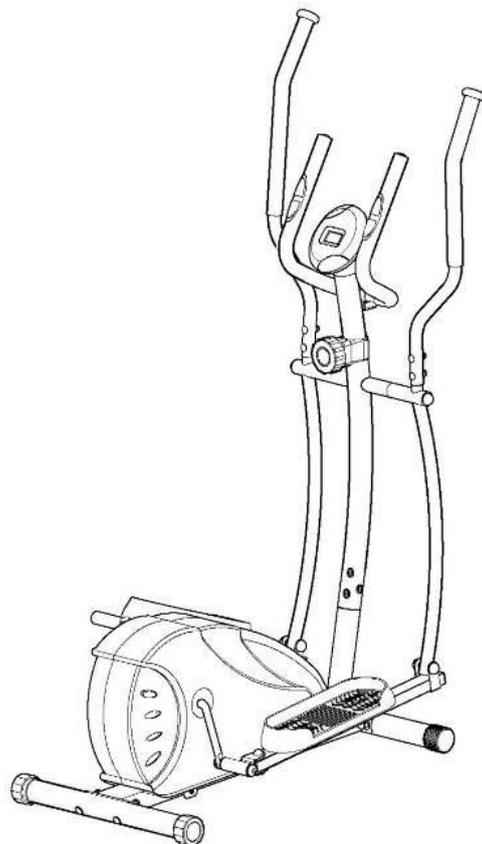


chal-tec gmbh



Crosstrainer

10006712



electronic.star

www.elektronik-star.de

Telefon: 01805-019 180* (Mo-Fr 10-13 und 14-18 Uhr)

*Je 0,14 EUR/Min. Inkl. 19% MwSt. aus dem dt. Festnetz oder max. 0,42 EUR/Min. inkl. 19% MwSt. aus dem Mobilfunknetz.

Sehr geehrter Kunde,

zunächst möchten wir Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes gratulieren.

Bitte lesen Sie die folgenden Anschluss- und Anwendungshinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese um möglichen technischen Schäden vorzubeugen.

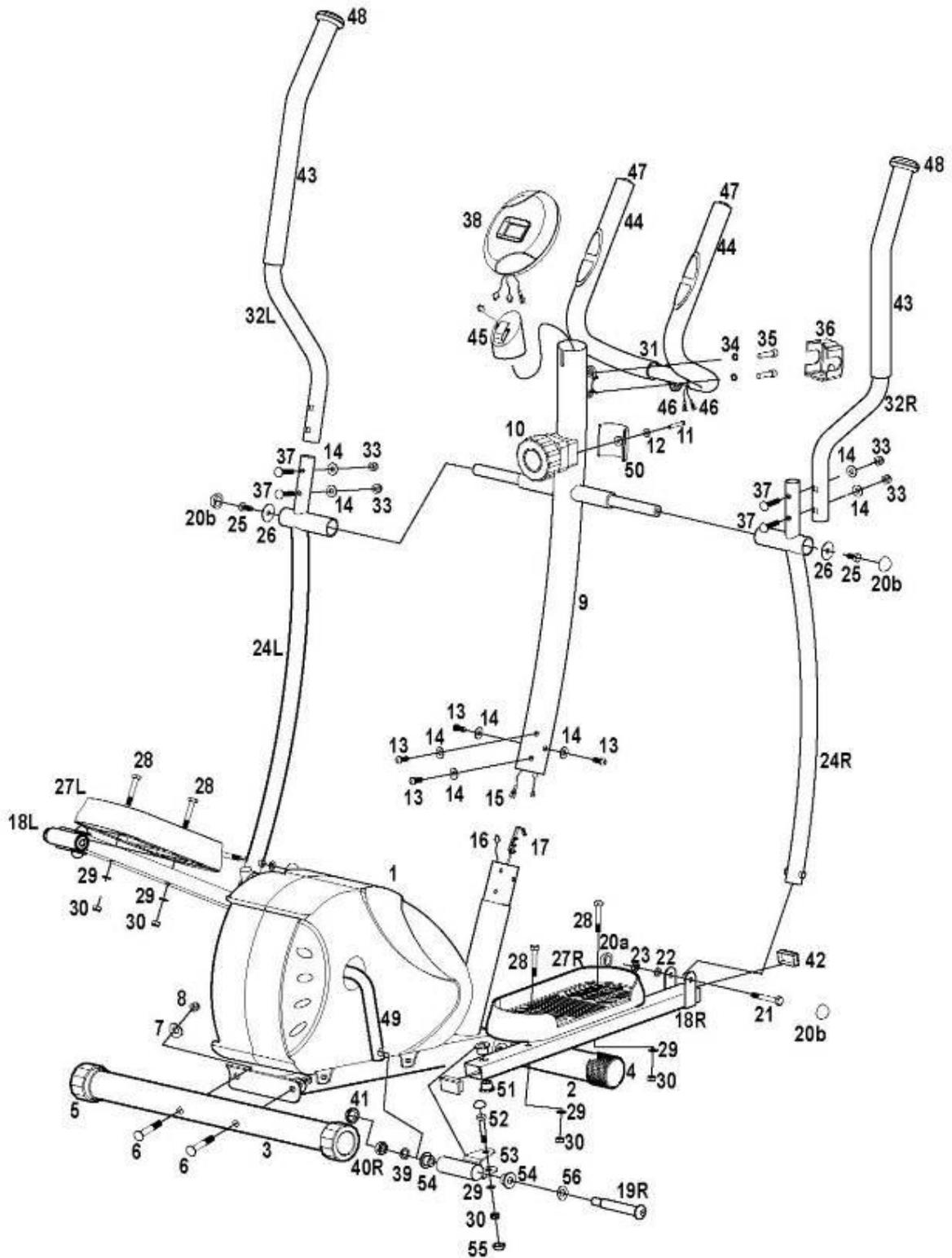
Sicherheitshinweise

ACHTUNG: Um das Verletzungsrisiko zu verringern, sollten Sie sich vor jedem Training auf dem Heimtrainer aufwärmen.

1. Verwenden Sie den Heimtrainer nur so wie hier beschrieben.
2. Der Besitzer muss sämtliche Benutzer über die Sicherheitshinweise informieren.
3. Verwenden Sie das Gerät in Innenräumen auf ebenen Oberflächen. Halten Sie das Gerät fern von Staub und Feuchtigkeit.
4. Das Gerät sollte in regelmäßigen Abständen geprüft und gewartet werden. Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus und verwenden Sie das Gerät bei Beschädigungen nicht.
5. Unbeaufsichtigte Kinder dürfen sich dem Gerät nicht nähern.
6. Das Gerät darf nur von Personen mit einem Gewicht von bis zu 100kg benutzt werden.
7. Tragen Sie beim Training Sportbekleidung und Sportschuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in beweglichen Teilen verfangen kann.
8. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz, sitzen Sie immer gerade.
9. Fühlen Sie Schmerzen oder Benommenheit, sollten Sie das Training umgehend beenden.
10. Nur für den Hausgebrauch geeignet.
11. Nicht für die therapeutische Benutzung geeignet.

WARNUNG: Sollten Sie über 35 Jahre alt sein oder gesundheitliche Probleme haben, konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Mediziner.

Explosionszeichnung



Teileliste

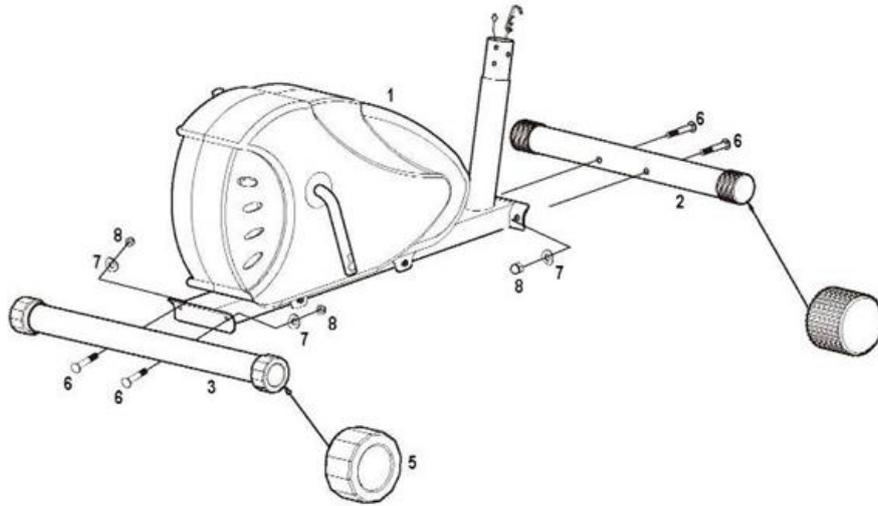
Teil	Beschreibung	Anzahl	Teil	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1	28	Sechskantschraube	4
2	Stütze vorne	1	29	Flache Scheibe	6
3	Stütze hinten	1	30	Mutter	6
4	Rollkappe	2	31	Armstütze	1
5	Einstellkappe	2	32L/R	Handgriff (L/R)	1p
6	Tragschraube	4	33	Hutmutter	4
7	Gebogene Scheibe	4	34	Federscheibe	2
8	Hutmutter	4	35	Inbusschraube	2
9	Handgriffhalter	1	36	Handgriffabdeckung	1
10	Widerstandsregler	1	37	Tragschraube	4
11	Kreuzschraube	1	38	Zähler	1
12	Flache Scheibe	1	39	Federscheibe	2
13	Innensechskantschraube	4	40L/R	Mutter (L/R)	1p
14	Gebogene Scheibe	8	41	Mutterkappe (S19)	2
15	Verlängerungssensorkabel	1	42	Quadratische Abdeckkappe	4
16	Sensorkabel	1	43	Schaumgriff	2
17	Widerstandskabel	1	44	Schaumgriff	2
18L/R	Pedalstützrohr (L/R)	1p	45	Zählerhalter	1
19L/R	Verriegelungsbolzen	1p	46	Pulssensorkabel	2
20a	Mutterkappe (S13)	2	47	Rundkappe	2
20b	Mutterkappe (S14)	4	48	Pilzkappe	2
21	Sechskantschraube	2	49	Kurbel	1
22	Flache Scheibe	2	50	Widerstandsreglerabdeckung	1
23	Mutter	2	51	Aluminiumbuchse	4
24	Schwungstange	1p	52	Schraube	2
25	Sechskantschraube	2	53	Pedalrohrverbinder	2
26	Flache Scheibe	2	54	Buchse	4
27L/R	Pedal (L/R)	1	55	Mutterkappe (S17)	4
			56	Gewellte Scheibe	2

Zusammenbau

Schritt 1:

Verbinden Sie die vordere (2) und die hintere Stütze (3) mit dem Hauptrahmen (1) mittels Tragschrauben (6), gebogener Scheiben (7) und Hutmuttern (8) fest.

Notiz: Alle Schrauben, Scheiben und Muttern müssen an Ihrem Ort sein bevor diese festgezogen werden.



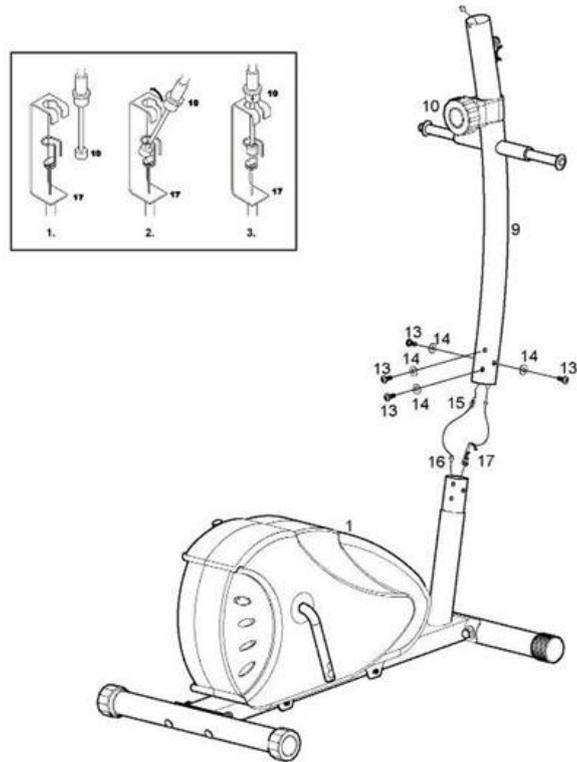
Schritt 2:

a: Verbinden Sie das Widerstandskabel (17) mit dem Widerstandsregler (10) und schließen Sie das Sensorkabel (16) mit dem Verlängerungssensorkabel (15).

Notiz: Stellen Sie den Widerstandsregler (10) auf die niedrigste Stufe.

b: Befestigen Sie den Handgriffhalter (9) mittels Innensechskantschrauben (13) und gebogener Scheiben (14) am Hauptrahmen (1).

Notiz: Alle Schrauben, Scheiben und Muttern müssen an Ihrem Ort sein bevor diese festgezogen werden.

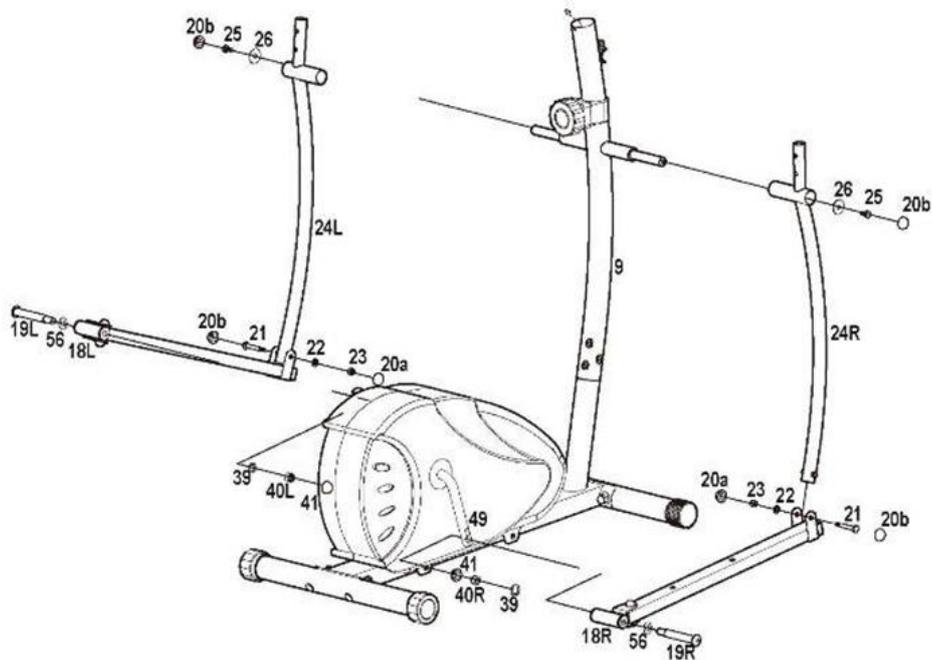


Schritt 3:

a: Verbinden Sie die Schwungstange (24L/R) mittels Sechskantschraube (21), flacher Scheibe (22) und Mutter (23) mit dem Pedalstützrohr (18L/R).

b: Befestigen Sie die Schwungstange (24L/R) mit den Sechskantschrauben (25) und flachen Scheiben an der langen Achse des Handgriffhalters (9). Fixieren Sie anschließend das Pedalstützrohr (18L/R) mit den Verriegelungsbolzen (19L/R), Federscheiben (39) und Muttern (40L/R) an der Kurbel (49). Stecken Sie abschließend die Mutterkappen (20a),(20b),(41) auf.

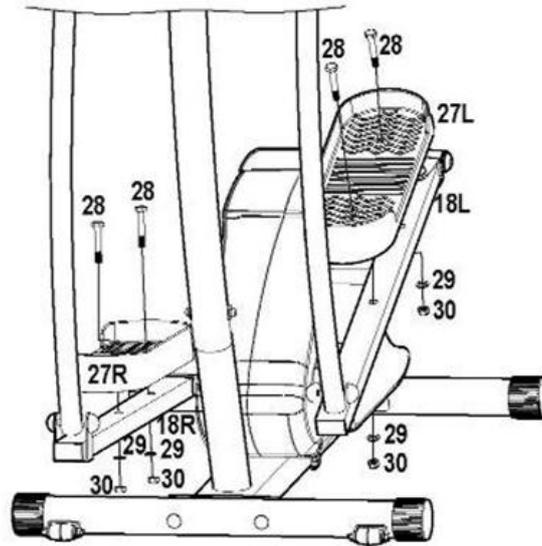
Notiz: Alle Schrauben, Scheiben und Muttern müssen an Ihrem Ort sein bevor diese festgezogen werden.



Schritt 4:

Befestigen Sie die Pedale (27L/R) mit den Sechskantschrauben (28), flachen Scheiben (29) und Muttern (30) auf den Pedalstützrohren (18L/R).

Notiz: Die Pedale sind gekennzeichnet; L für links und R für rechts.

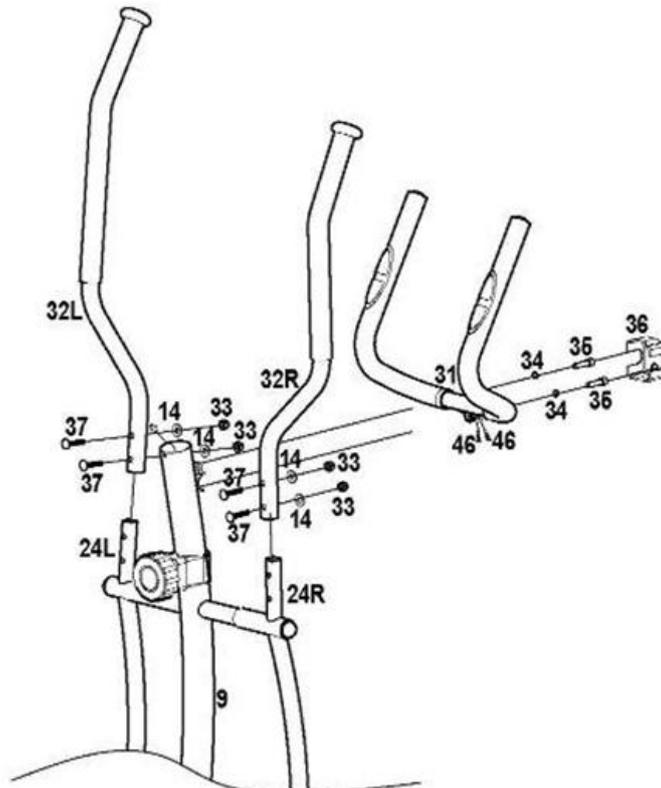


Schritt 5:

a: Bringen Sie die Armstütze (31) mit den Federscheiben (34) und Inbusschrauben (35) am Handgriffhalter (9) an. Ziehen Sie das Pulssensorkabel (46) durch den Handgriffhalter (9). Klipsen Sie abschließend die Handgriffabdeckung (36) an den Handgriffhalter.

b: Befestigen Sie die Handgriffe (32L/R) mit den Tragschrauben (37), gebogenen Scheiben (14) und Hutmuttern (33) an den Schwingstangen (24L/R).

Notiz: Die Schaumgriffe sind sehr empfindlich; benutzen Sie diese sorgsam.



Schritt 6:

a: Stecker Sie die Kabel des Zählers (38) durch die Öffnung des Zählerhalters (45) und befestigen Sie den Zähler (38) am Zählerhalter (45). Schließen Sie die Kabel (46), (15) an die Kabel des Zählers (38) an. Befestigen Sie den Halter am Hand-griffhalter (9) an.

b: Entfernen Sie die Batteriefachabdeckung auf der Rückseite des Zählers (38) und legen Sie 2 AA-Batterien ein. Achten Sie hierbei auf die richtige Polung.

Trainingsrichtlinien

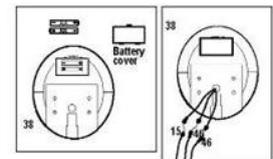
Folgende Richtlinien helfen Ihnen bei Ihrem Training. Bedenken Sie, dass auch eine ausgewogene Ernährung und genügend Ruhepause Ihr Training positiv beeinflussen.

WARNUNG: Sollten Sie über 35 Jahre alt sein oder gesundheitliche Probleme haben, konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Mediziner.

Warum trainieren?

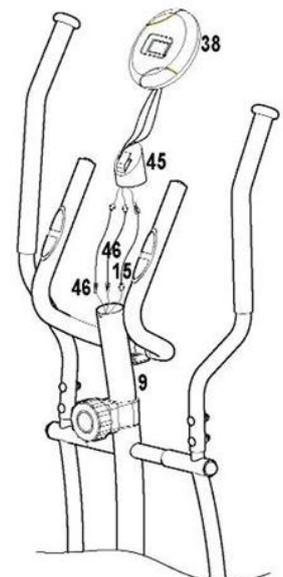
Training verbessert die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Regelmäßiges Training führt zu:

- Verminderung von Anspannung und Stress
- Sicherung von Freude und Spaß
- Stimulation des Geistes
- Hilfe um Ihr Gewicht zu halten
- Appetitregulierend
- Fördert Selbstbewusstsein
- Verbesserung von Muskulatur und Stärke
- Verbesserung der Gelenkigkeit
- Senkung des Blutdrucks
- Verminderung von Schlaflosigkeit



Ziel-Pulsschlag

	TRAININGSBEREICH
ALTER	MIN-MAX (BPM)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155



60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147
80	115-146
85	114-144

Notiz: Dies ist nur eine Richtlinie. Die genauen Werte variieren je nach Fitness und Gesundheit des Benutzers.

Anfängerhinweise

Sie sollten einen Arzt aufsuchen falls folgendes auf Sie zutrifft:

- Wenn bei Ihnen Herzprobleme, hoher Blutdruck oder andere Vorerkrankungen vorliegen.
- Sie seit einem Jahr nicht trainiert haben.
- Sie über 35 Jahre alt und untrainiert sind.
- Sie schwanger sind.
- Sie Diabetes haben.
- Sie Brustschmerzen oder Benommenheit verspüren.
- Sie sich von Verletzungen oder Krankheit erholen.

Trainings-Tipps

- Führen Sie die Dehnübungen vor und nach dem Training durch (Siehe Dehnübungen).
- Fangen Sie langsam an. Zu schnelles Beginnen kann zu Verletzungen führen.
- Sollten Sie sich müde fühlen, machen Sie einige Tage Pause.

Wie Sie beginnen

- Beginnen Sie mit 2-3 Trainingseinheiten von 15 Minuten pro Woche. Machen Sie zwischen den Einheiten einen Ruhetag.
- Wärmen Sie sich 5-10 Minuten vor dem Training auf. Bewegen Sie hierzu die Arme kreisförmig und führen Sie die Dehnübungen durch.
- Erhöhen Sie die Geschwindigkeit und Intensität. Versuchen Sie immer etwas länger zu trainieren.
- Eine Abkühlphase von 5 Minuten sollte das Training abschließen. Stellen Sie hierzu den Widerstand niedrig ein. Dehnen Sie zum Abschluss Ihre Muskeln.
- Erhöhen Sie schrittweise die Trainingsdauer bis Sie 30 Minuten pro Training durchhalten.
- In einigen Wochen sollten Sie die ersten Erfolge feststellen können.

Wie hart sollte man trainieren?

Versuchen Sie die Pulsrate der Ziel-Pulsschlag-Tabelle zu erreichen. Sollten Sie Benommenheit oder Kurzatmigkeit verspüren, sollten Sie das Training beenden.

Dehnübungen

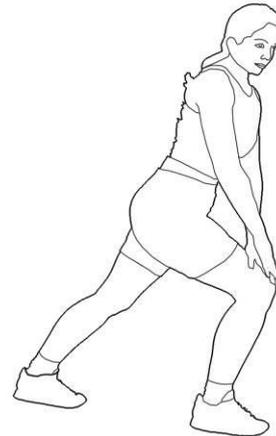
- Mobilisieren Sie Ihren Körper, drehen Sie Ihre Handgelenke, biegen Sie die Arme und kreisen Sie mit den Schultern.
- Nach dem Aufwärmen sollten Sie die Dehnübungen durchführen.
- Fangen Sie mit den Beinen an und gehen dann nach oben.
- Jede Dehnung sollte mindestens 10 Sekunden gehalten (maximal 20 bis 30 Sekunden) und 2- bis 3-mal wiederholt werden.
- Dehnen Sie nie bis Sie Schmerzen spüren, hören Sie vorher auf.
- Nicht schubweise dehnen; halten Sie die Übung gleichmäßig und entspannt.
- Halten Sie nicht den Atem an.
- Dehnen Sie sich auch nach dem Training.
- Dehnen Sie sich dreimal wöchentlich, so bleiben Sie beweglich.

Wade dehnen

- Stellen Sie ein Bein vor das Andere, beide Füße zeigen nach vorne und das Kniegelenk des vorderen Beins befindet sich über dem Fuß.
- Drücken Sie die Ferse des hinteren Beins auf den Boden bis Sie eine Dehnung des Wadenmuskels spüren.

Notiz:

Stellen Sie das hintere Bein seitwärts um den Dehneffekt zu erhöhen.

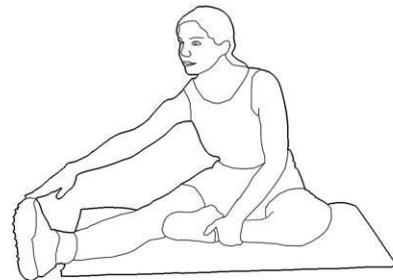


Kniesehne dehnen

- Sitzen Sie mit einem ausgestreckten Bein. Ziehen Sie das andere Bein zu sich und halten Sie die Fußsohle an die Innenseite des anderen Beins.
- Halten Sie Ihre Schulter gerade, versuchen Sie an Ihre Zehen zu fassen. Halten Sie diese Position für die vorgegebene Zeit.

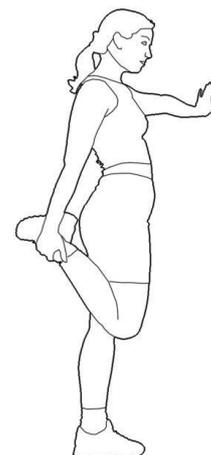
Notiz:

Halten Sie Rücken und Bein bei dieser Übung gerade



Quadrizeps dehnen

- Halten Sie mit einer Hand an einer Wand die Balance, fassen Sie mit der anderen Hand den Fuß. Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an Ihren Oberschenkel. Halten Sie diese Position für die vorgegebene Zeit.



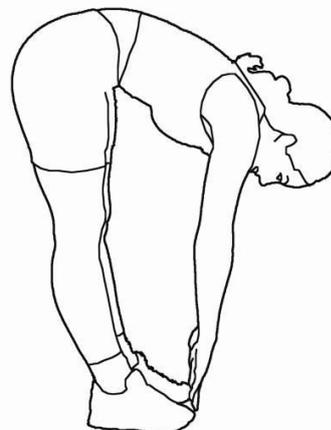
Innenschenkel dehnen

- Setzen Sie sich hin, beide Fußsohlen berühren sich und die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich an sich heran und entspannen sich dann.



Kopf-bis-Fuß dehnen

- Beugen Sie sich mit geraden Knie über die Hüfte nach vorne.
- Die Schultern und der Rücken sollten hierbei entspannt bleiben. Versuchen Sie so nah wie möglich mit den Fingerspitzen an Ihre Zehen zu kommen. Halten Sie diese Position für die vorgegebene Zeit.



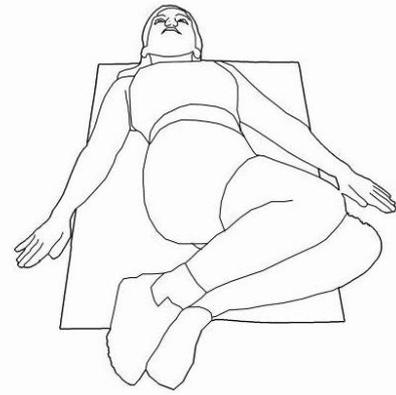
Gesäß dehnen

- Sitzen Sie mit gestecktem, rechtem Bein, platzieren Sie den linken Fuß rechts neben dem Bein flach auf Höhe des Knies.
- Ziehen Sie mit dem rechten Arm das Knie zum Körper bis Sie ein Dehnen im linken Gesäß spüren.
- Wiederholen Sie die Übung am anderen Bein.



Unteren Rücken dehnen

- Liegen Sie mit angezogenen Beinen auf dem Rücken.
- Halten Sie den oberen Rücken fest am Boden, lassen Sie zur Seite fallen und Ihr unterer Rücken dreht sich auf natürliche Weise mit. Halten Sie diese Position für die vorgegebene Zeit.
- Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.

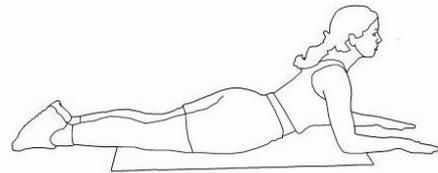


Notiz:

Sollten Sie Schmerzen verspüren, lassen Sie diese Dehnübung aus.

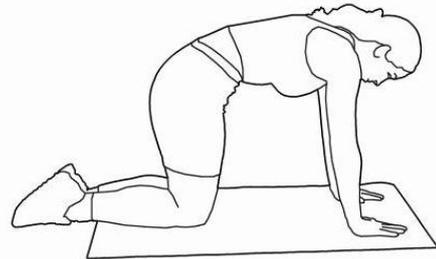
Oberbauch dehnen

- Liegen Sie mit flachen Unterarmen auf dem Bauch; die Handfläche zeigen nach unten.
- Versuchen Sie mit Blick nach vorne den Kopf zu heben. Das Gewicht lasten auf den Armen und die Hüfte ist entspannt. Halten Sie diese Position für die vorgegebene Zeit.



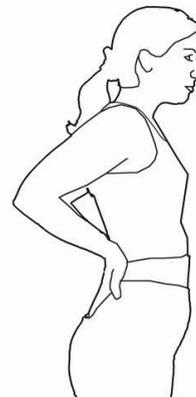
Oberen Rücken dehnen

- Starten Sie auf allen Vieren und schauen auf den Boden.
- Drücken Sie die Schultern so weit nach oben wie möglich. Halten Sie diese Position für die vorgegebene Zeit.



Brust dehnen

- Stehen Sie gerade und legen beide Hände auf den unteren Rücken.
- Drücken Sie die Ellendogen zueinander; hierbei bleiben die Hände aber an Ihrer Position. Drücken Sie die Brust nach vorne.
- Halten Sie diese Position für die vorgegebene Zeit.

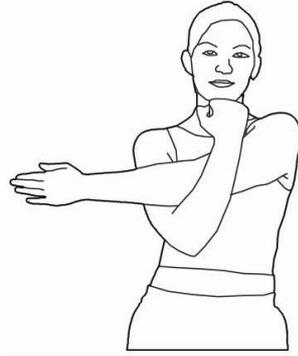


Schulter dehnen

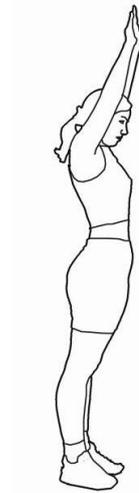
- Stehen Sie und legen einen Arm über Ihren Körper.
- Drücken Sie mit dem anderen Arm den ausgestreckten Arm gegen die Brust.

Notiz:**Drücken Sie kurz über Ihren Ellenbogen.**

- Halten Sie den Arm gerade und atmen Sie normal. Halten Sie diese Position für die vorgegebene Zeit.

**Gesamten Körper dehnen**

- Stehen Sie gerade; die Füße schulterbreit auseinander und die Knie leicht gebeugt.
- Halten Sie Ihre Hände mit den Daumen zusammen über Ihren Kopf. Versuchen Sie die Hände soweit wie möglich nach oben. Halten Sie diese Position für die vorgegebene Zeit.

**SICHERHEITSHINWEISE UND GEWÄHRLEISTUNG**

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Sie erhalten bei Kauf dieses Produktes zwei Jahre Gewährleistung auf Defekt bei sachgemäßem Gebrauch.
- Bitte verwenden Sie das Produkt nur in seiner bestimmungsgemäßen Art und Weise. Eine anderweitige Verwendung führt eventuell zu Beschädigungen am Produkt oder in der Umgebung des Produktes.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig und führen Sie Reparaturen nie selber aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder den Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.

ACHTUNG:

Es wird keine Haftung für Folgeschäden übernommen. Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Wichtige Hinweise zur Entsorgung

Dieses Elektrogerät gehört NICHT in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde. Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag/ Monat/ Jahr sowie über etwa anfallende Kosten bei Abholung entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.

Viel Spaß mit unserem Produkt.

Warnhinweise

- Reparaturen am Gerät sollten nur von einer autorisierten Fachwerkstatt durchgeführt werden.
- Öffnen Sie in keinem Fall das Gerät.
- Falscher Zusammenbau führt möglicherweise zu Fehlfunktionen oder dem Totalausfall.
- Das Gerät sollte vor jeglichen Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden.
- Das Gerät bitte nicht mit Reinigungsmitteln reinigen.
- Verwenden Sie zur Reinigung nur ein trockenes (Mikrofaser) Tuch.
- Schließen Sie das Gerät nur an die dafür vorgesehene Netzspannung.
- Schließen Sie das Gerät in **keinem Fall** an andere Spannungen als vorgesehen an.

Die Gewährleistung verfällt bei Fremdeingriffen in das Gerät.

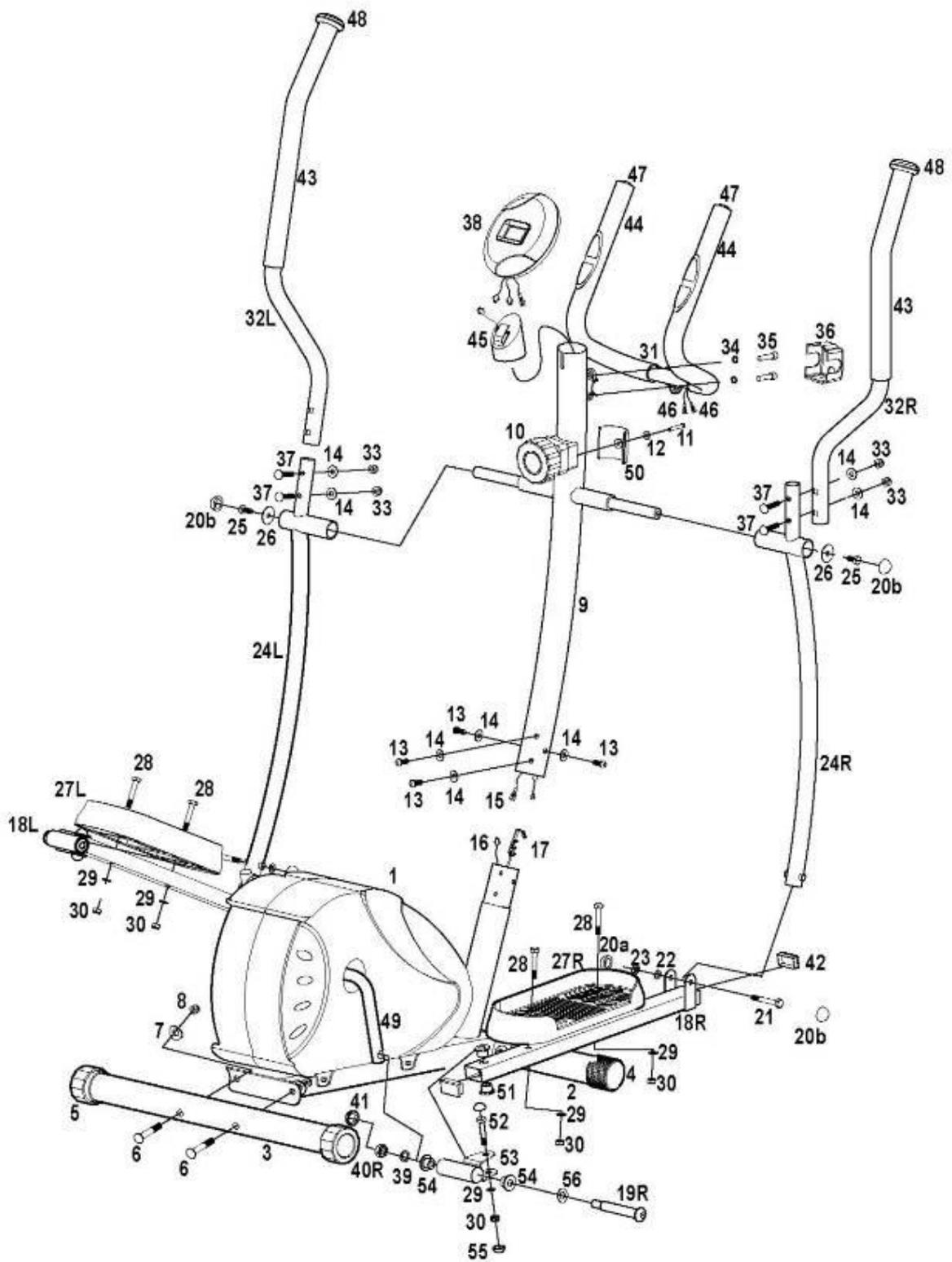
PRECAUTIONS

WARNING : To reduce the risk of serious injury read the following important precautions before using the exercise bike.

1. Read all instructions in this instruction book before using the exercise bike Use the exercise bike only in the way described in this instruction book.
2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users are adequately informed of all precautions,
3. Use the exercise bike indoors on a level surface. Keep the exercise bike away form excessive moisture and dust,
4. The safety level of the exercise bike can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately. If there are any defective components, do not use the exercise bike.
5. Keep unsupervised children away from the exercise bike at all times.
6. The exercise bike should not be used by persons weighing more than 100 kg.
7. Wear appropriate clothing and athletic shoes when exercising; do not wear loose clothing or jeweler that may get caught in moving parts.
8. Do not arch your back when using the exercise bike always try to keep your back straight.
9. If you feel pain or dizziness while exercising, stop immediately and cool down.
10. The exercise bike is intended for home use down.
11. The exercise bike is not intended for therapeutic purposes.

WARNING: Before beginning this or and exercise program, consult your doctor. This is especially important for people over the age of 35 or those with health problems. Read all instructions before using the exercise bike

EXPLODE-VIEW



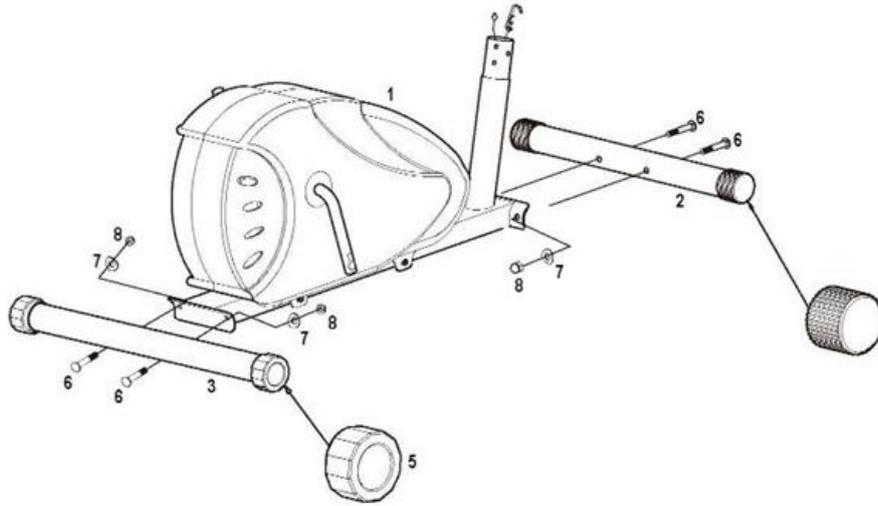
PARTS LIST

Parts	Description	Qty	Parts	Description	Qty
1	Main Frame	1	28	Hex Bolt	4
2	Front Stabilizer	1	29	Flat Washer	6
3	Rear Stabilizer	1	30	Nylon Nut	6
4	Roller Cap	2	31	Armrest	1
5	Leveler Cap	2	32L/R	Handlebar (L/R)	1pr.
6	Carriage Bolt	4	33	Acorn Nut	4
7	Arc Washer	4	34	Spring Washer	2
8	Acorn Nut	4	35	Allen Bolt	2
9	Handlebar Post	1	36	Handlebar Clamp Cover	1
10	Tension Controller	1	37	Carriage Bolt	4
11	Cross Pan Head Screw	1	38	Meter	1
12	Flat Washer	1	39	Spring Washer	2
13	Inner Hexagon Bolt	4	40L/R	Nylon Nut (L/R)	1pr.
14	Arc Washer	8	41	Nut Cap (S19)	2
15	Extension Sensor Wire	1	42	Square End Cap	4
16	Sensor Wire	1	43	Foam Grip	2
17	Tension Control Cable	1	44	Foam Grip	2
18L/R	Pedal Support Tube (L/R)	1pr.	45	Meter Bracket	1
19L/R	Locking Bolt(L/R)	1pr.	46	Pulse Sensor Wire	2
20a	Nut Cap (S13)	2	47	Spherical Cap	2
20b	Nut Cap (S14)	4	48	Mushroom Cap	2
21	Hex Bolt	2	49	Crank	1
22	Flat Washer	2	50	Tension Controller Cover	1
23	Nylon Nut	2	51	Alloy bushing	4
24L/R	Swing Bar (L/R)	1pr.	52	Bolt	2
25	Hex Bolt	2	53	Pedal tube joint	2
26	Flat Washer	2	54	Sleeve	4
27L/R	Pedal (L/R)	1pr.	55	Nut Cap(S17)	4
			56	Wave washer	2

Step 1:

Attach the Front Stabilizer (2) and Rear Stabilizer (3) onto the Main Frame (1), secure with the Carriage Bolts (6), Arc Washers (7) and Acorn Nuts (8) which are pre-attached to the stabilizer

Note: Ensure that all bolts and washers are in place and partially threaded in before completely tightening the bolt.



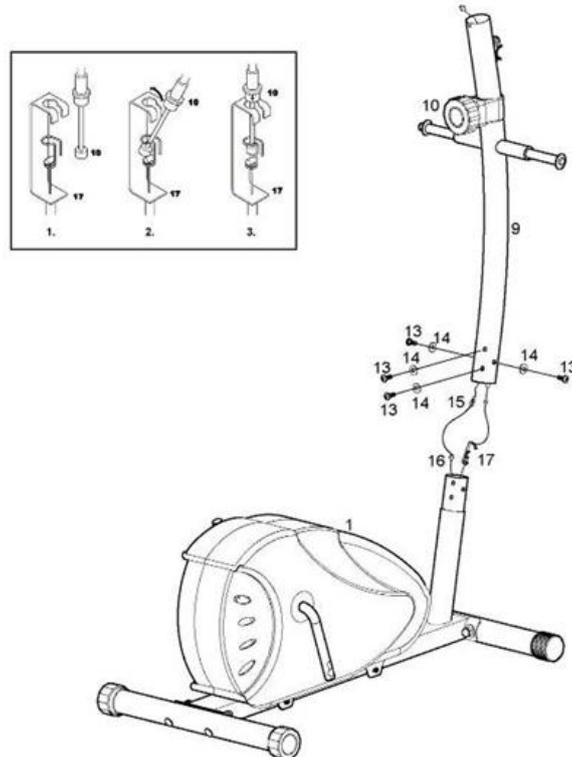
Step 2:

a: Connect Tension Control Cable (17) with the wire of Tension Controller (10), and then connect the Sensor wire (16) to the Extension Sensor Wire (15).

Note: With the tension controller (10) turned to its lowest setting.

b: Fasten the Handlebar Post (9) to the Main Frame(1), secure in place with Inner Hexagon Bolt (13) and Arc Washers (14) which are pre-attached to the Main frame (1).

Note: Ensure that all bolts and washers are in place and partially threaded in before completely tightening the bolt.

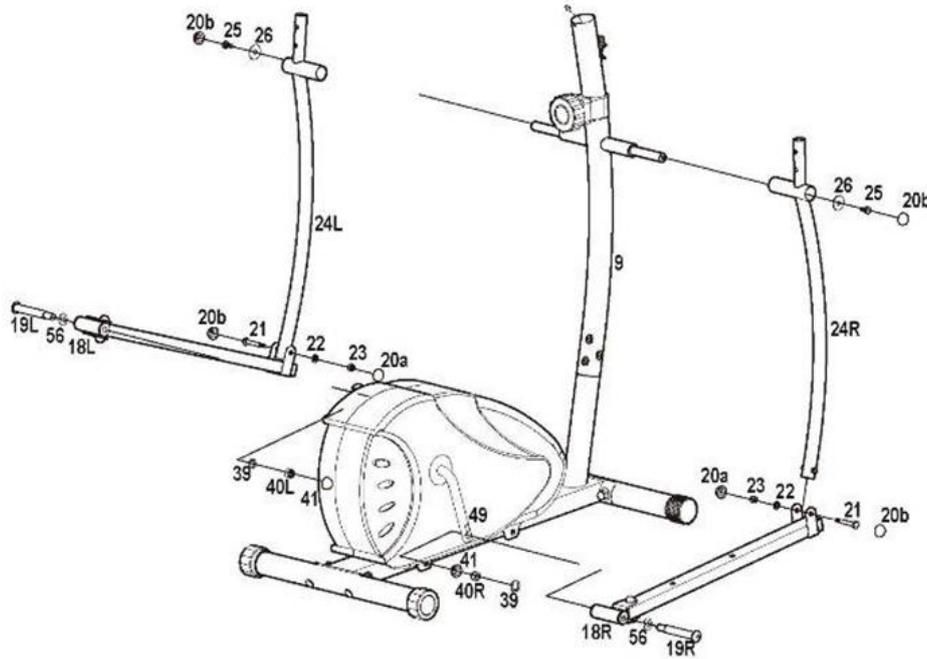


Step 3:

a: Attach Swing Bar (24L/R) to Pedal support Tube (13L/R) using Hex Bolt (21), Flat Washer (22) and Nylon Nut (23).

b: Fix the Swing Bar (24L/R) to the long axle of the Handlebar Post (9) with Hex Bolt (25) and Flat Washer (26), and then fix to Pedal Support Tube (18L/R) on the Crank (49) with Locking Bolt (19L/R), wave washer (56), Spring Washer (39) and Nylon Nut (40L/R). Then cover the Nut Cap (20a), (20b), (41).

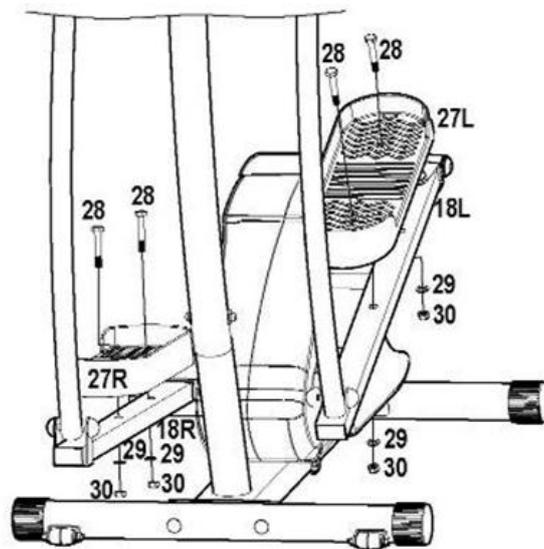
Note: Ensure that all bolts and washers are in place and partially threaded in before completely tightening the bolt.



Step 4:

Secure the Pedals (27L/R) to the Pedal Support Tube (18L/R) respectively using Hex Bolt (28), Flat Washer (29) and Nylon Nut (30), viewed from the rider's travel direction.

Note: Both pedals are labeled l for left and r for right. to tighten turn the left pedal counterclockwise and the right pedal clockwise.

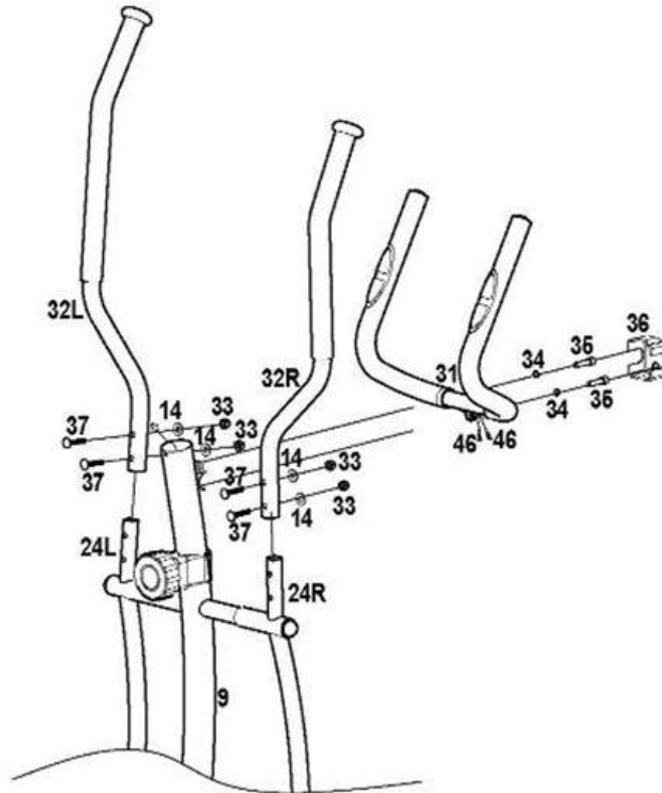


Step 5:

a: Fit the Armrest (31) to the Handlebar Post (9), secure in place with the Spring Washers (34) and Allen Bolts (35) which are pre-attached to the Handlebar Post (9), and then pull the Pulse Sensor Wire (46) out of the Handlebar Post (9), finally clip the Handlebar Clamp Cover (36).

b: Fix the Handlebar (32L/R) to the Swing Bar (24L/R) with Carriage Bolt (37), Arc Washer (14) and Acorn Nut (33) respectively.

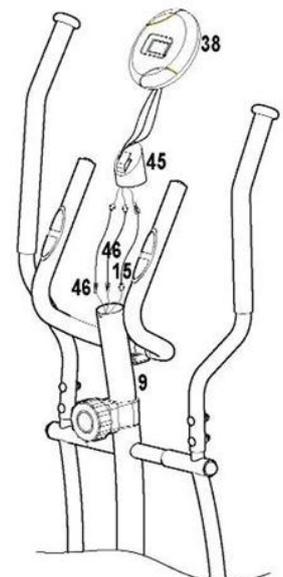
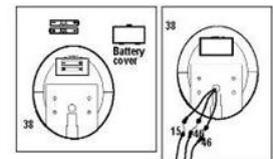
Note: Foam Grip may be easy broken, using it carefully!



Step 6:

a: Feed the wires of meter (38) through hole of the meter Bracket (45) fix the meter (38) onto the Bracket (45). And then connect the Wires (46), (16) to the wires of Meter (38) respectively. Insert the Bracket onto the Handlebar Post (9).

b: Remove the battery cover from the back of the meter (38) and insert two AA batteries. See bottom of battery compartment for correct orientation.



The following guidelines will help you to plan your exercise program. Remember that proper nutrition and adequate rest are essential of successful results.

WARNING: Before beginning this or and exercise program, consult your doctor. This is especially important for people over the age of 35 or those with health problems.

WHY EXERCISE?

Exercise has been proven essential for good health and general wellbeing. Regular exercise will:

- Relieve tension and stress
- Provide enjoyment and fun
- Stimulate the mind
- Help maintain stable weight
- Control appetite
- Boost self-image
- Improve muscle tone and strength
- Improve flexibility
- Lower blood pressure
- Believe insomnia

TARGET HEART RATE

	TRAINING ZONE
AGE	MIN-MAX (BPM)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155
60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147
80	115-146
85	114-144

Note: This is a guide only and performance will depend on the fitness and condition (health) of the person using the exercise bike.

BEGINNERS GUIDE

If you're beginning an exercise program, you should check with your doctor if:

- You have been diagnosed with heart problems, high blood pressure or other medical conditions.
- You have not exercised for over a year.
- If you are over 35 and no not currently exercise,
- You are pregnant.
- You have diabetes.
- You have chest pain, or experience dizziness or fainting spells.
- You are recovering from an injury or illness.

WORK-OUT TIPS

- Always perform stretching exercises both before and after your work-out see page 9.
- Start slowly; doing too much too soon can lead to injuries.
- If you are sore or tired, give yourself a few extra days to recover.

HOW TO BEGIN

- Start with two or three 15 minute sessions per week with a rest day between work-outs.
- Warm-up for 5 to 10 minutes with gentle movements like walking or swinging your arms in a circle and then stretch the muscles you'll use during your work-out. Seated cycling works mainly the quadriceps (thigh) and hamstrings.
- Increase the pace and resistance to slightly harder than comfortable and exercise for as long as you can. You may only be able to exercise for a few minutes at a time, but that will change quickly if you exercise regularly.
- End each work –out with a 5-minute cool down with the resistance set to a low level. You should then stretch the muscles you've just worked to prevent injury and cramp.
- Increase your work-out time by a few minutes each week until you can work continuously for 30 minutes per session,
- Don't worry about distance or pace. For the first few weeks, focus on endurance and conditioning.

HOW HARD SHOULD YOU WORK?

When exercising, you should try to stay within your target heart rate (THR) zone. The table on the previous page will tell you the THR for your age. This is only a guide and will depend on the fitness and condition (health) of the person using the exercise bike. Always be aware of how you feel when you exercise. If you feel dizzy or light-headed, stop immediately and rest. If you're not breaking a sweat, speed it up!

STRETCHING GUIDE

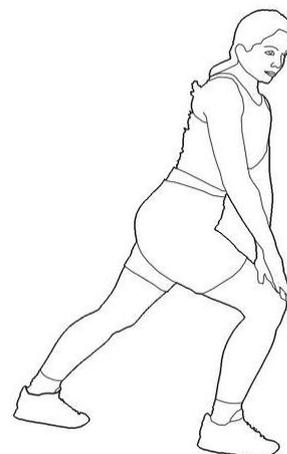
- Begin with gradual mobility exercises of all the joints, i.e. simply rotate the wrists, bend the arm and roll your shoulders. This will allow the body's natural lubrication (synovial fluid) to protect the surface of your bones at these joints.
- Always warm up the body before stretching, as this increases blood flow around the body, which in turn makes the muscles more supple.
- Start with your legs, and work up the body.
- Each stretch should be held for at least 10 seconds (working up to 20 to 30 seconds) and usually repeated about 2 or 3 times.
- Do not stretch until it hurts. If there's any pain, ease off.
- Don't bounce. Stretching should be gradual and relaxed.
- Don't hold your breath during a stretch.
- Stretch after exercising to prevent muscles from tightening up.
- Stretch at least three times a week to maintain flexibility.

CALF STRETCH

- Stand with one leg in front of the other, both feet facing forwards and the front leg bent (the knee should be above the ankle).
- Press the heel of the back leg into the floor until you begin to feel the calf muscle in the back of the rear leg starting to stretch.

Note:

Side the rear leg backwards to increase this stretch if required.

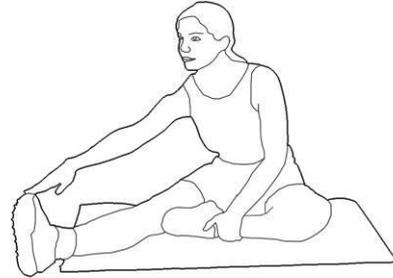


HAMSTRING STRETCH

- Sit with one leg extended. Bring the other leg towards you and rest the sole of that foot onto the inner thigh of the extended leg.
- Keeping your shoulders square, reach forward towards your toes as far as possible, hold for the required count and then relax.

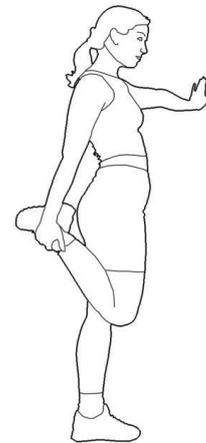
Note:

Keep your back and rear leg straight when performing this stretch.



QUADRICEPS STRETCH

- With one hand against a wall for balance, reach back and grasp one foot with your other hand. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for the required count and then relax.



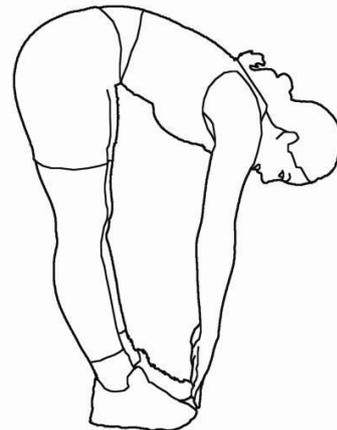
INNER THIGH STRETCH

- Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible. Hold for the required count and then relax.



TOE TOUTH STRETCH

- Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips.
- Allow your back and shoulders to relax as you reach down toward your toes, stretch as far as possible. Hold for the required count, the slowly return to the upright position and relax.



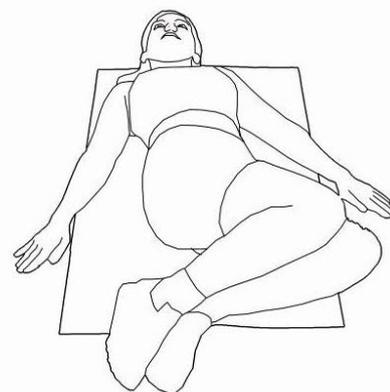
GLUTS (BUTTOCKS) STRETCH

- Sit up with your right leg stretched outwards; place your left foot over your right leg at the knee joint, placing your foot flat on the floor.
- Use your right arm to pull the bent knee across your body until you begin to feel a stretch in the left buttock. Hold for the required count and then relax.
- Repeat using the opposite arms and legs.



LOWER BACK

- Lie on your back with your knees bent.
- Keeping your upper back firmly on the floor, allow your knees to fall to one side, your lower back will rotate naturally. Hold for the required count and relax.
- Repeat on the other side.

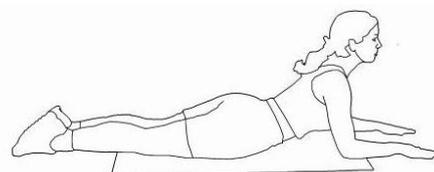


Note:

If any pain is felt avoid this stretch.

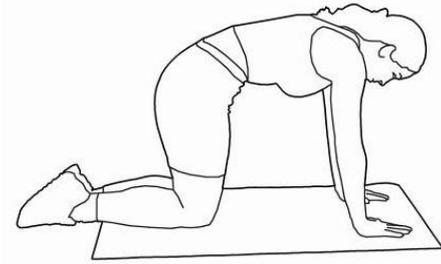
UPPER ABDOMINALS STRETH

- Lie on your stomach with your forearms flat on the floor palms facing down.
- Try to lift your head upwards while looking forwards at all times, taking the weight onto your forearms and allowing your hips to relax into the floor. Hold for the required count and then relax.



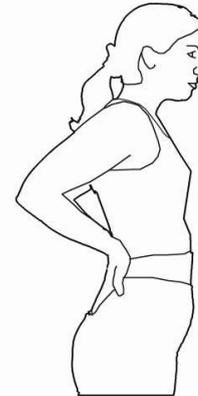
UPPER BACK

- Start off on all fours looking down towards the floor.
- Push your shoulders as high as possible; imagine a wire placed between your shoulder blades lifting you. Hold for the required count, and then relax.



CHEST STRETCH

- Stand up and place both hands on the small of your back (just above your backside).
- Keeping your hands where they are, slowly push your elbows together, and push your chest outwards. Brust dehnen
- Hold for the required count, and then relax.



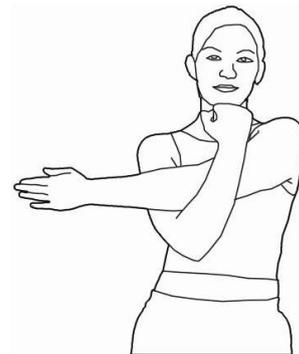
DELTOIDS SHOULDER STRETCH

- Stand up and place one arm across the front of the body.
- Use the other arm to push the outstretched arm into your chest.

Note:

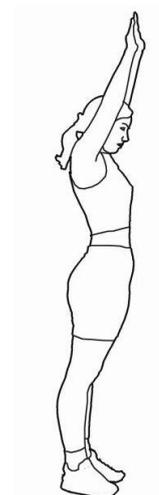
Push at the point just above the elbow.

- Try to keep the arm straight and breathe normally. Hold for the required count and then relax.



ALL OVER STRETH

- Stand with your feet shoulder width apart and your knees slightly bent.
- Place your hands above your head with your thumbs touching. Reach up evenly as high as possible, and hold for the required count and then relax.



SPECIFICATIONS

Dimensions (L x W x H)	1000 x 600 x 1580mm
Batteries	2 x „AA“ size
Class Rating	HC
Maximum User Weight	100kg

Please note that the specifications are subject to change without notice.