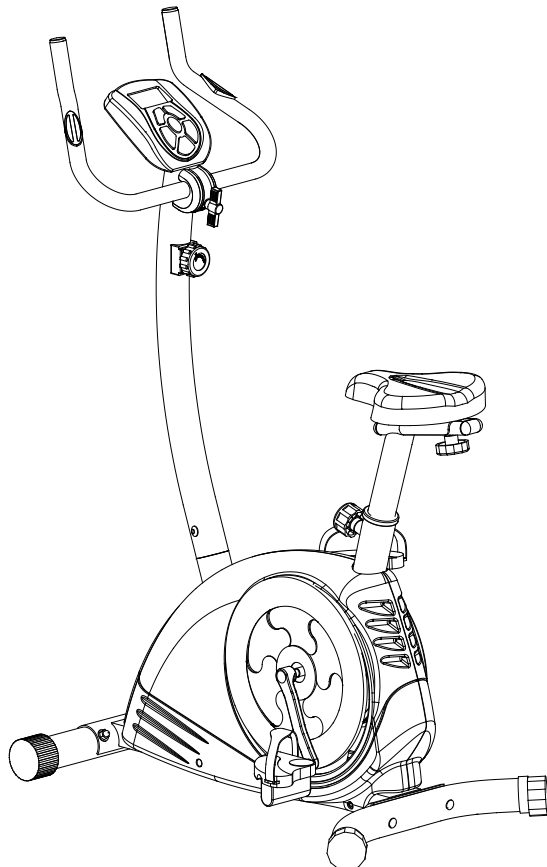


# MONTAGE & BEDIENUNG

## KH-7032B



### SICHERHEITSHINWEIS

Bitte lesen Sie diese Anweisungen vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

Maximale Gewichtsbelastung: 110 kg



2 JAHRE GARANTIE  
2 ANS DE GARANTIE  
2 ANNI DI GARANZIA



M-INFOLINE  
0848 84 0848  
[www.migros.ch](http://www.migros.ch)

## SICHERHEITSHINWEIS

### Zu Ihrer Sicherheit

- Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemässen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.

- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemässen Gebrauch verursacht werden.

- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.

- Durch unsachgemässe Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.

- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur original Ersatzteile.

- Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt vor allem für die Griffbügelbefestigung.

- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. **Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermässiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**

- Das Produkt ist nicht für Personen mit einem Körpergewicht von mehr als 110 kg geeignet.

### Zur Handhabung

- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemässen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.

- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.

- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.

**Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiss, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.**

- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Gerätes. Eventuell auftretende Geräusche beim Rückwärtstreten der Pedalarms sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.

### Montagehinweise

- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen.

- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von zwei erwachsenen Personen vorgenommen werden.

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

- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder **Erstickungsgefahr!**

- Verwenden Sie zur Säuberung und Pflege umweltfreundliche, keinesfalls aggressive oder ätzende Mittel.

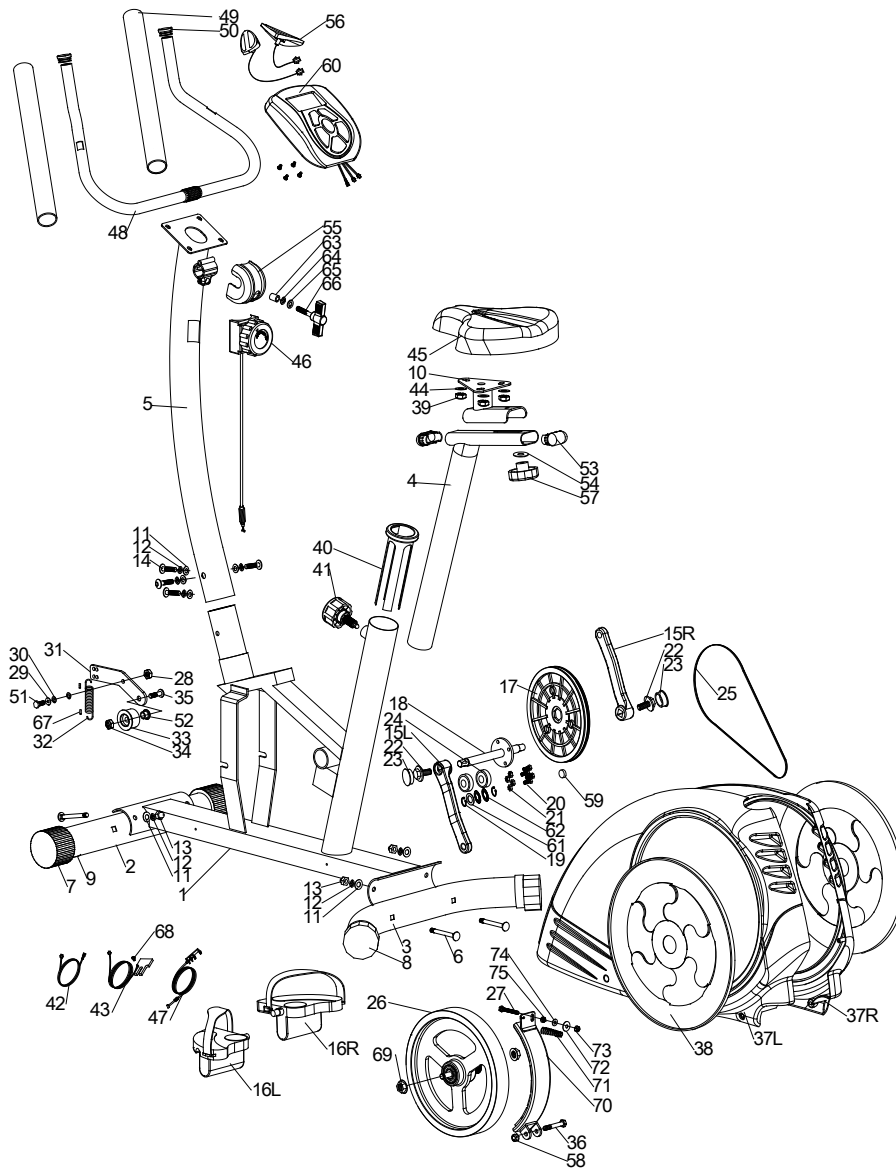
- **Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiss!**

- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.


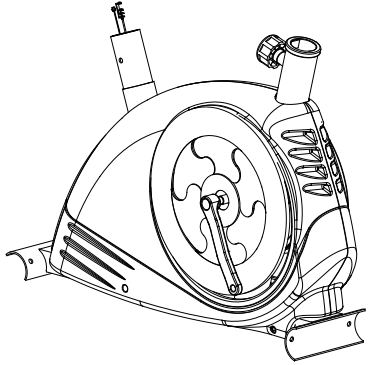

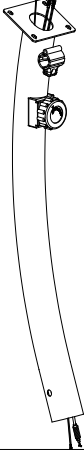

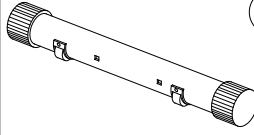





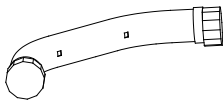



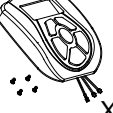

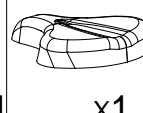

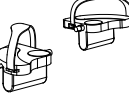



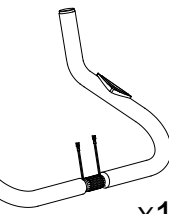
















- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

- Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u. U. als Transportverpackung verwendet werden kann.

# Explosionsdarstellung:



# Checkliste:

  x1		  x1	
  x1		  x1	  x1
  x1		  x1	
  x1		  x1	  x1
  x1		  x1	
  x1		  M8*1.25*75L    x4	
  D22*D8.5*1.5T    x8		  M8*1.25*20L    x4	
  D15.4*D8.2*2T    x8		  M8*1.25*15L    x4	
  D25*D8.5*2T    x1		 x1	
 x1			

## Liste der Einzelteile:

Nr.	Beschreibung	Anz.	Nr.	Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmen	1	37L	Kettenkasten links	1
2	Vorderer Fuss	1	37R	Kettenkasten rechts	1
3	Hinterer Fuss	1	38	Flügelradabdeckung	2
4	Sattelstütze	1	39	Nylonmutter	3
5	Lenkersäule	1	40	Reduzierhülse (Kunststoff)	1
6	Flachrundschraube M8*75L	4	41	Sattelfeststellschraube	1
7	Runde Abschlusskappe	2	42	Oberes Computerkabel 900L	1
8	Abschlusskappe (einstellbar)	2	43	Unteres Computerkabel 650L	1
9	Abschlusskappe (halbrund)	2	44	Unterlegscheibe	3
10	Sattelverstellvorrichtung	1	45	Sattel	1
11	Geb. Federscheibe D22*D8.5	8	46	Oberes Druck-Zug-Kabel 500L	1
12	Federscheibe D15.4*D8.2	8	47	Unteres Druck-Zug-Kabel 850L	1
13	Hutmutter 1.25*15L	4	48	Lenker	1
14	Inbusschraube 1.25*20L	4	49	Lenker-Überzug (Schaumstoff)	2
15L	Linker Tretkurbelarm	1	50	Runde Abschlusskappe	2
15R	Rechter Tretkurbelarm	1	51	Sechsk'schraube M8*1.25*25L	1
16L/R	Pedale	1	52	Buchse	1
17	Riemenrad D240*21	1	53	Ovale Abschlusskappe	2
18	Kurbelachse	1	54	Unterlegscheibe D28*D8.5	1
19	C-Clip	2	55	Schutzabdeckung	1
20	Sechskantschraube M6*1.0*15L	4	56	Lenker-Pulssensor	2
21	Nylonmutter M6*1.0	4		Kabel für Pulssensor 500L	2
22	Sechsk'schraube M8*1.25*25L	2	57	Feststellschr. (Innengewinde)	1
23	Schraubenkappe D23*6.5	2	58	Nylonmutter M8*1.25	1
24	Kugellager #99502	2	59	Runder Magnet	1
25	Antriebsriemen	1	60	Computer	1
26	Schwungrad 4kg D260	1	61	Unterlegscheibe D24*D16	1
27	Sechskantschraube M6*60L	1	62	Gewellte Federscheibe D21*D16	2
28	Nylonmutter M10*1.5	1	63	Buchse	1
29	Unterlegscheibe D21*D8.5*	1	64	Federscheibe D15.4*D8.2	1
30	Unterlegschr. (K'stoff) D24*D10	2	65	Unterlegscheibe D16*D8.5	1
31	Zwischenrad-Montagesatz	1	66	Flügelschraube	1
32	Feder	1	67	Kunststoffabdeckung	2
33	Zwischenrad	1	68	Schraube M5*0.8*10L	1
34	Nylonmutter M10*1.25	1	69	Feststellmutter	2
35	Inbusschraube M10*35L	1	70	Dauermagnetplatte	1
36	Sechskantschraube M8*52L		71	Feder	1
			72	Nylonmutter D6*D19	1
			73	Feststellmutter	1
			74	Unterlegscheibe D13*D6.5	1
			75	Sechskantschraube M6*1	1

## Montageanleitung

### Erster Schritt:

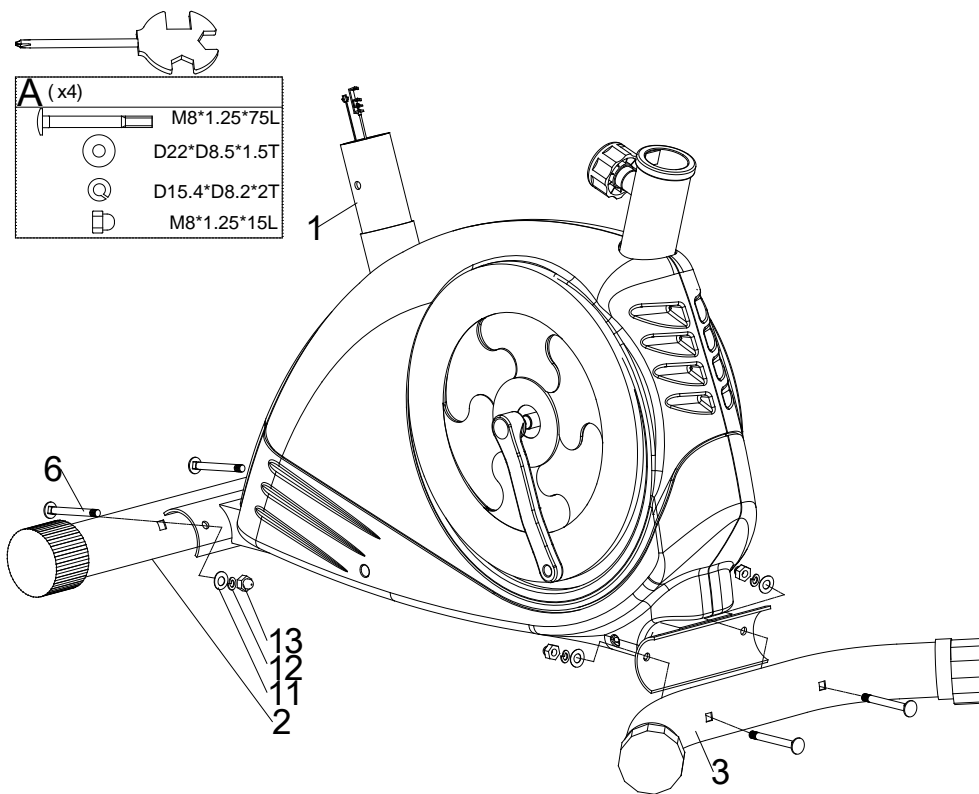


FIG.1

1. Vorderen Fuss (2) am Hauptrahmen (1) befestigen mittels Flachrundsrauben (6), gebogenen Federscheiben (11), Federscheiben (12) und Hutmuttern (13).

2. Hinteren Fuss (3) am Hauptrahmen (1) befestigen und Flachrundsrauben (6), gebogene Federscheiben (11), Federscheiben (12) sowie Hutmuttern (13) anziehen.

## Zweiter Schritt:

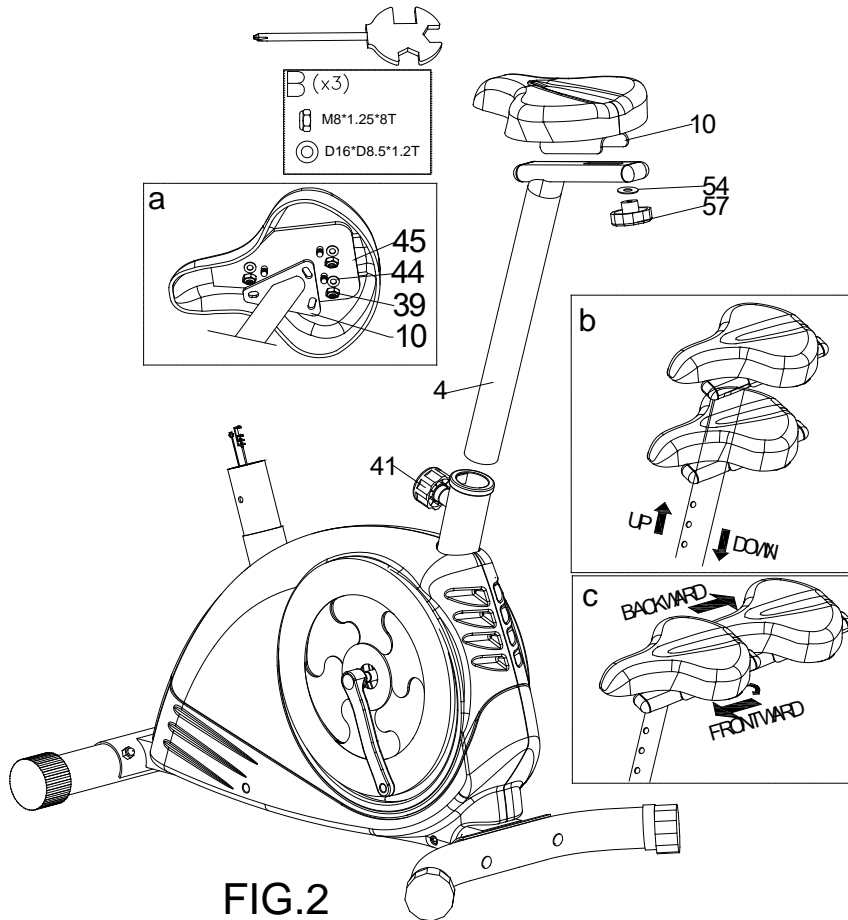
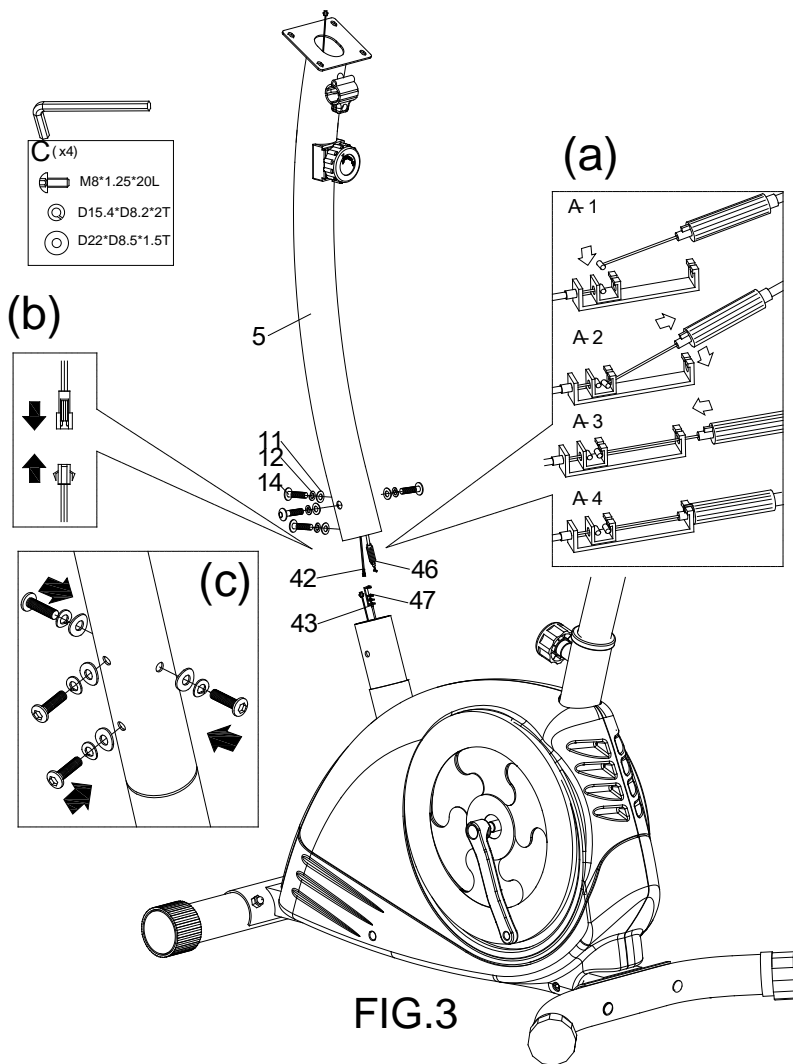


FIG.2

1. Sattelverstellvorrichtung (10) am Sattel (45) befestigen mittels Unterlegscheiben (44) und Nylonmuttern (39), anschliessend Sattel an Sattelstütze (4) befestigen. Sattelfeststellschraube (41) lösen, Sattelstütze (4) in Hauptrahmen (1) einführen und mittels Sattelfeststellschraube (41) auf der gewünschten Höhe fixieren. Der Sattel lässt sich sowohl vertikal als auch horizontal einstellen.

**Dritter Schritt:**

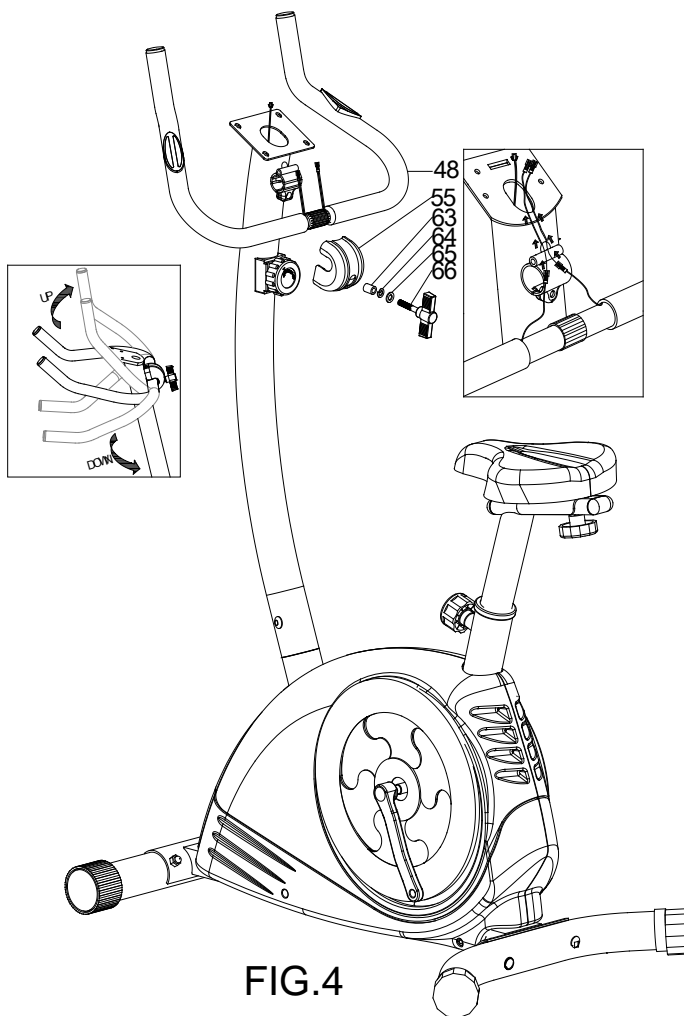


**FIG.3**

1. Oberes Druck-Zug-Kabel (46) mit unterem Druck-Zug-Kabel (47) verbinden, oberes Computerkabel (42) mit unterem Computerkabel (43) verbinden.
2. Lenkersäule (5) am Hauptrahmen befestigen mittels gebogenen Federscheiben (11), Federscheiben (12) und Inbusschrauben (14).



**Vierter Schritt:**



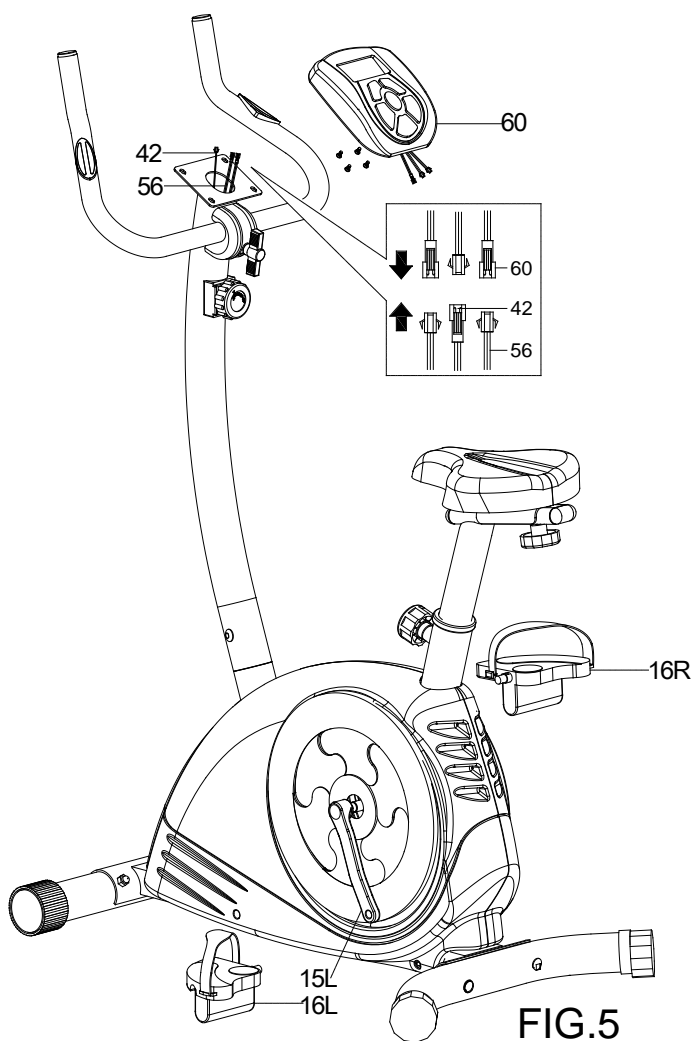
**FIG.4**

1. Puls kabel durch das Rohr führen, anschliessend Lenker (48) an Lenkersäule (5) befestigen mittels Schutzabdeckung (55), Buchse (63), Federscheibe (64) sowie Unterlegscheibe (65) und mittels Flügelschraube (66) fixieren. Der Lenker ist

verstellbar.

### Fünfter Schritt:

**Kommentar [mk1]:** Im Original fälschlicherweise erneut mit «Step four» betitelt.



1. Unteres Computerkabel (42) und Kabel für Pulssensor (56) am Computer (60) anschliessen. Pedalriemen an Pedalen anbringen, anschliessend Pedale (16L&16R) am linken und rechten Tretkurbelarm (15L&15R) befestigen.

## Deutsche Anleitung für B11032 VOO

### Vor dem Gebrauch bitte beachten

#### SLEEP-(STANDBY-)MODUS:

Der Monitor geht automatisch in den SLEEP-(STANDBY-)Modus über (LCD-Anzeige aus), wenn kein Eingangssignal anliegt und während 4 Minuten keine Taste gedrückt wird.

### Funktionen und Merkmale:

1. SCAN: Im Trainingsmodus MODE-Taste drücken, bis SCAN auf der LCD-Anzeige erscheint. Der Monitor zeigt dann die folgenden Funktionen an, wobei jede während 6 Sekunden auf dem Hauptfenster sichtbar bleibt.  
TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-RPM-PULSE
2. TIME: Zeigt die verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an.
3. SPEED: Zeigt die Trainingsgeschwindigkeit in Kilometern oder Meilen pro Stunde an (0,0 bis 99,9).
4. DISTANCE: Zeigt die während jeder Trainingseinheit zurückgelegte Gesamtstrecke an (bis zu 99,99 Kilometer/Meilen).
5. CALORIES: Zeigt die während jeder Trainingseinheit schätzungsweise verbrannte Gesamtzahl Kalorien an.
6. PULSE: Zeigt während einer Trainingseinheit die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an. Liegt kein Puls-Eingangssignal an, zeigt die Anzeige 0 an.
7. RPM: Zeigt die Pedaldrehzahl/Kadenz an.

### Multifunktionstaste:

Die Multifunktionstaste hat folgende Funktionen:

1. MODE-Taste: a. Durch Drücken der Taste können die Werte für TIME, DISTANCE und CALORIE (Trainingszeit, Streckenlänge und verbrannte Kalorien) eingestellt werden.  
b. Im STOP-Modus lässt sich der Computer durch Gedrückthalten der Taste während 2 Sekunden wieder aktivieren.  
c. Während einer Trainingseinheit lassen sich durch wiederholtes Drücken der Taste die SCAN-TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIES-RPM-PULSE-Anzeigen nacheinander abrufen.