



MONTAGEANLEITUNG / COMPUTERANLEITUNG

4719.168 Bodyshape Hometrainer HS-10



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 150 Kg



2 JAHRE GARANTIE
2 ANS DE GARANTIE
2 ANNI DI GARANZIA



M-INFOLINE
0848 84 0848
www.migros.ch

SICHERHEITSHINWEIS

Bitte lesen Sie dieses Handbuch aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen oder mit Ihrem ersten Training beginnen.

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 insbesondere für die Sattel- und 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 150 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 einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- 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 **Erstickenungsgefahr!**
- Verwenden Sie zur Säuberung und Pflege umweltfreundliche, keinesfalls aggressive oder ätzende Mittel.

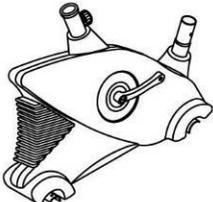
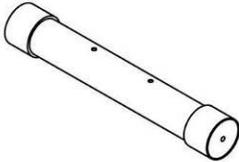
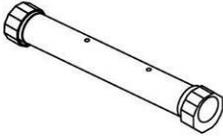
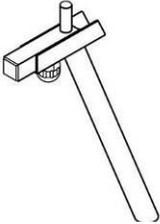
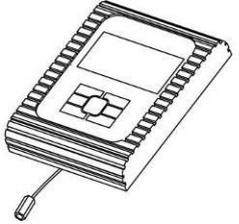
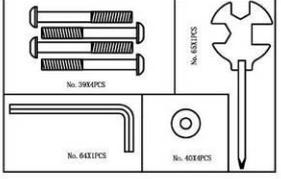
● Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiss!

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

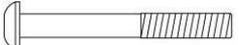
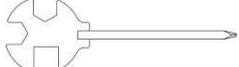
● Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

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

LIEFERUMFANG

 Hauptrahmen	 Nr. 2 Vorderer Stabilisator	 Nr. 3 Hinterer Stabilisator	 Nr. 4 Lenkerstütze
 Nr. 5 Sattelstütze	 Nr. 7 Lenkstange	 Nr. 9 Sattel	 Nr. 10 Computer
 Nr. 26 Pedale	 Werkzeugpaket	 Handbuch	

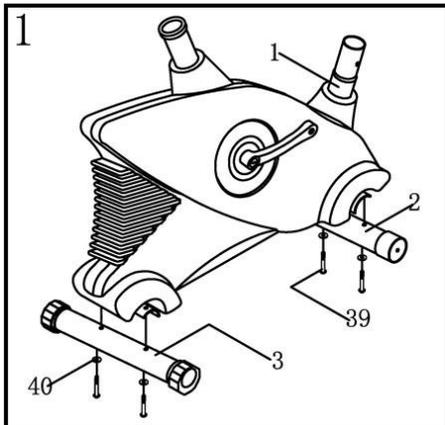
Werkzeug und Schraubenset

Nr.	Bezeichnung	Stück	Beschreibung	Bild
39	Schlossschraube	4	M8 x 70 mm	
40	Unterlegscheiben	4	8 x 21 x 2 mm	
64	Inbusschlüssel	1	6 mm	
65	Schraubenzieher	1	13.14.15 mm	

MONTAGE DES HOMETRAINERS

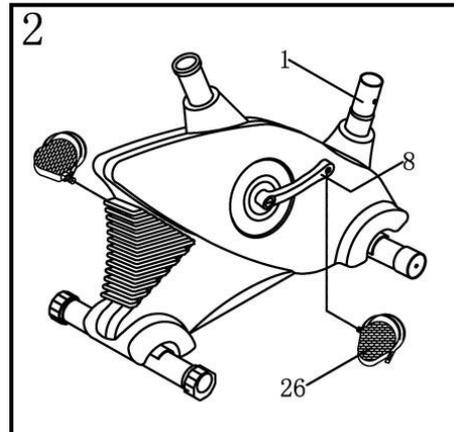
Wählen Sie einen freien, sauberen Bereich für den Zusammenbau des Hometrainers. Sie müssen ausreichend Bewegungsfreiheit um das Gerät herum haben. Auf diese Weise beugen Sie Verletzungen beim Zusammenbauen vor. Halten Sie Kinder während des Zusammenbaus fern.

SCHRITT 1



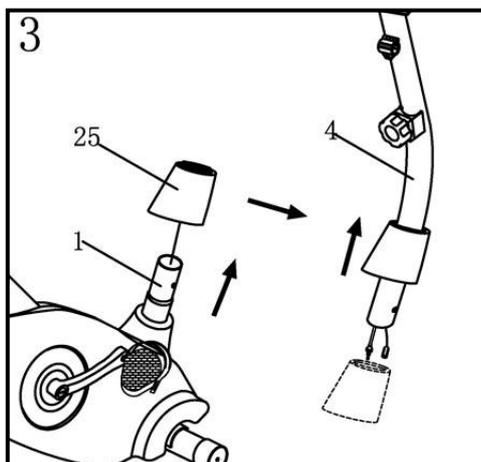
1. Befestigen Sie den vorderen (2) und hinteren Stabilisator (3) mit 4 Schlossschrauben (39) & Unterlegscheiben (40) von unten am Hauptrahmen (1).

SCHRITT 2



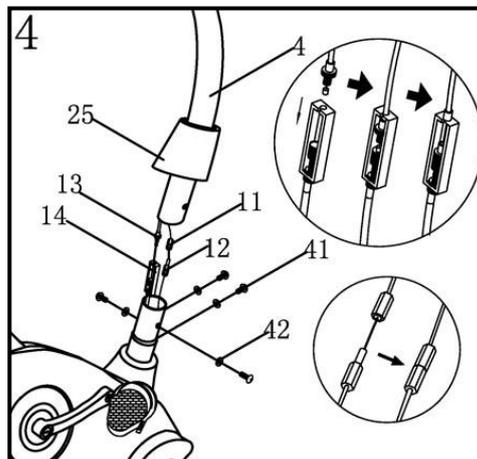
1. Schrauben Sie die Pedale (26) an die Kurbel (8). Die Pedale sind an der Schraube mit R und L markiert. Drehen Sie das linke Pedal im Gegenuhrzeigersinn und das rechte im Uhrzeigersinn ein.

SCHRITT 3



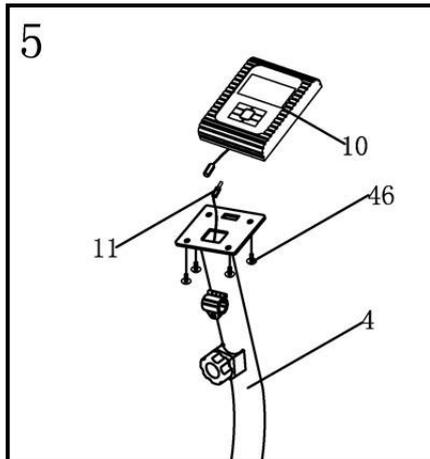
1. Nehmen Sie den Schutz (25) vom Hauptrahmen (1) und stülpen Sie ihn über die Lenkerstütze (4).

SCHRITT 4



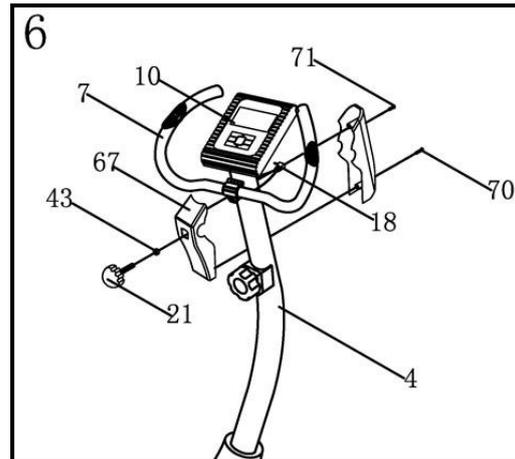
1. Entfernen Sie die 4 vormontierten Sechskant-Bolzen (41) & Unterlegscheiben (42).
2. Stecken Sie das Spannungskontrollkabel (14) in den Spannungskontrollstecker (13).
3. Verbinden Sie das obere Computerkabel (11) mit dem unteren Computerkabel (12).
4. Stecken Sie die Lenkerstütze (4) in den Rahmen (1). Befestigen Sie das Ganze wieder mit den 4 Sechskant-Bolzen (41) und Unterlegscheiben (42).
5. Montieren Sie den Schutz (25) wieder am Hauptrahmen.

SCHRITT 5



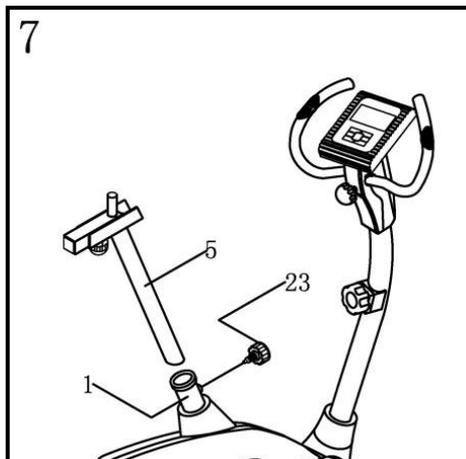
1. Stecken Sie das obere Computerkabel (11) an das Kabel auf der Rückseite des Computers (10). Befestigen und fixieren Sie den Computer (10) mit 4 Bolzen (46) fest an der Halterung oben an der Lenkerstütze (4).

SCHRITT 6



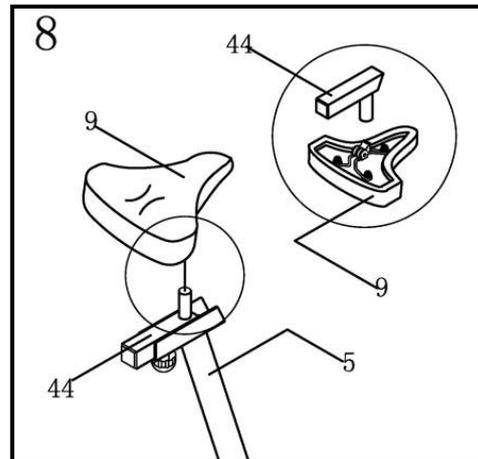
1. Entfernen Sie Rundknopf (21) & Muffe (43) von der Halterung an der Lenkerstütze (4). Öffnen Sie die Halterung (4) und befestigen Sie die Lenkstange (7).
2. Montieren Sie den Plastikschutz (67) (Vorder- und Rückseite) an der Lenkerstütze (4) mit Hilfe von 2 Schrauben (70 & 71). Wählen Sie die gewünschte Position der Lenkstange (7), befestigen Sie Rundknopf (21) und Muffe (43) erneut.
3. Stecken Sie das Sensorkabel für den Puls (18) in die Buchse auf der Computerrückseite (10).

SCHRITT 7



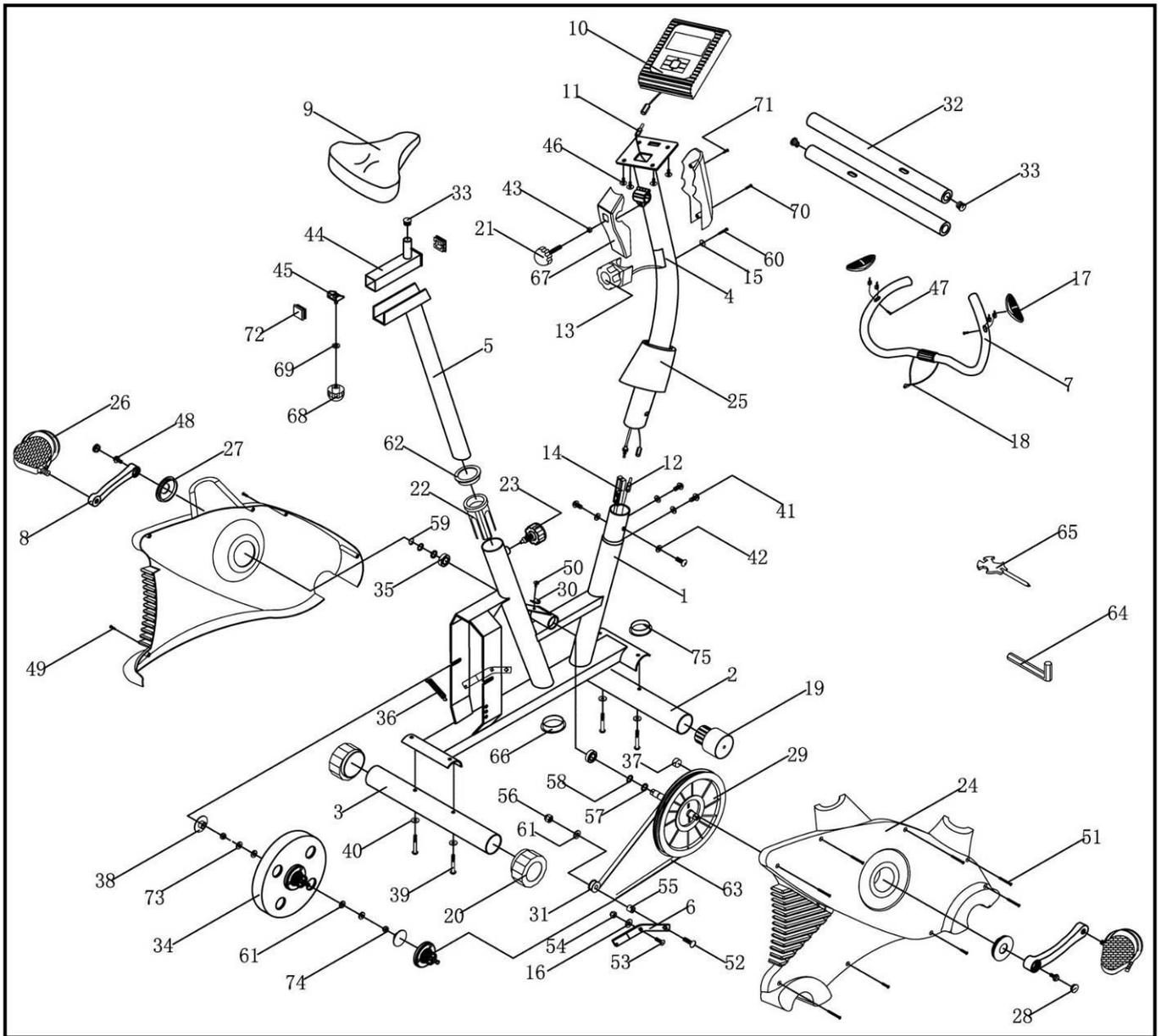
1. Lösen Sie den Sattelstützenknopf (23). Führen Sie die Sattelstütze (5) in den Hauptrahmen (1) ein, wählen Sie die gewünschte Höhe und schrauben Sie den Sattelstützenknopf (23) wieder zu.
2. Stellen Sie sicher, dass der Sattelstützenknopf immer gut festgeschraubt ist.

SCHRITT 8



1. Befestigen Sie die verstellbare Sattelstütze (44) am Sattel (9).

ERSATZTEILZEICHNUNG



ERSATZTEILLISTE

Teil Nr.	Bezeichnung	Stück
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Stabilisator	1
3	Hinterer Stabilisator	1
4	Lenkerstütze	1
5	Sattelstütze	1
6	Freilaufradbefestigung	1
7	Lenker	1
8	3-teilige Kurbel (L & R)	1
9	Sattel	1
10	Computer	1
11	Oberes Computerkabel	1
12	Unteres Computerkabel	1
13	Spannungskontrolle	1
14	Spannungskontrollkabel	1
15	Unterlegscheibe (für Spannungskontrolle)	1
16	Unterlegscheibe (für Freilaufradbefestigung)	1
17	Handpulssensor	2
18	Handpulssensorkabel	1
19	Deckkappe vorderer Stabilisator	2
20	Deckkappe hinterer Stabilisator	2
21	Rundknopf (für Lenker)	1
22	Halterung (für Sattelstütze)	1
23	Sattelstützenknopf	1
24	Kettenabdeckung (L & R)	1
25	Schutz (für Frontstütze)	1
26	Pedale (R & L)	1
27	Schutz (für Kettenschutz)	2
28	Deckel (für 3-teilige Kurbel)	2
29	Antriebsriemen für Schwungrad	1
30	Sensorhalterung	1
31	Freilaufrad	1
32	Schaumstoffgriffe	2
33	Kappe (für Schaumstoffgriffe und verstellbare Sattelstütze)	3
34	Schwungrad	1
35	Stahlträger	2
36	Feder	1
37	Magnet	1
38	Schutz (für Schwungrad)	2

Teil Nr.	Bezeichnung	Stück
39	Schlossschraube (für vorderen und hinteren Stabilisator)	4
40	Unterlegscheibe (für vorderen und hinteren Stabilisator)	4
41	Sechskant-Bolzen (für Lenkerstütze)	4
42	Unterlegscheibe (für Lenkerstütze)	4
43	Stahlmuffe (für Lenker)	1
44	Verstellbare Sattelstütze	1
45	Halterung (für verstellbare Sattelstütze)	1
46	Bolzen (für Computer)	4
47	Schraube (für Handpulssensor)	2
48	Bolzen (für Kurbel)	2
49	Schraube (für Kettenschutz)	4
50	Schraube (für Sensorhalter)	1
51	Schraube (für Kettenschutz)	6
52	Bolzen (für Freilaufrad)	1
53	Bolzen (für Freilaufradbefestigung)	1
54	Mutter (für Freilaufradbefestigung)	1
55	Stahlmuffe (für Freilaufrad)	1
56	Mutter (für Freilaufrad)	1
57	Unterlegscheibe (für Keilriemenrad)	2
58	Unterlegscheibe (für Keilriemenrad)	2
59	C-Ring	1
60	Bolzen (für Spannungskontrolle)	1
61	Unterlegscheibe (für Schwungrad)	3
62	Ring (für Sattelstütze)	1
63	Riemen	1
64	Inbusschlüssel	1
65	Schraubenzieher	1
66	Deckkappe (für Mittelstütze)	1
67	Plastikdeckel (für Lenkerstütze) (Paar)	1
68	Rundknopf (für verstellbare Sattelstütze)	1
69	Unterlegscheibe (für verstellbare Sattelstütze)	1
70	Schraube (für Plastikdeckel #66 & 67)	1
71	Schraube (für Plastikdeckel #67)	1
72	Deckkappe (für verstellbare Sattelstütze)	1
73	Unterlegscheibe (für Schwungrad)	2
74	Mutter (für Schwungrad)	2
75	Deckkappe (für Vorderstütze)	1

COMPUTERANLEITUNG

Funktionen und Eigenschaften

SCAN

Halten Sie im Trainingsmodus die MODE-Taste gedrückt bis auf der LCD-Anzeige der SCAN erscheint. Sie sehen in der Anzeige nun während je 6 Sekunden die folgenden Funktionen: TIME- SPEED – DISTANCE – CALORIES – RPM - PULSE

TIME

Zeigt die Trainingszeit in Minuten und Sekunden.

DISTANCE

Zeigt die kumulierte Distanz während jedes Trainings bis max. 168 km oder 99 Meilen.

SPEED

Zeigt Ihre Trainingsgeschwindigkeit in km/h von 0.00 bis 168 oder Meilen/h von 0.00 bis 99.9.

CALORIES

Ihr Computer schätzt den Kalorienverbrauch während Ihres Trainings.

PULSE

Der Computer zeigt Ihren aktuellen Trainingspuls in Schlägen pro Minute an. Wird kein Pulssignal empfangen, zeigt der Computer 0 an.

RPM

Zeigt Ihre Tretkadenz an

MODE-TASTE

Drücken Sie die Taste und übernehmen Sie die Einstellungen für TIME, DISTANCE und CALORIES. Wenn Sie die Taste im Stillstand während mehr als zwei Sekunden gedrückt halten, startet der Computer neu.

Während des Trainings können Sie durch Drücken der MODE-Taste die verschiedenen Funktionen abfragen. (TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, PULSE.)

SCHLUMMERMODUS

Gerät schaltet ca. 4 Minuten nach Trainingsende in den Schlummermodus

Batteriewechsel

Eine schwache oder erloschene Computeranzeige macht einen Batteriewechsel erforderlich. Der Computer ist mit zwei Batterien ausgestattet. Nehmen Sie den Batteriewechsel wie folgt vor:

- Nehmen Sie den Batteriefachdeckel ab und ersetzen Sie die Batterien durch zwei neue vom Typ AA 1,5V.
- Achten Sie beim Einsatz der Batterien auf die Kennzeichnung im Batteriefachboden.
- Sollte es nach dem Wiedereinschalten zu Fehlfunktionen kommen, klemmen Sie die Batterien noch einmal kurz ab und wieder an.



Wichtig: Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantiebestimmungen.

Verbrauchte Energiezellen dürfen nicht mehr in den Hausmüll. Bitte leisten Sie Ihren Beitrag zum Umweltschutz und geben Sie verbrauchte Batterien beim Handel oder bei den Rücknahmestellen der Gemeinden ab, damit die gesammelten Batterien anschliessend ordnungsgemäss beseitigt oder umweltverträglich recycelt werden können.

Weitere Bodyshape Produkte finden Sie auf www.sportxx.ch.