

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir beglückwünschen Sie zum Kauf dieses Produktes und hoffen, dass es Ihnen viel Freude bereiten wird.
TRI International Sourcing & Trading GmbH

Gebrauchsanleitung

Der „Beintrainer“ ist ein Trainingsgerät sowohl für die Arme als auch für die Beine und ermöglicht Ihnen, immer und an jedem Ort zu trainieren.

Sie können diesen im Sitzen zu Hause oder im Büro zur Kräftigung und Verbesserung der Durchblutung verwenden. Stellen Sie das Produkt auf einen Schreibtisch oder eine Tischplatte und bedienen diesen mit den Händen, um diese zu kräftigen.

Wichtige Sicherheitsvorkehrungen!

Warnung: Um die Gefahr von schweren Verletzungen zu reduzieren, sollten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen vor Gebrauch des „Beintrainers“ lesen.

1. Lesen Sie alle Anweisungen in dieser Gebrauchsanleitung und alle Warnhinweise auf dem „Beintrainer“ sorgfältig durch.
2. Es liegt im Verantwortungsbereich des Besitzers alle anderen Benutzer des „Beintrainers“ angemessen über alle Sicherheitsvorkehrungen zu informieren.
3. Dieser „Beintrainer“ ist ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet.
4. Behalten Sie den „Beintrainer“ im Haus und außer Reichweite von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie diesen auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen, eine Matte darunter zu legen, um den Fußboden bzw. Teppichboden zu schützen. Achten Sie auf genügend Platz zur Montage, Demontage und zum Gebrauch des Produktes.
5. Überprüfen Sie alle Teile regelmäßig und ziehen diese bei Bedarf nach. Ersetzen Sie abgenutzte Teile immer unverzüglich.
6. Halten Sie Kinder und Haustiere immer außer Reichweite des Trainingsgerätes.
7. Das Produkt darf nicht von Personen mit mehr als 110 kg Gewicht benutzt werden.
8. Tragen Sie geeignete Kleidung während des Trainings. Tragen Sie keine weite Kleidung, da diese sich im „Beintrainer“ verfangen könnte. Außerdem sollten Sie Sportschuhe zum Schutz Ihrer Füße tragen.
9. Verwenden Sie das Trainingsgerät ausschließlich wie in der Anleitung beschrieben.
10. Halten Sie den Rücken gerade während des Trainings.
11. Bei Anzeichen von Schmerzen oder Schwindel müssen Sie das Training sofort unterbrechen.
12. Der „Beintrainer“ hat keinen Freilauf; die Pedale laufen so lange weiter bis das Schwungrad stoppt.
13. Auf der linken unteren Seite des Produktes wurde ein Warnhinweis angebracht (siehe auch Abbildung).
14. Bitte ersetzen Sie diesen Warnhinweis, wenn er unleserlich wird oder beschädigt ist.

Warnhinweis: Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig, bei Personen mit Gesundheitsproblemen. Lesen Sie alle Anweisungen vor Gebrauch durch.

Einzelteil-Beschreibung:

- 1 – Trainingsgerät
- 2 – Digital-Anzeige
- 3 – Standfüße
- 4 – Rechtes Pedal
- 5 – Regulierungsknopf
- 6 – Linkes Pedal

- | | |
|------------------------|---------|
| A – Inbusschraube | 4 Stück |
| B – 1, 5 Volt Batterie | 1 Stück |
| C – Schraubenschlüssel | 1 Stück |
| D – Inbusschlüssel | 1 Stück |

Bemerkung:

Nur die oben aufgeführten Teile werden zur Montage des „Beintrainers“ benötigt. Vor der Montage sollten Sie überprüfen, ob alle Teile enthalten sind.

Montage

Schritt 1:

- Ziehen Sie die Inbusschrauben (A) mit Hilfe des mitgelieferten Inbusschlüssels (D) an.
- Befestigen Sie die Standfüße (3) mit den Inbusschrauben (A) am Beintrainer.

Schritt 2:

- Schrauben Sie das rechte Pedal (4), welches mit „R“ gekennzeichnet ist, im Uhrzeigersinn an den rechten Kurbelarm und nehmen dazu den mitgelieferten Schraubenschlüssel (C).

Überprüfen Sie immer nochmals vor Gebrauch, ob alle Bolzen, Muttern und Schrauben fest angezogen sind!

Einlegen der Batterie

- Ziehen Sie den Trainingscomputer (2) vorsichtig aus dem Gerät heraus. Der Computer ist mit einem Kabel mit dem Gerät verbunden, ziehen Sie ihn deshalb nicht komplett heraus. Das Kabel muss immer mit Computer und Gerät verbunden sein.

- Legen Sie die Batterie (1,5 Volt AAA – E) auf der Rückseite des Computers im Batteriefach ein, wie in der Abbildung gezeigt.

Funktionen des Displays

T (Uhrzeit)	Anzeige der verstrichenen Zeit seit Beginn des Trainings
D (Distanz)	Zurückgelegte Strecke während des Trainings
C (Umdrehungen)	Pedalumdrehungen während des Trainings
T-C (Umdrehungen/Minute)	Umdrehungen pro Minute seit Beginn des Trainings. Wenn der Zähler zurückgestellt wird, beginnt die Anzeige wieder bei „0“.
CA (Kalorien)	Verbrannte Kalorien während des Trainings
SCAN	Die oben angegebenen Funktionen werden nacheinander angezeigt und zwar in einem Abstand von 5 Sekunden

Bedienungsanleitung für die Digitalanzeige

Start	Sobald Sie beginnen, das Pedal zu betätigen schaltet sich die Digitalanzeige ein und der Zähler startet.
Stop	Sobald Sie das Training unterbrechen, wird nach 4 Sekunden STP oben links am Bildschirm angezeigt. Der Computer schaltet sich nach zwei Minuten automatisch aus.
Reset	Rückstellung des Zählers, drücken Sie hierfür die Reset-Taste 3 Sekunden lang.
Funktion Selection	Wählen Sie die Funktion aus, die angezeigt werden soll. Bestätigen Sie die gewählte Funktion mit dem Pfeil ↑, der oben auf dem Bildschirm angezeigt wird.
Function Display	Sobald SCAN oben am Bildschirm angezeigt wird, wechselt die Bildschirm-Anzeige alle 5 Sekunden.

Achtung! Versuchen Sie niemals, den Computer umzubauen oder zu verändern. Die Garantie für das Gerät erlischt, sobald unerlaubte Veränderungen vorgenommen wurden, da die Sicherheit des Produktes nicht länger garantiert werden kann.

Zusätzliche Informationen bezüglich der Digitalanzeige

Sollte der Zähler nicht korrekt funktionieren, nehmen Sie die Batterie heraus und legen diese erneut ein. Beim Batteriewechsel, wird der Zähler auf „0“ zurückgestellt.

Aufgrund von Schwingungen während des Transports steht der Zähler eventuell nicht auf „0“, wenn Sie das Produkt erhalten. Dies ist jedoch kein Anzeichen für eine Fehlfunktion.

Ersetzen Sie die Batterie sobald die Anzeige schwächer wird oder überhaupt nicht mehr funktioniert.

Einzelteil-Liste

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Trainings-Computer	1	17	Seitenteil	R/L
2	Oberes Gehäuse	1	18	Hauptrahmen	1
3	Pedalgurt	R/L	19	Widerstandswahlscheibe	1
4	Pedal	R/L	20	Stift Wahlscheibe	1
5	Schraube M4x12	8	21	Spannstift	1
6	Flansch	2	22	Computer-Sensor	1
7	Schraube M6x12	12	23	Schraube M5x10	2
8	Abstandshülse	2	24	Standfuß	2
9	Schwungrad	1	25	Antirutsch-Pad	4
10	Pedalkurbel	1	26	Batterie, AAA L03	1
11	Klammer Bandbremse	2	27	Schraube M5x14	4
12	Vernietung	2	28	Schraubenzieher	1
13	Bremsenband	1	29	Schraubenschlüssel	1
14	Schraube M5x20	4			
15	Schraube M5x25	4			
16	Schraube M4x7	4			

Réf. No. 6551297 Appareil d'entraînement de jambes

Cher client, chère cliente,

nous vous félicitons d'avoir acheté notre produit et vous en souhaitons beaucoup de plaisir avec.

TRI International Sourcing & Trading GmbH

Mode d'emploi

Cet appareil d'entraînement est approprié pour les bras ainsi que pour les jambes et il vous permet à vous entraîner à presque chaque endroit n'importe quand.

Vous pouvez utiliser l'appareil dans une position assise soit à la maison ou au bureau à fortifier ou améliorer la circulation du sang. Mettez l'appareil sur un bureau ou un plateau de table et pédalez avec vos bras à les fortifier.

Précautions importantes !

Avertissement : Afin de réduire le risque des blessures graves vous devez lire les précautions suivantes attentivement avant d'utiliser « l'appareil d'entraînement ».

1. Veuillez lire les instructions dans ce mode d'emploi et tous les mises en garde sur « l'appareil d'entraînement ».
2. Le propriétaire de l'appareil est responsable d'informer tous les usagers de l'appareil sur les précautions importantes.
3. Ce produit est exclusivement prévu à un usage domestique.
4. Gardez le produit à l'intérieur et hors de portée d'humidité et de poussière. Mettez-le sur une surface plate. Nous vous recommandons de mettre un tapis au-dessous afin de protéger le plancher ou bien la moquette. Veillez à ce que vous avez assez d'espace autour du produit pour le montage, le démontage et pour l'usage.
5. Vérifiez les pièces régulièrement et serrez-les si besoin est. Remplacez des pièces usées immédiatement.
6. Tenez des enfants et des animaux domestiques hors de portée de « l'appareil d'entraînement ».
7. Le produit peut être utilisé par des personnes avec un poids de 110 kg au maximum.
8. Portez des vêtements appropriés lors de l'entraînement. Ne portez pas des vêtements lâches parce qu'ils pourraient être attrapés dans l'appareil. En outre vous devez porter des baskets pour la protection des pieds.
9. N'utilisez cet appareil d'entraînement que comme décrit dans ce mode d'emploi.
10. Tenez le dos toujours bien droit pendant l'entraînement.
11. Lors des signes de douleurs ou de vertige veuillez interrompre l'entraînement immédiatement.
12. « L'appareil d'entraînement de jambes » ne dispose pas d'une roue libre. Les pédales tournent jusqu'à ce que le volant cesse.
13. Il y a une mise en garde sur le côté gauche inférieur du produit (voir aussi l'illustration).
14. Veuillez remplacer cette mise en garde au cas où elle est illisible ou endommagée.

Mise en garde : Avant de commencer un programme d'entraînement veuillez consulter un médecin. Cela est surtout important pour des personnes ayant des problèmes avec la santé. Veuillez lire toutes les instructions avant l'usage.

Description des pièces :

- 1 – Appareil d'entraînement
- 2 – Affichage numérique
- 3 – Barres de support
- 4 – Pédale droite
- 5 – Bouton de réglage
- 6 – Pédale gauche

A – Vis à six pans 4 pièces

B – Pile 1,5 volt 1 pièce

C – Clé 1 pièce

D – Clé Allen 1 pièce

Remarque :

Vous n'avez besoin que des pièces ci-mentionnées dessus pour le montage de « l'appareil d'entraînement ». Veuillez vérifier avant le montage si toutes les pièces sont incluses.

Montage

Démarche 1 :

- Serrez les vis à six pans (A) à l'aide de la clé Allen (D).
- Fixez les barres de support (3) avec les vis à six pans (A) à l'appareil d'entraînement.

Démarche 2 :

- Vissez la pédale droite (4) marquée avec « R » dans le sens des aiguilles d'une montre à la manivelle droite avec la clé incluse (C).

Vérifiez avant l'usage de « l'appareil d'entraînement » encore une fois si tous les boulons, écrous et vis sont bien serrés !

Installation de la pile

- Sortez l'ordinateur de l'entraînement (2) soigneusement de l'appareil. L'ordinateur est connecté à l'appareil avec un câble. Donc ne le sortez pas complètement. Le câble doit toujours être connecté avec ordinateur et appareil.
- Insérez la pile (1,5 volt AAA – E) dans le compartiment pour piles se trouvant à la face arrière de l'ordinateur (voir l'illustration).

Caractéristiques de l'affichage

T (l'heure)	Affichage du temps passé depuis le début de l'entraînement
D (distance)	Distance franchie pendant l'entraînement
C (tours)	Tours de pédales pendant l'entraînement
T-C (tours/minute)	Tours par minute depuis le début de l'entraînement. Au cas où vous reculez le compteur l'affichage commence à nouveau avec « 0 ».
CA (calories)	Calories brûlées pendant l'entraînement
SCAN	Les fonctions indiquées ci-dessus sont affichées une après l'autre avec un délai de 5 secondes

Mode d'emploi pour l'affichage numérique

Start	Dès que vous commencez à pédaler l'affichage numérique allumera et le compteur démarra.
Stop	Dès que vous interrompez l'entraînement l'écran affiche STP dans le coin supérieur à gauche après 4 secondes. L'ordinateur éteindra automatiquement après 2 minutes.
Reset	Reset du compteur – veuillez surbaisser la touche Reset pour 3 secondes.
Funktion Selection	Choisissez la fonction à afficher. Confirmez la fonction choisie avec la flèche ↑ affichée en haut de l'écran.
Function Display	Dès que SCAN est affiché en haut de l'écran l'affichage change toutes les 5 secondes.

Attention ! Ne tentez jamais à modifier ou changer l'ordinateur. La garantie pour le produit sera annulée dès que des modifications ont été effectuées parce que la sécurité du produit ne peut plus être assurée.

Informations ultérieures concernant l'affichage numérique

Au cas où le compteur ne marche pas correctement veuillez sortir la pile et l'installer à nouveau. Lors du remplacement de la pile le compteur est reculée à « 0 ».

À cause des vibrations pendant le transport le compteur n'est pas réglé éventuellement à « 0 » si vous recevez le produit. Mais cela n'est pas un signe pour un dysfonctionnement.

Remplacez la pile dès que l'affichage faiblit ou ne marche plus.

Liste de pièces

No.	Description	Quantité	No.	Description	Quantité
1	Ordinateur d'entraînement	1	17	Partie latérale	D/G
2	Boîtier supérieur	1	18	Châssis principal	1
3	Courroie de pédale	D/G	19	Cadran de résistance	1
4	Pédale	D/G	20	Goupille cadran	1
5	Vis M4x12	8	21	Goupille de serrage	1
6	Flanc	2	22	Senseur d'ordinateur	1
7	Vis M6x12	12	23	Vis M5x10	2
8	Pièce intercalaire	2	24	Barre de support	2
9	Volant	1	25	Coussin antiglissant	4
10	Manivelle de pédale	1	26	Pile, AAA L03	1
11	Clip frein à ruban	2	27	Vis M5x14	4
12	Rivetage	2	28	Tournevis	1
13	Ruban de frein	1	29	Clé	1
14	Vis M5x20	4			
15	Vis M5x25	4			
16	Vis M4x7	4			

Art.nr. 6551297 Beentrainer

Geachte cliënt(e),

Hartelijk gefeliciteerd met de aanschaf van dit product. Wij hopen dat u er veel plezier van zult hebben.
TRI International Sourcing & Trading GmbH

Gebruiksaanwijzing

De beentrainer is een trainingsapparaat voor de armen en de benen, waarmee u altijd en op elke plek kunt trainen. U kunt hem zittend thuis of op kantoor gebruiken ter versterking van uw spieren en ter verbetering van de doorbloeding. Zet het product op een bureau of tafel om de spieren in uw handen sterker te maken.

Belangrijke veiligheidsmaatregelen!

Waarschuwing: Lees de volgende veiligheidsmaatregelen voordat u de beentrainer in gebruik neemt om het risico op ernstig letsel te verminderen.

15. Lees alle aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en alle waarschuwingen op de beentrainer zelf goed door.
16. De eigenaar van de beentrainer moet alle andere gebruikers van het apparaat op de hoogte stellen van alle veiligheidsmaatregelen.
17. Deze beentrainer is uitsluitend geschikt voor thuisgebruik.
18. Neem de beentrainer niet mee naar buiten en zorg ervoor dat er geen vocht en stof bij kan komen. Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. Wij adviseren u om er een matje onder te leggen om uw vloer of vloerkleed te beschermen. Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om het apparaat te monteren, te demonteren en te gebruiken.
19. Controleer alle onderdelen regelmatig en draai ze zo nodig steviger vast. Versleten onderdelen dienen altijd meteen vervangen te worden.
20. Zorg ervoor dat het trainingsapparaat altijd buiten bereik is van kinderen en huisdieren.
21. Het product mag niet worden gebruikt door personen die meer wegen dan 110 kg.
22. Draag geschikte kleding tijdens de oefeningen. Draag aansluitende kleding, zodat deze niet verstrikt kan raken in de beentrainer. Draag sportschoenen om uw voeten te beschermen.
23. Gebruik het trainingsapparaat alleen volgens de aanwijzingen.
24. Zorg ervoor dat uw rug recht blijft tijdens de oefeningen.
25. Bij pijn of duizeligheid dient u onmiddellijk te stoppen met de oefening.
26. De beentrainer heeft geen vrijloop. Dit betekent dat de pedalen net zolang doordraaien tot het vliegwiel stopt.

27. Links onderaan het product is een waarschuwing aangebracht (zie ook afbeelding).
 28. Vervang deze waarschuwing als hij onleesbaar of beschadigd is.

Waarschuwing: Raadpleeg uw huisarts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor mensen met gezondheidsproblemen. Lees voor gebruik alle aanwijzingen.

Beschrijving van de verschillende onderdelen:

- 1 – Trainingsapparaat
 2 – Digitaal display
 3 – Standvoeten
 4 – Rechterpedaal
 5 – Afstelknop
 6 – Linkerpedaal

- A – Inbusschroef 4 stuks
 B – 1,5 volt batterij 1 stuk
 C – Schroefsleutel 1 stuk
 D – Inbussleutel 1 stuk

Opmerking:

Aleen de bovenstaande onderdelen zijn nodig om de beentrainer te monteren. Controleer voor de montage of alle onderdelen aanwezig zijn.

Montage

Stap 1:

- Draai de inbusschroeven (A) vast met behulp van de meegeleverde inbussleutel (D).
- Bevestig de standvoeten (3) met de inbusschroeven (A) aan de beentrainer.

Stap 2:

- Schroef het rechterpedaal (4), te herkennen aan de letter 'R', met de klok mee aan de rechterkrukarm en gebruik hiervoor de meegeleverde schroefsleutel (C).

Controleer voor gebruik altijd nog een keer of alle bouten, moeren en schroeven goed vastzitten!

Batterij plaatsen

- Trek de trainingscomputer (2) voorzichtig uit het apparaat. De computer zit met een kabel aan het apparaat vast. Trek hem er daarom niet helemaal uit. De kabel moet altijd aan de computer en het apparaat vastzitten.
- Plaats de batterij (1,5 volt AAA – E) aan de achterzijde van de computer in het batterijvakje (zie afbeelding).

Functies op het display

T (tijd)	Verstreken tijd sinds begin van de training
D (afstand)	Afgelegde afstand tijdens de training
C (omwentelingen)	Aantal pedaalomwentelingen tijdens de training
T-C (omwentelingen/minuut)	Omwentelingen per minuut sinds het begin van de training. Als u de teller reset, begint de weergave weer bij '0'.
CA (calorieën)	Aantal verbrande calorieën tijdens de training
SCAN	De bovenstaande functies verschijnen elke 5 seconden na elkaar op het display.

Bediening van het digitale display

Start	Zodra u het pedaal indrukt, gaat het display aan en begint de teller te lopen.
Stop	Zodra u de training onderbreekt, verschijnt na 4 seconden STP linksboven in het beeldscherm. De computer gaat na 2 minuten vanzelf uit.
Reset	De teller op nul zetten. Druk hiervoor 3 seconden lang op de reset-toets.
Functie Selection	Kies de functie die u op het scherm wilt zien. Bevestig de gekozen functie met de pijl ↑ die bovenin het beeldscherm staat.
Functie Display	Zodra SCAN bovenin het beeldscherm staat, wisselt de informatie op het scherm elke 5 seconden.

Opgelet! Probeer nooit om de computer om te bouwen of te veranderen. De garantie op het apparaat vervalt bij ongeoorloofde wijzigingen, omdat de veiligheid van het product dan niet langer gegarandeerd kan worden.

Aanvullende informatie over het digitale display

Als de teller het niet goed doet, haal dan de batterij eruit en doe hem opnieuw in het batterijvakje. Wanneer u de batterij vervangt, wordt de teller op nul gezet.

Door trillingen tijdens het transport staat de teller mogelijk niet op nul als u het product ontvangt. Dit betekent niet dat het apparaat niet goed werkt.

Vervang de batterij zodra het display zwakker wordt of het helemaal niet meer doet.

Onderdelenlijst

Nr.	Beschrijving	Aantal	Nr.	Beschrijving	Aantal
1	Trainingscomputer	1	17	Zijdeel	R/L
2	Bovendeel	1	18	Basisframe	1
3	Pedaalband	R/L	19	Variabele weerstandsschijf	1
4	Pedaal	R/L	20	Pen variabele schijf	1
5	Schroef M4x12	8	21	Spanstift	1
6	Flens	2	22	Computersensor	1
7	Schroef M6x12	12	23	Schroef M5x10	2
8	Afstandshuls	2	24	Standvoet	2
9	Vliegwiel	1	25	Antislip	4
10	Krukarm	1	26	Batterij, AAA L03	1
11	Klem bandrem	2	27	Schroef M5x14	4
12	Klinknagels	2	28	Schroevendraaier	1
13	Remband	1	29	Schroefsleutel	1
14	Schroef M5x20	4			
15	Schroef M5x25	4			
16	Schroef M4x7	4			

Tri International Sourcing & Trading GmbH, Steinstr. 28, 88339 Bad Waldsee, D-88339 Germany

