

BODYSHAPE

MONTAGEANLEITUNG / COMPUTERANLEITUNG

4719.498. Bodyshape Hometrainer HS12



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 100 Kg



2 JAHRE GARANTIE
2 ANS DE GARANTIE
2 ANNI DI GARANZIA



M-INFOLINE
0848 84 0848
www.migros.ch

SICHERHEITSHINWEISE

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

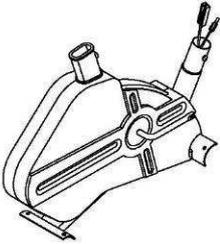
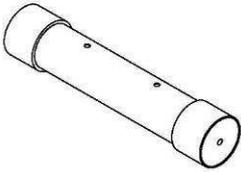
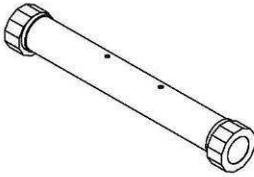
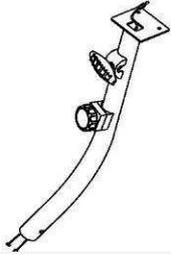
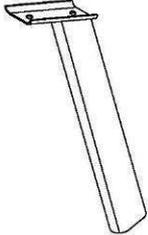
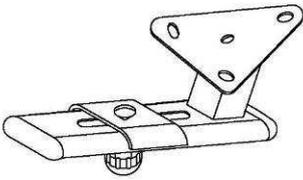
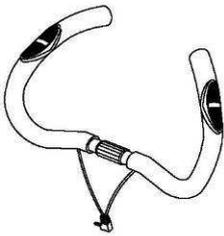
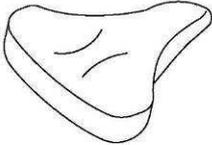
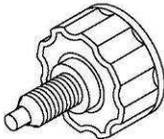
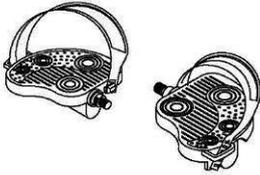
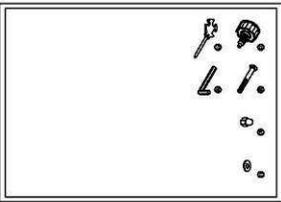
• **Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiß!**

• 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.

LIEFERUMFANG

 <p>Nr. 1 Hauptrahmen</p>	 <p>Nr. 2 Vorderer Standfuss</p>	 <p>Nr. 3 Hinterer Standfuss</p>	 <p>Nr. 4 Lenkstütze</p>
 <p>Nr. 5 Sattelstütze</p>	 <p>Nr. 6 Sattelverstellaufsatz</p>	 <p>Nr. 9 Lenkstange</p>	 <p>Nr. 10 Computer</p>
 <p>Nr. 17 Sattel</p>	 <p>Nr. 23 Sattelstützenknauf</p>	 <p>Nr. 27 Pedale</p>	 <p>Handbuch</p>
 <p>Schraubenset</p>			

WERKZEUG UND SCHRAUBENSET

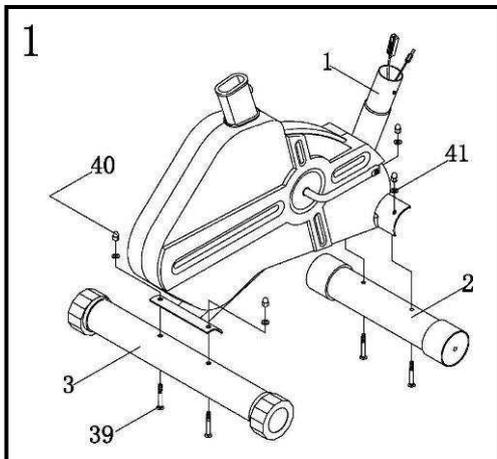
Nr.	Beschreibung	Stück	Bild	
23.	Sattelstützenknauf M16*22 mm	1		
39.	Schlossschraube M8*70 mm	4		
40.	Hutmutter M8	4		
41.	Unterlegscheibe 8*16*1,5 mm	4		
67.	Schraubenzieher 13,14,15 mm	1		
68.	Inbusschlüssel 6 mm	1		

MONTAGE DES HOMETRAINERS.

Wählen Sie einen freien, sauberen Bereich für den Zusammenbau des Hometrainers. Sie müssen ausreichend Bewegungsfreiheit um das Gerät herum haben.

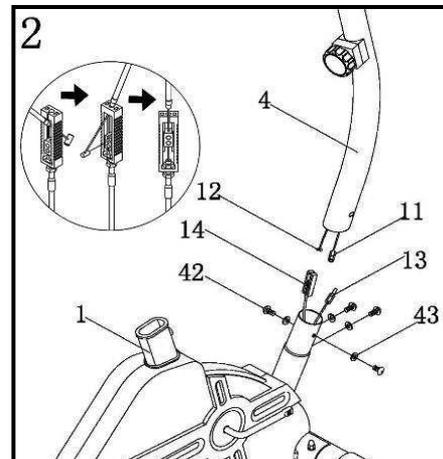
⇒ **Tipp: Wir empfehlen alle Schrauben vor der Montage einzufetten.**

SCHRITT 1



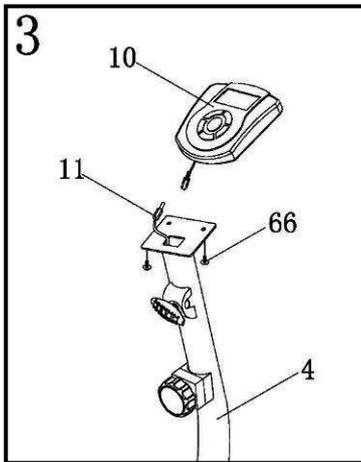
1. Vorderen Standfuß (2) & hinteren Standfuß (3) von der Unterseite des Standfußes her mit 4 Schlossschrauben (39) am Hauptstrahlen (1) befestigen. Mit 4 Unterlegscheiben und Hutmuttern festziehen.

SCHRITT 2



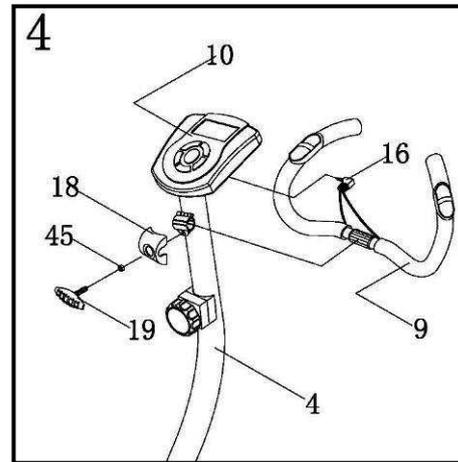
1. 4 Sets Inbusschrauben (42) & Unterlegscheiben (43) vom Hauptstrahlen (1) auseinanderschrauben. Zugregler auf Level 1 stellen.
2. Sperre des Zugreglers (12) in das Gehäuse des Zugreglerkabels (14) einhaken. Das obere Computerkabel (11) fest mit dem unteren Computerkabel (13) verbinden. *Achten Sie, dass das Kabel nicht eingeklemmt wird.*
3. Lenkerstütze (4) in den Hauptstrahlen (1) schieben und die 4 Sets Inbusschrauben (42) & Unterlegscheiben (43) wieder zusammenschrauben und gut festziehen.

SCHRITT 3



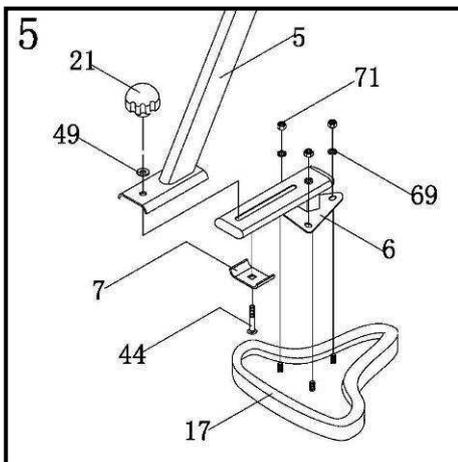
1. 2 Schrauben (66) von der Hinterseite des Computers (10) abschrauben.
2. Der Computer (10) benötigt 2 AA-Batterien; es werden Alkalibatterien empfohlen. 2 Batterien ins Batteriefach einsetzen.
3. Oberes Computerkabel (11) fest mit dem Kabel an der Hinterseite des Computers (10) verbinden.
4. Den Computer (10) auf den Halter auf der Lenkerstütze (4) setzen und die 2 Schrauben (66) wieder festziehen.

SCHRITT 4



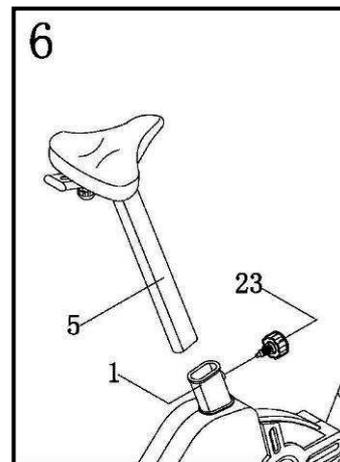
1. T-Griff (19) & Muffe (45) & Plastikmanschette (18) von der Befestigung an der Lenkerstütze (4) entfernen. Befestigung öffnen und Lenker (9) in die Befestigung legen.
2. Lenker (9) in die gewünschte Position bringen und T-Griff (19) & Muffe (45) & Plastikmanschette (18) wieder befestigen. Sicherstellen, dass alles gut angezogen ist.
3. Pulssensorkabel (16) in die Buchse an der Hinterseite des Computers (10) stecken.

SCHRITT 5



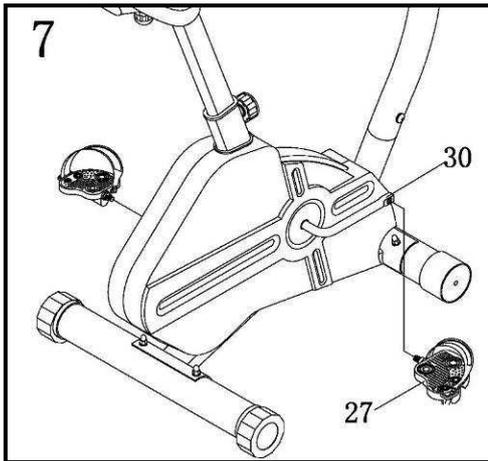
1. Den runden Griff (21) vom Sattelverstellaufsatz (6) lösen und Schlossschraube (44) entfernen.
2. Mutter (71) & Unterlegscheibe (69) an der Unterseite des Sattels (17) lösen. Sattelverstellaufsatz (6) auf den Sattel (17) setzen und Mutter (71) & Unterlegscheibe (69) wieder festziehen.
3. Sattelstütze (5) aus dem Haupttrahmen (1) nehmen. Sattelverstellaufsatz (6) in die Sattelstütze (5) schieben und Schlossschraube (44) & runden Knopf (21) wieder festziehen. **Runden Knopf (64) nicht anziehen**

SCHRITT 6



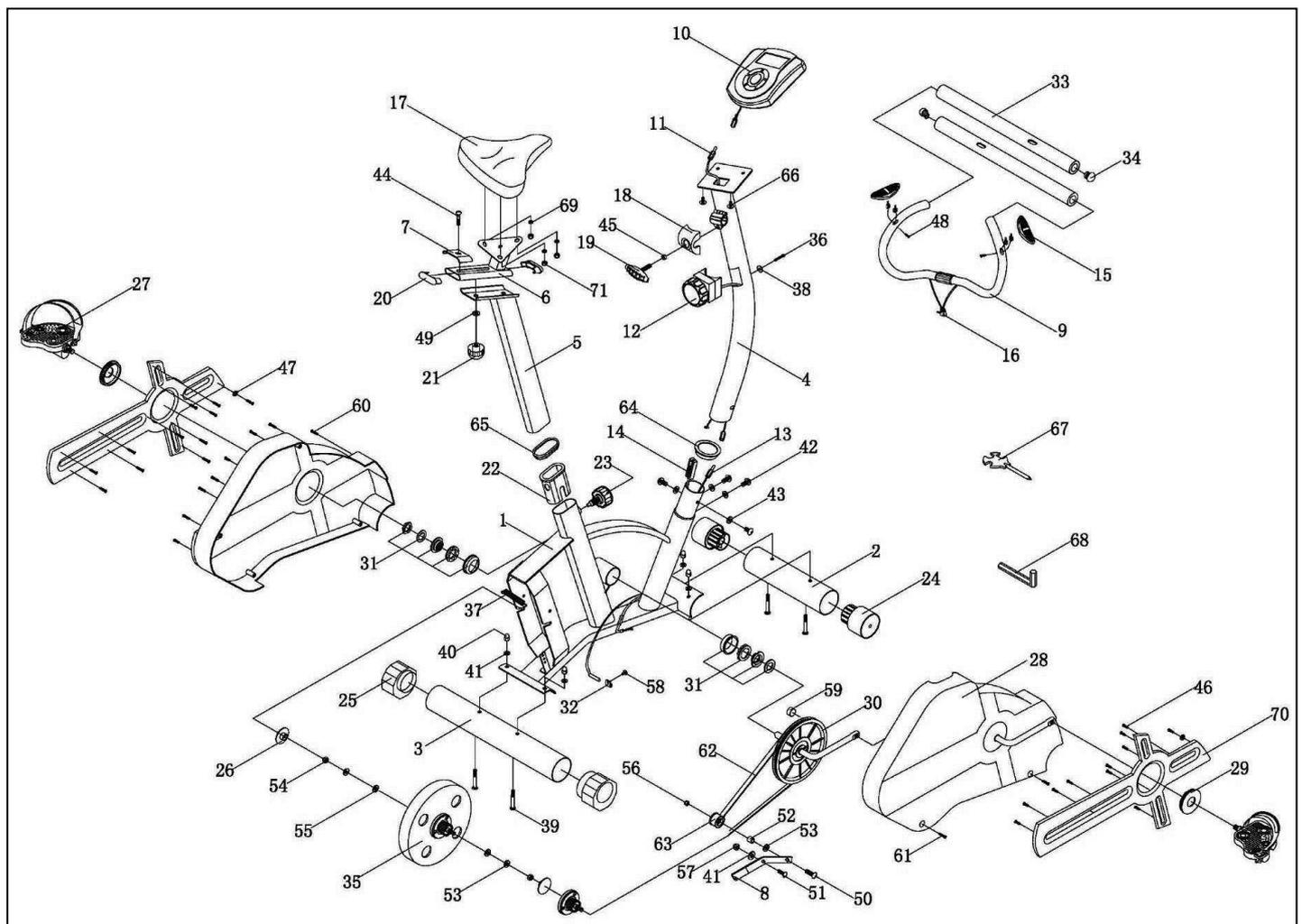
1. Sattelstütze (5) in den Haupttrahmen (1) schieben. In die gewünschte Position bringen und mit dem Sattelstützenknopf (23) gut festziehen.
2. Gewünschte waagrechte Position wählen und runden Knopf (64) festziehen.

SCHRITT 7



1. Pedal (27) an Kurbel (30) schrauben. Die Pedale sind an den Schrauben mit R und L bezeichnet. Das linke Pedal im Gegenuhrzeigersinn, das rechte Pedal im Uhrzeigersinn festschrauben.

ERSATZTEILZEICHNUNG



ERSATZTEILLISTE

Nr.	Beschreibung	Anz.
6015-1	Hauptrahmen	1
6015-2	Vorderer Standfuss	1
6015-3	Hinterer Standfuss	1
6015-4	Lenkerstütze	1
6015-5	Sattelstütze	1
6015-6	Sattelverstellaufsatz	1
6015-7	Halterung (für Sattelverstellaufsatz)	1
6015-8	Zwischenradfixierung	1
6015-9	Lenker	1
6015-10	Computer	1
6015-11	Oberes Computerkabel	1
6015-12	Zugregler	1
6015-13	Unteres Computerkabel	1
6015-14	Zugreglerkabel	1
6015-15	Pulssensor	2
6015-16	Pulssensorkabel	1
6015-17	Sattel	1
6015-18	Plastikmanschette (für Lenkerstütze)	1
6015-19	T-Griff M8*35 mm (für Lenker)	1
6015-20	Ovale Mutter 20*60 mm (für Sattelverstellaufsatz)	2
6015-21	Runder Griff M10 (für Sattelverstellaufsatz)	1
6015-22	Befestigung 40*80*110 mm (für Sattelstütze)	1
6015-23	Sattelstützenknopf M16*22 mm	1
6015-24	Kappe für vorderen Standfuss	2
6015-25	Kappe für hinteren Standfuss	2
6015-26	Schutzaufsatz (für Schwungrad)	2
6015-27	Pedal (L&R)	1
6015-28	Kettenabdeckung (L&R)	1
6015-29	Mutter (für Kettenabdeckung)	2
6015-30	Riemenrad mit Kurbel	1
6015-31	Kugellagereset	2
6015-32	Sensorkabelfixierung	1
6015-33	Schaumgummi-Lenkergriff 20*5 t*510 mm	2
6015-34	Abschlusskappe 22 mm (für Schaumgummi-Lenkergriff)	2
6015-35	Schwungrad	1
6015-36	Bolzen M5*50 mm (für Zugregler)	2
6015-37	Feder 2,0*28	1
6015-38	Unterlegscheibe 5*16*1 mm (für Zugregler)	1
6015-39	Schlossschraube M8*70 mm (für Standfuss)	4
6015-40	Hutmutter M8 (für Standfuss)	4
6015-41	Unterlegscheibe 8*16*1,5 mm (für Standfuss und Zwischenrad)	5
6015-42	Inbusschraube M8*15 mm (für Lenkerstütze)	4
6015-43	Gewölbte Unterlegscheibe 8*21*2 mm (für Lenkerstütze)	4

6015-44	Schlossschraube M10*38 mm (für Halterung)	1
6015-45	Muffe 8,5*13*6 mm (für T-Griff)	1
6015-46	Schraube M5*8 mm (für Kettenabdeckungsaufsatz)	22
6015-47	Unterlegscheibe 6*14*1mm (für Kettenabdeckungsaufsatz)	2
6015-48	Schraube M4*20 mm (für Pulssensor)	2
6015-49	Unterlegscheibe 10*29*2 mm (für runden Griff)	1
6015-50	Schlossschraube M10*42 mm (für Zwischenrad)	1
6015-51	Schlossschraube M8*20 mm (für Zwischenradfixierung)	1
6015-52	Muffe 10*17*25,1 mm (für Zwischenrad)	1
6015-53	Unterlegscheibe 10*19*1,5 mm (für Schwungrad & Zwischenrad)	3
6015-54	Mutter 3/8"*26 t*9 mm (für Schwungrad)	2
6015-55	Unterlegscheibe 10*20*3 mm (für Schwungrad)	2
6015-56	Mutter M10 (für Zwischenrad)	1
6015-57	Mutter M8 (für Zwischenradfixierung)	1
6015-58	Schraube M5*12 mm (für Sensorkabel)	1
6015-59	Magnet	1
6015-60	Schraube M4,5*25 mm (für Kettenabdeckung)	6
6015-61	Schraube M5*15 mm (für Kettenabdeckung)	4
6015-62	Riemen 400J6	1
6015-63	Zwischenrad	1
6015-64	Ring 60 mm (für Lenkerstütze)	1
6015-65	Ring 40*80 mm (für Sattelstütze)	1
6015-66	Schraube M5*10 mm (für Computer)	4
6015-67	Schraubenzieher 13,14,15 mm	1
6015-68	Inbusschlüssel 6 mm	1
6015-69	Unterlegscheibe 8*15*1 mm (für Sattel)	3
6015-70	Kettenabdeckungsaufsatz (L&R)	1
6015-71	Mutter M8 (für Sattel)	3

BEDIENUNG TRAININGSCOMPUTER

Funktionen und Programme

BENUTZERDATEN

Vor dem Training empfiehlt es sich, Ihre persönlichen Daten einzugeben. Drücken Sie die „BODY FAT“-Taste, um Ihre persönlichen Daten wie Geschlecht, Alter, Grösse und Gewicht einzugeben, so dass der Computer diese speichern kann, sofern Batterien drin sind.

ZEITMODUS

- a. Der Computer wird den Zeitmodus einschalten, wenn kein Signal-Input erfolgt oder nach 4 Minuten keine Tasten gedrückt wurden. Sie können die ENTER-Taste drücken, um im Zeitmodus zwischen der Zeit und der Temperatur hin und her zu wechseln oder drücken Sie andere Tasten, um den Zeitmodus zu beenden.
- b. Sie können die ZEIT oder den ALARM mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen, indem Sie die ENTER-Taste länger als 2 Sekunden gedrückt halten.
- c. Indem Sie die ENTER- und UP-Taste zusammen länger als 2 Sekunden gedrückt halten, können Sie die aktuelle Zeit im „NO SPEED“-Modus überprüfen.

ALARM

Sie können Ihren Weckruf oder die Zeit einstellen und das Wecksignal erklingt 1 Minute lang, nachdem die eingestellte Zeit erreicht wurde.

SCAN

Während dieser Trainingsphase scannt der Computer automatisch jede der Funktionen ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, DISTANZ, KALORIEN, PULS und RPM 6 Sekunden lang, es sei denn, die ENTER-Taste wird gedrückt, um die Auto-Scan-Funktion zu verlassen. Wenn der Computer den manuellen Scan verlässt, zeigt das Mitteilungsfenster 2 Sekunden lang „SCAN“ an und wechselt dann zur Auto-Scan-Funktion.

TIME (ZEIT)

Zeigt die Dauer des erfolgten Trainings in Minuten und Sekunden an. Der Computer zählt automatisch in Sekundenschritten von 0:00 bis 99:59. Wenn Sie weitertrainieren, nachdem die Zeit wieder auf 0:00 steht, beginnt der Computer zu piepsen und zählt erneut von 0:00 an aufwärts.

SPEED (GESCHWINDIGKEIT)

Zeigt die Trainingsgeschwindigkeit in KM/MEILE pro Stunde von 0,0 bis 99,9 an.

DISTANCE (DISTANZ)

Zeigt die bisher in einer Trainingseinheit zurückgelegte Distanz bis maximal 99,99 KM/MEILE an.

CALORIES (KALORIEN)

Der Computer schätzt zu jedem beliebigen Zeitpunkt die Gesamtzahl der bisher in der Trainingseinheit verbrannten Kalorien.

PULSE (PULS)

Der Computer zeigt die Pulsfrequenz während der Trainingseinheit in Schlägen pro Minute an. Wird kein Pulssignal empfangen, zeigt der Computer 0 im Fenster an.

RPM (U/MIN)

Die Trittfrequenz

Tastenfunktionen

Es gibt 6 Tastenknöpfe mit folgenden Funktionsbeschreibungen:

UP-Taste

Drücken Sie diese Taste während des Einstellmodus', um den Wert von Zeit, Distanz, Kalorien, Alter, Gewicht, Grösse usw. zu erhöhen und das Geschlecht zu wählen. Während des CLOCK-Modus' können Sie mit dieser Taste die Zeit und den Alarm einstellen.

DOWN-Taste

Drücken Sie diese Taste während des Einstellmodus', um den Wert von Zeit, Distanz, Kalorien, Alter, Gewicht, Grösse usw. zu reduzieren und das Geschlecht zu wählen. Während des CLOCK-Modus' können Sie mit dieser Taste die Zeit und den Alarm einstellen.

Hinweis: Während des Einstellmodus' können Sie die UP- und DOWN-Taste gemeinsam länger als zwei Sekunden drücken, woraufhin der Einstellwert auf null oder auf die Standardeinstellung zurückgesetzt wird.

ENTER/RESET-Taste

- a. Drücken Sie die Taste, um die aktuelle Dateneingabe anzunehmen.
- b. Indem Sie diese Taste länger als zwei Sekunden drücken, wird der Computer während des „NO SPEED“-Modus wieder eingestellt.

„BODY FAT“-Taste

Drücken Sie diese Taste, um Ihre persönlichen Daten einzugeben, bevor Sie Ihren Körperfettanteil messen.

MEASURE-Taste

Drücken Sie diese Taste, um Ihren Körperfettanteil und Ihren BMI und BMR zu erhalten.

- a. FAT %: Gibt Ihren Körperfettprozentsatz nach der Messung an.
- b. BMI (Body Mass Index): BMI ist ein Mass für Körperfett basierend auf Grösse und Gewicht, das sowohl für Männer als auch Frauen anwendbar ist.
- c. BMR (Basal Metabolic Rate): Ihre basale Stoffwechselrate (BMR) gibt die Anzahl Kalorien an, die Ihr Körper zum Funktionieren benötigt. Dies beinhaltet noch keine Aktivität, sondern ist lediglich die Energie, die notwendig ist, um den Herzschlag, die Atmung und die normale Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Gemessen wird der Körper im Ruhezustand, nicht während des Schlafes, bei Raumtemperatur.

„PULSE RECOVERY“-Taste

Drücken Sie die Taste, um die Herzfrequenz-Erholungsfunktion zu aktivieren.

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.