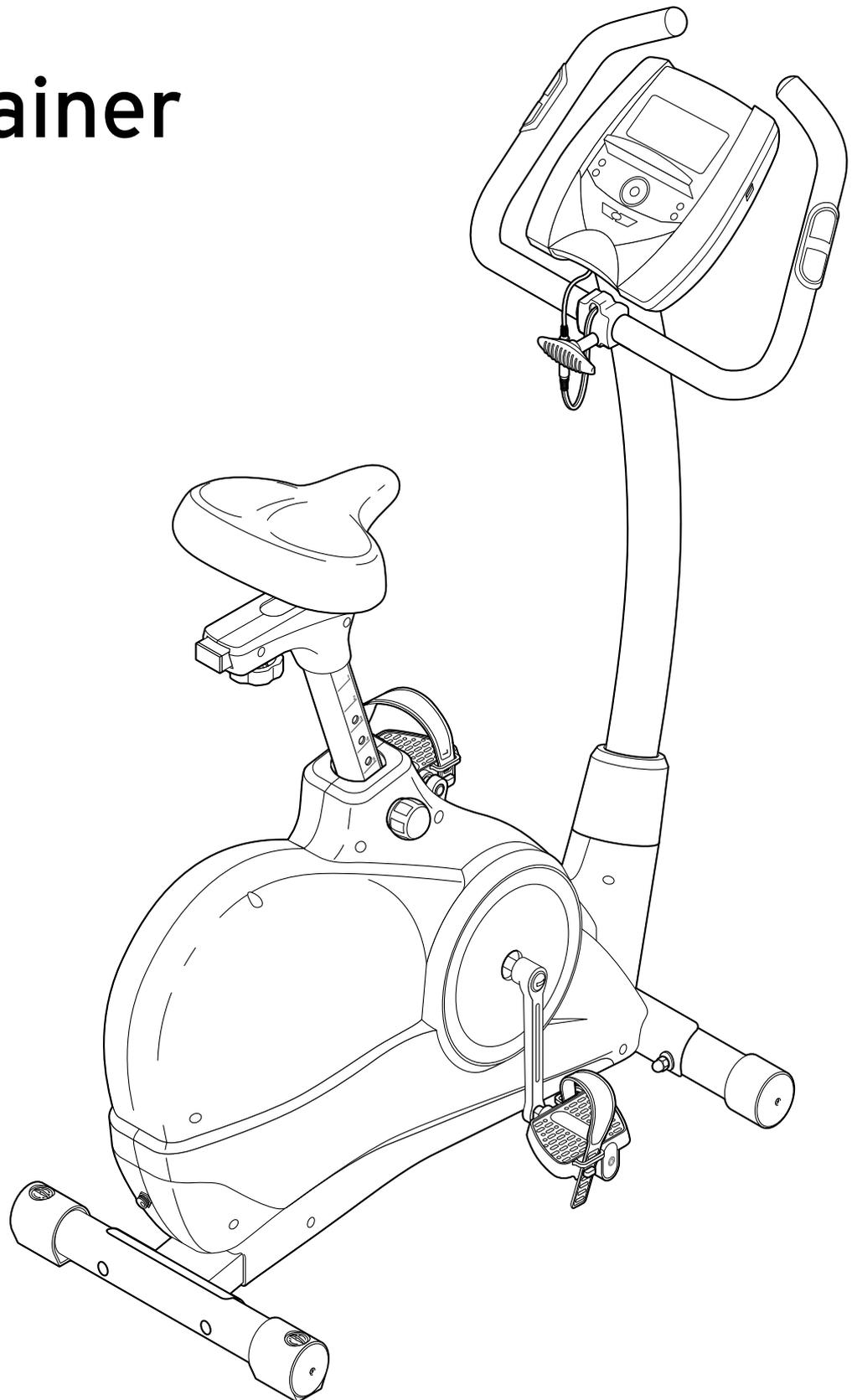


Hometrainer



Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neuer Hometrainer bietet Ihnen ein computergesteuertes und kontrolliertes Training für Zuhause, wobei Ihr Bewegungsapparat gekräftigt und Ihr Herz-Kreislaufsystem gestärkt wird.

Das hochwertige Magnetbremssystem mit einer 32-stufigen Tretwiderstandsverstellung bietet ein breites Trainingsspektrum für Anfänger, fitness- und bewegungsorientierte Sportler bis hin zum Ausdauersportler.

Das Schwungmassensystem mit ca. 6 kg sorgt für einen gleichmäßigen und angenehmen Rundlauf des Hometrainers und für hohen Tretkomfort.

Das große, gut ablesbare Computer-Display zeigt Ihnen während des Trainings alle Daten übersichtlich an.

Nach dem Training können Sie den Hometrainer dank der integrierten Rollen leicht zur Seite stellen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und ein erfolgreiches Training mit Ihrem neuen Hometrainer.

Ihr Tchibo Team



www.tchibo.de/anleitungen

Inhalt

3	Zu dieser Anleitung	16	Inbetriebnahme
4	Sicherheitshinweise	16	Pflege und Wartung
6	Auf einen Blick (Lieferumfang)	16	Reinigen
7	Computer	16	Zustand prüfen
8	Teile	16	Netzanschluss herstellen
9	Kleinteile und Werkzeug	16	Nach dem Gebrauch
10	Montage	17	Mit Computer trainieren
10	Hinweise zur Montage	17	Display-Anzeigen und Tasten-Funktionen
10	Auspacken	17	Trainingsdaten
10	Hometrainer montieren	17	Sofort starten
12	Transport	18	Programm wählen
13	Handgriff und Sattel verstellen	20	Puls messen mit den Handsensoren
13	Neigung des Handgriffs verstellen	20	Erholungsphase
13	Sattelhöhe einstellen	20	Störung / Abhilfe
13	Optimale Sattelhöhe ermitteln	21	Technische Daten
13	Sattel in Längsrichtung einstellen	21	Entsorgen
13	Optimale Sattelstellung ermitteln	23	Garantie
13	Neigungswinkel des Sattels einstellen	24	Tchibo Service Center und Kundenberatung
14	Hinweise für ein gesundes Training		
14	Allgemeine Hinweise		
14	Ziele		
14	Regelmäßiges Training		
15	Erfolgskontrolle		
15	Puls messen		
15	Trainingseinheit gliedern		
15	Änderung des Stoffwechsels während des Trainings		

Zu dieser Anleitung

Der Artikel ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Zeichen in dieser Anleitung:



Dieses Zeichen warnt Sie vor Verletzungsgefahren.



Dieses Zeichen warnt Sie vor Verletzungsgefahren durch Elektrizität.

Das Signalwort **GEFAHR** warnt vor möglichen schweren Verletzungen und Lebensgefahr.

Das Signalwort **WARNUNG** warnt vor Verletzungen und schweren Sachschäden.

Das Signalwort **VORSICHT** warnt vor leichten Verletzungen oder Beschädigungen.



So sind ergänzende Informationen gekennzeichnet.

Sicherheitshinweise

Verwendungszweck

Der Hometrainer ist für die private Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert. Für die gewerbliche oder therapeutische Nutzung in Fitness-Studios, Reha-Kliniken etc. ist er nicht geeignet.

Dieser Hometrainer ist ein drehzahlunabhängiges (WATT-Programm) System.

Der Hometrainer ist für Personen mit einem Körpergewicht bis maximal 150 kg ausgelegt.

Die Handsensoren sind keine medizinischen Geräte, sondern Trainingsinstrumente, die zum **ungefährten** Messen und Anzeigen des Pulses beim Training mit dem Hometrainer konzipiert wurden.

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EN ISO 20957-1, EN-Norm 957-5. Der Anwendungsbereich dieses Gerätes ist der Heimbereich. Das Gerät wurde unter Berücksichtigung der vorgegebenen Sicherheitsfaktoren nach der internationalen Norm EN ISO 20957 geprüft.

Das Bremssystem ist einstellbar. Die Belastung wird durch das Schwungrad bestimmt.

Zur Kalibrierung des Hometrainers kontaktieren Sie ggf. unser Service Center.

Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit des Gerätes (EG-Richtlinie 2004/108/EG).

GEFAHR für Kinder und Personen mit eingeschränkter Fähigkeit Geräte zu bedienen

- Dieses Gerät darf nicht von Kindern und Personen verwendet werden, die aufgrund ihrer physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder ihrer Unerfahrenheit oder Unkenntnis nicht in der Lage sind, es sicher zu benutzen. Dies gilt insbesondere für Personen mit Gleichgewichtsstörungen. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Wenn Sie den Hometrainer dennoch von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Gerät nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen selbst vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Der Hometrainer ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungen auszuschließen.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Durch Folienverpackungen besteht Erstickungsgefahr!

GEFAHR von Gesundheitsschäden

- Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, orthopädischen Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc. stimmen Sie Ihr Training unbedingt mit Ihrem Arzt ab. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden, Schäden/Verletzungen hervorrufen oder zum Tode führen.
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust.

GEFAHR durch Elektrizität

- Nehmen Sie das Gerät nicht in Betrieb, wenn das Gerät selbst oder der Netzadapter sichtbare Schäden aufweist.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Hometrainer vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen am Gerät, am Netzadapter oder am Anschlusskabel nur von einer Fachwerkstatt bzw. im Service Center durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Setzen Sie das Gerät keiner Feuchtigkeit aus. Benutzen Sie es nicht im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit. Schützen Sie es auch vor Spritz- und Tropfwasser.
- Schließen Sie den Artikel nur an eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose an, deren Netzspannung mit den technischen Daten des Artikels übereinstimmt.
- Ziehen Sie den Netzadapter aus der Steckdose, ...
... wenn während des Betriebs Störungen auftreten,
... nach dem Gebrauch,
... bei Gewitter und
... bevor Sie das Gerät reinigen.
Ziehen Sie dabei immer am Netzadapter, nicht am Anschlusskabel.
- Die Steckdose muss gut zugänglich sein, damit Sie im Bedarfsfall den Netzadapter schnell ziehen können. Verlegen Sie das Anschlusskabel so, dass es nicht zur Stolperfalle wird.
- Das Anschlusskabel darf nicht geknickt oder gequetscht werden. Halten Sie das Anschlusskabel fern von heißen Oberflächen und scharfen Kanten.

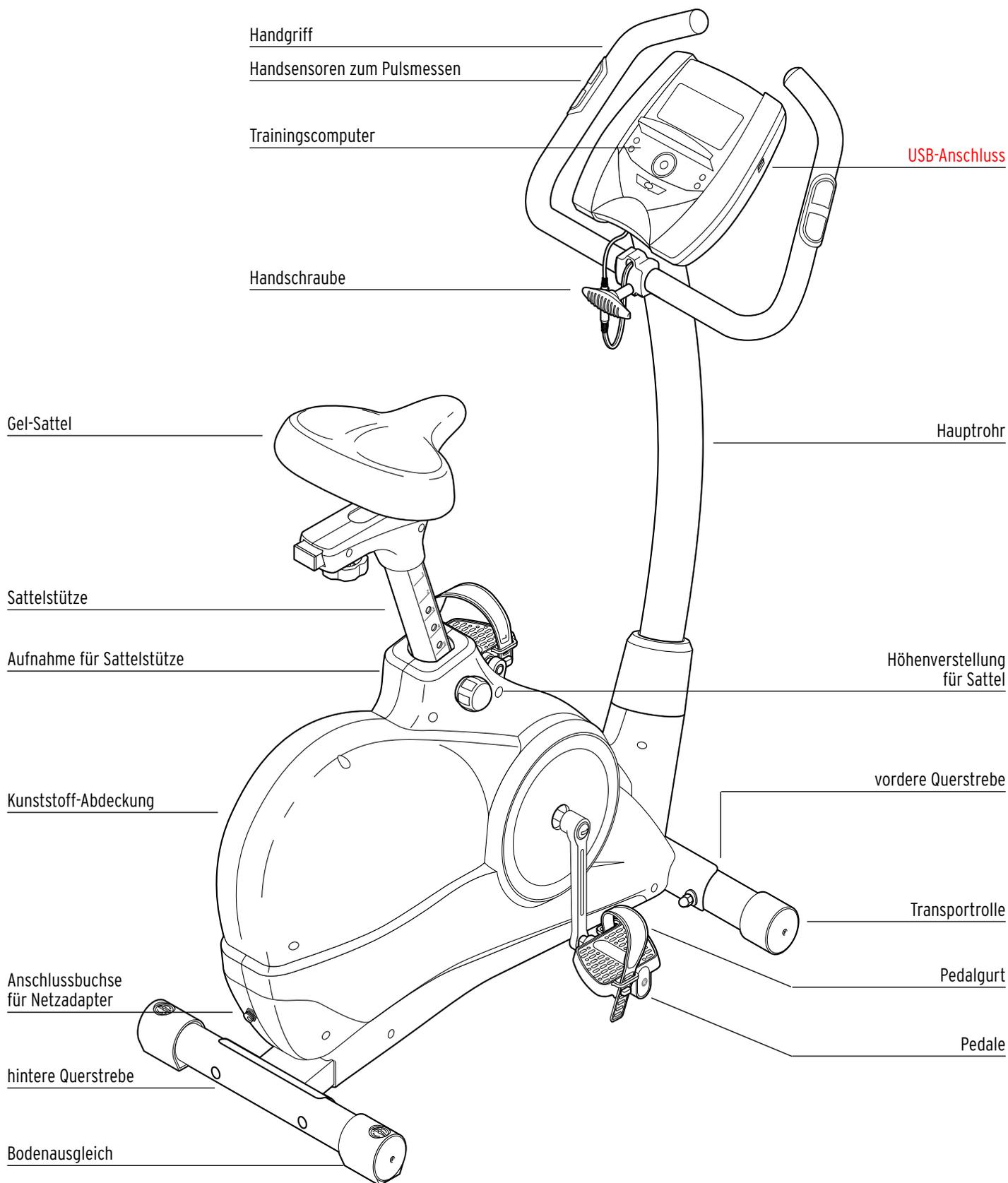
WARNUNG vor Verletzungen

- Halten Sie Kinder während des Trainings vom Hometrainer fern. Es besteht die Gefahr von Quetschungen.
- Prüfen Sie den Hometrainer vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden. Wenden Sie sich in diesem Fall an das Service Center. Der Hometrainer darf erst wieder verwendet werden, wenn die defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraubverbindungen und ziehen Sie die Schrauben ggf. nach.
- Die Sattelstütze muss mit der Mindesteinstecktiefe in der Sattelstützen-Aufnahme verbleiben. Beachten Sie die Markierung an der Sattelstütze.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Stellen Sie den Hometrainer zum Gebrauch stets auf einen soliden, rutschfesten und ebenen Boden. Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden!
- Um den Hometrainer herum muss ca. 2 Meter Platz in allen Richtungen vorhanden sein. Benutzen Sie den Hometrainer nicht in der Nähe von Möbeln und Türen.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit dem Hometrainer genügend Bewegungsfreiraum haben. Es dürfen keine Hebel, Einstellmechanismen oder Einrichtungsgegenstände in den Trainingsbereich ragen. Personen, insbesondere Kleinkinder, dürfen sich nicht im Trainingsbereich befinden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Tragen Sie beim Training bequeme Sportkleidung und feste Sportschuhe mit einer rutschfesten Sohle. Trainieren Sie niemals barfuß.
- Die Füße sollten während des gesamten Trainings fest in den Pedalgurten stecken, um Verletzungen zu vermeiden.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Belüftung des Trainingsraums. Vermeiden Sie jedoch Zugluft während des Trainings.
- Wenn Sie längere Zeit auf dem Gerät trainiert haben, kann es sein, dass für einen Moment leichte Koordinations- bzw. Gleichgewichtsschwankungen auftreten. Halten Sie sich immer mit mindestens einer Hand am Gerät fest und steigen Sie langsam ab.

VORSICHT - Sachschäden

- Treten Sie nicht auf die Kunststoff-Abdeckung, um z.B. auf den Hometrainer zu steigen. Sie könnte beschädigt werden.
- Gehen Sie beim Verbinden der Kabel vorsichtig vor. Verkanten Sie die Stecker nicht, damit die kleinen Stifte nicht verbiegen oder abbrechen.
- Achten Sie darauf, dass die Kabel beim Befestigen nicht eingeklemmt und dadurch möglicherweise beschädigt werden.
- Schützen Sie den Hometrainer vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit und hohen Temperaturen.
- Setzen Sie den Computer keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Verwenden Sie zum Reinigen keine scheuernden oder ätzenden Mittel bzw. harte Bürsten etc.
- Legen Sie eine rutschfeste Unterlage unter den Hometrainer, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass die Gummifüße oder Schrauben Abdrücke oder Spuren hinterlassen. Tchibo übernimmt keine Haftung für die Beschädigung von Fußböden.

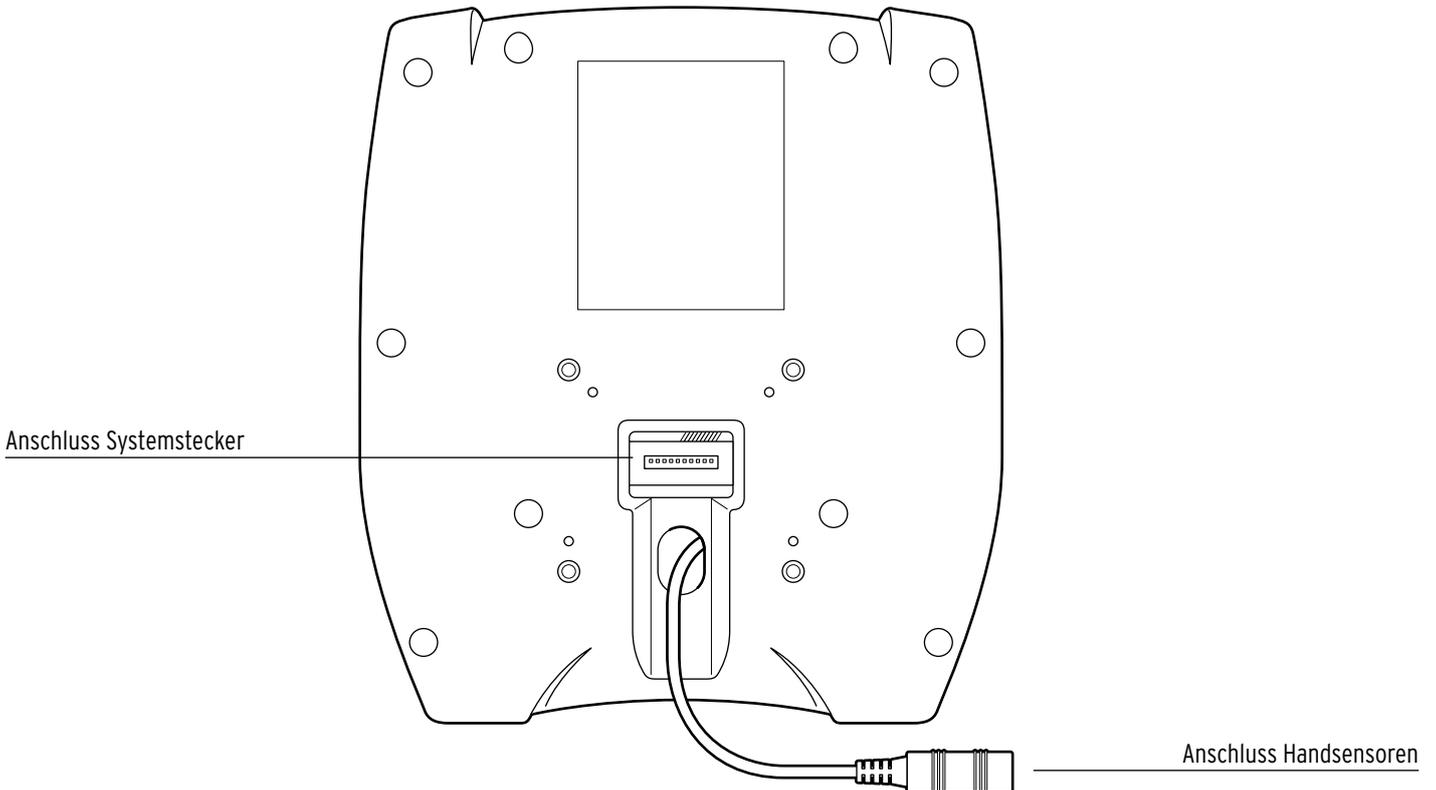
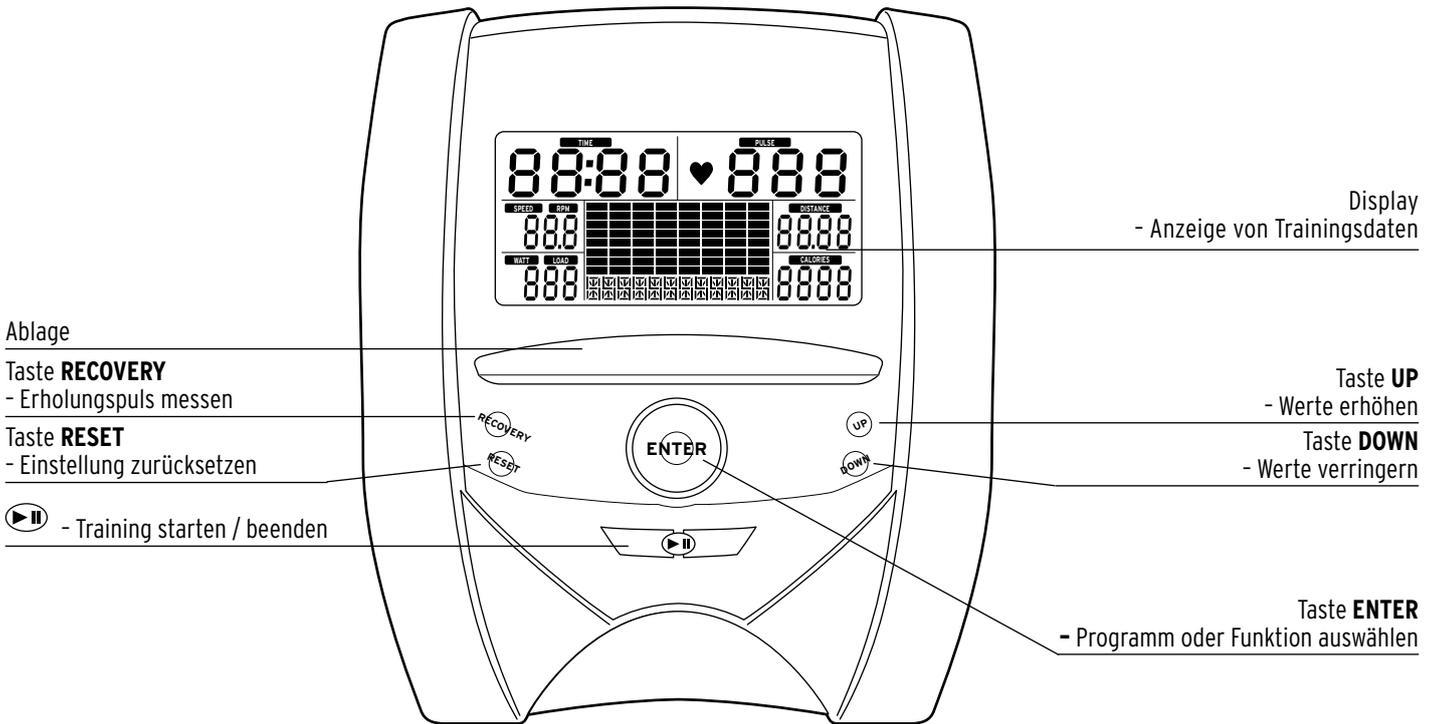
Auf einen Blick (Lieferumfang)



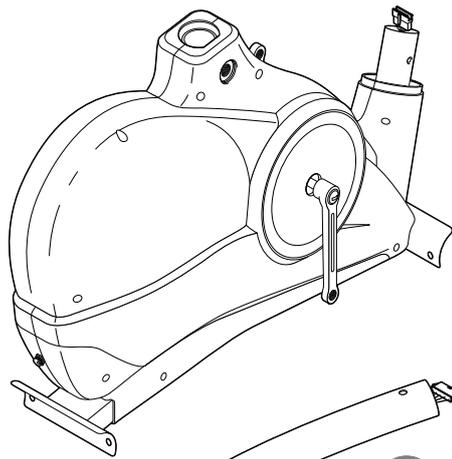
ohne Abbildung:
- Netzadapter
- Montagewerkzeug

Computer

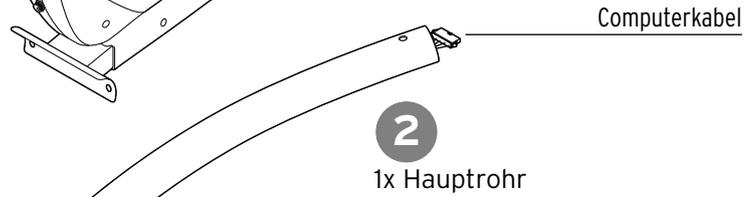
Trainingscomputer



Teile



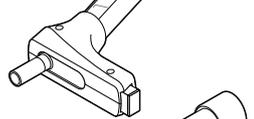
1
1x Hauptrahmen



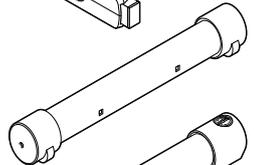
2
1x Hauptrohr



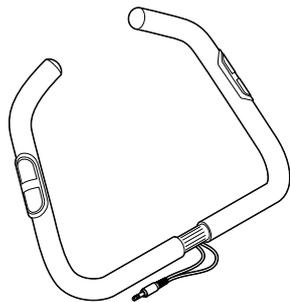
3
1x Sattelstütze



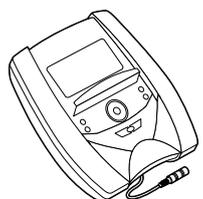
4
1x vordere Querstrebe (mit Rollen)



5
1x hintere Querstrebe
(mit Bodenausgleich)



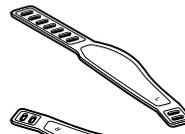
6
1x Handgriff



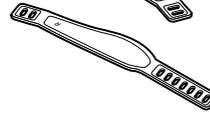
7
1x Computer



8
1x Sattel



9
1x linker Pedalgurt



10
1x rechter Pedalgurt



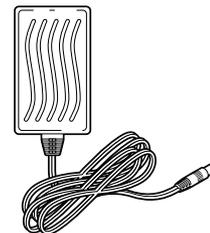
11
1x linkes Pedal



12
1x rechtes Pedal



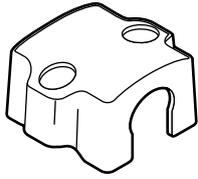
13
1x Kunststoffmanschette



14
1x Netzadapter

Kleinteile und Werkzeug

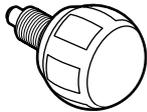
1 x A
Abdeckkappe



1 x B
Handschraube



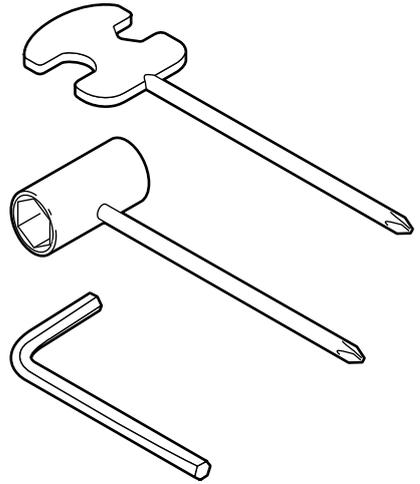
1 x C
Handschraube



8 x D
U-Scheibe

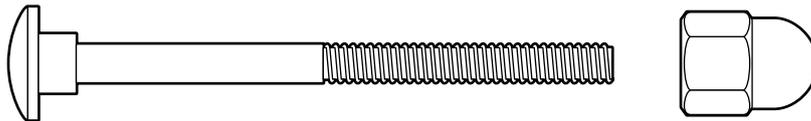


Werkzeug

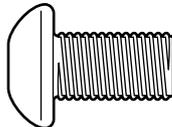


**Die folgenden Kleinteile sind
in Originalgröße abgebildet.**

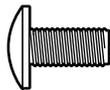
4 x S1



4 x S2



4 x S3



Montage

Hinweise zur Montage

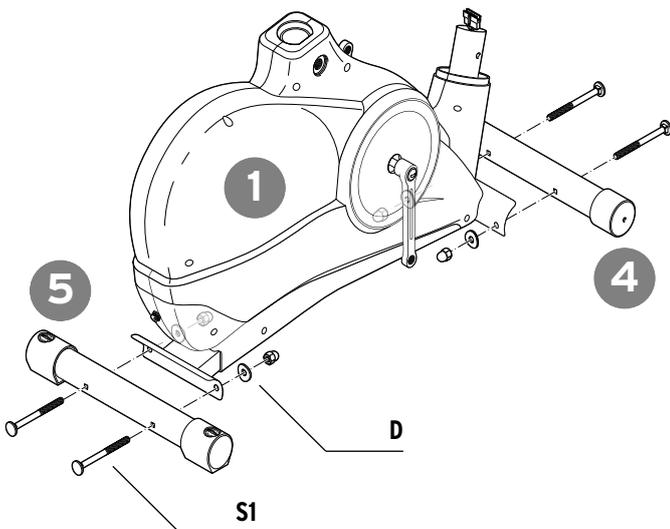
- Einige Teile des Gerätes sind schwer und unhandlich. Lassen Sie sich bei der Montage von einer zweiten Person helfen.
- Legen Sie ggf. bei der Montage eine Pappe o.Ä. unter die Teile, um den Boden vor Kratzern zu schützen.
- Montieren Sie den Hometrainer möglichst in der Nähe des späteren Aufstellortes. Wenn der Hometrainer fertig montiert ist, sollte er nur noch rollend transportiert werden.
- Das passende Werkzeug für die Montage ist beigelegt. Bewahren Sie es gut auf.
- Nach der Montage prüfen Sie noch einmal den festen Sitz aller Schrauben.
- Gehen Sie in der gezeigten Reihenfolge vor.

Auspacken

1. Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung.
2. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.
3. Prüfen Sie, ob alle Teile vorhanden und unbeschädigt sind.

Hometrainer montieren

1. Querstreben montieren



- Die Querstrebe mit den Rollen (4) wird vorne montiert, die Rollen müssen nach vorne zeigen.
- Die Querstrebe mit dem Bodenausgleich (5) - erkennbar an den Einstellrädchen oben - muss hinten montiert werden.

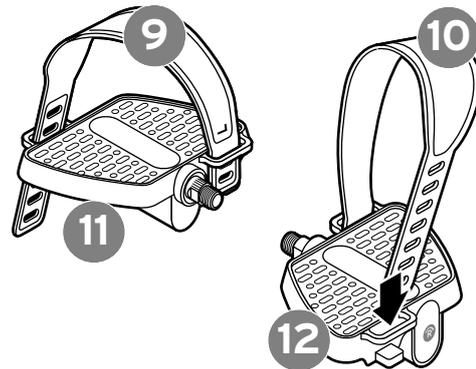
2. Pedale montieren

VORSICHT - Sachschaden

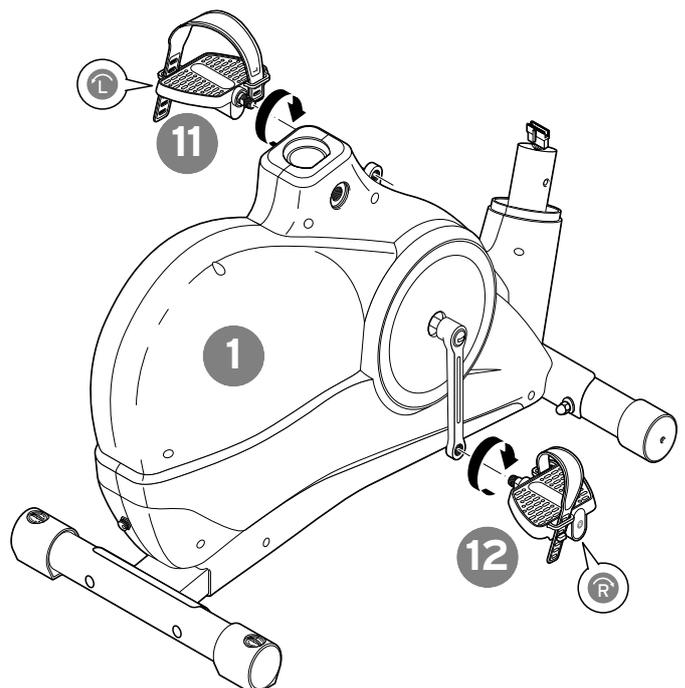
- Die Pedale haben unterschiedliche Gewinde und dürfen nicht vertauscht werden.
- Achten Sie beim Einschrauben der Pedale darauf, dass diese nicht verkanten. Ziehen Sie die Pedale fest an und ziehen Sie sie nach dem ersten Gebrauch nach.

Beachten Sie die Kennzeichnungen an Pedalgurten und Pedalen:

- R** rechtes Pedal / rechter Pedalgurt
- L** linkes Pedal / linker Pedalgurt

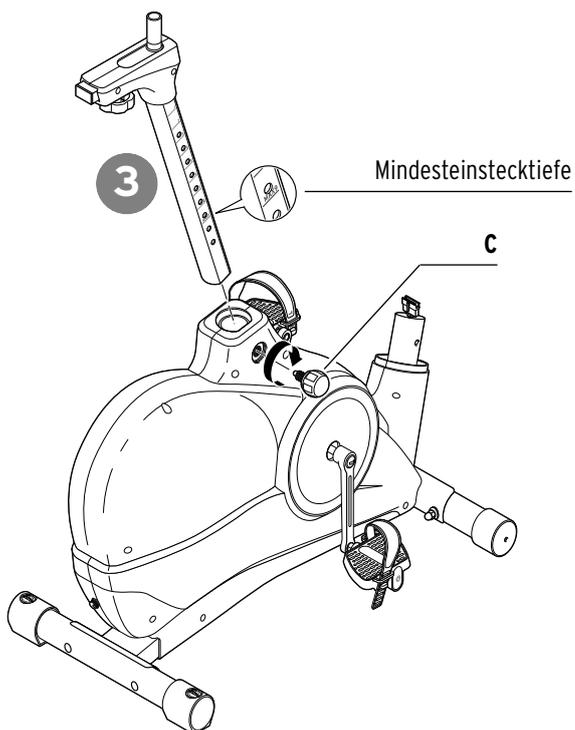


- Ziehen Sie Ihre Trainingsschuhe an, um die optimale Länge zu ermitteln. Stellen Sie die Pedalgurte so ein, dass Sie Ihren Fuß gerade noch rein- und rausschieben können.
- Die eingestellte Länge können Sie auch später noch weiter anpassen.



- ▷ Schrauben Sie das mit **R** gekennzeichnete rechte Pedal (**12**) **im Uhrzeigersinn** in das Gewinde des Pedalarms, welcher mit dem rechten Fuß bewegt wird.
- ▷ Schrauben Sie das mit **L** gekennzeichnete linke Pedal (**11**) **gegen den Uhrzeigersinn** in den gegenüberliegenden Pedalarm.
- ▷ Vergewissern Sie sich, dass beide Pedale fest eingeschraubt sind. Ziehen Sie sie ggf. fest an.

3. Sattelstütze befestigen



Achten Sie darauf, dass Handschraube **C** sicher in eines der Löcher an der Sattelstütze greift.

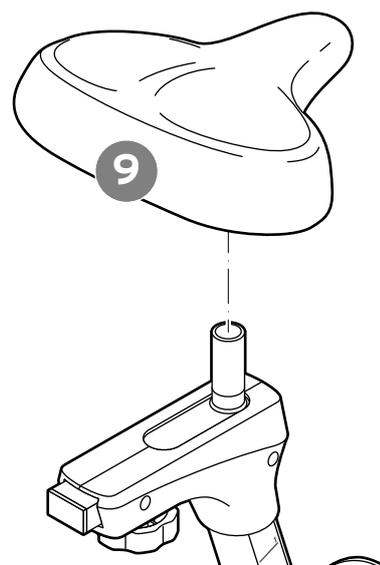


WARNUNG - Verletzungsgefahr

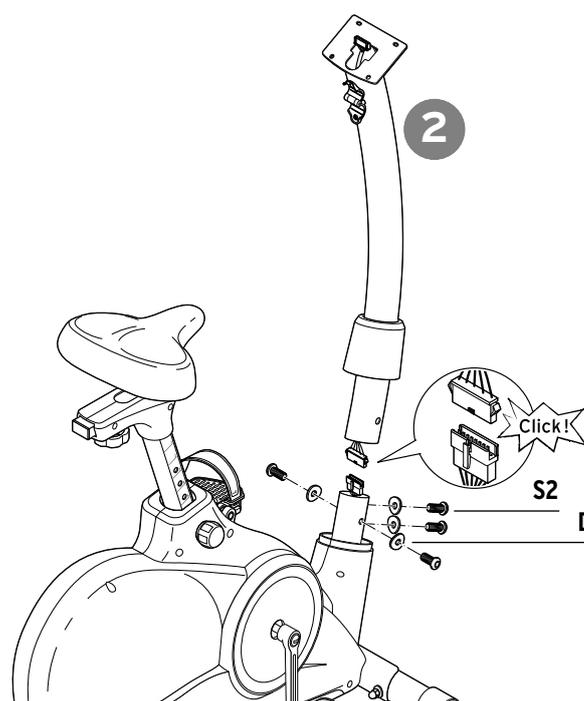
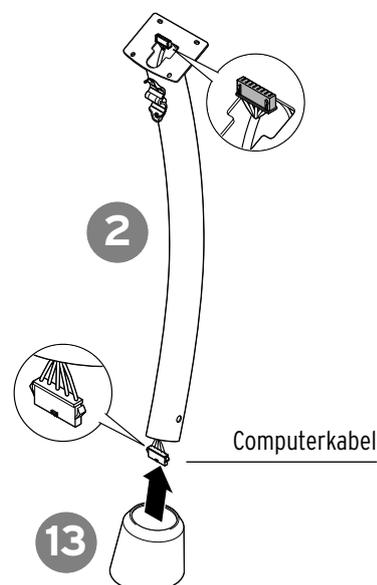
- Die Sattelstütze muss mit der Mindesteinstecktiefe in der Sattelstützen-Aufnahme verbleiben. Beachten Sie die Markierung an der Sattelstütze.

4. Sattel anschrauben

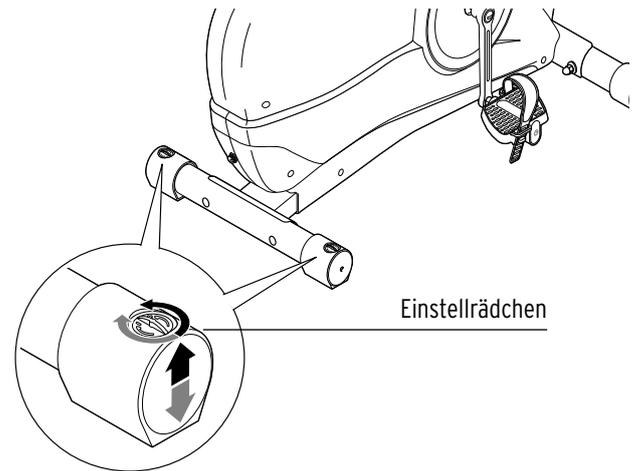
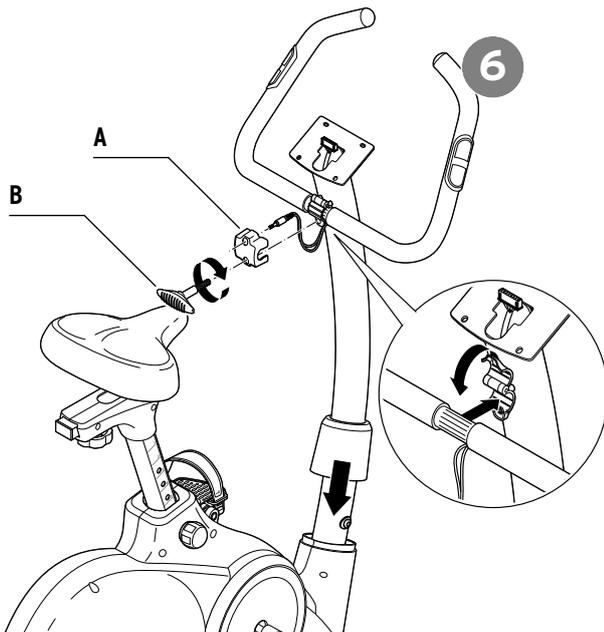
- ▷ Lösen Sie die Muttern auf der Unterseite des Sattels soweit, dass Sie ihn auf die Sattelstange schieben können.
- ▷ Ziehen Sie dann die Muttern fest an.



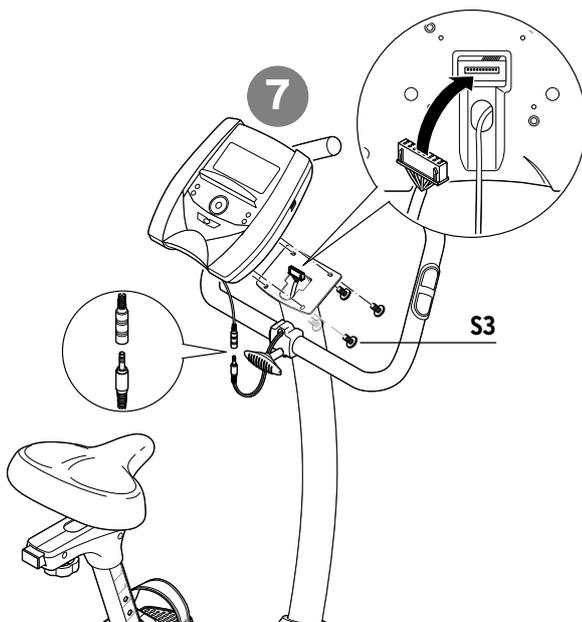
5. Hauptrohr montieren



6. Handgriff befestigen



7. Computer befestigen



Transport

Transportieren Sie das Gerät niemals alleine!



Zum Transportieren stellen Sie einen Fuß auf die vordere Querstrebe, fassen das Gerät am Handgriff neben dem Trainingscomputer und kippen es so, dass das Gerät auf den Transportrollen gleitet.



Beim Abstellen des Gerätes stellen Sie wieder einen Fuß auf die vordere Querstrebe und lassen das Gerät langsam zu Boden gleiten

▷ Achten Sie darauf, dass Sie die Kabel nicht zwischen Computergehäuse und Rahmen einklemmen.

8. Abschließende Arbeiten

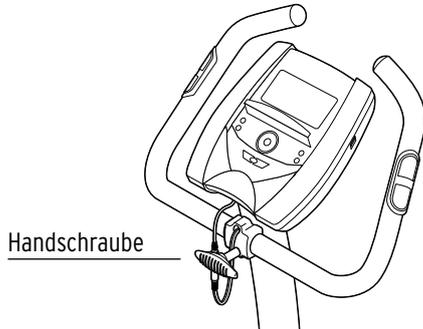
1. Prüfen Sie, ob um das Gerät herum ausreichend Platz ist.
2. Kontrollieren Sie, dass der Hometrainer stabil steht und nicht kippelt. Mit dem Bodenausgleich können Sie dabei kleinere Unebenheiten ausgleichen. Drehen Sie dazu die Einstellräder an der hinteren Querstrebe im bzw. gegen den Uhrzeigersinn, bis der Hometrainer sicher steht.

Handgriff und Sattel verstellen

Für ein optimales Training sollten Sie Handgriff und Sattel an Ihre Körpergröße anpassen.

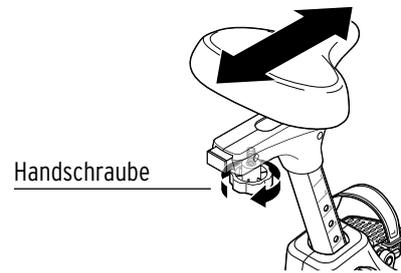
Neigung des Handgriffs verstellen

- ▷ Lösen Sie die die Handschraube etwas, um den Neigungswinkel des Handgriffs einzustellen.



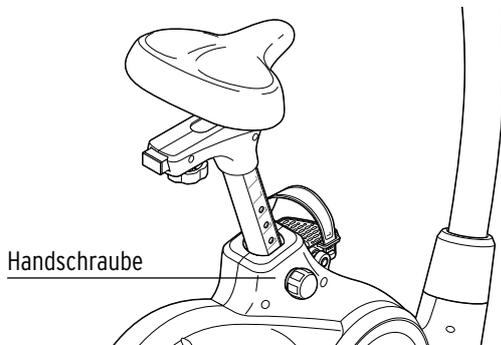
Sattel in Längsrichtung einstellen

- ▷ Lösen Sie die die Handschraube unter dem Sattel etwas, um den Abstand Sattel - Handgriff einzustellen.

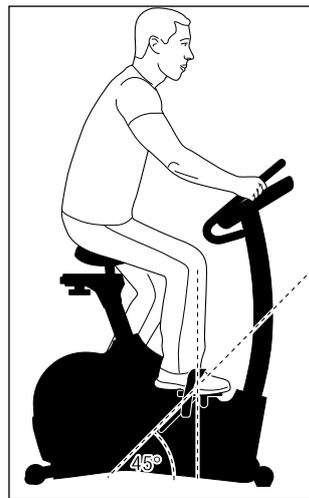


Sattelhöhe einstellen

- ▷ Lösen Sie die die Handschraube etwas, um die Höhe des Sattels einzustellen.



Optimale Sattelstellung ermitteln



1. Knoten Sie einen der beiliegenden Schraubenschlüssel als Lot an einen Faden.
2. Stellen Sie ein Pedal um 45° nach oben und setzen Sie sich auf den Hometrainer.
3. Setzen Sie Ihren Fuß mit dem Ballen auf die Pedale. Wenn Ihre Knie- scheibe jetzt senkrecht über der Pedalachse steht, ist der Sattel in Längsrichtung richtig eingestellt. Nehmen Sie das Lot zur Hilfe.



WARNUNG - Verletzungsgefahr

- Die Sattelstütze muss mit der Mindesteinstecktiefe in der Sattelstützen-Aufnahme verbleiben. Beachten Sie die Markierung an der Sattelstütze.

Optimale Sattelhöhe ermitteln



1. Stellen Sie ein Pedal in die unterste Position und setzen sich auf den Sattel.
2. Setzen Sie mit gestrecktem Bein Ihren Fuß mit der Ferse auf das Pedal.
3. Stecken Sie den Fuß in den Pedalgurt. Das Bein ist nun leicht angewinkelt.

Wenn Sie jetzt bequem auf dem Sattel sitzen können, ist der Sattel in der richtigen Position eingestellt.

Neigungswinkel des Sattels einstellen

- ▷ Lösen Sie die Muttern unter dem Sattel etwas, um den den Sattel etwas nach vorne oder hinten zu kippen.

Hinweise für ein gesundes Training



GEFAHR von Gesundheitsschäden

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust.



GEFAHR von Verletzungen

- Tragen Sie beim Training bequeme Sportkleidung und feste Sportschuhe mit einer rutschfesten Sohle. Trainieren Sie niemals barfuß.
- Die Füße müssen während des gesamten Trainings in den Pedalgurten stecken, um Verletzungen zu vermeiden.

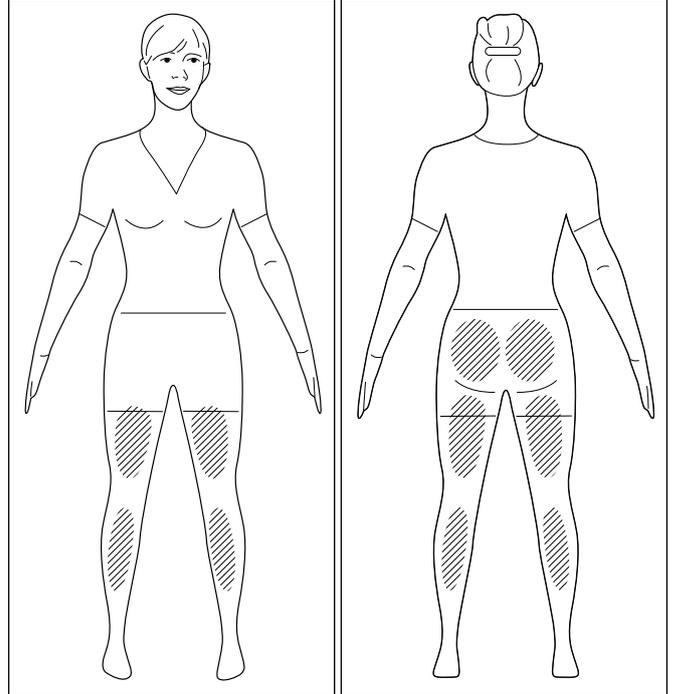
Allgemeine Hinweise

- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie ganz langsam.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht überanstrengen. In den ersten Wochen sollten Sie nur kurze Trainingseinheiten durchführen.
- Nehmen Sie mindestens 30 Minuten vor und nach dem Training keine Nahrung zu sich.
- Dehn- und Aufwärmübungen sollten unter Anleitung geschulter Trainer erlernt werden, um gesundheitsgefährdende Übungsmuster von vornherein zu vermeiden. Ergänzend können Übungen aus einschlägiger Literatur entnommen werden.
- Trainieren Sie nur im Sitzen und halten Sie während des Trainings den Rücken gerade.
- Beginnen Sie langsam und hören Sie auch langsam wieder auf.
- Tragen Sie zum Trainieren geeignete Kleidung (z.B. einen Trainingsanzug). Wichtig ist, dass die Kleidung bequem und luftdurchlässig ist.
- Atmen Sie während des Trainings tief und gleichmäßig ein und wieder aus.
- Der Bewegungsablauf sollte locker und fließend sein. Den besten Trainingseffekt erzielen Sie, wenn Sie bei nicht zu hohem Widerstand mit 60 bis 90 Umdrehungen pro Minute treten.

Ziele

Durch entsprechendes Training mit dem Hometrainer lassen sich gleichzeitig unterschiedliche Ziele erreichen:

- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination
- Straffung und Aufbau der Beinmuskulatur



- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung des Stoffwechsels
- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Steigerung der Ausdauer
- Steigerung des Wohlbefindens

Regelmäßiges Training

Machen Sie einen Plan, in dem Sie festlegen, wie oft und wie lange Sie in der Woche trainieren wollen.

Sie sollten sich dabei erreichbare Ziele setzen, denn die Regelmäßigkeit ist das A und O für ein effektives Training.

Wir empfehlen, mindestens 2 bis 3x pro Woche 20 bis 30 Minuten mit dem Hometrainer zu trainieren.

Sie können dann langsam die Trainingshäufigkeit und die Trainingsdauer steigern.

Wenn Sie lange keinen Sport gemacht haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Erfolgskontrolle

Der Trainingserfolg kann am besten über die Pulsfrequenz gemessen werden. Je trainierter Sie sind, desto langsamer steigt Ihr Puls und desto schneller fällt er in der Ruhephase wieder.

Nach sportmedizinischen Gesichtspunkten ist ein Trainingspuls von 70% bis 85% Ihres Maximalpulses optimal.

Mit der folgenden Faustformel können Sie Ihren persönlichen Maximalpuls errechnen:

- $220 \text{ minus Alter} = \text{Ihr Maximalpuls (100\%)}$

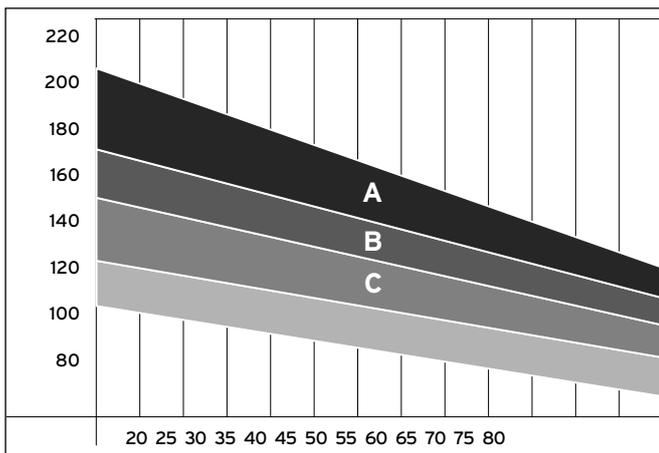
Den Trainingspuls errechnen Sie so:

- Pulsuntergrenze 70% = $(220 \text{ minus Alter}) \times 0,7$
- Pulsobergrenze 85% = $(220 \text{ minus Alter}) \times 0,85$

Während der ersten Wochen sollten Sie an der Pulsuntergrenze (70%) trainieren.

Im 2. bis 4. Monat sollten Sie an der Pulsobergrenze (85%) trainieren.

Wenn nach dem 4. Monat der Puls bei den Messungen immer etwa gleiche Werte erreicht, können Sie die Trainingsintensität erhöhen.



A = anaerobe Zone

B = aerobe Zone (Konditionssteigerung)

C = Fettstoffwechsel / Gesundheit

(Die Tabelle gilt für Personen mit mittlerer Leistungsfähigkeit.)

Die Tabelle zeigt Ihnen ungefähr, bei welcher Herzfrequenz Sie trainieren sollten: Das Training sollte im Bereich **B** oder **C** stattfinden, je nachdem, welches Ziel Sie verfolgen - Fett abbauen, Kondition steigern oder allgemein die Gesundheit stärken.

Puls messen

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Belastungs-/Trainingspuls
3. 1 Minute nach Trainingsende = Erholungspuls

Zur Kontrolle sollten Sie die Werte in eine Tabelle schreiben.

Trainingseinheit gliedern

Ein einzelnes Training sollte aus drei Phasen bestehen:

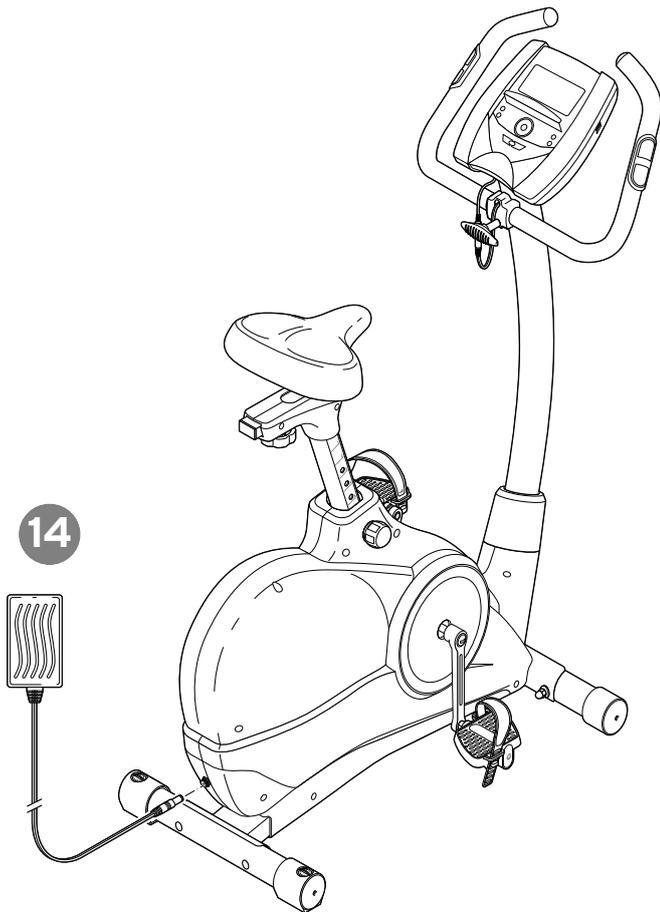
1. Aufwärmphase
Mit 5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching bereiten Sie die Muskulatur auf die Belastung vor.
2. Trainingsphase
15 bis 45 Minuten intensives, aber lockeres Training.
3. Abkühlphase
Trainieren Sie zum Schluss noch ein bis zwei Minuten langsam aus. Machen Sie anschließend einige Lockerungsübungen.

Änderung des Stoffwechsels während des Trainings

- In den ersten 10 Minuten des Trainings verbrennt der Körper das Glykogen, das in den Muskeln eingelagert ist.
- Nach weiteren 10 Minuten wird auch Fett verbrannt.
- Nach 30 bis 40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert und hauptsächlich Körperfett zur Energiegewinnung verbraucht.
- Durch regelmäßiges Training kann sich der Stoffwechsel nachhaltig verbessern. Eine erhöhte Leistungsfähigkeit und eine bessere Fettverbrennung sind die Folge.

Inbetriebnahme

Netzanschluss herstellen



- ▷ Stecken Sie den Stecker des Netzadapters in die Anschlussbuchse des Hometrainers. Stecken Sie den Netzadapter in eine gut zugängliche Steckdose. Verlegen Sie das Anschlusskabel so, dass es nicht zur Stolperfalle wird.

Es ertönt ein Signalton und im Display werden für einige Sekunden alle Anzeigen dargestellt. Der Hometrainer kann nun verwendet werden.

Nach dem Gebrauch

- ▷ Ziehen Sie nach dem Gebrauch den Netzadapter aus der Steckdose.

USB-Anschluss

- ▷ Über den USB-Anschluss seitlich am Computer können Sie Ihr Smartphone oder Ihren iPod während des Trainings aufladen. Legen Sie das Gerät dafür z.B. vorne in die Ablage am Computer.

i Das Aufladen eines Tablets ist ebenfalls möglich, braucht aber deutlich länger als normal.

Pflege und Wartung

Reinigen

VORSICHT - Sachschaden

- Verwenden Sie zum Reinigen keine scharfen Chemikalien, aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel.
- Wischen Sie das Gerät von Zeit zu Zeit mit einem trockenen Tuch staubfrei.
- Die Pedale und die Moosgummigriffe können Sie auch mit einem feuchten Tuch abwischen.

Zustand prüfen



WARNUNG - Verletzungsgefahr

- Prüfen Sie den Hometrainer vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden. Wenden Sie sich in diesem Fall an das Service Center.
- Um die Sicherheit Ihres Gerätes aufrecht zu erhalten, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, spätestens alle 1-2 Monate, in jedem Fall aber nach längerem Nichtgebrauch, den festen Sitz aller Schrauben und Kabelverbindungen. Kontrollieren Sie auch die Verschleißteile auf optische Abnutzung oder Brüche. Besonderes Augenmerk ist auf Endkappen, Schweißnähte, Drehverbindungen, Schraubverbindungen etc. zu richten.
- Prüfen Sie den Hometrainer vor jeder Verwendung auf lose, beschädigte, verschlissene oder nicht vorhandene Bauteile.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern noch festsitzen.

Mit Computer trainieren

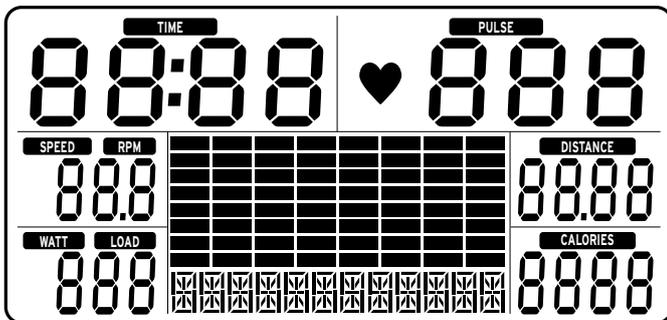
i Für das einfache Training ist es nicht unbedingt erforderlich, ein Trainingsprogramm auszuwählen oder manuell Zeit-, Strecken- oder andere Vorgaben zu setzen. Sie können auch einfach losfahren.

Sobald der Stromanschluss hergestellt wird, ertönt ein Signalton und im Display werden für einige Sekunden alle Anzeigen dargestellt. Dann wird kurz der Raddurchmesser angezeigt (78,0).

Anschließend blinkt **MANUAL** als vorausgewähltes Programm. Sie können nun ein Trainingsprogramm auswählen oder einfach mit dem Training starten.

Wenn Sie für ca. 4 Minuten keine Taste gedrückt und auch nicht die Pedale bewegt haben, schaltet der Computer in den Ruhe-Modus. Alle Einstellungen und die Programmdateien bleiben gespeichert, bis Sie das Training fortsetzen.

Display-Anzeigen und Tasten-Funktionen



Trainingswert	Anzeige von ... bis	Einstellung von ... bis
TIME (Zeit)	0:00 ... 99:99 min.	0:00 ... 99:00 min.
DISTANCE (Strecke)	0.00 ... 99.99 km	0.00 ... 99.90 km
CALORIES (Kalorien)	0 ... 9999 cal	0 ... 9990 cal
PULSE (Puls)	30 ... 230 bpm	30 ... 230 bpm
WATT/LOAD (Leistung)	0 ... 999 W	10 ... 350 W
SPEED (Geschwindigkeit)	0.0 ... 99.9 km/h	
RPM (Umdrehungen/Minute)	0 ... 999 rpm	

Taste	Funktion
ENTER	- Eingabe bestätigen - Programm aufrufen
RESET	- in das Hauptmenü zurückkehren - alle eingestellten Werte auf Null setzen
▶ 	- Training starten / beenden
RECOVERY	- Herzfrequenz in der Erholungsphase überwachen
UP	- Programm auswählen - Werte aufwärts ändern
DOWN	- Programm auswählen - Werte abwärts ändern

Signaltöne

Alle Einstellungen, die Sie am Computer vornehmen, werden mit Signaltönen bestätigt:

1 kurzer Signalton = Einstellung bestätigt

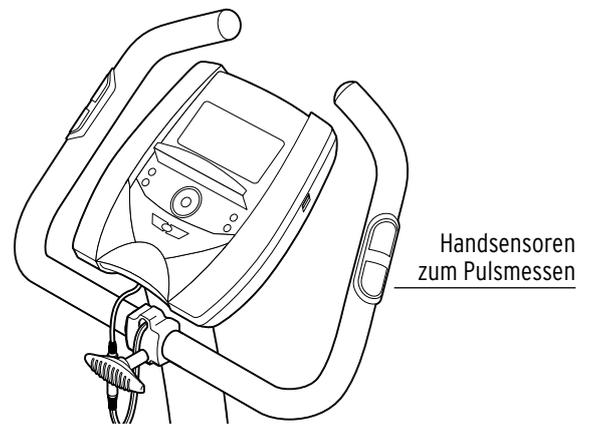
2 kurze Signaltöne = diese Einstellung kann nicht vorgenommen werden (weil z.B. ein Trainingsprogramm aktiv ist), drücken Sie zuvor 1x **▶||**, um das Programm zu beenden.

Trainingsdaten

Während des Trainings erfasst der Computer alle relevanten Daten und zeigt diese an (siehe Tabelle).

Beachten Sie:

- Wird statt einem Pulswert lediglich ein **P** angezeigt, kann der Puls nicht gemessen werden. Fassen Sie den Handgriff an allen 4 Handpulssensoren-Flächen an. Feuchten Sie die Handflächen vorher ggf. etwas an z.B. mit etwas Wasser oder EKG-Gel.



- Die Anzeige im mittleren Feld ist abhängig von der eingestellten Trainingsart.

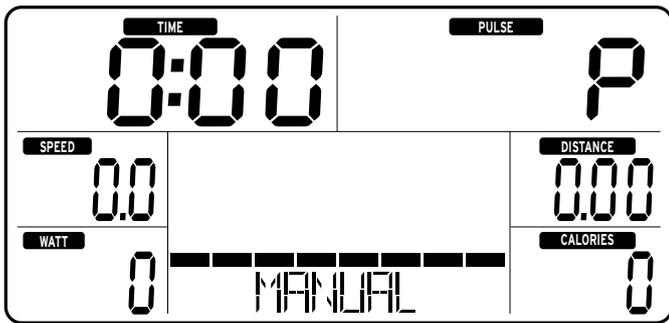
Der Computer bietet mehrere Möglichkeiten, das Training abwechslungsreich und motivierend zu gestalten.

Folgende Trainingsarten stehen zur Verfügung:

- Manuelles Training (Training ohne Programm)
- Training mit Programmen (**PROGRAM**)
- Training mit eigenem Profil (**USER PROGRAM**)
- Training mit Herzfrequenz-Programm (**HRC**)
- Training mit festgelegtem Leistungswert (**WATT**)

Sofort starten

Nach dem Anschließen des Netzadapters blinkt **MANUAL** im Display. Wenn Sie zuvor bereits ein Programm ausgewählt oder das Training begonnen hatten, drücken Sie **RESET**, um zur Startanzeige zurückzukehren.



▷ Drücken Sie ...

... Taste , um sofort ohne weitere Vorgaben das Training zu starten.

... Taste **ENTER**, um eigene Vorgaben einzustellen:
Nacheinander blinken die Felder

- **TIME** (Zeit)
- **DISTANCE** (Strecke)
- **CALORIES** (Kalorien)
- **PULSE** (Puls)

Mit **UP** bzw. **DOWN** können Sie hier einen Wert einstellen und mit **ENTER** bestätigen.

Drücken Sie dann , um das Training zu starten. Sobald einer der eingestellten Werte erreicht wurde, blinkt im dazugehörigen Anzeigefeld das Symbol (z.B. **TIME**) und einige Signaltöne ertönen.

▷ Während des Trainings können Sie den Tretwiderstand anpassen, indem Sie **UP** bzw. **DOWN** drücken. Im Display erscheint links unten die Anzeige **LOAD** mit dem neu eingestellten Wert.

Programm wählen

Nach dem Anschließen des Netzadapters blinkt **MANUAL** im Display. Wenn Sie zuvor bereits ein Programm ausgewählt oder das Training begonnen hatten, drücken Sie **RESET**, um zur Startanzeige zurückzukehren.

▷ Wählen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** zwischen **MANUAL** > **PROGRAM** (12 Profile) > **USER PROGRAM** > **HRC** > **WATT**.

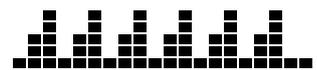
Programme mit voreingestellten Profilen

1. Wählen Sie mit **UP** bzw. **DOWN PROGRAM** und bestätigen Sie mit **ENTER**.
 2. Wählen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** eines der 12 voreingestellten Profile und bestätigen Sie mit **ENTER**.
 3. Stellen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie , um das Training zu starten.
- ▷ Während des Trainings können Sie den Tretwiderstand anpassen, indem Sie **UP** bzw. **DOWN** drücken. Im Display erscheint links unten die Anzeige **LOAD** mit dem neu eingestellten Wert.

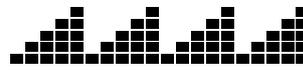
Profile:



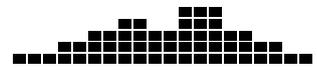
PROGRAM 1



PROGRAM 2



PROGRAM 3



PROGRAM 4



PROGRAM 5



PROGRAM 6



PROGRAM 7



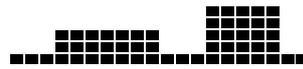
PROGRAM 8



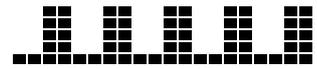
PROGRAM 9



PROGRAM 10



PROGRAM 11



PROGRAM 12

Intervallprogramme: P2 - P3 - P7 - P12.

Belastungsprogramme: P6 - P9 - P10 - P11.

Be- und Entlastungsprogramme: P1 - P4 - P5 - P8 - P10.

Die gespeicherten Trainingsprogramme dienen speziell zur Verbesserung der Grundausdauer.

- Als Anfänger sollten Sie es bei diesen Programmen langsam angehen lassen. Stellen Sie einen kleinen Tretwiderstand ein.
- Intervallprogramme sollten Sie erst nach längerem Training absolvieren.

Benutzerdefiniertes Profil

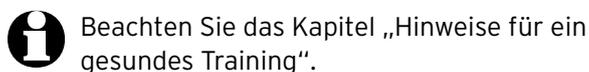
Hier können Sie sich selbst ein Profil in Form von Balken wie bei den voreingestellten Profilen zusammensetzen.

1. Wählen Sie mit **UP** bzw. **DOWN USER PROGRAM** und bestätigen Sie mit **ENTER**.
Der erste Balken wird angezeigt.
2. Wählen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** den Tretwiderstand (**LOAD**) und bestätigen Sie mit **ENTER**.
Der nächste Balken wird angezeigt.
3. Stellen Sie auf diese Art bis zu 20 Balken ein.
Maximaler Tretwiderstand ist **32**. Wenn Sie Ihr gewünschtes Profil eingestellt haben, drücken Sie ca. 2 Sekunden lang **ENTER**. Das Profil ist gespeichert.
4. Stellen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie , um das Training zu starten.

- ▷ Während des Trainings können Sie den Tretwiderstand anpassen, indem Sie **UP** bzw. **DOWN** drücken. Im Display erscheint links unten die Anzeige **LOAD** mit dem neu eingestellten Wert.

Programm nach Herzfrequenz wählen

In diesem Programm reagiert der Hometrainer auf den mit den Handsensoren gemessenen Puls.



Beachten Sie das Kapitel „Hinweise für ein gesundes Training“.

Dieses Programm lässt Sie effizient und sicher in dem von Ihnen gewünschten Herzfrequenzbereich trainieren.

Dazu wird Ihnen auf einfache Weise grafisch angezeigt, ob Sie sich stärker oder schwächer belasten müssen.

Sie können wählen zwischen:

- HRC55** Hier trainieren Sie in dem sehr effizienten Bereich von 55%, ideal für Anfänger und für die allgemeine Fettverbrennung.
- HRC75** Dieser Bereich von 75% des Maximalpulses ist geeignet für Fortgeschrittene und Sportler.
- HRC90** Der anaerobe Bereich von 90% des Maximalpulses ist nur für Leistungssportler und kurze Sprintübungen geeignet.
- Vorsicht! Gesundheitsgefahr!**

TAG Der Computer errechnet aufgrund Ihres Alters eine Zielpulsfrequenz, die Sie nach Ihren Wünschen verändern können. **Wählen Sie aber niemals einen Zielpuls aus, der höher als Ihr altersbedingter Maximalpuls ist!**

1. Wählen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** **HRC** und bestätigen Sie mit **ENTER**.
Im Display blinkt die Anzeige **AGE**.
 2. Geben Sie hier mit **UP** bzw. **DOWN** Ihr Alter ein und bestätigen Sie mit **ENTER**.
 3. Wählen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** zwischen **HRC55** > **HRC75** > **HRC95** > **TARGET** und bestätigen Sie mit **ENTER**.
Bei **HRC55**, **-75**, **-95** wird die max. Herzfrequenz vom Computer errechnet. Machen Sie weiter mit Schritt 4.
 4. Beim Programm **TARGET** wird voreingestellt die Herzfrequenz **100** angezeigt. Wählen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** einen Wert zwischen **30** und **230** aus und bestätigen Sie mit **ENTER**. Das Programm ist gespeichert.
 5. Stellen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **▶||**, um das Training zu starten.
- ▷ Während des Trainings können Sie den Tretwiderstand anpassen, indem Sie **UP** bzw. **DOWN** drücken. Im Display erscheint links unten die Anzeige **LOAD** mit dem neu eingestellten Wert.

Für dieses Programm ist es zwingend erforderlich, die Hände während des Trainings an den Handsensoren zu haben, damit der Computer die Herzfrequenzwerte ermitteln kann.

Programmablauf:

Der Computer stellt einen Tretwiderstand ein, in dem Sie konstant mit Ihrer Zielpulsfrequenz trainieren.

Wenn Sie trainieren und sich **unter Ihrer voreingestellten Pulsfrequenz** befinden, **wird sich der Tretwiderstand automatisch** alle 30 Sekunden um ein Belastungslevel **erhöhen**.

Wenn Sie trainieren und sich **über Ihrer voreingestellten Pulsfrequenz** befinden, **wird sich der Tretwiderstand automatisch** alle 15 Sekunden um ein Belastungslevel **verringern**. Sollten Sie bereits das unterste Belastungslevel „1“ erreicht haben und Ihre Pulsfrequenz sich immer noch über Ihrer voreingestellten Pulsfrequenz befinden, so ertönt nach ca. 30 Sekunden 6x ein Signalton und das Computerprogramm wird automatisch beendet.

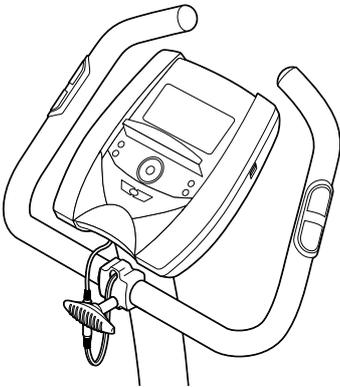
Nach Leistungswert trainieren

Hier können Sie einen festen Leistungswert einstellen. Der Computer passt automatisch den Tretwiderstand an Ihre Tretgeschwindigkeit an und die Leistung bleibt somit immer gleich.

1. Wählen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** **WATT** und bestätigen Sie mit **ENTER**.
 2. Wählen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** die gewünschten Wert in Watt und bestätigen Sie mit **ENTER**.
 3. Stellen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **▶||**, um das Training zu starten.
- ▷ Während des Trainings können Sie den Tretwiderstand anpassen, indem Sie **UP** bzw. **DOWN** drücken. Im Display erscheint links unten die Anzeige **LOAD** mit dem neu eingestellten Wert.

Puls messen mit den Handsensoren

i Die Handsensoren sind keine medizinischen Geräte, sondern Trainingsinstrumente, die zum **ungefähren** Messen und Anzeigen des Pulses beim Training mit dem Hometrainer konzipiert wurden.



Sie können Ihren Puls mit den beiden Handsensoren am Handgriff messen.

▷ Legen Sie während des Trainings beide Hände auf die Handsensoren am Handgriff und warten Sie kurz, bis der Puls angezeigt wird.

Erholungsphase

Es wird empfohlen, ein intensives Training mit einer Erholungsphase abzuschließen. In dieser Zeit sollten Sie entspannt und ohne Anstrengung weiter in die Pedale treten, bis Ihr Puls sich annähernd erholt hat.

▷ Drücken Sie Taste **RECOVERY** und greifen Sie dann wieder an die Handsensoren.

Das Display zeigt nur noch die Zeit an, mit einem Countdown von 6 Minuten.

Nach Ablauf der 6 Minuten Erholungsphase wird eine Bewertung der erreichten Herzfrequenz eingeblendet:

F = 1	überragend
F 1 - 1,9	sehr gut
F 2 - 2,9	gut
F 3 - 3,9	ok
F 4 - 5,9	unter Durchschnitt
F = 6,0	nicht so gut

▷ Wenn Ihre Herzfrequenz nach 6 Minuten noch sehr hoch ist (F zwischen 4 und 6), können Sie das Recovery-Programm erneut starten, um die Herzfrequenz weiter allmählich herunterzufahren.

Störung / Abhilfe

• Keine Computer-Anzeige.

• Keine Puls-Anzeige.

• Stecker in der Steckdose?

• Kabel richtig miteinander verbunden?

• Steckt der Stecker des Handpuls-Kabels fest in der Buchse am Computer?

• Liegen beide Hände vollflächig auf allen 4 Handsensoren auf?

• Sind die Handflächen zu trocken?

i Sollte der Computer nicht richtig reagieren oder ungewöhnliche Anzeigen erscheinen, resetten Sie ihn, indem Sie den Netzadapter aus der Steckdose ziehen und nach einem Augenblick wieder einstecken.

Technische Daten

Modell:	310 462 / 310 463
Netzadapter:	Eingang: 110-240 V ~ 50/60 Hz Ausgang: 9 V $\overline{\text{---}}$ 1,3 A $\ominus \oplus \oplus$ Schutzklasse: II \square
Maße:	ca. 98 x 52 x 130 cm (LxBxH)
Gewicht:	ca. 36 kg
Tragfähigkeit:	max. 150 kg
Leistung:	ca. 11,7 Watt
USB-Ausgang:	5 V/1 A
Umgebungstemperatur:	+10 bis +40 °C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de



Im Zuge von Produktverbesserungen behalten wir uns technische und optische Veränderungen am Artikel vor.

Entsorgen

Der Artikel und seine Verpackung wurden aus wertvollen Materialien hergestellt, die wiederverwertet werden können. Dies verringert den Abfall und schont die Umwelt.

Entsorgen Sie die **Verpackung** sortenrein. Nutzen Sie dafür die örtlichen Möglichkeiten zum Sammeln von Papier, Pappe und Leichtverpackungen.



Geräte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden!

Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll zu entsorgen. Informationen zu Sammelstellen, die Altgeräte kostenlos entgegennehmen, erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Garantie

Die Tchibo GmbH übernimmt **3 Jahre Garantie** ab Kaufdatum.

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

Innerhalb der Garantiezeit beheben wir kostenlos alle Material- oder Herstellfehler. Voraussetzung für die Gewährung der Garantie ist die Vorlage eines Kaufbelegs von Tchibo oder eines von Tchibo autorisierten Vertriebspartners.

Diese Garantie gilt innerhalb der EU, der Schweiz und in der Türkei. Sollte sich wider Erwarten ein Mangel herausstellen, rufen Sie bitte zunächst die Kundenberatung an.

Unsere Kundenberater helfen Ihnen gerne und vereinbaren mit Ihnen die weitere Vorgehensweise.

Von der Garantie ausgenommen sind Schäden, die auf unsachgemäßer Behandlung beruhen, sowie Verschleißteile / Verbrauchsmaterial. Diese können Sie unter der angegebenen Rufnummer bestellen.

Nichtgarantiereparaturen können Sie gegen individuelle Berechnung zum Selbstkostenpreis vom Tchibo Service Center durchführen lassen.

Die gesetzlichen Gewährleistungsrechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.



Für Produktinformationen, Zubehörbestellungen oder Fragen zur Serviceabwicklung rufen Sie bitte die **Tchibo Kundenberatung** an.

Bei Rückfragen geben Sie die Artikelnummer an.

Artikelnummer: **D 310 462 / 310 463**
Deutschland Österreich Schweiz



Service-Scheck

Bitte den Scheck in Blockschrift ausfüllen und mit dem Artikel einsenden.

Name _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Land _____

Tel. (tagsüber) _____

Liegt kein Garantiefall vor:
(bitte ankreuzen)

Artikel bitte unrepariert zurücksenden.

Bitte Kostenvoranschlag erstellen, wenn Kosten von über EUR 10,-/SFR 17,- entstehen.



Tchibo Service Center und Kundenberatung

Deutschland

**TCHIBO
SERVICE CENTER
SCHÄUBLE
Nachtwaid 8
79206 Breisach
DEUTSCHLAND**



040 - 555 555 10

FAX:

040 - 555 555 29

Montag - Sonntag
von 8.00 bis 18.00 Uhr
E-Mail: info@schaeuble-service.de

Österreich

**TCHIBO
SERVICE CENTER
BREISACH
Paketfach 90
4005 Linz
ÖSTERREICH**



0800 - 711 020 012

(gebührenfrei)

Montag - Sonntag
(auch an Feiertagen)
von 8.00 bis 22.00 Uhr
E-Mail: kundenservice@tchibo.at

Schweiz

**TCHIBO
SERVICE CENTER
SCHWEIZ
Hirsrütiweg
4303 Kaiseraugst
SCHWEIZ**



0844 - 22 55 82

(Festnetztarif)

Montag - Sonntag
(auch an Feiertagen)
von 8.00 bis 22.00 Uhr
E-Mail: kundenservice@tchibo.ch

Artikelnummer: D 310 462 / 310 463
Deutschland Österreich Schweiz



Service-Scheck

Bitte den Scheck in Blockschrift ausfüllen und mit dem Artikel einsenden.

Artikelnummer: D 310 462 / 310 463
Deutschland Österreich Schweiz

Fehlerangabe

Kaufdatum

Datum/Unterschrift

