

Bedienungsanleitung

AFH Mini Bike Arm- und Beintrainer



Bedienungsanleitung für folgende Modelle:

AFH Mini Bike - Arm- und Beintrainer

Art.-Nr.: 491001



AFH Mini Bike - Arm- und Beintrainer mit Pedometer

Art.-Nr.: 491002





Achtung:

Lesen Sie diese Anweisungen, bevor Sie Ihr MINI-Fahrrad benutzen!

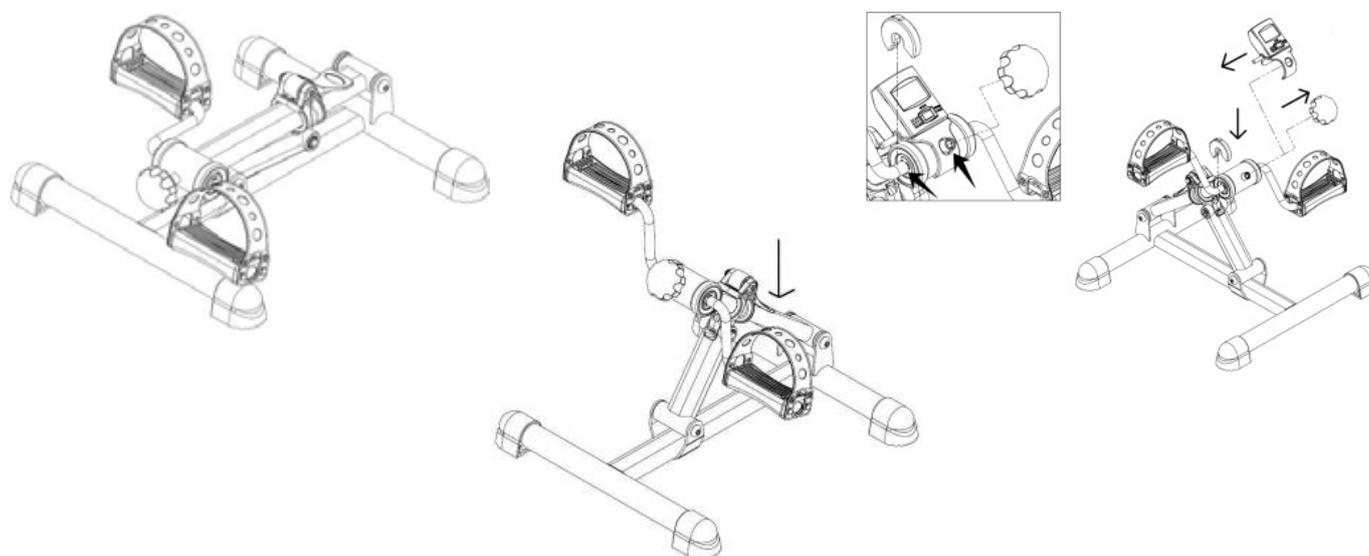
- Sie sollten sich Ihrer Grenzen bewusst sein und Ihre Übungen entsprechend anpassen.
- Halten Sie Kinder oder Haustiere vom Trainer fern, wenn Sie ihn benutzen oder wenn Sie ihn unbeaufsichtigt lassen.
- Stellen Sie vor dem täglichen Gebrauch sicher, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
- Verwenden Sie den Trainer immer auf einer ebenen Fläche.
- Achten Sie darauf, geeignete Schuhe und angemessene Kleidung zu tragen.
- Hinweis: nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Hinweis: geschwindigkeitsunabhängiges Gerät.
- Warnung: Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur eingehalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß überprüft wird.
- Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
- Achten Sie besonders auf Komponenten, die am anfälligsten für Verschleiß sind: z.B. elastische Schnalle, Pedal.
- Das Mini Bike ist für den Innen- und Heimgebrauch vorgesehen.
- Die freie Fläche muss mindestens 0,6 m größer sein als die Übungsfläche in den Richtungen, aus denen auf den Trainer zugegriffen werden kann.
- Wenn Geräte nebeneinander positioniert sind, kann der Wert des freien Bereichs geteilt werden.
- Maximale Belastung des Geräts: 40 kg





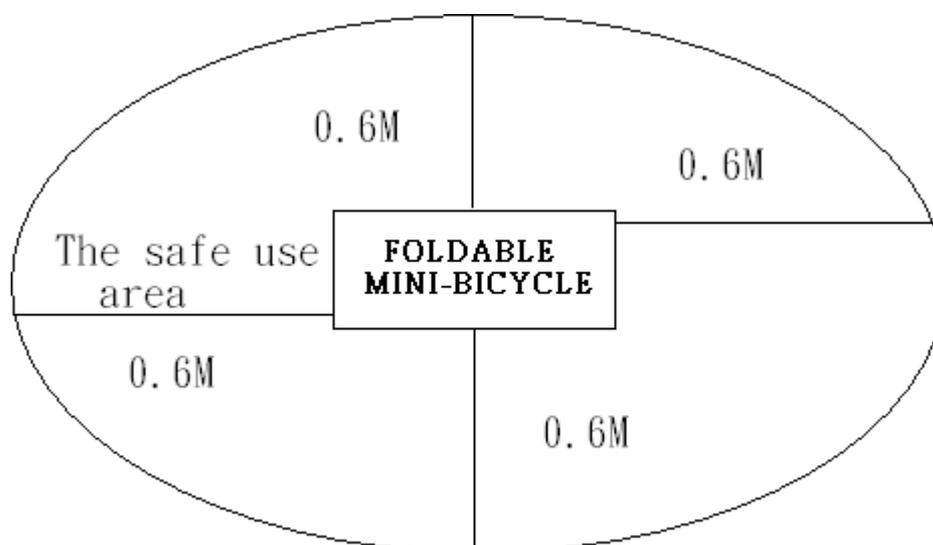
Montageanleitung

Das AFH Mini Bike ist in wenigen Montageschritten zusammengebaut und für das Training einsatzbereit.



Abstand zu Gegenständen und Wänden

Für ein sicheres und ungestörtes Training benötigt das AFH Mini Bike einen ausreichenden Abstand an allen Seiten zu sonstigen Gegenständen und Wänden in der Umgebung. Die freie Fläche muss mindestens 0,6 m größer sein als die Übungsfläche in den Richtungen, aus denen auf den Trainer zugegriffen werden kann. Verwenden Sie den Trainer immer auf einer ebenen Fläche.





Übungen

Dieses Trainingsgerät eignet sich hervorragend für Aerobic und Fitness Übungen Ihrer Beine sowie Ihrer Arme. Um Ihren Bauch zu trainieren, stellen Sie den Trainer direkt vor sich auf einen Tisch und setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl, damit Sie die Pedale leicht erreichen können, ohne das Ellbogengelenk zu überdehnen. Dies kann erreicht werden, indem Sie ein Kissen auf den Stuhl legen oder den Trainer näher an sich selbst stellen. Fassen Sie die Pedale fest mit Ihren Händen und drehen Sie sie mit der Unterstützung Ihrer Schultern, Arme und Handgelenke.



Stufenlose Widerstandseinstellung - Trainingsintensität einstellen

Mit der Widerstandseinstellscharube können Sie die Intensität des Trainingswiderstands während des Trainings erhöhen oder verringern. Die Einstellschraube ist mit Markierungen (+ und -) versehen. Drehen Sie die Einstellschraube in Richtung (+) wird die Intensität erhöht, drehen Sie die Einstellschraube in Richtung (-) wird die Intensität verringert.





Betrieb und Anleitung für den Pedometer (elektronischer Zähler)

Nur für Produkt: AFH Mini Bike - Arm- und Beintrainer mit Pedometer | Art.-Nr.: 491002

SCAN: Drücken Sie die Taste „MODE“, um „SCAN“ und dann die gewünschte Funktion auszuwählen. Durchsucht automatisch alle Funktionen. Die jeweiligen Werte werden in der unteren Zeile des Displays angezeigt.

REPS: Automatische Aufzeichnung der Trainingswiederholungen, sobald Sie mit dem Training beginnen.

TIMER: Automatische Aufzeichnung der Trainingszeit, sobald Sie mit dem Training beginnen.

TOTALREPS: Automatische Aufzeichnung der verschiedenen Trainingszählungen (Gesamtanzahl), sobald Sie mit dem Training beginnen.

CALORIES: Automatische Aufzeichnung der Kalorien, die zu Beginn bzw. während des Trainings verbraucht werden.



Funktionstasten:

MODUS: Zum Auswählen der Funktionen oder Scannen: Wiederholungen, Timer, Gesamtwiederholungen, Kalorien. Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um einen vollständigen Reset durchzuführen (außer Gesamtanzahl).

HINWEISE:

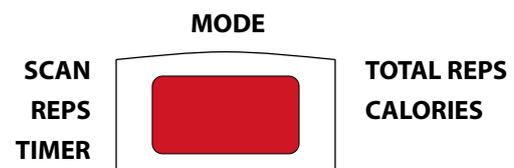
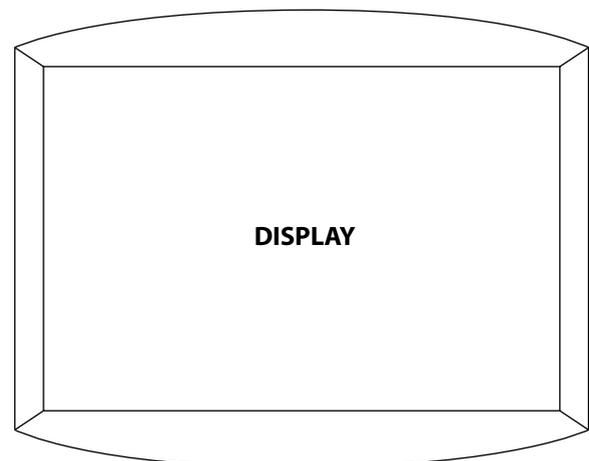
1. Wenn die Möglichkeit besteht, dass auf dem Display eine fehlerhafte Anzeige angezeigt wird, tauschen Sie die Batterien aus, um ein korrektes Ergebnis zu erzielen.

2. Bitte verwenden Sie 1 Stück 1,5 V Knopfzell-Batterien als Stromversorgung (Typ: 1,5 V / LR44- oder AG13-).

3. Das Display wird automatisch ausgeschaltet, wenn 4 bis 5 Minuten lang kein Signal eingeht.

4. Das Display wird beim Start des Trainings automatisch mit Strom versorgt.

5. Das Messgerät beginnt automatisch mit der Berechnung, sobald Sie mit dem Training beginnen und stoppt automatisch die Berechnung, wenn das Training für 4 Sekunden unterbrochen wird.





Lagerung

Ziehen Sie den Arretierungshebel nach oben in den geöffneten Zustand (siehe Abbildung) und schieben Sie den aufrechten Pfosten nach unten um das Mini Bike einzuklappen.



Arretierungshebel im geschlossenen Zustand.



Arretierungshebel im geöffneten Zustand.



Maße aufgeklappt: ca. 38 cm x 37 cm x 29 cm (LxBxH)



Maße zusammengeklappt: ca. 38 cm x 37 cm x 12 cm (LxBxH)

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Ihr AFH-Webshop Team

