

Aufbau- und Bedienungsanleitung

Wichtige Hinweise

Bitte lesen Sie diese Anleitung 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 die Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen auf.

Zu Ihrer Sicherheit

- » Das Fitnessgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.
- » Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht wurden.
- » Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen könnten, 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.
- » Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb ca. alle 1-2 Monate Kontrollen aller Geräteteile durch.
- » Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefahren während der Übungen hin.
- » Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.
- » Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu möglichen Hindernissen gewährleistet sind.

Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten.

Zur Handhabung

- » Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- » Achten Sie auch darauf, dass möglichst keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen, wischen Sie nach jedem Training den Schweiß vom Gerät. Halten Sie das Gerät fern von Feuer- oder Hitzequellen, einschließlich Heizgeräten, Wärmelampen, angezündeten Rauchwaren oder offenen Flammen.
- » Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Sie können zur Stoßdämpfung und zur Lärmdämmung geeignetes Puffermaterial unter das Gerät legen.
- » Das Produkt ist als Trainingsgerät für Erwachsene konzipiert und eignet sich keinesfalls als Kinderspielgerät. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- » Besprühen Sie das Gerät nicht mit Reinigungsmittel und achten Sie besonders darauf, dass Kontakt mit säurehaltigen Flüssigkeiten vermieden wird.

Montagehinweise

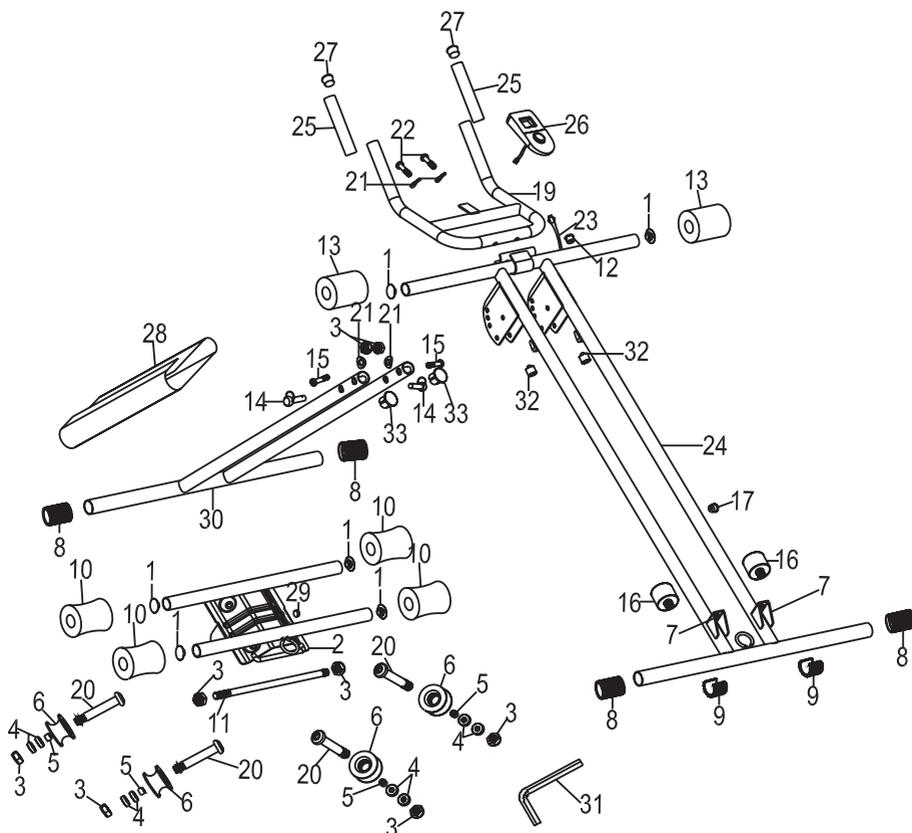
- » Prüfen Sie bitte, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- » Beachten Sie, dass bei handwerklichen Tätigkeiten bei jeder Benutzung von Werkzeug immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie deswegen sorgfältig und umsichtig bei dem Aufbau des Gerätes vor! Kontrollieren Sie alle Verbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz.
- » Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umher liegen. Deponieren Sie auch Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. (Bei Folien / Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!)
- » Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später unter Umständen als Transportverpackung verwendet werden kann.

Lieferumfang

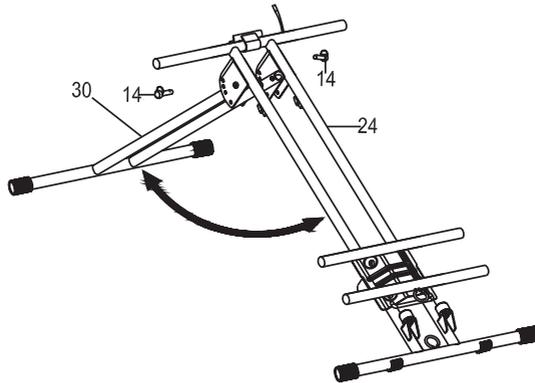
Prüfen Sie bitte, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen.

Nr.	Beschreibung	Qty
1	Abdeckungskappe A	6
2	Rollschaft	1
3	Mutter M8	8
4	Beilegscheibe	8
5	Metall Reduzierring A	4
6	Zwischenrad	4
7	Stoßdämpferhalter	2
8	Abdeckungskappe B	4
9	Schutzkappe	2
10	Schaumstoffabdeckung A	4
11	Schaft	1
12	Gummidichtungsring 1	1
13	Schaumstoffabdeckung B	2
14	Anschlussstift $\varnothing 8 \times 55$	2
15	Inbusschraube	2
16	Dämpfer A	2
17	Gummidichtungsring 2	1
19	Lenkstange	1
20	Inbusschraube M8*30	4
21	Spannscheibe $\varnothing 8$	4
22	Inbusschraube M8*35	2
23	Computerkabel	1
24	Hauptrahmen	1
25	Schaumstoffgriff	2

26	Computer	1
27	Abdeckungskappe für Lenkgriff	2
28	Abdeckungsbüchse	1
29	Magnet	1
30	Vorderes Stützbein	1
31	Inbusschlüssel	1
32	Dämpfer B	2
33	Abdeckungskappe für den Hauptrahmen	2

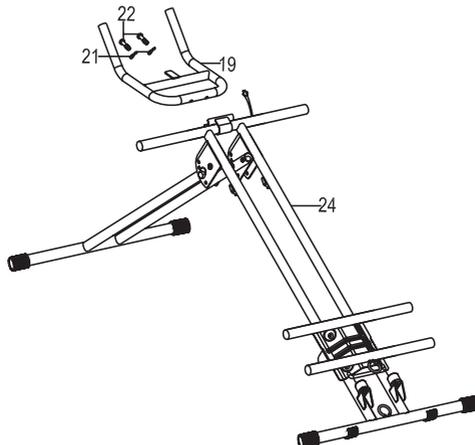


Aufbauanleitung



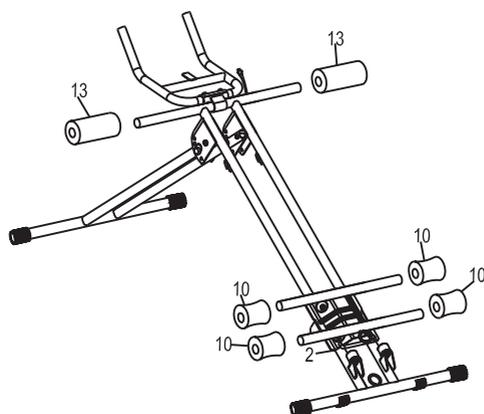
1. SCHRITT

Klappen Sie den Hauptrahmen (24) und das vordere Stützbein (24) komplett auseinander und stecken Sie oben den Stift (14) hindurch, um das Gerät wie dargestellt zu fixieren.



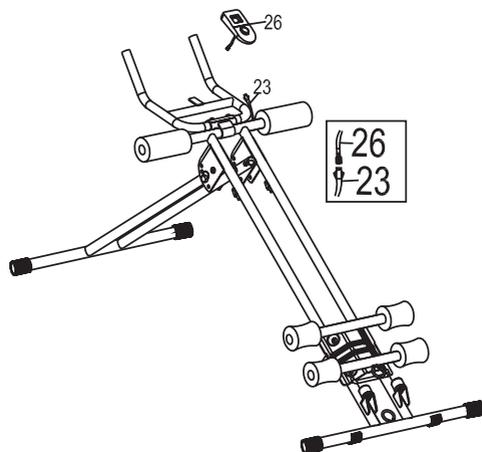
2. SCHRITT

Befestigen Sie den Lenker (19) an dem Hauptrahmen, mit Hilfe der 2 Inbusschrauben (22) und Spannscheiben (21).



3. SCHRITT

Befestigen Sie die Schaumstoffabdeckungen (19) an dem Rollschaft (2) und die anderen Schaumstoffabdeckungen (13) an dem Haupttrahmen (24).



4. SCHRITT

Schließen Sie den Computer (26) an das Computerkabel (23) und befestigen Sie den Computer (26) an den Lenker (19).

Überprüfen Sie vor dem Benutzen des Gerätes noch ein mal, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

Trainingscomputer



MODE / RESET: Wählen Sie die gewünschte Funktion aus. Halten Sie die Taste 3 Sekunden lange gedrückt um alle Werte auf die Werkseinstellungen zurück zu stellen.

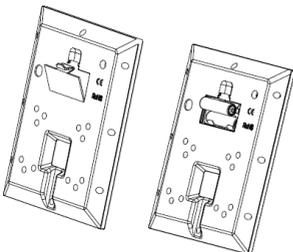
AUTO ON / OFF: Um Energie zu sparen, schaltet sich der Trainingscomputer nach 4 Minuten ohne Geschwindigkeitssignal oder gedrückte Taste automatisch ab.

BATTERY: Ersetzen Sie die Batterien, falls es zu Störungen in der Anzeige des Monitors kommt. Benutzen Sie zwei „AA“ Batterien.

Funktionen

- **SCAN:** Durchlauf durch die verschiedenen Funktionen (alle 4 Sekunden)
- **TIME:** Stoppt automatisch die Zeit während dem Training (bis 99,59 min)..
- **STRIDES / MIN:** Zeigt die aktuelle Trainingsfrequenz an (0 bis 120)
- **CALORIES:** Errechnet automatisch die bereits verbrannten Kalorien während dem Training. (0 bis 9999)
- **COUNT:** Zählt die Anzahl der ausgeführten Bewegungen. (0 bis 9999)

Batterien wechseln



Entfernen Sie zuerst die Batterieabdeckung am Computer und tauschen Sie dann die Batterien (2 x AA) aus.

Warnhinweise

- » Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden lesen Sie die Anleitung und alle Warnhinweise auf diesem Trainingsgerät bevor Sie es benutzen.
- » Dieses Gerät besitzt bewegliche Teile, an denen Sie sich durch einklemmen verletzen können. Halten Sie Hände und Finger in sicherem Abstand zu allen beweglichen Teilen.
- » Tragen Sie Sportschuhe und bequeme, elastische Kleidung, die sich nirgendwo verhaken kann.

Bevor Sie loslegen

Sollten während des Trainings Symptome wie Schmerzen oder ein Ziehen in der Brust, unregelmäßiges Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Schwächegefühl, Übelkeit oder sonstiges Unwohlsein auftreten, brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.

Übermäßiges oder falsches Training kann Ihre Gesundheit gefährden. FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung des Trainings ergeben könnten.

Wie Sie ihr Trainingsprogramm beginnen hängt stark von Ihrer physischen Verfassung ab. Sollten Sie seit Jahren nicht aktiv gewesen sein oder deutliches Übergewicht haben, müssen Sie sachte und vorsichtig beginnen und Ihre Trainingszeit nur langsam, Woche für Woche um einige Minuten verlängern. Anfangs sind Sie vielleicht nur einige Minuten dazu in der Lage in Ihrem Zielpuls zu trainieren. Ihre Fitness sollte sich jedoch bereits in den ersten 6–8 Wochen steigern. Seien Sie jedoch nicht enttäuscht wenn es länger dauert.

Es ist wichtig, dass Sie in Ihrer eigenen Geschwindigkeit trainieren. Schließlich sollten Sie in der Lage sein, 30 min am Stück zu trainieren. Umso besser Ihre Fitness wird, desto intensiver müssen Sie trainieren um Ihren Zielpuls zu erreichen.

Dehnübungen

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Die 5 - 10 Minuten bereiten Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt, desweiteren gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln. Wiederholen Sie die Übungen am Ende Ihres Trainings um Muskelschmerzen vorzubeugen.

Beachten Sie hierzu den beigelegten FA Sports Warm-Up Flyer mit sinnvollen Aufwärmübungen. (Auch als Download auf www.fa-sports.eu verfügbar)

Wartung

Ein regelmäßiges Säubern kann die Lebensdauer des Gerätes erhöhen.

- **Wichtig:** Verwenden Sie zur Säuberung Ihres Energy Planks niemals Scheuer- oder Lösungsmittel.
- **Nach jedem Training:** Wischen Sie die Computerkonsole und die anderen Oberflächen mit einem sauberen, feuchten, weichen Lappen ab um den Trainingsschweiß zu entfernen.

Problembehandlung

DER COMPUTER DES ENERGY PLANKS LÄSST SICH NICHT STARTEN?

- Stellen Sie sicher, dass der Energy Plank mit Batterien ausgestattet ist oder wechseln Sie diese ggf. gegen vollgeladene Batterien aus.

DER ENERGY PLANK KNARZT ODER QIETSCHT?

- Ziehen Sie alle Schrauben fest.
- Verwenden Sie ggf. Schraubensicherung für alle Gewinde.



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH