

Achtung:
Bitte lesen Sie alle
Anweisungen sorgfältig
durch, bevor Sie dieses
Produkt benutzen.

Inhalt

Sicherheitshinweise

Komponentenstückliste

Komponenten –
Befestigungen

Montageanleitung

Liste der Einzelteile

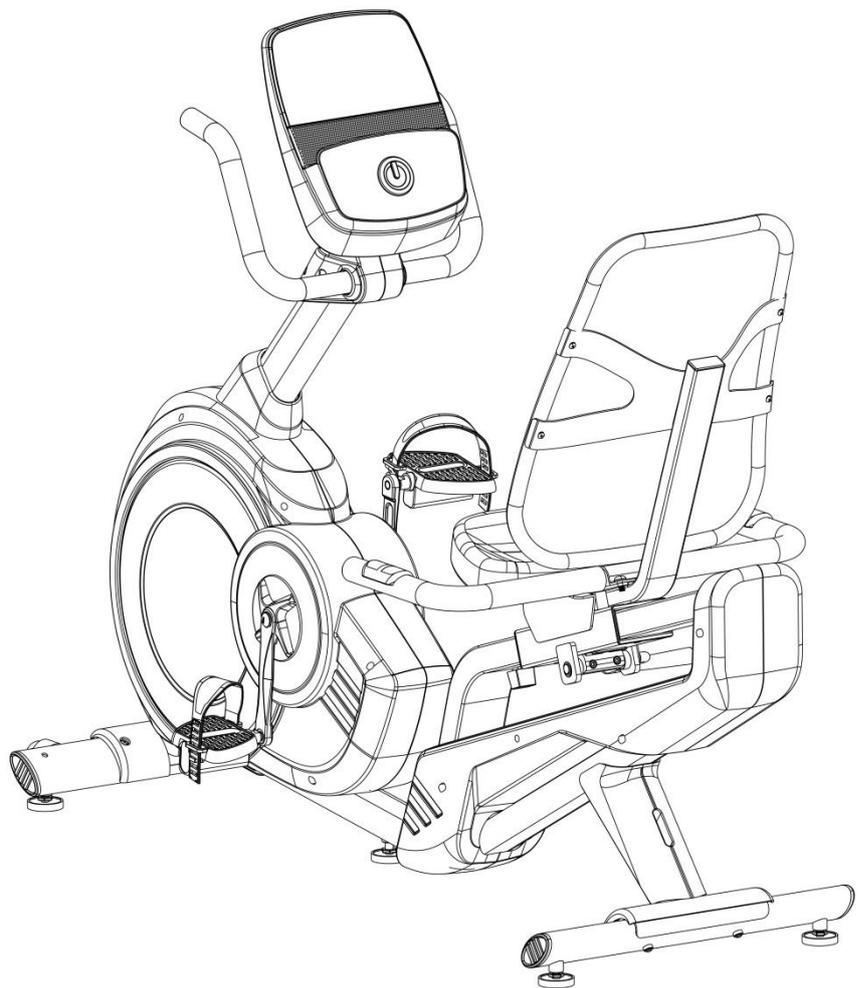
Modell:
RC 70

Dieses
Handbuch zum
späteren
Nachschlagen
gut aufbewahren.
2019-07-10

**BENUTZER
HANDBUCH**

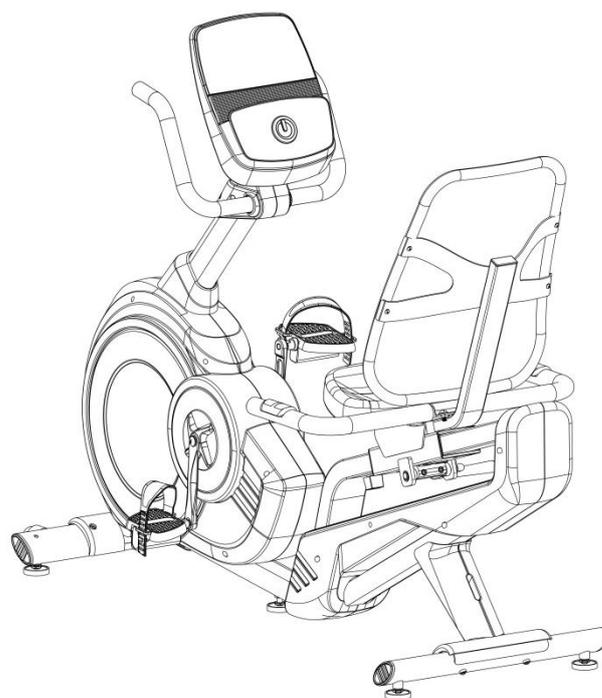


Liegerad RC 70



Inhalt

Sicherheitshinweise	3
Komponentenstückliste	4
Komponenten – Befestigungen	5
Montageanleitung	6-13
Computerbetrieb	14-20
Trainings-Informationen	21
*Bevor Sie mit dem Training beginnen	21
* Aufwärmen und Cooldown	22-23
Explosionszeichnung der Einzelteile	24-25
Liste der Einzelteile	26-27





Sicherheitshinweise

Lesen Sie das gesamte Handbuch, bevor Sie die Maschine zusammenbauen oder bedienen, um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitsvorkehrungen:

Zusammenbau

- Überprüfen Sie, ob alle Komponenten und Werkzeuge, die auf den Seiten 4 und 5 aufgeführt sind, vorhanden sind. Beachten Sie, dass einige Komponenten zur Vereinfachung der Montage bereits vormontiert sind.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montageplatz fern, da sie an Kleinteilen ersticken können, wenn sie sie verschlucken.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genug Platz haben, um die Teile vor dem Zusammenbau auszulegen.
- Montieren Sie das Gerät möglichst nahe an seiner entgültigen Position (im gleichen Raum).
- Stellen Sie das Gerät auf eine freie, gerade Fläche.
- Entsorgen Sie alle Verpackungen umsichtig und verantwortungsbewusst.

Verwendung

- **Riemengetrieben** für dieses Produkt entworfen, 35-40DB ist während des Trainings verfügbar.
 - Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts ordnungsgemäß darüber informiert werden, wie sie dieses Produkt sicher verwenden.
 - Dieses Produkt ist ausschließlich für **private und gewerbliche** Zwecke bestimmt.
- Verwenden Sie es nicht** gewerblich, zur Vermietung oder in institutionellem Rahmen.
- Vor der Nutzung des Geräts wärmen Sie sich immer angemessen auf.

- Wenn dem Benutzer schwindlig oder schlecht wird, oder er Schmerzen in der Brust oder andere unnormale Symptome bekommt, **beenden Sie das Training und suchen Sie sofort ärztliche Hilfe auf.**
- Zu jeder Zeit sollte maximal eine Person das Gerät nutzen.
- Halten Sie Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie beim Training immer geeignete Trainingskleidung. **Tragen Sie keine** lockere oder weite Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen kann. Tragen Sie Sportschuhe, um Ihre Füße während des Trainings zu schützen.
- **Legen Sie keine** scharfkantigen Objekte in der Nähe des Geräts ab.
- Stellen Sie vor Beginn des Trainings die linken und rechten Pedalriemen auf eine angemessene Spannung ein, um zu verhindern, dass Ihr Fuß beim Treten herausrutscht. Wenn Sie mit dem Training aufhören möchten, bremsen Sie bitte zuerst und nehmen Sie den Fuß erst dann aus dem Pedal, wenn die Kurbel nicht mehr läuft. Halten Sie Ihren Fuß von den Pedalen und scharfen Bauteilen fern, um Gefahren zu vermeiden.
- Behinderte Personen sollten das Gerät nicht ohne eine qualifizierte Person oder einen Doktor verwenden.
- Dieses Produkt ist für Benutzer bis 136 kg / 300 lb geeignet.

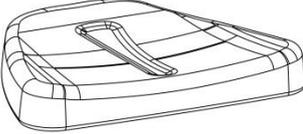
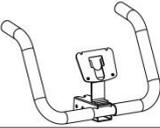
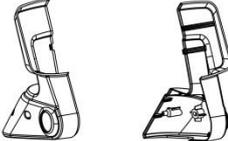
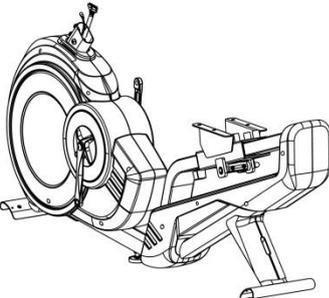
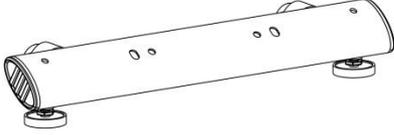
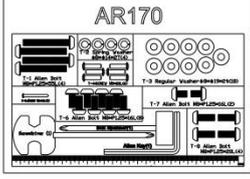
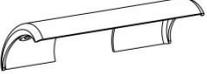


WARNUNG: Bevor Sie dieses oder jedes andere Trainingsprogramm beginnen, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt. Dies gilt besonders

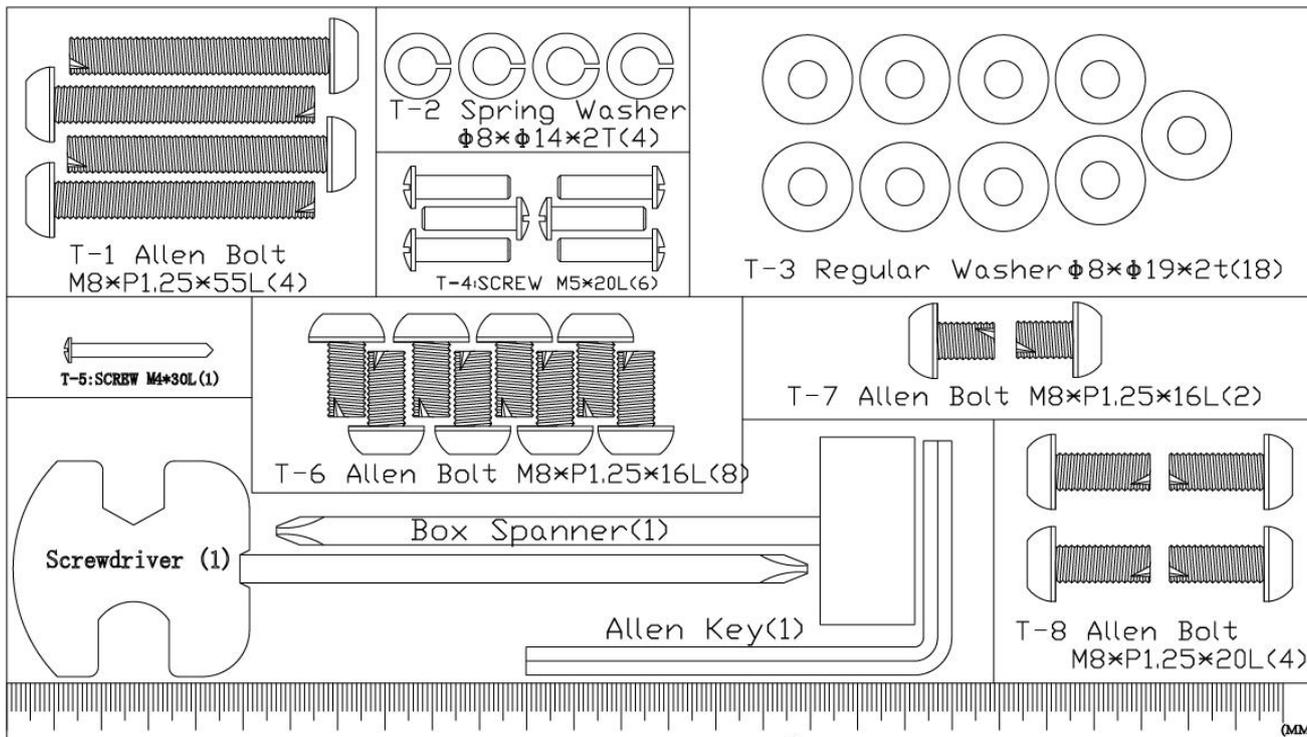
für Personen ab 35 Jahren und Personen mit bereits vorhandenen Gesundheitsproblemen. Sie **MÜSSEN** unbedingt alle Anweisungen lesen, bevor Sie Fitnessgeräte benutzen. Wir lehnen jegliche Haftung für Verletzungen oder Sachschäden ab, die durch die Nutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

Komponentenstückli

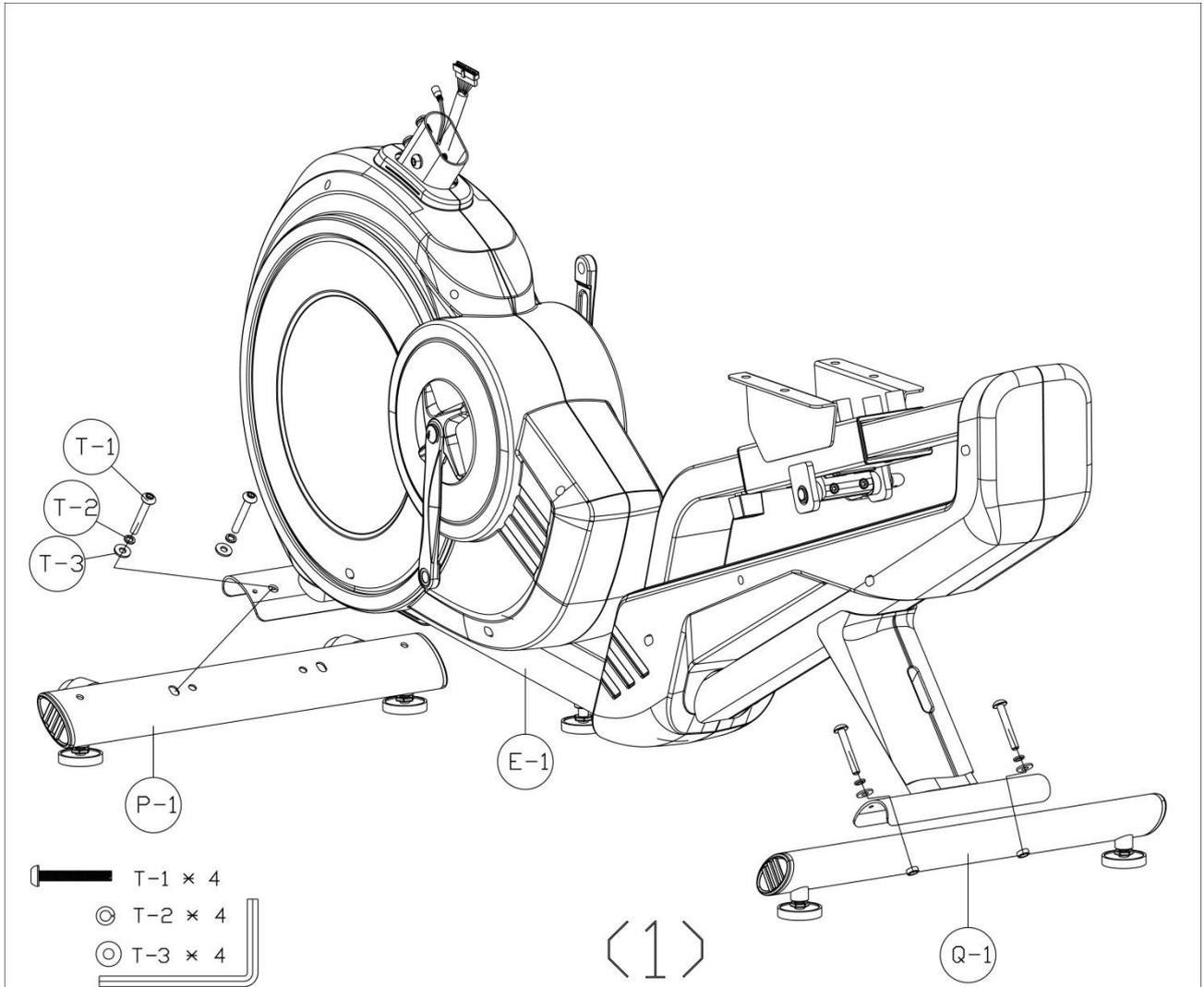
Bitte überprüfen Sie, ob alle unten aufgeführten Teile vorhanden sind

	A		R-1
	B		R-2
			R-3
	C		R-4 R-5
	E		P
			Q
	M L		K-7
	N		T
	R-6		
	R-7		O

Komponenten -



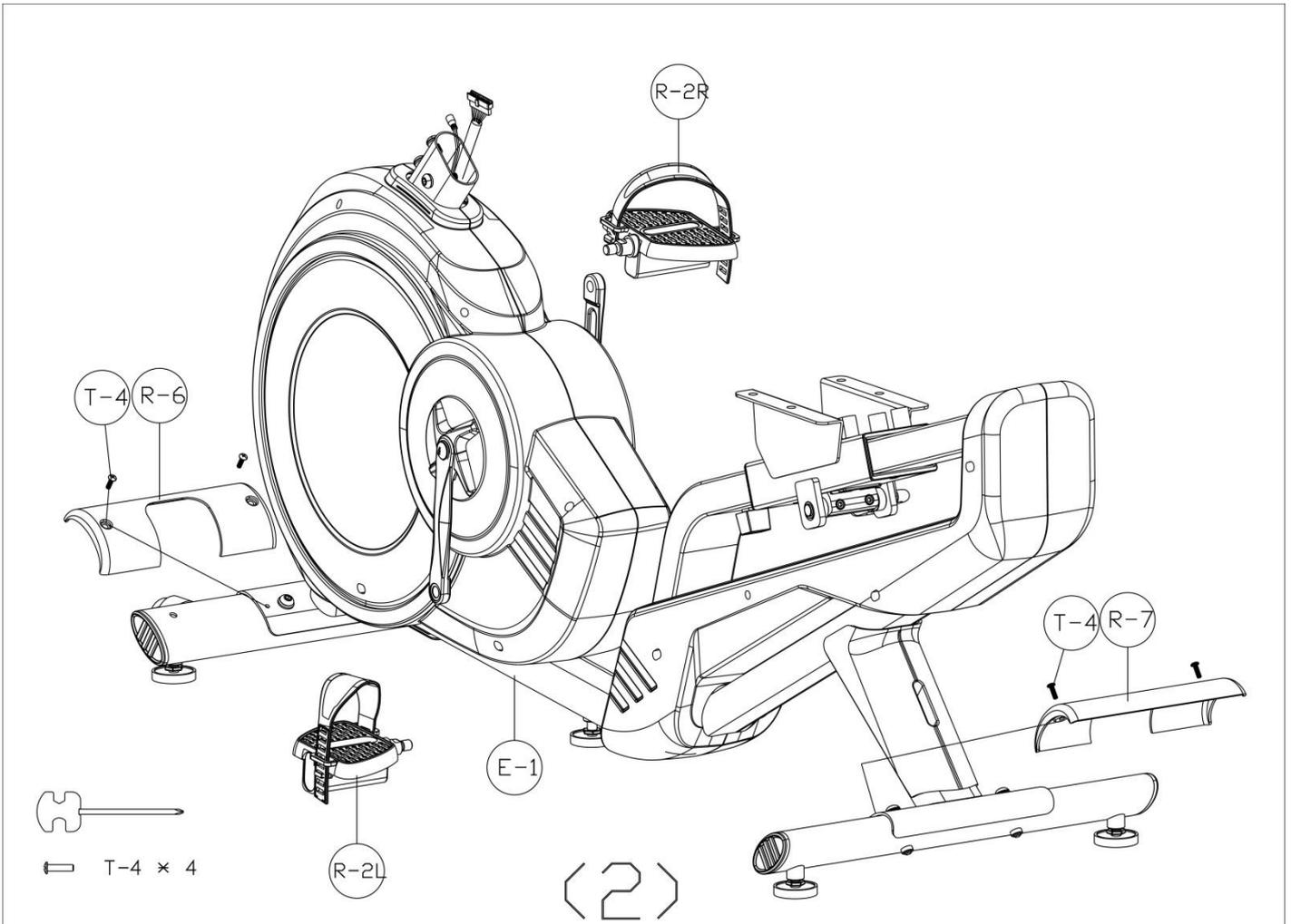
Montageanleitung



Schritt 1

1. Befestigen Sie (P-1) am Hauptrahmen (E-1) mit (T-1), (T-2), (T-3).
2. Befestigen Sie (Q-1) am Hauptrahmen (E-1) mit (T-1), (T-2), (T-3).

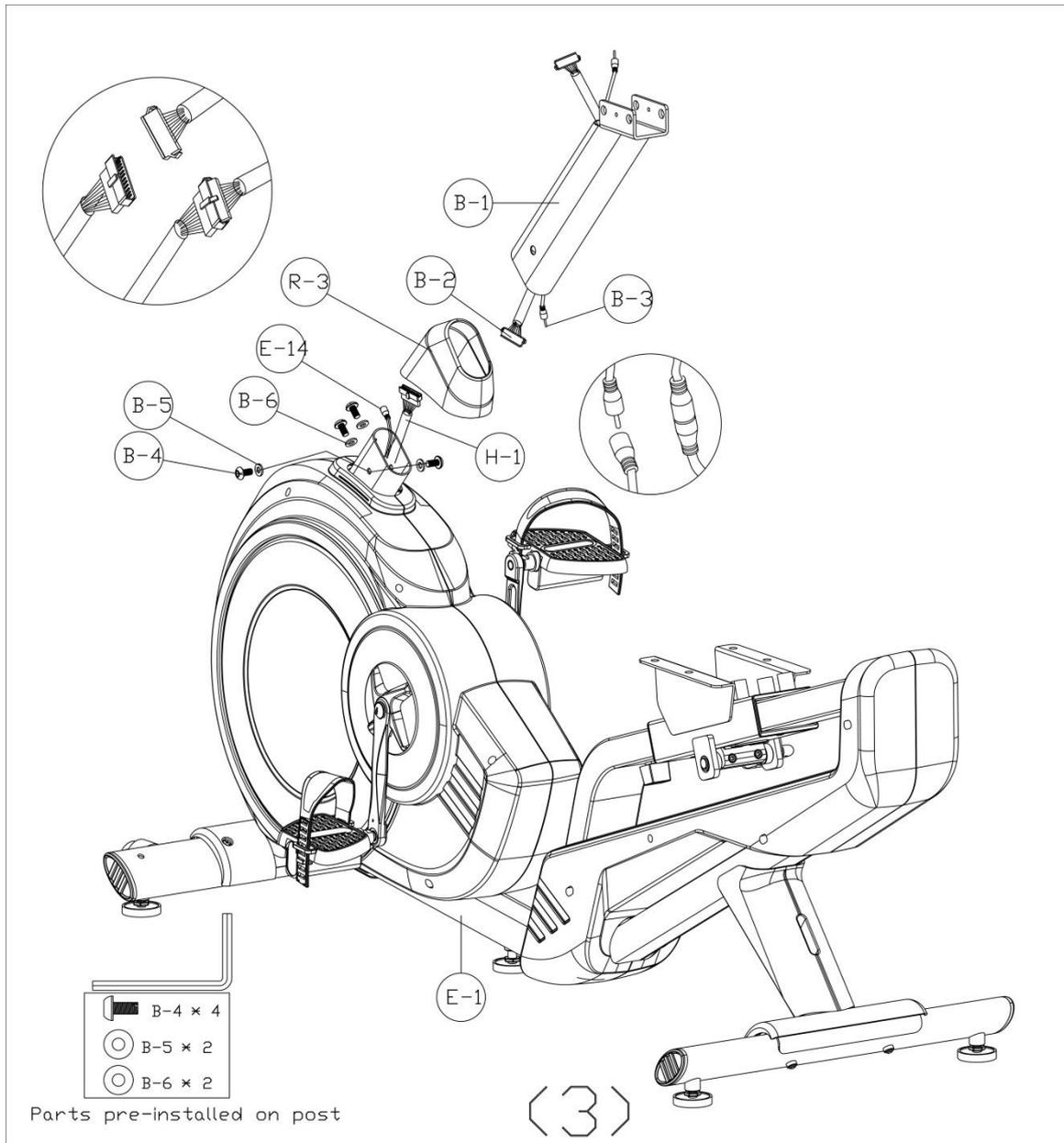
Montageanleitung



Schritt 2

1. Befestigen Sie **(R-6)** an **(P-1)** mit **(T-4)**.
2. Befestigen Sie **(R-7)** an **(Q-1)** mit **(T-4)**.
3. Befestigen Sie jeweils **(R-2L)** und **(R-2R)** am Hauptrahmen **(E-1)**.

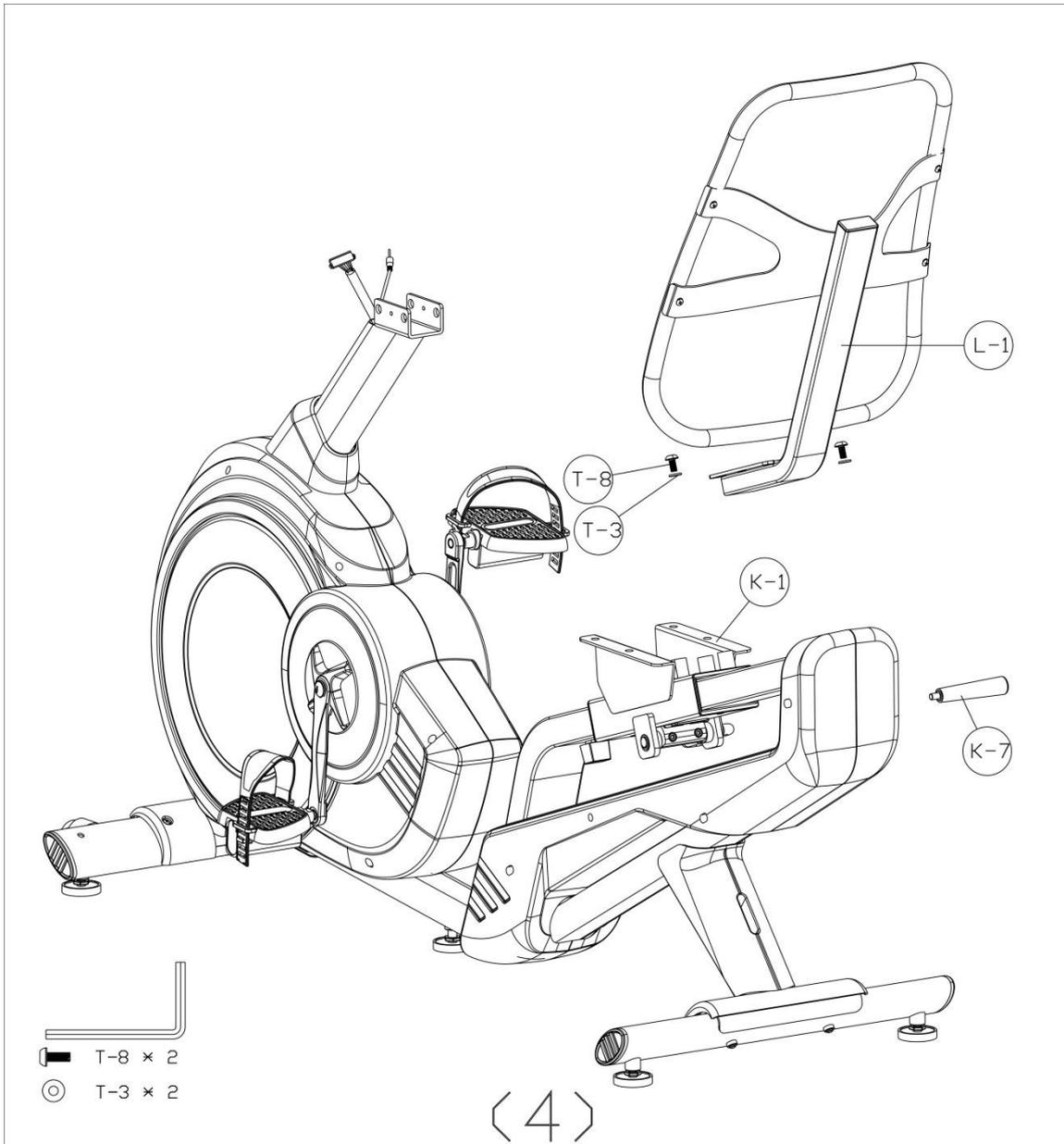
Montageanleitung



Schritt 3

1. Verbinden Sie das Kabel (B-3) mit dem Kabel (E-14).
2. Verbinden Sie das Kabel (B-2) mit dem Kabel (H-1).
3. Befestigen Sie (B-1) und (R-3) am Hauptrahmen (E-1) mit (B-4), (B-5) und (B-6).

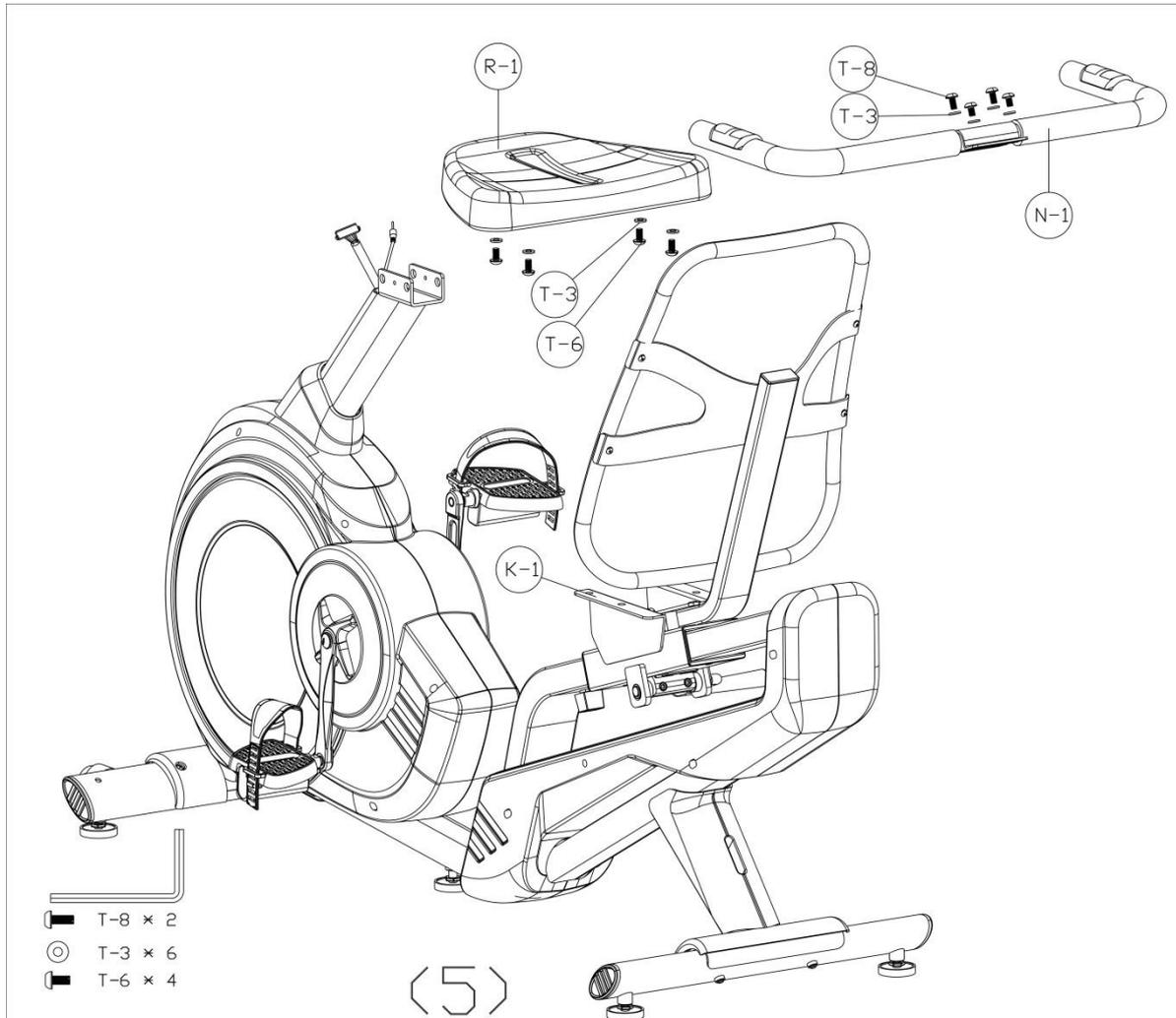
Montageanleitung



Schritt 4

1. Befestigen Sie die (L-1) und (K-7) an der (K-1) mit (T-3) und (T-8).

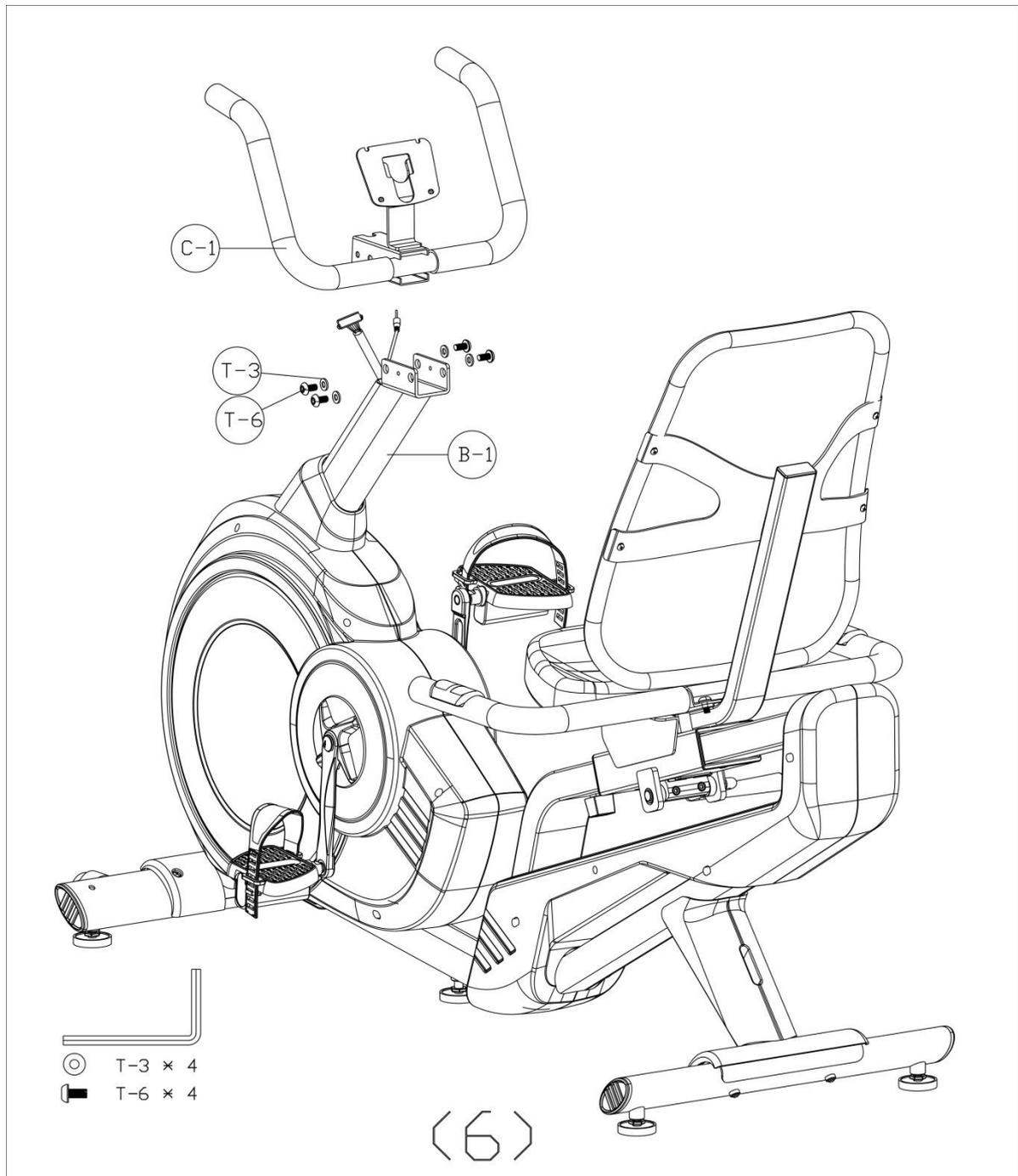
Montageanleitung



Schritt 5

1. Befestigen Sie (R-1) an (K-1) mit (T-3) und (T-6).
2. Befestigen Sie (N-1) an (K-1) mit (T-3) und (T-8).

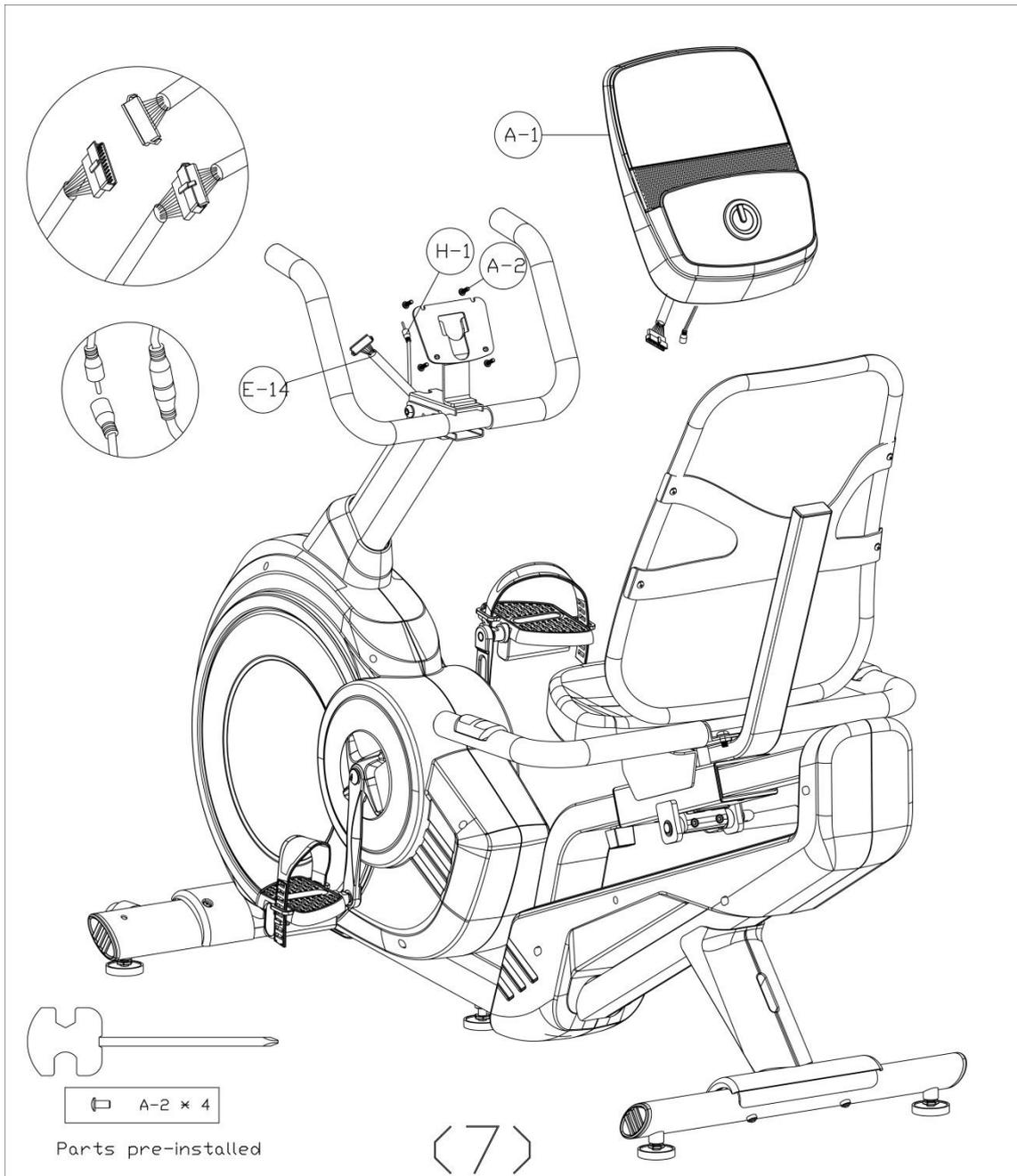
Montageanleitung



Schritt 6

Befestigen Sie (C-1) an (B-1) mit (T-3) und (T-6).

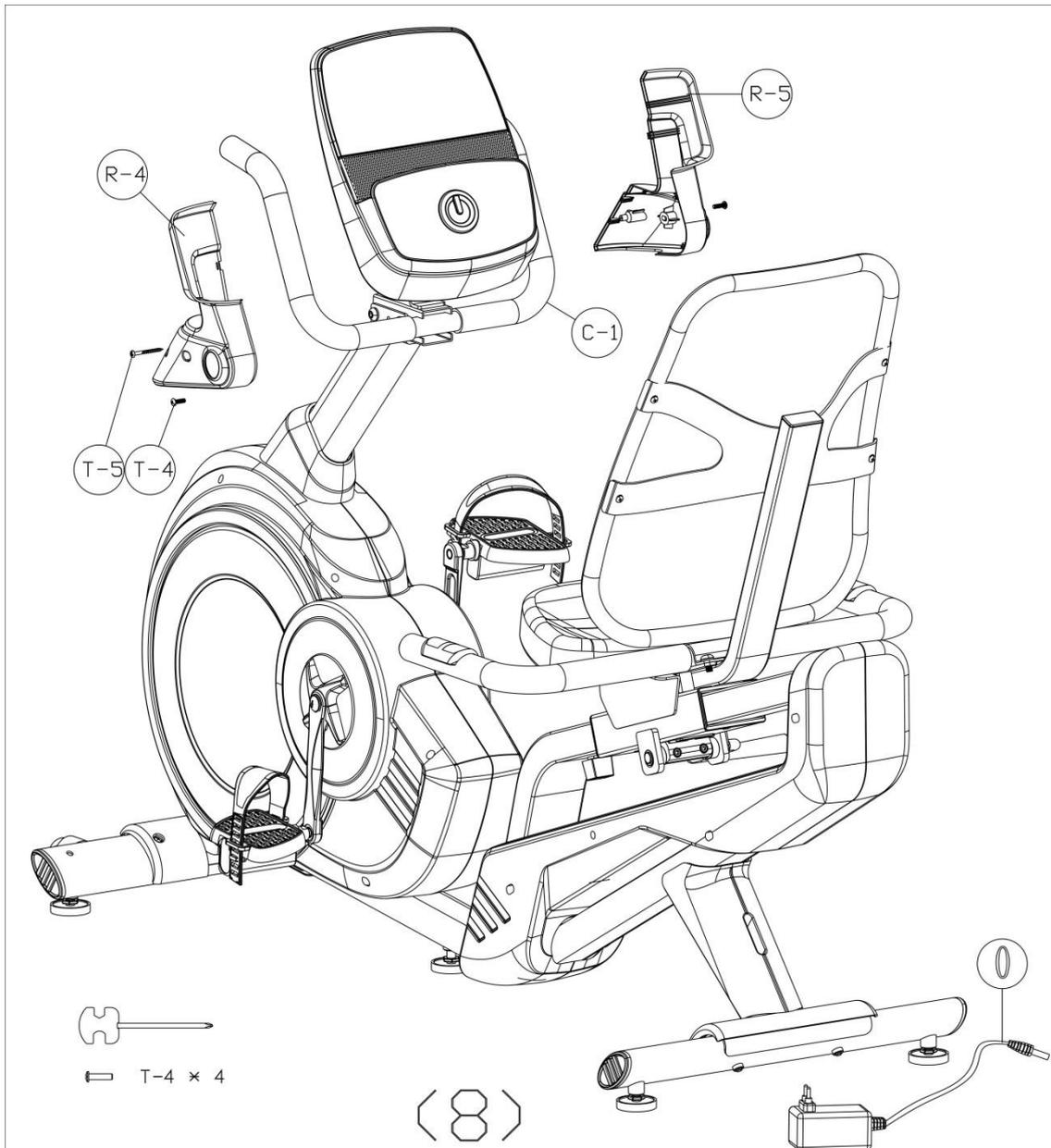
Montageanleitung



Schritt 7

1. Verbinden Sie das Kabel von (A-1) mit dem Kabel (E-14).
2. Verbinden Sie das Kabel von (A-1) mit dem Kabel (H-1).
3. Befestigen Sie (A-1) an (C-1) mit (A-2).

Montageanleitung



Schritt 8

Befestigen Sie (R-4) und (R-5) an (C-1) mit (T-4) und (T-5).

Computerprogrammierung

ELEMENT	BESCHREIBUNG
TIME	Hochzählen – Kein voreingestelltes Ziel. Die Zeit wird von 00:00 bis maximal 99:59 hochgezählt, wobei die Schrittweite 1 Minute beträgt. Countdown – Wenn Sie mit der voreingestellten Zeit trainieren, zählt die Zeit von der voreingestellten Zeit bis 00:00 herunter. Die Auswahl-Schrittweite beträgt 1 Minute zwischen 00:00 und 99:00.
SPEED	Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 99,9 km/h oder mph.
RPM	Zeigt die Umdrehungen pro Minute an. Anzeigebereich 0~15~999
DISTANCE	Akkumuliert die Gesamtdistanz von 0,00 bis 99,99 km oder mi. Der Benutzer kann eine Zielentfernung mit der UP/DOWN-Taste voreinstellen. Die Auswahl-Schrittweite beträgt 0,1 km oder mi zwischen 0,00 und 99,90.
CALORIES	Akkumuliert den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis maximal 9999 Kalorien. (Diese Daten sind eine grobe Richtlinie für den Vergleich verschiedener Trainingseinheiten und nicht für medizinische Behandlung verwendbar.)
PULSE	Der Benutzer kann einen Zielimpuls von 0 - 30 bis 230 einstellen. Der Computersummer piept, wenn die tatsächliche Herzfrequenz während des Trainings über dem Zielwert liegt.
WATTS	Zeigt die aktuelle Trainingsleistung an. Anzeigebereich 0~999.
MANUAL	Manuelles Training.
BEGINNER	Auswahl von 4 PROGRAMMEN.
ADVANCE	Auswahl von 4 PROGRAMMEN.
SPORTY	Auswahl von 4 PROGRAMMEN.
CARDIO	Trainingsmodus mit Ziel-HF.
WATT PROGRAM	LEISTUNGskonstanter Trainingsmodus.

ELEMENT	BESCHREIBUNG
UP (Geber)	Erhöht den Widerstand Einstellen der Auswahl.
DOWN (Geber)	Verringert den Widerstand Einstellen der Auswahl.
Mode / Enter	Einstellung oder Auswahl bestätigen.
Reset	Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt. Der Computer wird neu gestartet und beginnt mit der Benutzereinstellung. Kehren Sie während des voreingestellten Trainingswerts oder des Stoppmodus zum Hauptmenü zurück.

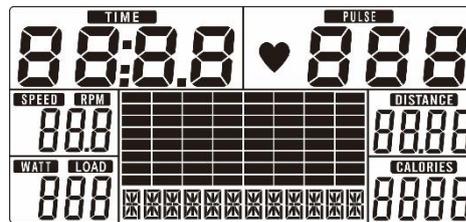
Start / Stop	Starten oder beenden Sie das Training.
Recovery	Testen Sie den Status der Herzfrequenz-Erholung.
Body fat	Im Stoppmodus drücken zur Körperfettmessung

Computerprogrammierung

BETRIEB:

EINSCHALTEN

Wenn Sie das Netzteil einstecken, schaltet sich der Computer ein und zeigt alle Elemente 2 Sekunden lang auf dem LCD an (Zeichnung 1).



Zeichnung 1

TRAININGSAUSWAHL

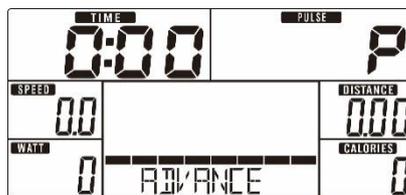
Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um den Trainingsmodus auszuwählen: Manuell (Zeichnung 2) → Anfänger (Zeichnung 3) → Fortgeschrittene (Zeichnung 4) → Sportlich (Zeichnung 5) → Kardio (Zeichnung 6) → Watt (Zeichnung 7).



Zeichnung 2



Zeichnung 3



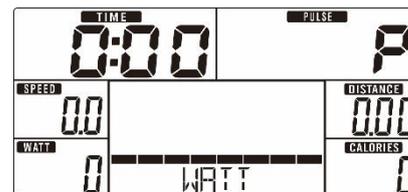
Zeichnung 4



Zeichnung 5



Zeichnung 6



Zeichnung 7

Manueller Modus

Drücken Sie im Hauptmenü START, um das Training im manuellen Modus zu starten.

1. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie Manuell und drücken Sie MODE / ENTER, um zu beginnen.
2. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um TIME (Zeichnung 8), DISTANCE (Zeichnung 9), CALORIES (Zeichnung 10), PULSE (Zeichnung 11) einzustellen und drücken Sie MODE / ENTER, um zu bestätigen.
3. Drücken Sie die START / STOP Taste, um das Training zu starten. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um die Laststufe einzustellen. Die Laststufe wird im WATT-Fenster angezeigt; erfolgt für 3 s keine Anpassung, wechselt es zur Anzeige von WATT (Zeichnung 12).
4. Drücken Sie die START / STOP Taste, um das Training zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

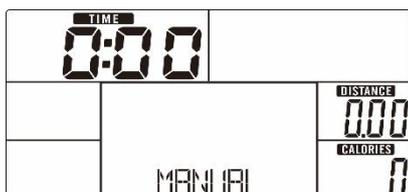
Computerprogrammierung



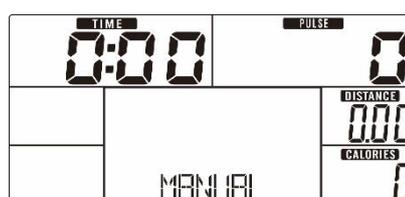
Zeichnung 8



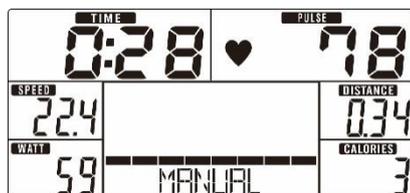
Zeichnung 9



Zeichnung 10



Zeichnung 11



Zeichnung 12

Modus Anfänger

1. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie den Modus Anfänger und drücken Sie MODE / ENTER, um anzufangen.
2. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um Anfängerprogramm 1~4 auszuwählen (Zeichnung 13) und drücken Sie MODE / ENTER, um zu beginnen.
3. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um TIME einzustellen.
4. Drücken Sie die START / STOP Taste, um das Training zu starten. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um die Laststufe einzustellen.
5. Drücken Sie die START / STOP Taste, um das Training zu pausieren. Verwenden Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

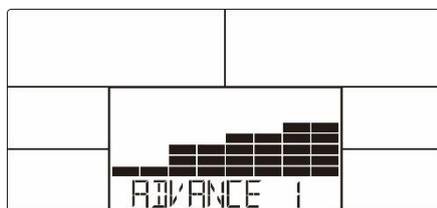


Zeichnung 13

Modus Fortgeschrittene

1. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie den Modus Anfänger und drücken Sie MODE / ENTER, um anzufangen.
2. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um Fortgeschrittenenprogramm 1~4 auszuwählen (Zeichnung 14) und drücken Sie MODE / ENTER, um zu beginnen.
3. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um TIME einzustellen.
4. Drücken Sie die START / STOP Taste, um das Training zu starten. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um die Laststufe einzustellen.
5. Drücken Sie die START / STOP Taste, um das Training zu pausieren. Verwenden Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren

Computerprogrammierung



Zeichnung 14

Modus Sportlich

1. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie den Modus Sportlich und drücken Sie MODE / ENTER, um anzufangen.
2. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um Programm Sportlich 1~4 auszuwählen (Zeichnung 15) und drücken Sie MODE / ENTER, um zu beginnen.
3. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um TIME einzustellen.
4. Drücken Sie die START / STOP Taste, um das Training zu starten. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um die Laststufe einzustellen.
5. Drücken Sie die START / STOP Taste, um das Training zu pausieren. Verwenden Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

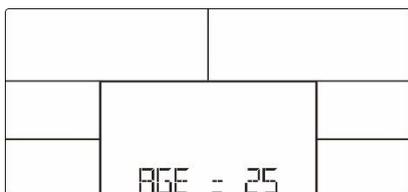


Zeichnung 15

Modus Kardio

1. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie H.R.C. und drücken Sie MODE / ENTER, um zu beginnen.
2. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um das Alter einzustellen (Zeichnung 16).
3. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um 55 % auszuwählen (Zeichnung 17). 75 % 90 % oder TAG (ZIEL HF) (Standard: 100).

- Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um die TRAININGSZEIT einzustellen.
- Drücken Sie die START / STOP Taste, um das Training zu starten oder zu beenden. Verwenden Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Zeichnung 16



Zeichnung 17

Modus Watt

- Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie WATT und drücken Sie MODE / ENTER, um zu beginnen.
- Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um das WATT-Ziel festzulegen. (Standard: 120, Zeichnung 18)
- Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um die TRAININGSZEIT einzustellen.
- Drücken Sie die START / STOP Taste, um das Training zu starten. Verwenden Sie UP oder DOWN (Geber), um die Laststufe einzustellen.
- Drücken Sie die START / STOP Taste, um das Training zu pausieren. Verwenden Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

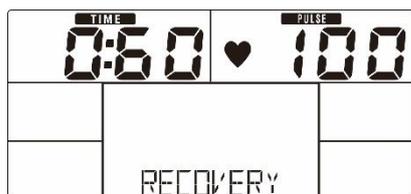
Computerprogrammierung



Zeichnung 18

ERHOLUNG

Halten Sie nach einer gewissen Zeit des Trainings die Handgriffe oder den Brustgurt fest und drücken Sie die Taste ERHOLUNG. Alle Funktionsanzeigen werden angehalten. Nur „TIME“ zählt von 00:60 bis 00:00 herunter (Zeichnung 19). Der Bildschirm zeigt Ihren Herzfrequenz-Erholungsstatus mit F1, F2... bis F6 an. F1 ist am besten, F6 ist am schlechtesten (Zeichnung 20). Der Benutzer kann weiter trainieren, um den Status der Herzfrequenzerholung zu verbessern. (Drücken Sie die ERHOLUNG-Taste erneut, um zur Hauptanzeige zurückzukehren.)



Zeichnung 19



Zeichnung 20

KÖRPERFETT

- Drücken Sie im STOP-Modus die Taste KÖRPERFETT, um die Körperfettmessung zu starten.

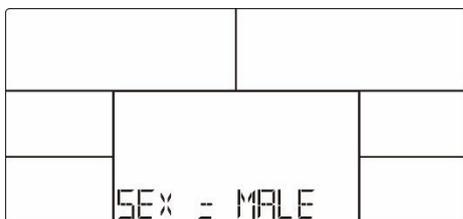
- Die Konsole bittet den Benutzer GESCHLECHT (Zeichnung 21), ALTER, GRÖÖE und GEWICHT einzugeben und beginnt dann mit der Messung.
- Während der Messung muss der Benutzer beide Hände an den Handgriffen haben. Auf dem LCD wird 8 Sekunden lang „=“ „=“ (Zeichnung 22) angezeigt, bis der Computer die Messung beendet hat.
- Auf dem LCD wird 30 Sekunden lang das Hinweis-Symbol KÖRPERFETT, der KÖRPERFETT Prozentsatz (Zeichnung 23) und der BMI (Zeichnung 24) angezeigt.

5. Fehlermeldung:

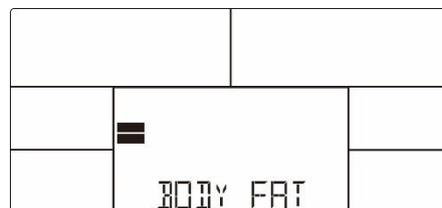
*Wenn das LCD „=“ „=“ (Zeichnung 25) anzeigt, bedeutet dies, dass Sie den Griff nicht richtig halten oder den Brustgurt nicht richtig tragen.

*E-1–Es wurde kein Herzfrequenzsignaleingang erkannt.

*E-4–Tritt auf, wenn FETT % unter 5 liegt oder 50 überschreitet und das BMI-Ergebnis unter 5 liegt oder 50 überschreitet (Zeichnung 26).

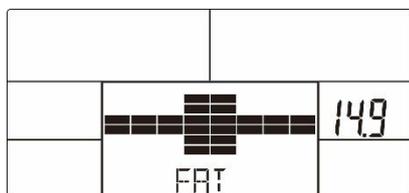


Zeichnung 21

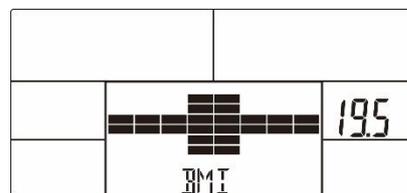


Zeichnung 22

Computerprogrammierung



Zeichnung 23



Zeichnung 24



Zeichnung 25



Zeichnung 26

Bemerkung:

- Wenn Sie 4 Minuten nicht treten oder kein Puls gemessen wird, wechselt die Konsole in den Energiesparmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole zu aktivieren.
- Wenn der Computer nicht normal funktioniert, ziehen Sie den Adapter heraus und schließen Sie ihn erneut an.

Computerprogrammierung

APP



1. Diese Konsole kann per APP über Bluetooth oder Tunelinc mit einem Smart Device verbunden werden.
2. Sobald die Konsole über Bluetooth oder Tunelinc mit dem Smart Device verbunden ist, wird die Konsole ausgeschaltet.

3. **Download der App und Installation**

IOS: Suchen Sie bitte im App Store nach „IC + Training APP“.

Android: Suchen Sie bitte bei Google Play nach „Iconsole + Training“.

Oder scannen Sie den QR-Code und downloaden und installieren Sie die App auf Ihrem Mobiltelefon oder Tablet.

iConsole Global



Wartung

1. Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Schrauben und Muttern jedes Teils befestigt sind, ob der Einstellknopf eingerastet ist, ob der rotierende Teil flexibel ist und ob verschlissene oder beschädigte Teile vorhanden sind. Sind alle Teile in gutem Zustand, kann die Sicherheit des Ausrüstung garantiert werden;
2. Abgenutzte oder beschädigte Teile sollten sofort entfernt oder zum Austausch an das Wartungszentrum geschickt werden.
3. Halten Sie das Gerät sauber, aber wischen Sie es nicht mit sauren, alkalischen oder organischen Lösungen ab.

Störungs- und Fehlerbehebung:

Störung	Ursache	Lösungen
Basis nicht flach	1. Der Boden ist nicht flach oder hat kleine Unebenheiten 2. Die Basis wurde beim Zusammenbau des Rahmens nicht	1. Beseitigen Sie Unebenheiten 2. Lösen Sie die Verbindungsschraube des Gestells, um die Basis auszurichten, und ziehen Sie die Schraube wieder fest

	geeignet.	3. Stellen Sie die verschobene Fußabdeckung des Unterrohrs ein
Griff instabil	Schraube ist gelöst	Ziehen Sie die Schraube fest
Rotierende Teile machen ungewöhnliche Geräusche	Lückenstörung	Öffnen Sie die Abdeckung, um sie anzupassen
Geringer Widerstand	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Widerstandslücke vergrößert sich 2. Der Spinner ist beschädigt 3. Riemenschlupf 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Öffnen Sie die Abdeckung, um sie anzupassen; 2. Ersetzen; 3. Öffnen Sie die Abdeckung, um sie anzupassen

Trainings-Informationen

Bevor Sie mit dem Training beginnen

Wie Sie Ihr Trainingsprogramm beginnen, hängt ganz von Ihrer körperlichen Verfassung ab. Wenn Sie mehrere Jahre nicht aktiv waren oder stark übergewichtig sind, müssen Sie langsam beginnen und zunehmend mehr Zeit mit dem Gerät verbringen; pro Training ein paar Minuten.

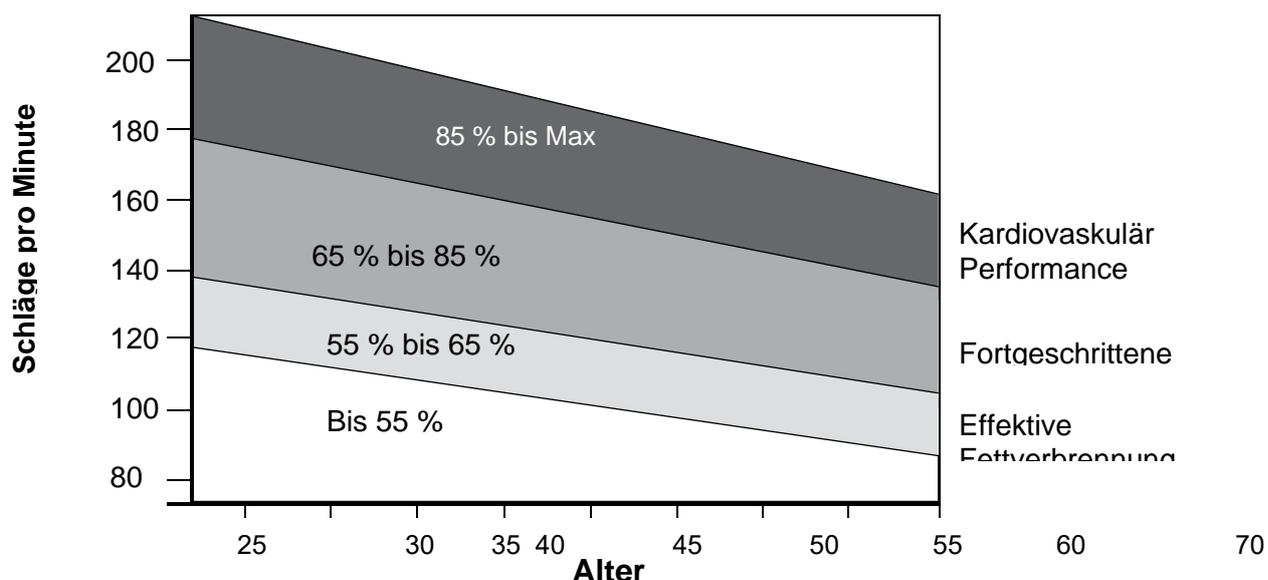
Anfangs können Sie möglicherweise nur für ein paar Minuten in ihrem Zielbereich trainieren, Ihre aerobe Fitness wird sich aber im Lauf der nächsten sechs bis acht Wochen stetig verbessern. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es länger dauert. Es ist wichtig in Ihrem eigenen Tempo zu arbeiten. Letztendlich werden Sie 30 Minuten am Stück trainieren können. Je besser Ihre aerobe Fitness ist, desto härter werden Sie arbeiten müssen, um in Ihrem Zielbereich zu bleiben.

Bitte bedenken Sie diese wesentlichen Punkte:

- Sprechen Sie Ihre Trainings- und Ernährungspläne mit Ihrem Arzt ab. Er kann Sie beraten, welches Trainingsprogramm das richtige für Sie ist.
- Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam mit realistischen Zielen, die Sie zusammen mit Ihrem Arzt festgelegt haben.
- Überwachen Sie in regelmäßigen Abständen Ihren Puls. Legen Sie basierend auf Ihrem Alter und Ihrer Verfassung Ihre Zielherzfrequenz fest.
- Stellen Sie Ihr Gerät auf einer geraden, ebenen Fläche und mindestens 3 Fuß (etwa 1 m) von Ihren Wänden und Möbeln entfernt auf.

Trainingsintensität

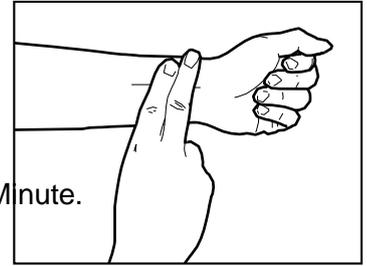
Um die Trainingserfolge zu maximieren, ist es wichtig, dass Sie mit angemessener Intensität trainieren. Das richtige Intensitätslevel bestimmen Sie anhand Ihrer Herzfrequenz. Für eine effektive Aerobic-Übung sollte Ihre Herzfrequenz während des Trainings auf einem Niveau zwischen 65 % und 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz gehalten werden. Dies bezeichnet man als Ihren Zielbereich. Sie finden Ihren Zielbereich in der folgenden Tabelle.



Halten Sie während der ersten paar Monate Ihres Trainingsprogramms Ihre Herzfrequenz nahe der unteren Grenze Ihres Zielbereichs während Sie trainieren. Nach einigen Monaten kann Ihre Herzfrequenz während Ihres Trainings schrittweise erhöht werden, bis sie sich der Mitte Ihres Zielbereichs nähert.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, hören Sie auf zu trainieren, bewegen Sie aber weiterhin Ihre Beine oder laufen Sie herum und legen Sie zwei Finger auf Ihr Handgelenk. Zählen Sie Ihre Herzschläge sechs Sekunden lang und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz zu bestimmen. Wenn Sie zum Beispiel

14 Schläge in sechs Sekunden gezählt haben beträgt Ihr Puls 140 Schläge pro Minute. (Die Sechs-Sekunden-Zählung wird verwendet, da Ihre Herzfrequenz rasch abfällt, wenn Sie mit dem Training aufhören.) Passen Sie die Intensität Ihrer Übung an, bis Ihre Herzfrequenz sich auf dem richtigen Niveau einstellt.



Trainings-Informationen

Jedes Training sollte die folgenden drei Teile umfassen:

1. Ein Aufwärmen, bestehend aus 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichtem Training. Durch angemessenes Aufwärmen erhöhen Sie Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz und Durchblutung, um sich auf das Training vorzubereiten.
2. Training im Trainingsbereich, bestehend aus 20 bis 30 Minuten Training mit Ihrer Herzfrequenz innerhalb [REDACTED] (Halten Sie während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrem Trainingsbereich.)
3. Ein Cooldown, mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dies wird die Flexibilität Ihrer Muskeln erhöhen und Probleme nach dem Training verhindern.

Trainingshäufigkeit:

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, planen Sie drei Trainingseinheiten pro Woche mit mindestens einem Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu fünf Trainingseinheiten pro Woche absolvieren, wenn Sie möchten. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Bewegung zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Alltags zu machen.

Dehnen mit Berühren der Zehen:

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich langsam an Ihrer Hüfte nach vorne. Lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern locker, während Sie sich so weit wie möglich zu Ihren Zehen strecken.

Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich wieder.

Wiederholen Sie diese

Übung 3 mal.

Dehnungen: hintere Oberschenkel, Kniekehle und Rücken.



Setzen Sie sich mit einem ausgestreckten Bein auf den Boden. Ziehen Sie die Sohle des anderen Fußes an und legen Sie sie an den

ausgestreckten Beins. Strecken Sie sich so weit wie möglich zu Ihren Zehen.

Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie

Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 3 mal.

Dehnungen: hinterer Oberschenkel, unterer Rücken und Leistengegend.



Trainings-Informationen

Wade/Achillessehne dehnen

Stellen Sie ein Bein vor das andere, strecken Sie Ihre Arme nach vorne und legen Sie Ihre Hände gegen eine Wand. Halten Sie Ihr hinteres Bein gerade und Ihren hinteren Fuß flach auf dem Boden.

Beugen Sie Ihr vorderes Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie Ihre Hüfte zur Wand.

Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich wieder.

Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 3 mal. Beugen Sie auch Ihr hinteres Bein, um die Achillessehnen weiter zu dehnen.

Dehnungen: Waden, Achillessehnen und Knöchel.

Platzieren Sie eine Hand an der Wand, um das Gleichgewicht zu halten, und greifen Sie mit der anderen Hand nach einem Fuß. Halten Sie Ihr gebeugtes Knie direkt nach unten zum Boden gerichtet und ziehen Sie vorsichtig Ihre Ferse in Richtung Gesäß, bis Sie



im Zielbereich eine sanfte Dehnung spüren.

Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich wieder.

Wiederholen Sie diese
Übung 3 mal.

Dehnungen: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.

Dehnung des inneren Oberschenkels

Setzen Sie sich auf den Boden, stellen Sie die Fußsohlen aneinander; die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie Ihre Füße so weit wie möglich in Richtung Leiste.

Halten Sie diese
Position 15 Sekunden
lang und entspannen
Sie sich wieder.

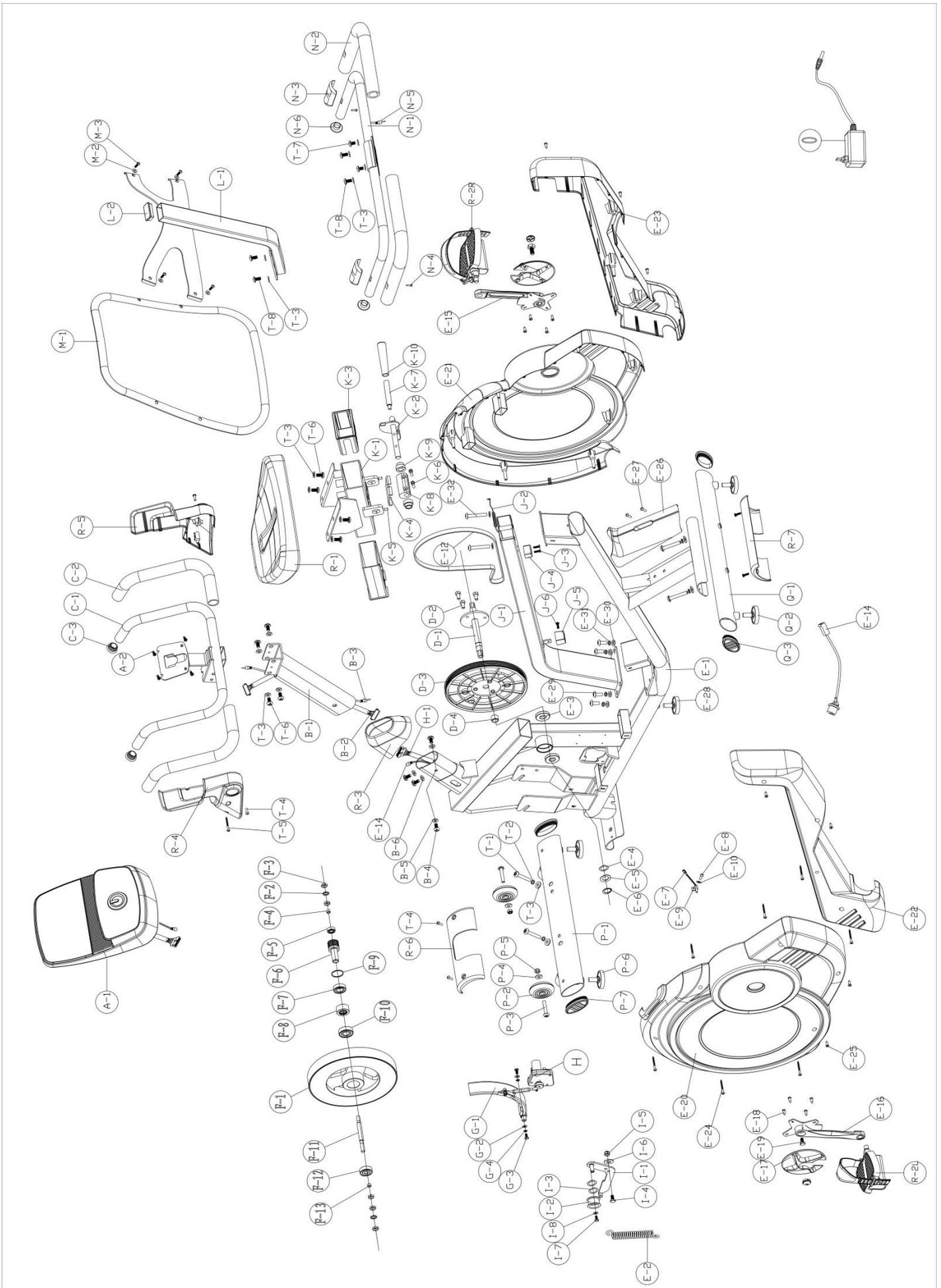
Wiederholen Sie diese
Übung 3 mal.

Dehnungen: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.



Explosionszeichnung der Einzelteile





Liste der Einzelteile

A	Montage der Konsole	1	E-20	Linke Abdeckung (oben)	1
A-1	Konsole	1	E-21	Rechte Abdeckung (unten)	1
A-2	M5*10L Kreuzschlitzschraube	4	E-22	Linke hintere Abdeckung (oben)	1
B	Handsäulenbaugruppe	1	E-23	Rechte hintere Abdeckung (oben)	1
B-1	Handsäule	1	E-24	M4x50L Kreuzschlitzschraube	6
B-2	Hauptkabel	1	E-25	M5x16 Kreuzschlitzschraube	10
B-3	Kabel	1	E-26	Hintere Unterstützungsabdeckung	1
B-4	M8xP1,25x16L Kreuzschlitzschraube	4	E-27	M5xP0,8x20L Kreuzschlitzschraube	2
B-5	φ 8x φ 19x2t Unterlegscheibe	2	E-28	Fuß-Nivellierer	1
B-6	φ 8x φ 19x2t Bogenscheibe	2	E-29	M8xP1,25x20L Kreuzschlitzschraube	4
C	Frontgriffbaugruppe	1	E-30	φ 8x φ 19x2t Unterlegscheibe	6
C-1	Vorderer Griff	1	E-31	φ 8* φ 14*2T Federscheibe	4
C-2	Endkappe	2	E-32	M8xP1,25x50L Kreuzschlitzschraube	2
C-3	Handgriff	2	F	Schwungradbaugruppe	1
D	Riemenscheibenbaugruppe	1	F-1	Schwungscheibe	1
D-1	Achse	1	F-2	φ 10x φ 17x1t Sternscheibe	2
D-2	M8xP1,25x12Lx5t Sechskantschraube	3	F-3	3/8"-26x4,5t Mutter	5
D-3	Riemenscheibe	1	F-4	Muffe	1
D-4	Muffe	1	F-5	6900RS Lager	1
E	Hauptrahmenbaugruppe	1	F-6	Rillenscheibe	1
E-1	Hauptrahmen	1	F-7	6003RS Lager	1
E-2	Zugfeder	1	F-8	Einweg-Kugellager-Ratsche	1
E-3	6203 Lager	2	F-9	φ 30x φ 34x1t Unterlegscheibe	1
E-4	φ 17,5x φ 25x0,3t Wellenscheibe	1	F-10	6203 (RS) Lager	1
E-5	φ 17,5x φ 25x0,3t Unterlegscheibe	1	F-11	Schwungraddorn	1
E-6	C-Ring	1	F-12	6300RS Lager	5
E-7	Sensorkabel	1	F-13	Schwungradhülse	1
E-8	M4x10L Schraube	1	G	Magnetenbaugruppe	1
E-9	Sensorträger	1	G-1	Magnet	1
E-10	φ 5x φ 10x1t Unterlegscheibe	1	G-2	φ 6x φ 13x1 Unterlegscheibe	2
E-12	Keilrippenriemen	1	G-3	M6xP1,0*16L Sechskantschraube	2
E-13	2300 Kabel	1	G-4	φ 6 Federscheibe	2
E-14	750 mm Kabel	1	H	Getriebe	1
E-15	Rechte Kurbel	1	H-1	Motorkabel	1
E-16	Linke Kurbel	1	I	Zwischenradbaugruppe	1
E-17	Kurbel-Kappe	2	I-1	Halterung	1
E-18	M3x8 Kreuzschlitzschraube	8	I-2	Zwischenrad	1
E-19	M8xP1,0x20L	2	I-3	φ 10,5x φ 15x0,3t Wellenscheibe	2

	Sechskantschraube				
I-4	M8xP1,25x18L Sechskantschraube	1	O	Gleichrichter	1
I-5	M8 Nylonmutter	1	P	Vordere Stabilisatorenbaugruppe	1
I-6	φ 8,5x φ 25x1t Unterlegscheibe	1	P-1	Vorderer Stabilisator	1
I-7	M6xP1,0x12L Sechskantschraube	1	P-2	Transportrad	2
I-8	φ 6x φ 12x1t Unterlegscheibe	1	P-3	M8xP1,25x45L Kreuzschlitzschraube	2
J	Einstellrohrbaugruppe	1	P-4	φ 8x φ 19x2t Unterlegscheibe	4
J-1	Sitzgleitrohr	1	P-5	M8 Nylonmutter	2
J-2	Kabel	1	P-6	Fuß-Nivellierer	2
J-3	M5x35L Kreuzschlitzschraube	2	P-7	Fußkappe	2
J-4	RM300 Stopp-Block	1	Q	Heckstabilisatorbaugruppe	1
J-5	RK2000 Stopp-Block	1	Q-1	Heckstabilisator	1
J-6	M5xP0,8x10L Kreuzschlitzschraube	1	Q-2	Fuß-Nivellierer	2
K	Sitzgleiterschweißverbindungsbaugruppe	1	Q-3	Fußkappe	2
K-1	Sitzgleitstütze	1	R	Verpackungsmaterialbaugruppe	1
K-2	Wippe	1	R-1	Sitz	1
K-3	Buchse	2	R-2	Fußpedal	1
K-4	Sicherungsplatte	1	R-3	Griffstützenabdeckung	1
K-5	M6xP1,0x9L Innensechskantschraube	2	R-4	Linkes Fach (unten)	1
K-6	M6xP1,0x20L Innensechskantschraube	2	R-5	Rechtes Fach	1
K-7	Handhebel	1	R-6	Kappe für vorderen Stabilisator	1
K-8	Verriegelungsblock	1	R-7	Kappe für Heckstabilisator	1
K-9	Buchse	2	T	Geräteteile	1
K-10	Muffe	1	T-1	M8xP1,25x55L Kreuzschlitzschraube	4
L	Rückenlehnschienenbaugruppe	1	T-2	φ 8* φ 14*2T Federscheibe	4
L-1	Rückenlehnschienenbaugruppe	1	T-3	φ 8x φ 19x2t Unterlegscheibe	18
L-2	Endkappe	1	T-4	M5x20L Kreuzschlitzschraube	6
M	Rückenlehnenpolsterbaugruppe	1	T-5	M4x30L selbstschneidende Kreuzschlitzschraube	1
M-1	Rückenlehnenpolster	1	T-6	M8xP1,25x16L Innensechskantschraube mit Schlitz	8
M-2	M5xP0,8x16L Kreuzschlitzschraube	4	T-7	M8xP1,25x12L Innensechskantschraube mit Schlitz	2
M-3	φ 6x φ 13x1t Unterlegscheibe	4	T-8	M8xP1,25x20L Innensechskantschraube mit Schlitz	4
N	Sitzgriffbaugruppe	1	T-9	Harpunenschlüssel	1
N-1	Sitzgriff	1	T-10	Innensechskantschlüssel	1
N-2	Handgriff	2	T-11	Steckschlüssel	1
N-3	Herzfrequenzempfänger-Griff	2			
N-4	M4x20L selbstschneidende Kreuzschlitzschraube	2			

N-5	Kabel	1			
N-6	Endkappe	2			