale genbrugssteder.

De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det udtjente produkt hos deres lokale myndigheder eller bystyre.

● Garanti

Produktet blev produceret omhyggeligt efter de strengeste kvalitetskrav og kontrolleret grundigt inden levering. Hvis der forekommer mangler ved dette produkt, så har de juridiske rettigheder over for sælgeren af dette produkt. Disse juridiske rettigheder indskrænkes ikke af vores garanti, der beskrives i det følgende.

De får 3 års garanti fra købsdatoen på dette produkt. Garantifristen begynder med købsdatoen. Opbevar den originale kassebon på et sikkert sted. Denne kassebon behøves som dokumentation for købet.

Hvis der inden for 3 år fra købsdatoen af for dette produkt opstår en materiale- eller fabrikationsfejl, bliver produktet repareret eller erstattet – efter vores valg – af os uden omkostninger for dem. Garantien bortfalder, hvis produktet bliver beskadiget eller ikke anvendes eller vedligeholdes korrekt.

Garantien gælder for materiale- eller fabrikationsfejl. Denne garanti dækker ikke produktdele, som er udsat for normalt slid og derfor kan betragtes som normale sliddele (f.eks. batterier) eller ved skader på skrøbelige dele; f.eks. kontakter, akkumulatorer som er fremstillet af glas.

Home trainer

● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

● Utilisation

Ce produit est exclusivement conçu comme appareil de sport dans le cadre d'une utilisation privée.

Le produit n'est pas destiné à un usage thérapeutique ou commercial. Convient uniquement à une utilisation dans des locaux fermés.

● Contenu de livraison / Désignation des pièces (fig. A)

1	1 x châssis du trainer	8	1 x écrou
2	1 x unité de résistance	9	2 x rondelles
3	1 x interrupteur de résistance	10	1 x boulon
4	1 x support de roue avant	11	1 x clé à six pans creux
5	1 x tendeur	12	1 x clé de serrage
6	1 x levier de serrage rapide	13	4 x embouts réglables en hauteur
7	2 x leviers rotatifs		

● Caractéristiques techniques

Dimensions (déplié) : 54 cm x 60 cm x 39,5 cm (L x l x H)
Poids : 8 kg
Poids maximal supporté : 150 kg

Classe d'appareil H (Home) : utilisation à la maison :

Convient aux :

- (I) Vélos de 26 à 29 pouces à faible profil,
- (II) dotés d'une largeur de pneu maximale de 50 mm ;
- (III) compatible avec une clé de serrage rapide (5 mm, longueur 170 mm) sur l'axe arrière (largeur allant de 14,5 cm à 16 cm)
- (IV) convient aux vélos de route et à la plupart des VTT, à l'exception des vélos tout suspendu.
- (V) Interrupteur de résistance compatible avec des guidons de diamètre compris entre 22 mm et 28 mm.
- (VI) Nous conseillons l'utilisation de roues spéciales, qui ont été conçues pour être utilisées dans un home trainer, car ce type de roue réduit les nuisances sonores.



Consignes de sécurité

Risque de blessures !

- L'article n'est pas un jouet et doit être utilisé exclusivement sous la surveillance d'un adulte.
- Consultez un médecin, avant de commencer à faire de l'exercice. Assurez-vous que l'entraînement ne présente aucun risque pour votre santé.
- Avant l'entraînement, pensez à toujours vous échauffer et entraînez-vous selon vos capacités physiques du moment.

- Des blessures peuvent survenir lorsque vous vous entraînez de manière trop excessive et fatigante. Terminez immédiatement l'entraînement lors de l'apparition de douleurs, et veuillez consulter un médecin.
- Conservez toujours à portée de main ce mode d'emploi ainsi que les descriptions des exercices.
- Veuillez noter que la capacité de charge maximale est de 150 kg. Ce poids comprend le poids total de l'utilisateur et du vélo. Si vous deviez dépasser cette limite de poids, vous risquez d'entraîner des dommages sur le produit, et d'endommager sa fonctionnalité.
- Les femmes enceintes ne devraient utiliser le produit pour s'entraîner qu'après accord de leur médecin.
- Conserver une surface dégagée d'au moins 0,6 m dans les directions permettant d'accéder à l'appareil (fig. O), tout autour de la zone d'entraînement .
- Veuillez vous entraîner uniquement sur un sol stable et plan.
- **AVERTISSEMENT !** Gardez vos doigts à distance des fentes du levier de serrage rapide . Il y a un risque de pincement.

⚠ Prudence particulière – Risque de blessures des enfants !

- Gardez les matériaux d'emballage hors de portée des enfants. Risque d'asphyxie !
- Les parents et les autres personnes responsables d'enfants doivent être conscients de leur responsabilité, car leur envie et leur besoin naturels et enfantins de jouer peut entraîner des situations et des comportements qui ne sont pas adaptés à l'appareil.
- Si vous autorisez vos enfants à utiliser cet appareil, vous devez tenir compte de leur développement intellectuel et corporel, et notamment de leur tempérament ; vous devez être attentif, et les informer de la manière d'utiliser correctement l'appareil. En aucun cas l'appareil ne doit être utilisé comme un jouet.
- En cas de non-utilisation, rangez le produit hors de portée des enfants. Afin d'éviter tout risque d'accident, les enfants ne doivent pas se tenir à proximité du produit durant l'entraînement.
- Informez explicitement les enfants que cet appareil n'est pas un jouet.

⚠ Risques provoqués par l'usure

- Le produit ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit ne présente aucune détérioration ou usure.
- La sécurité du produit ne peut être garantie que si vous vérifiez celui-ci régulièrement afin de détecter toute présence d'usure ou de dommages.
- Soyez particulièrement vigilant avec les pièces qui s'usent plus facilement : tourillons de montage, levier, tendeur, unité de résistance et les raccords du trainer sur rouleaux.
- Cessez toute utilisation, lorsque vous constatez des dommages. Des composants défectueux doivent être immédiatement retirés et/ou l'appareil doit être mis hors service jusqu'à la réparation.

⚠ Éviter les dommages matériels

- Protégez le produit des rayons solaires directs.
- Éviter tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux. Veuillez vous assurer qu'aucun objet pointu ne se trouve dans la zone d'entraînement.
- Sur les sols sensibles, veuillez utiliser un support adapté, afin de protéger votre sol de tout dommage.

● Montage

Outil nécessaire (fourni) :

- 1 x clé à six pans creux 11
- 1 x clé de serrage 12

1. Ouvrez le châssis du trainer 1, jusqu'à le déplier complètement (fig. B).

2. Vérifiez la stabilité de l'unité d'entraînement, en la secouant. L'unité d'entraînement ne doit pas vaciller. Si l'unité d'entraînement n'est pas stable, aidez-vous des embouts réglables en hauteur [13] afin de régler individuellement la hauteur de chaque pied, jusqu'à ce que l'unité d'entraînement soit stable. Il existe cinq niveaux de réglage en hauteur pour chaque embout. Ces niveaux sont indiqués sur les embouts. La valeur 1 indique le niveau le plus faible, tandis que la valeur 5 indique le plus haut (voir fig. C).
3. Placez l'unité de résistance [2] sur le châssis du trainer [1], et la fixer avec le boulon [10], les rondelles [9] et l'écrou [8]. À cet effet, utilisez la clé à six pans creux [11] et la clé de serrage [12] (fig. D).
4. Fixez le tendeur [5] sur la roue arrière de votre vélo. Suivez les instructions du fabricant de votre vélo/de vos roues, afin de retirer et d'installer le tendeur, ou faites-le remplacer par une entreprise spécialisée (fig. E).

⚠ ATTENTION ! Les tourillons de montage de votre trainer sur rouleaux ont été spécialement posés pour être utilisés avec le tendeur [5] fourni. L'utilisation d'autres dispositifs de fixation pour installer le trainer peut le déstabiliser ou entraîner des blessures lourdes.

Remarque : vérifiez la pression correcte des pneus, et assurez-vous que les roues sont gonflées conformément aux données indiquées sur le côté du pneu. Une faible pression des pneus peut avoir pour conséquence une frottement de la roue sur l'appareil.

Remarque : convient aux roues de 26 et 29 pouces avec une largeur de pneu maximale de 50 mm.

5. Tirez sur le levier de serrage rapide [6] (afin de positionner le vélo entre les boulons), et placez le levier rotatif [7] sur le châssis du trainer [1] (fig. F).
 6. Placez la roue arrière de votre vélo dans le châssis du trainer [1].
 - 6.1 (I) Abaissez le levier de serrage rapide [6].
 - 6.2 (II) Serrez le levier rotatif extérieur [7] jusqu'à ce que les tourillons de montage fixent la roue arrière, et que la roue arrière soit centrée sur le rouleau de l'unité de résistance [2].
 - 6.3 (III) Tournez le levier rotatif intérieur [7] en direction du châssis [1], jusqu'à ce que celui-ci soit bien fixe.
- ATTENTION !** Le levier de serrage rapide [6] doit être abaissé, avant que vous puissiez appuyer sur le levier rotatif [7].
7. Vissez la grande vis sur le châssis du trainer [1], jusqu'à ce que la roue touche uniquement légèrement le rouleau de l'unité de résistance [2] (fig. H).
 8. Placez la roue avant de votre vélo sur le support de roue avant [4] (fig. I).
 9. Montez l'interrupteur de résistance [3] sur le guidon de votre vélo (voir fig. J), en serrant la vis sur le système de fermeture à deux anneaux.
 10. Cet interrupteur de résistance [3] permet de réaliser huit réglages en continu de la résistance. Positionnez l'interrupteur sur "1", afin de régler le niveau de résistance le plus bas, et continuez jusqu'à atteindre le niveau "8" pour atteindre le niveau de résistance maximal (fig. K).

11. Avant de monter sur le vélo, veuillez vérifier qu'il est monté sur le trainer sur rouleaux de manière stable ; à cet effet, bougez la selle d'un côté et de l'autre, afin de constater si la selle tourne par rapport au châssis du trainer. Montez ensuite avec précaution sur le vélo, et commencez lentement à pédaler. Ne faites pas de mouvements soudains, jusqu'à être sûr que le vélo est monté de manière stable sur le cadre. Si le vélo est trop lâche, suivez l'étape 2 du chapitre "Après l'utilisation", afin de démonter la roue arrière. Répétez ensuite les étapes 6-11 du chapitre "Montage".

⚠ Attention lors de l'utilisation :

- Gardez toujours vos deux mains sur le guidon.
- Avant d'utiliser le produit, assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien fixés.
- Lors de l'utilisation du trainer, ne jamais poser le pied sur le frein, car cela peut entraîner une usure inutile de la roue arrière et de l'appareil d'entraînement.
- Tenir les enfants à l'écart.
- Poids total maximal de l'utilisateur et du vélo 150 kg

⚠ ATTENTION ! L'unité de résistance [2] devient brûlante. Ne jamais la toucher durant le fonctionnement du produit. Gardez les enfants et animaux de compagnie à distance du trainer, durant son utilisation ou laissez-le refroidir après utilisation.

⚠ ATTENTION ! Vérifiez que le câble de l'interrupteur de résistance [3] ne se trouve pas à distance des éléments mobiles du vélo ou du trainer. Toute perturbation du vélo, du conducteur ou du trainer causé par le câble peut entraîner des blessures lourdes du conducteur ou des dommages sur le vélo et le trainer.

⚠ ATTENTION ! L'utilisation d'un home trainer en intérieur représente notamment une source de danger pour les autres, en raison de ses pièces mobiles. Ne jamais toucher les rouleaux et les roues. Lors de l'utilisation du trainer, gardez les personnes ou animaux à distance.

● Après l'utilisation

1. Démontez l'interrupteur de résistance [3] sur le guidon de votre vélo (voir fig. L), en desserrant la vis sur le système de fermeture à deux anneaux.
 - 2.1 (I) Tournez le levier rotatif intérieur [7] en direction de la roue arrière.
 - 2.2 (II) Tournez le levier rotatif extérieur [7], afin de desserrer la roue arrière.
 - 2.3 (III) Tirez le levier de serrage rapide [6] vers le haut (voir fig. M).
- ATTENTION !** Afin d'éviter toute blessure, vous devez d'abord desserrer le levier rotatif [7], avant de tirer vers le haut le levier de serrage rapide [6].
- ATTENTION !** Durant cette étape de démontage, tenez fermement le vélo car il risque de basculer dès que le levier rotatif [7] ou le levier de serrage rapide [6] est tiré vers le haut.
3. Retirez la roue arrière du trainer.
 4. Repliez le trainer (fig. N) et le stocker à température ambiante dans un lieu propre et sec.

● Conseils d'entraînement

- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous vous sentez souffrant ou faible.
- Lorsque vous souhaitez commencer les exercices, faites-vous conseiller, dans la mesure du possible, par un physiothérapeute expérimenté, qui saura vous expliquer comment bien exécuter les exercices.
- N'effectuez les exercices que dans la mesure où vous vous sentez bien et que vous pouvez effectuer l'exercice correctement.
- Portez des vêtements de sport et des baskets confortables.
- Déterminez vous-même la fréquence et l'intensité des exercices. Augmentez progressivement la fréquence et l'intensité des exercices.

⚠ ATTENTION ! Évitez les entraînements trop intenses !

⚠ ATTENTION !

Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des douleurs ou si vous vous sentez mal et consultez un médecin.

● Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter chaque exercice 2-3 fois.

Échauffement de la musculature du cou et de la nuque

1. Tournez lentement votre tête à gauche et à droite.
2. Répétez ce mouvement 4-5 fois.
3. Faites tourner lentement votre tête dans une direction, puis dans l'autre.

Échauffement des bras et des épaules

1. Faites tourner vos deux épaules simultanément vers l'avant.
2. Changez de direction après une minute.
3. Étirez ensuite vos épaules en direction de vos oreilles puis laissez-les retomber.
4. En alternant, faites tourner vos bras gauche et droit vers l'avant, et env. 1 minute plus tard vers l'arrière.

Important : n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Échauffement de la musculature des jambes

1. Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe avec le genou plié jusqu'à environ 20 cm au-dessus du sol.
2. Faites tourner le pied soulevé dans une direction, puis changez de direction après quelques secondes.
3. Changez de jambe et répétez cet exercice.
4. Soulevez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à soulever les jambes de manière à pouvoir conserver un bon équilibre.

● Étirements

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter chaque exercice 3 fois par côté, durant 30-40 secondes.

Musculature de la nuque

1. Mettez-vous debout en position détendue. Avec une main, inclinez en douceur votre tête à gauche, puis à droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout avec les articulations du genou légèrement pliées.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se positionne entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez cet exercice.

Musculature des jambes

1. Tenez-vous droit et soulevez un pied du sol.
2. Faites-le tourner lentement dans une direction, puis dans l'autre.
3. Changez de pied après un moment.

Important : veillez à garder vos cuisses parallèles. Déplacez le bassin vers l'avant, le haut du corps reste droit.

● Entretien, entreposage

- N'oubliez pas qu'un entretien et un nettoyage réguliers garantissent la sécurité et la durabilité du produit.
- Stockez toujours le produit à température ambiante, à l'état sec et propre.
- En cas de non-utilisation, rangez le produit hors de portée des enfants.
IMPORTANT ! Les composants défectueux doivent être immédiatement retirés et/ou l'appareil doit être mis hors service jusqu'à la réparation.
- À nettoyer uniquement avec de l'eau ; ne jamais utiliser de produits nettoyants agressifs. À sécher ensuite avec un torchon ou un chiffon à poussière.

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

● Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.

Indoor-roltrainer

Inleiding



Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

Toepassing

Dit product is uitsluitend bedoeld als sporttoestel voor privégebruik. Het product is niet geschikt voor therapeutische of commerciële doeleinden. Alleen geschikt voor gebruik binnenshuis.

Omvang van de levering / beschrijving van de onderdelen (afb. A)

1	1 x frame	8	1 x moer
2	1 x weerstandseenheid	9	2 x tussenring
3	1 x weerstandsregelaar	10	1 x bout
4	1 x voorwiel-steun	11	1 x inbussleutel
5	1 x spanner	12	1 x steeksleutel
6	1 x snelspanhendel	13	4 x in hoogte verstelbare kap
7	2 x draaiknop		

Technische gegevens

Afmetingen (uitgeklapt): 54 cm x 60 cm x 39,5 cm (l x b x h)

Gewicht: 8 kg

Maximale draaglast: 150 kg

Apparaatklasse H (Home): voor thuisgebruik:

Geschikt voor:

- (I) 26- tot 29-inch fietsbanden met vlak profiel,
- (II) met een maximale bandenbreedte van 50 mm;
- (III) compatibel met een snelspan-as (5 mm, lengte 170 mm) aan de achteras (14,5 cm tot 16 cm breed)
- (IV) Geschikt voor normale fietsen en voor de meeste mountainbikes - met uitzondering van volledig geveerde fietsen.
- (V) Weerstandsregelaar compatibel met fietssturen met een diameter tussen 22 mm en 28 mm.
- (VI) Wij adviseren het gebruik van speciale banden die zijn ontwikkeld voor gebruik met een hometrainer omdat deze de geluidsbelasting verminderen.



Veiligheidsinstructies

Kans op letsel!

- Het artikel mag alleen onder toezicht van een volwassene en niet als speelgoed worden gebruikt.
- Raadpleeg eerst een arts voordat u begint met trainen. Wees er zeker van dat uw gezondheid het toelaat om te trainen.
- Denk er altijd aan om u voor de training op te warmen en train naar gelang uw huidige prestatievermogen.
- Als u zich te veel inspant en overmatig traint, kan dit leiden tot ernstig letsel. Stop direct met trainen als er klachten zijn en raadpleeg een arts.

- Bewaar de gebruiksaanwijzing en de beschrijving van de oefeningen altijd binnen handbereik.
- Let op het maximale draagvermogen van 150 kg. Deze bestaat uit het totaalgewicht van fietser en fiets. Als deze gewichtsgrens wordt overschreden, kan dit schade aan het product veroorzaken en de functionaliteit ervan beperken.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden om alleen met het product te trainen na overleg met een arts.
- Om de trainingsplek (□) heen dient een vrije strook (▨) van minstens 0,6 m in de richtingen van waaruit men toegang heeft tot het apparaat (afb. O) vrij te worden gehouden.
- Train alleen op een stevige en egale ondergrond.
- **WAARSCHUWING!** Houd uw vingers uit de buurt van de tussenuitruimte van de snelspanhendel [6]. Er is kans op beknelling.

⚠ Wees voorzichtig – letselgevaar voor kinderen!

- Houd het verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen. Er is kans op verstikking!
- Ouders en andere personen die verantwoordelijk zijn voor kinderen dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid, aangezien de natuurlijke drang van kinderen tot spelen en de behoefte om te experimenteren tot situaties en gedrag kan leiden waar het apparaat niet voor is bedoeld.
- Als uw kinderen dit apparaat mogen gebruiken, dient u rekening te houden met hun geestelijke en lichamelijke ontwikkeling en met name met hun temperament; houd uw kinderen in de gaten en wijs ze op het juiste gebruik van het apparaat. Het apparaat mag in geen geval als kinderspeelgoed worden gebruikt.
- Bewaar het product buiten het bereik van kinderen als het niet wordt gebruikt. Om ongelukken te vermijden, mogen kinderen tijdens de training zich niet in de buurt van het product bevinden.
- Wijs kinderen er nadrukkelijk op dat dit apparaat geen speelgoed is.

⚠ Risico's door slijtage

- Het product mag uitsluitend in onberispelijke staat worden gebruikt. Controleer het product voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage.
- De veiligheid van het product kan alleen worden gewaarborgd als het regelmatig op beschadigingen en slijtage wordt gecontroleerd.
- Let vooral op onderdelen die gemakkelijk slijten: montagebussen, hendels, spanners, weerstandseenheid en de verbindingen op de hometrainer.
- Gebruik het product niet meer als u beschadigingen constateert. Defecte componenten moeten meteen worden verwijderd en/of het apparaat moet buiten gebruik worden gesteld totdat het is gerepareerd.

⚠ Vermijding van materiële schade

- Bescherm het product tegen zonlicht.
- Vermijd contact met scherpe, hete, puntige of gevaarlijke voorwerpen. Zorg ervoor dat er zich in het trainingsgebied geen puntige voorwerpen bevinden.
- Gebruik bij een kwetsbare ondergrond een geschikte mat om uw vloer tegen beschadigingen te beschermen.

Montage

Benodigd gereedschap (meegeleverd):

- 1 x inbussleutel [11]
- 1 x steeksleutel [12]

1. Open het frame [1] van de hometrainer tot deze volledig is uitgeklapt (afb. B).
2. Controleer de stabiliteit van de trainingseenheid door eraan te schudden. Deze mag daarbij niet wiebelen. Mocht de trainingseenheid niet stabiel staan, stel dan met behulp van de in hoogte verstelbare kappen [13] de individuele hoogte van elke voet afzonderlijk in tot de trainingseenheid

stevig staat. Er zijn per kap vijf manieren om de hoogte in te stellen. Deze worden op de kappen weergegeven. Daarbij staat het cijfer 1 voor de laagste en 5 voor de hoogste instelling van de hoogte (zie afb. C).

3. Leg de weerstandseenheid [2] op het frame [1] van de hometrainer en zet deze vast met de bout [10], de tussenringen [9] en de moer [8]. Gebruik hiervoor de inbussleutel [11] en de steeksleutel [12] (afb. D).
4. Bevestig de spanner [5] aan het achterwiel van uw fiets. Volg de aanwijzingen van uw fiets-/bandenfabrikant op over de verwijdering en installatie van de spanner of laat dit door een vakman uitvoeren (afb. E).

⚠ LET OP! De montagebussen op uw hometrainer zijn speciaal ontworpen voor het gebruik met de meegeleverde spanner [5]. Het gebruik van andere bevestigingssysteem voor installatie van de trainer kan deze minder stabiel maken of tot ernstige verwondingen leiden.

Opmerking: controleer de banden op voldoende luchtdruk en zorg ervoor dat deze overeenkomt met de aanduidingen op de zijkant van de banden. Een te lage bandenspanning kan ertoe leiden dat het wiel op het apparaat doorslipt.

Opmerking: geschikt voor 26- en 29-inch fietsbanden met een maximale bandenbreedte van 50 mm.

5. Trek de snelspanhendel [6] aan (om de fiets tussen de bouten te krijgen) en stel de draaiknoppen [7] aan het frame van de trainer [1] in (afb. F).
6. Zet het achterwiel van uw fiets in het frame van de trainer [1].
 - 6.1 (I) Druk de snelspanhendel [6] naar beneden.
 - 6.2 (II) Draai de buitenste draaiknop [7] vast tot de montagebussen het achterwiel vast houden en het wiel zich in het midden boven de rol van de weerstandseenheid [2] bevindt.
 - 6.3 (III) Draai de binnenste draaiknop [7] in de richting van het frame [1] tot deze vast zit.

LET OP! De snelspanhendel [6] moet naar beneden gedrukt zijn voordat u de draaiknop [7] kunt indrukken.

7. Draai de grote stelschroef aan het frame [1] van de trainer in totdat de fietsband de rol van de weerstandseenheid [2] slechts lichtjes raakt (afb. H).
8. Plaats het voorwiel van uw fiets op de voorwiel-steun [4] (afb. I).
9. Monteer de weerstandsregelaar [3] aan het stuur van uw fiets (zie afb. J), door met de schroef de twee halve ringen aan elkaar vast te zetten.
10. Met deze weerstandsregelaar [3] kunnen acht lineaire instellingen voor de weerstand worden gekozen. Zet de regelaar op "1" om de laagste weerstand te selecteren en ga door tot instelling "8" voor de hoogste instelling van de weerstand (afb. K).
11. Controleer voordat u op de fiets stapt of deze stevig op de hometrainer is gemonteerd; beweeg hiervoor het zadel van de ene naar de andere kant om vast te stellen of de fiets uit het frame van de trainer kan vallen. Ga dan voorzichtig op de fiets zitten en begin eerst langzaam de pedalen rond te draaien. Maak geen plotselinge bewegingen totdat u er zeker van bent dat de fiets stabiel en stevig op het frame is gemonteerd. Als de fiets niet goed vast zit, volg dan stap 2 van het hoofdstuk "Na gebruik" om het achterwiel te demonteren. Herhaal vervolgens de stappen 6-11 uit het hoofdstuk "Montage".

⚠ Voorzichtig bij gebruik:

- Houd altijd beide handen aan het stuur.
- Controleer voor gebruik of alle bouten en moeren goed zijn vastgezet.
- Trap bij het gebruik van de trainer nooit plotseling op de rem aangezien dit tot onnodige slijtage van het achterwiel en het trainingstoestel leidt.
- Houd kinderen uit de buurt.
- Maximaal totaalgewicht gebruiker en fiets 150 kg

⚠ LET OP! De weerstandseenheid [2] wordt heet. Raak deze niet aan tijdens het gebruik. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de trainer als u deze gebruikt of na het gebruik laat afkoelen.

⚠ LET OP! Controleer of de kabel van de weerstandsregelaar [3] zich niet in de buurt van bewegende delen van de fiets of van de hometrainer bevindt. Als de fiets, de fietser of de hometrainer door de kabel worden gehinderd, kan dit leiden tot ernstige verwonding van de fietser of beschadiging van de fiets en hometrainer.

⚠ LET OP! Het gebruik van hometrainers binnenshuis vormt onder andere vanwege de draaiende delen een bron van gevaar voor anderen. Raak de draaiende rollen en wielen nooit aan. Houd mensen en dieren tijdens het gebruik van de trainer uit de buurt.

● Na gebruik

1. Demonteer de weerstandsregelaar [3] van het stuur van uw fiets (zie afb. L), door de schroef van de twee halve ringen los te draaien.
- 2.1 (I) Draai de binnenste draaiknop [7] richting achterwiel.
- 2.2 (II) Draai de buitenste draaiknop [7] om het achterwiel los te maken.
- 2.3 (III) Trek de snelspanhendel [6] omhoog (zie afb. M).

LET OP! Om verwondingen te voorkomen moet u eerst de draaiknop [7] losdraaien voordat u de snelspanhendel [6] omhoog trekt.

LET OP! Houd de fiets tijdens deze fase van de demontage vast aangezien deze kan omvallen zodra de draaiknop [7] losgedraaid is resp. de snelspanhendel [6] omhoog getrokken is.

3. Haal het achterwiel uit de hometrainer.
4. Klap de trainer in elkaar (afb. N) en bewaar deze bij kamertemperatuur op een schone en droge plek.

● Trainingsinstructies

- Warm uzelf voor elke training goed op.
- Train niet als u ziek bent of zich niet lekker voelt.
- Laat indien mogelijk de eerste keer de juiste uitvoering van de oefeningen voordoen door een ervaren fysiotherapeut.
- Doe de oefeningen hoogstens zo lang als u zich goed voelt of zo lang als u de oefening correct kunt uitvoeren.
- Draag comfortabel zittende sportkleding en sportschoenen.
- Bepaal zelf de frequentie en de intensiteit van de oefeningen. Verhoog de frequentie en intensiteit van de oefeningen stapsgewijs.

⚠ LET OP! Vermijd een te hoge trainingsintensiteit!

⚠ LET OP!

Bij klachten of als u zich niet goed voelt, dient u de oefeningen meteen te beëindigen en uw arts te raadplegen.

● Warming-up

Neem voor iedere training voldoende tijd voor een warming-up. Hierna beschrijven wij hiertoe enkele eenvoudige oefeningen. U dient de desbetreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Opwarmen van de hals- en nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en rechts.
2. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
3. Draai uw hoofd daarna langzaam rond in de ene en vervolgens in de andere richting.

Opwarmen van armen en schouders

1. Draai uw schouders beide gelijktijdig naar voren.
2. Wissel na een minuut van richting.
3. Trek daarna uw schouders omhoog naar uw oren en laat uw schouders vervolgens weer vallen.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na ca. 1 minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet om rustig verder te ademen!

Opwarmen van de beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de vloer.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en wissel de draairichting na enkele seconden.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Til om beurten een been op en hink een paar passen op de plek. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

● Rekken

Neem na iedere training voldoende tijd om te rekken.

Zeit zum Dehnen. Hierna beschrijven wij hiertoe enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de desbetreffende oefeningen telkens 3 keer per zijde, 30-40 seconden lang uit te voeren.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd zachtjes met één hand eerst naar links en vervolgens naar rechts. Door deze oefening worden de zijkanalen van uw hals gerekt.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de knieën licht gebogen.
2. Breng uw rechter arm achter uw hoofd totdat uw rechter hand tussen uw schouderbladen ligt.
3. Pak met uw linker hand de rechter elleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van zijde en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til één voet op.
2. Draai de voet langzaam rond, eerst in de ene, dan in de andere richting.
3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: let erop dat uw bovenbenen parallel ten opzichte van elkaar blijven. Het bekken brengt u daarbij licht naar voren, het bovenlichaam blijft rechtop.

● Onderhoud, opslag

- Vergeet niet dat regelmatig onderhoud en reinigen bijdragen aan de veiligheid en de levensduur van het product.
 - Bewaar het product altijd droog en schoon bij kamertemperatuur.
 - Bewaar het product buiten het bereik van kinderen als het niet wordt gebruikt.
- BELANGRIJK!** Defecte componenten moeten meteen worden verwijderd en/of het apparaat moet buiten gebruik worden gesteld totdat het is gerepareerd.
- Alleen met water schoonmaken; gebruik nooit agressieve reinigingsmiddelen. Daarna met een doek of stoffdoek afdrogen.

● Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

● Garantie

Het product wordt volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en voor levering grondig getest. In geval van schade aan het product kunt u rechtmatig beroep doen op de verkoper van het product. Deze wettelijke rechten worden door onze hierna vermelde garantie niet beperkt.

Op dit product verlenen wij 3 jaar garantie vanaf aankoopdatum. De garantieperiode start op de dag van aankoop. Bewaar de originele kassabon alstublieft. Dit document is nodig als bewijs voor aankoop.

Wanneer binnen 3 jaar na de aankoopdatum van dit product een materiaal- of productiefout optreedt, dan wordt het product door ons – naar onze keuze – gratis voor u gerepareerd of vervangen. Deze garantie komt te vervallen als het product beschadigd wordt, niet correct gebruikt of onderhouden wordt.

De garantie geldt voor materiaal- en productiefouten. Deze garantie is niet van toepassing op productonderdelen, die onderhevig zijn aan normale slijtage en hierdoor als aan slijtage onderhevige onderdelen gelden (bijv. batterijen) of voor beschadigingen aan breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaars, accu's of dergelijke onderdelen, die gemaakt zijn van glas.

Indoor-Rollentrainer

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut.

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

● Verwendungszweck

Dieses Produkt ist ausschließlich als Sportgerät für die private Nutzung vorgesehen.

Das Produkt ist nicht für die therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet. Nur zur Verwendung in Innenräumen geeignet.

● Lieferumfang / Teilebezeichnung (Abb. A)

1	1 x Rahmen des Trainers	8	1 x Mutter
2	1 x Widerstandseinheit	9	2 x Unterlegscheibe
3	1 x Widerstandsschalter	10	1 x Bolzen
4	1 x Vorderradstütze	11	1 x Sechskantschlüssel
5	1 x Spanner	12	1 x Schraubenschlüssel
6	1 x Schnellspannhebel	13	4 x Höhenverstellbare Kappe
7	2 x Drehhebel		

● Technische Daten

Maße (aufgeklappt): 54 cm x 60 cm x 39,5 cm (L x B x H)

Gewicht: 8 kg

Maximale Traglast: 150 kg

Gerätekategorie H (Home): Verwendung zu Hause:

Geeignet für:

- (I) 26- bis 29-Zoll-Fahrräder mit flachem Profil,
- (II) mit einer maximalen Reifenbreite von 50 mm;
- (III) kompatibel mit einer Schnellspannachse (5 mm, Länge 170 mm) an der Hinterachse (14,5 cm bis 16 cm Breite)
- (IV) Geeignet für Straßenräder und die meisten Mountainbike-Typen - ausgenommen sind Fullsuspension-Fahrräder.
- (V) Widerstandsschalter kompatibel mit Lenkern mit einem Durchmesser zwischen 22 mm und 28 mm.
- (VI) Wir empfehlen die Verwendung von speziellen Reifen, die zur Verwendung mit einem Heimtrainer konzipiert wurden, weil diese die Geräuschbelastung verringern.



Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Der Artikel darf nur unter der Aufsicht eines Erwachsenen und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie gesundheitlich für das Training geeignet sind.
- Denken Sie immer daran, sich vor dem Training aufzuwärmen, und trainieren Sie entsprechend Ihrer momentanen Leistungsfähigkeit.

- Es kann zu schweren Verletzungen kommen, wenn Sie sich zu sehr anstrengen und übermäßig trainieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Beschwerden auftreten und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung und die Beschreibung der Übungen jederzeit in Reichweite auf.
- Bitte beachten Sie die maximale Traglast von 150 kg. Diese beinhaltet das Gesamtgewicht von Fahrer und Rad. Sollten Sie diese Gewichtsbeschränkung übersteigen, kann es zu Schäden am Produkt kommen und dessen Funktionalität beeinträchtigt werden.
- Schwangere sollten das Produkt nur nach Absprache mit einem Arzt zum Training verwenden.
- Eine Freifläche von mindestens 0,6 m in die Richtungen, aus denen auf das Gerät zugegriffen wird (Abb. O) muss rund um den Trainingsbereich frei gehalten werden.
- Trainieren Sie nur auf einem stabilen und ebenen Untergrund.
- **WARNUNG!** Halten Sie Ihre Finger fern von den Spalten am Schnellspannhebel 6. Es besteht Quetschgefahr.

⚠ Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie das Verpackungsmaterial von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Eltern und andere für Kinder verantwortliche Personen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da der natürliche kindliche Spieltrieb und das Bedürfnis zu experimentieren zu Situationen und Verhaltensweisen führen kann, für die das Gerät nicht bestimmt ist.
- Wenn Sie Ihren Kindern die Benutzung dieses Geräts erlauben, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und insbesondere ihr Temperament berücksichtigen; sie sollten beaufsichtigt und in die ordnungsgemäße Verwendung des Gerätes eingewiesen werden. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Kinderspielzeug zu verwenden.
- Bewahren Sie das Produkt bei Nichtgebrauch außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Um Unfallgefahren zu vermeiden, dürfen sich Kinder während des Trainings nicht in der Nähe des Produkts aufhalten.
- Informieren Sie Kinder ausdrücklich darüber, dass dieses Gerät kein Spielzeug ist.

⚠ Risiken durch Verschleiß

- Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Überprüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Die Sicherheit des Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Abnutzung untersucht wird.
- Achten Sie insbesondere auf Teile, die besonders leicht abnutzen: Montagezapfen, Hebel, Spanner, Widerstandseinheit und die Verbindungen am Rollentrainer.
- Stellen Sie die Anwendung ein, wenn Sie Schäden feststellen. Defekte Komponenten müssen sofort entfernt und/oder das Gerät muss bis zur Reparatur aus dem Verkehr gezogen werden.

⚠ Vermeidung von Sachschäden

- Schützen Sie das Produkt vor Sonneneinstrahlung.
- Vermeiden Sie Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen. Bitte stellen Sie sicher, dass sich im Trainingsbereich keine spitzen Gegenstände befinden.
- Bitte verwenden Sie auf empfindlichen Böden eine geeignete Unterlage, um Ihren Boden vor Schäden zu schützen.

● Montage

Benötigtes Werkzeug (im Lieferumfang enthalten):

- 1 x Sechskantschlüssel 11
- 1 x Schraubenschlüssel 12

- Öffnen Sie den Rahmen des Trainers [1] bis dieser vollständig aufgeklappt ist (Abb. B).
- Überprüfen Sie die Stabilität der Trainingseinheit, indem Sie an dieser rütteln. Sie sollte dabei nicht wackeln. Sollte die Trainingseinheit nicht stabil stehen, stellen Sie mit Hilfe der höhenverstellbaren Kappen [13] individuell die Höhe eines jeden Fußes ein, bis die Trainingseinheit sicher steht. Es gibt jeweils fünf verschiedene Höheneinstellungen. Diese werden auf den Kappen angezeigt. Der Wert 1 zeigt dabei die niedrigste, der Wert 5 die höchste Höheneinstellung an (s. Abb. C).
- Legen Sie die Widerstandseinheit [2] auf den Rahmen des Trainers [1] und fixieren Sie diese mit dem Bolzen [10], den Unterlegscheiben [9] und der Mutter [8]. Verwenden Sie hierfür den Sechskantschlüssel [11] und den Schraubenschlüssel [12] (Abb. D).
- Befestigen Sie den Spanner [5] am Hinterrad Ihres Fahrrads. Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Fahrrad-/Reifenherstellers zur Entfernung und Installation des Spanners, oder lassen Sie diesen von einem Fachgeschäft austauschen (Abb. E).

⚠ ACHTUNG! Die Montagezapfen auf Ihrem Rollentrainer wurden speziell für die Verwendung mit dem mitgelieferten Spanner [5] ausgelegt. Die Verwendung anderer Befestigungsvorrichtungen zur Installation des Trainers kann diesen destabilisieren oder zu schweren Verletzungen führen.

Hinweis: Prüfen Sie die Reifen auf ordnungsgemäßen Reifendruck und stellen Sie sicher, dass die Reifen gemäß den Angaben, die seitlich auf dem Reifen angeführt werden, mit Luft gefüllt wurden. Niedriger Reifendruck kann dazu führen, dass das Rad auf dem Gerät rutscht.

Hinweis: Geeignet für 26- und 29-Zoll-Räder mit einer maximalen Reifenbreite von 50 mm.

- Ziehen Sie an dem Schnellspannhebel [6] an (um das Fahrrad zwischen die Bolzen zu bekommen) und stellen Sie den Drehhebel [7] am Rahmen des Trainers [1] ein (Abb. F).
- Setzen Sie das Hinterrad Ihres Fahrrads in den Rahmen des Trainers [1].
 - (I) Drücken Sie den Schnellspannhebel [6] nach unten.
 - (II) Drehen Sie die äußeren Drehhebel [7] fest, bis die Montagezapfen das Hinterrad fixieren und sich dieses mittig über der Rolle der Widerstandseinheit [2] befindet.
 - (III) Drehen Sie den inneren Drehhebel [7] in Richtung des Rahmens [1], bis dieser fest sitzt.

⚠ ACHTUNG! Der Schnellspannhebel [6] muss nach unten gedrückt sein, bevor Sie die Drehhebel [7] drücken können.

- Drehen Sie die große Schraube am Rahmen des Trainers [1] ein, bis der Reifen nur leicht die Rolle der Widerstandseinheit [2] berührt (Abb. H).
- Stellen Sie das Vorderrad Ihres Fahrrads auf die Vorderradstütze [4] (Abb. I).
- Montieren Sie den Widerstandsschalter [3] am Lenker Ihres Fahrrads (s. Abb. J), indem Sie die Schraube am Zweiring-Schließsystem festziehen.
- Dieser Widerstandsschalter [3] ermöglicht acht lineare Einstellungen des Widerstands. Legen Sie den Schalter auf "1", um den niedrigsten Widerstand einzustellen und fahren Sie bis zu Einstellung "8" für die höchste Einstellung des Widerstands fort (Abb. K).
- Bevor Sie auf das Rad steigen, prüfen Sie bitte, dass es fest auf den Rollentrainer montiert ist; bewegen Sie hierzu den Sattel von einer Seite zur anderen, um festzustellen, ob er sich aus dem Rahmen des Trainers drehen lässt. Steigen Sie dann vorsichtig auf das Fahrrad und fangen Sie langsam an in die Pedale zu treten. Machen Sie keine plötzlichen Bewegungen, bis Sie sicher sind, dass das Fahrrad stabil auf den Rahmen montiert ist. Sollte es locker sitzen, folgen Sie Schritt 2 des Kapitels "Nach der Verwendung", um das Hinterrad zu demontieren. Wiederholen Sie anschließend die Schritte 6–11 im Kapitel "Montage".

⚠ Vorsicht bei Verwendung:

- Lassen Sie stets beide Hände am Lenker.
- Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass alle Bolzen und Muttern festgezogen sind.
- Treten Sie bei der Verwendung des Trainers nie plötzlich die Bremse, da dies zu unnötigem Verschleiß des Hinterrads und des Trainingsgeräts führt.
- Kinder fernhalten.
- Maximales Gesamtgewicht Anwender und Rad 150 kg

⚠ ACHTUNG! Die Widerstandseinheit [2] wird heiß. Berühren Sie diese nicht während des Betriebs. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Trainer fern, während Sie ihn verwenden oder nach Verwendung abkühlen lassen.

⚠ ACHTUNG! Prüfen Sie, dass das Kabel des Widerstandsschalters [3] sich nicht in der Nähe von beweglichen Teilen des Fahrrades oder des Trainers befindet. Beeinträchtigungen des Fahrrads, Fahrers oder Trainers durch das Kabel kann zu schweren Verletzungen des Fahrers oder Schäden am Fahrrad und Trainer führen.

⚠ ACHTUNG! Die Verwendung von Heimtrainern im Innenbereich stellt unter anderem aufgrund sich drehender Teile eine Gefahrenquelle für andere dar. Fassen Sie die Drehrollen und Räder nie an. Halten Sie Menschen oder Tiere bei der Verwendung vom Trainer fern.

● Nach der Verwendung

- Demontieren Sie den Widerstandsschalter [3] am Lenker Ihres Fahrrads (s. Abb. L), indem Sie die Schraube am Zweiring-Schließsystem lösen.
 - 1 (I) Drehen Sie den inneren Drehhebel [7] Richtung Hinterrad.
 - 2.2 (II) Drehen Sie den äußeren Drehhebel [7], um das Hinterrad zu lösen.
 - 2.3 (III) Ziehen Sie den Schnellspannhebel [6] nach oben (s. Abb. M).
- ⚠ ACHTUNG!** Um Verletzungen zu vermeiden müssen Sie erst den Drehhebel [7] lösen, bevor Sie den Schnellspannhebel [6] nach oben ziehen.
- ⚠ ACHTUNG!** Halten Sie das Fahrrad während dieses Demontageschrittes fest, da es umkippen kann, sobald Sie den Drehhebel [7] gelöst bzw. den Schnellspannhebel [6] nach oben gezogen haben.
- Nehmen Sie das Hinterrad aus dem Trainer.
 - Klappen Sie den Trainer zusammen (Abb. N) und lagern Sie ihn bei Zimmertemperatur an einem sauberen, trockenen Ort.

● Trainingshinweise

- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selber. Steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise.

⚠ ACHTUNG! Vermeiden Sie eine zu hohe Trainingsintensität!

⚠ ACHTUNG!

Bei Beschwerden oder Unwohlsein beenden Sie sofort die Übungen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

● Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Aufwärmen der Hals- und Nackenmuskulatur

- Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts.
- Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.
- Kreisen Sie danach langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

Aufwärmen der Arme und Schultern

- Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne.
- Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
- Ziehen Sie danach Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Ihre Schultern wieder fallen.

4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach ca. 1 Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie nicht, ruhig weiter zu atmen!

Aufwärmen der Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander Ihre Beine an und gehen einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

● Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 30-40 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

● Wartung, Lagerung

- Vergessen Sie nicht, dass regelmäßige Wartung und Reinigung die Sicherheit und Langlebigkeit des Produktes gewährleisten.
- Lagern Sie das Produkt stets bei Zimmertemperatur, trocken und sauber.
- Bewahren Sie das Produkt bei Nichtgebrauch außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
WICHTIG! Defekte Komponenten müssen sofort entfernt und/oder das Gerät muss bis zur Reparatur aus dem Verkehr gezogen werden.
- Nur mit Wasser reinigen; verwenden Sie niemals scharfe Reinigungsmittel. Danach mit einem Tuch oder Staubtuch trocknen.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
DE-74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG04106
Version: 07/2018

Last Information Update · Tilstand af
information · Version des informations · Stand
van de informatie · Stand der Informationen:
08/2018 · Ident.-No.: HG04106082018-6

IAN 306236

