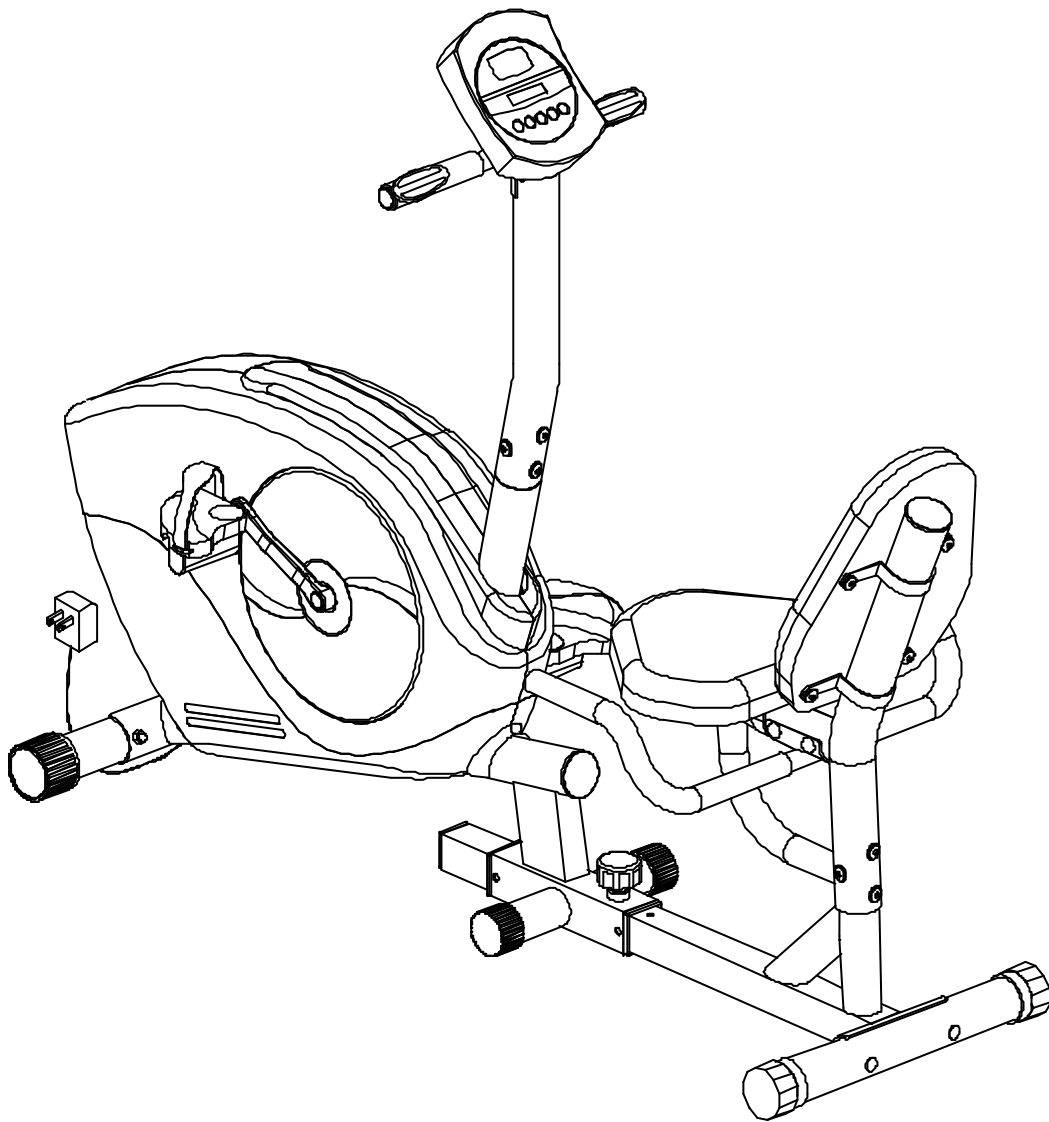


HOMESPORT.DE

j u s t b e s t f i t n e s s

AUFBAU- & ÜBUNGSANLEITUNG

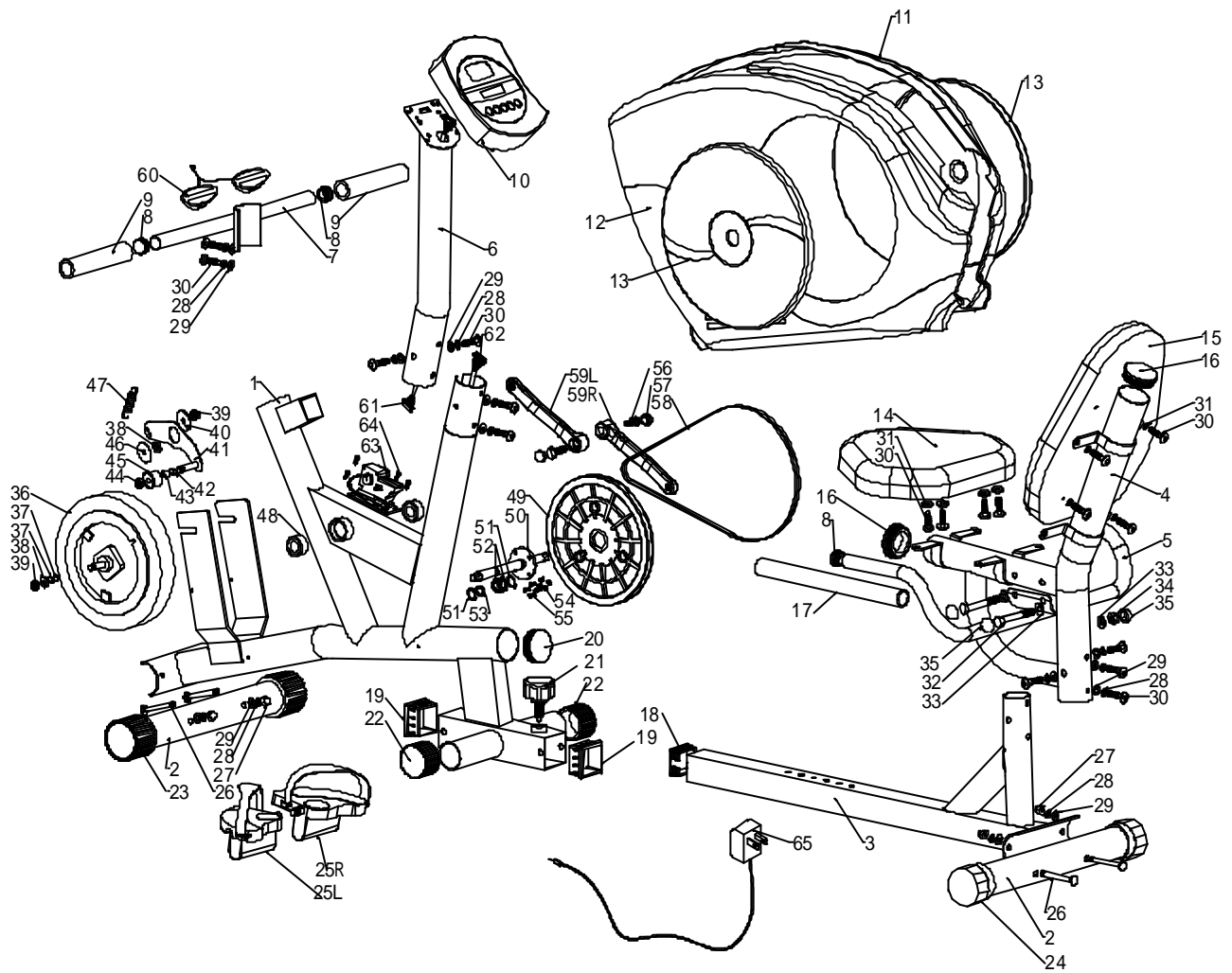
Sitzheimtrainer RB ERGO

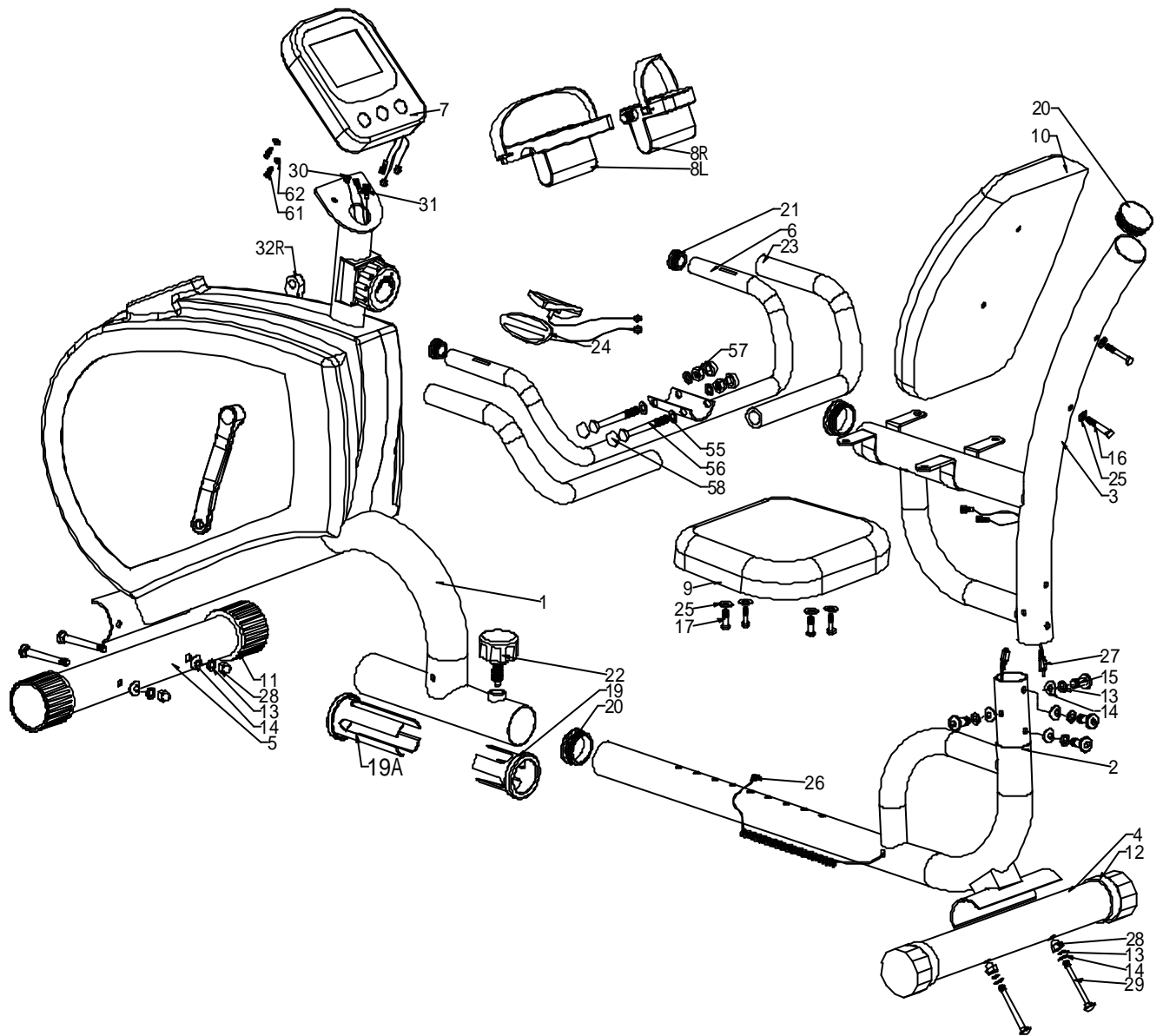


Inhaltsverzeichnis

1. EXPLOSIONSZEICHNUNGEN	3
2. TEILELISTE	5
3. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN.....	6
4. AUFBAUANLEITUNG.....	9
5. COMPUTERBEDIENUNG.....	16
6. TRAININGSANLEITUNG.....	21
7. GARANTIEBEDINGUNGEN	25

1. Explosionszeichnungen





2. Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1	33	Unterlegscheibe M10	4
2A	Vorderes Bein	1	34	Mutter M10	2
2B	Hinteres Bein	1	35	Endkappe M10	4
3	Sattelstützrohr	1	36	Schwungrad	1
4	Sattelstütze	1	37	Abstandring 3T	2
5	Sitzgriffstange	1	38	Unterlegscheibe D10*D30*6T	2
6	Senkrechte Stütze	1	39	Mutter 3/8"-26UNF*8T	2
7	Handgriff	1	40	Unterlegscheibe D50*D10.5*2T	1
8	Runde Endkappe	4	41	Feststellplatte Leerlaufgrad	1
9	Schaumstoffaufsatz	2	42	Abstandring 6T	1
10	Computer BC-82001	1	43	Abstandring 9T	1
11	Rechte Abdeckung	1	44	Mutter M10	1
12	Linke Abdeckung	1	45	Zwischenrad	1
13	Rotierende Abdeckung	2	46	Unterlegscheibe D50*D10*1T	1
14	Sitz	1	47	Feder	
15	Rückenlehne	1	48	Lager	2
16	Runde Endkappe D50*20L	2	49	Riemenscheibe	1
17	Schaumstoffüberzug	2	50	Kurbelachse	1
18	Rechteckige Endkappe	1	51	C-förmiger Ring	2
19	Hohlkappe	2	52	Unterlegscheibe	2
20	Runde Endkappe	1	53	Flache Unterlegscheibe	1
21	Feststellschraube	1	54	Mutter M6	4
22	Endkappe mittleres Bein	2	55	Bolzen M6 x 15L	4
23	Endlappe vorderes Bein	2	56	Bolzen M8 x 25L	2
24	Endkappe hinteres Bein	2	57	Kunststoffkappe	2
25L	Linkes Pedal	1	58	Antriebsriemen	1
25R	Rechtes Pedal	1	59L	Linke Kurbel	1
26	Bolzen M8 x 75L	4	59R	Rechte Kurbel	1
27	Hutmutter	4	60	Handpulssensor	2
28	Federscheibe D15.4*D8.2*2T	14	61	Oberes Computerkabel	1
29	Spannscheibe D22xD8.5*1.2T	14	62	Unteres Computerkabel	1
30	Bolzen M8 X 20L	18	63	Motor	1
31	Unterlegscheibe M8	8	64	Schraube M5 x 10L	4
32	Bolzen M10 x 75L	2	65	Adapter	1

3. Sicherheitsvorkehrungen

WICHTIGER HINWEIS – VOR INBETRIEBNAHME LESEN

Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN Klasse HA (Heimtraining) nach EN 957-1, -5 (für therapeutische Zwecke geeignet) und ist GS geprüft.

Nach den Anforderungen dieser Norm wurden die Dauerbelastungsprüfungen mit einem Ersatzgewicht von 100 Kg für das Körpergewicht mit den entsprechenden Sicherheitsfaktoren durchgeführt. **Das Gerät ist für eine max. Belastbarkeit von 100 Kg geeignet.**

Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit (EG-Richtlinie 89/EWG).

Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung ebenfalls zu und umgekehrt.

Vor Trainingsbeginn sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Führen Sie nur die in dieser Anleitung beschriebenen Übungen aus.

Sicherheitshinweise

Der **Heimtrainer „RB ERGO“** ist ausschließlich für das Körpertraining zur Benutzung durch Erwachsene konzipiert.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden lesen und befolgen Sie bitte diese folgende Regeln:

1. Das Gerät muss sorgfältig von einer erwachsenen Person montiert werden.
2. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
3. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern (ggf. Pedale oder Sattel) fest angezogen sind.
4. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile.
5. Verwenden Sie ausschließlich den Originalnetzadapter. Trennen Sie nach dem Training das Gerät durch Ziehen des Netzadapters vom Stromnetz. **Bei allen Wartungs-, Reinigungs- und Reparaturarbeiten vorher den Netzstecker ziehen.**
6. Fassen Sie mit Händen und Füßen bei abgenommener Verkleidung nicht in die Antriebselemente.
7. Tragen Sie geeignete Trainingskleidung, wie z.B. einen Trainingsanzug, sowie geeignetes Schuhwerk.
8. Stellen Sie sich nicht auf das Gerät.
9. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
10. Um Schäden an der aufwendigen Elektronik zu vermeiden, stellen bzw. verwenden Sie das Gerät nicht in Feuchträumen.
11. Verwenden Sie keine ätzenden oder aggressiven Reinigungsmittel.
12. Treten während des Trainings körperliche Probleme auf, beenden Sie das Training sofort, und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

Bitte beachten Sie!

Retourensendungen können ausnahmslos nur in der Originalverpackung (unter Beilegen von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und des Kaufbeleges) anerkannt werden. Nur die Originalverpackung garantiert einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb während der Garantiezeit aufbewahrt werden.

Stromzufuhr:

EIN UNSACHGEMÄßER UMGANG MIT DEM NETZKABEL ODER NETZSTECKER IHRES TRAININGSGERÄTS KANN ZU EINEM ELEKTRISCHEN SCHLAG FÜHREN. WENN SIE GLAUBEN, DASS DAS NETZKABEL ODER DER NETZSTECKER BESCHÄDIGT ODER FEHLERHAFT SIND, ODER DASS DIE VON IHNEN FÜR IHR TRAININGSGERÄT VORGESEHENE STECKDOSE BESCHÄDIGT ODER FEHLERHAFT IST, SETZEN SIE SICH VOR DEM BETRIEB IHRES TRAININGSGERÄTS MIT EINEM ELEKTRIKER IN VERBINDUNG. BIEGEN ODER VERÄNDERN SIE DEN NETZSTECKER NICHT, WENN DIESER NICHT PROBLEMLOS IN DIE VON IHNEN VORGESEHENE STECKDOSE PASST. WENDEN SIE SICH IN DIESEM FALL AN EINEN ELEKTRIKER.

Plötzliche Veränderungen oder Schwankungen der Spannung können bei Ihrem Trainingsgerät zu Beschädigungen führen. Veränderungen oder Schwankungen können beispielsweise durch Wetterextreme auftreten, oder wenn zu viele Geräte gleichzeitig an das Stromnetz angeschlossen sind. Verwenden Sie deshalb beim Betrieb Ihres Trainingsgeräts immer einen Überspannungsschutz (nicht im Lieferumfang enthalten).

Einen Überspannungsschutz erhalten Sie in den meisten Elektrofachmärkten und Baumärkten. Der Hersteller des Trainingsgeräts empfiehlt einen Einzelüberspannungsschutz nach UL 1449.

Stellen Sie sicher, dass das Trainingsgerät elektrisch geerdet ist. Durch die elektrische Erdung besteht ein Weg des minimalen Widerstands für den Strom, für den Fall, dass bei Ihrem Trainingsgerät eine Betriebsstörung auftritt. Zu diesem Trainingsgerät gehören ein Netzkabel und ein Netzstecker. Stecken Sie den Netzstecker in einen Überspannungsschutz und den Überspannungsschutz in eine geerdete Steckdose.

4. Aufbauanleitung

Lesen Sie sorgfältig die folgenden Informationen und Anweisungen, bevor Sie mit der Montage beginnen.

Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

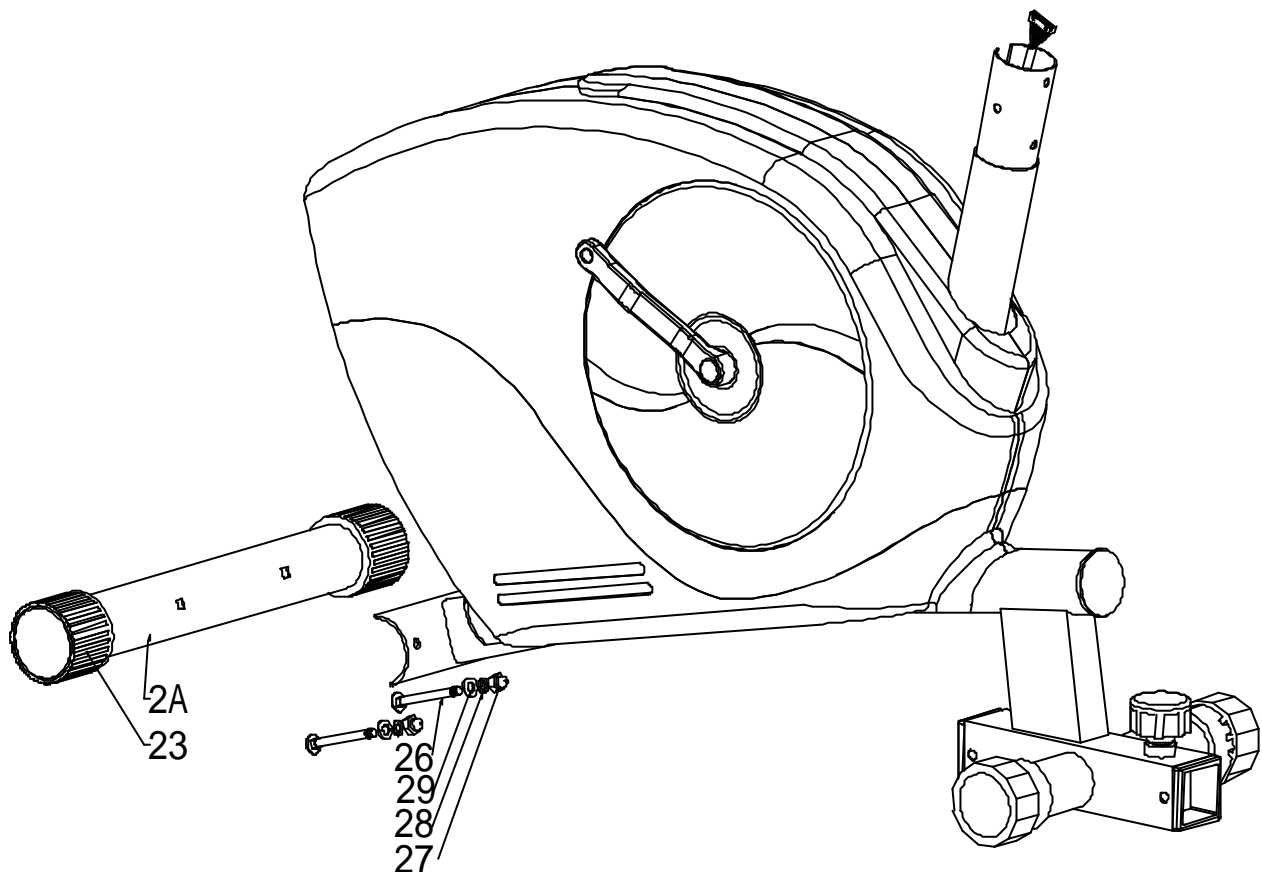
Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit

Überzeugen Sie sich bei der Montage des **Heimtrainer „RB ERGO“**, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

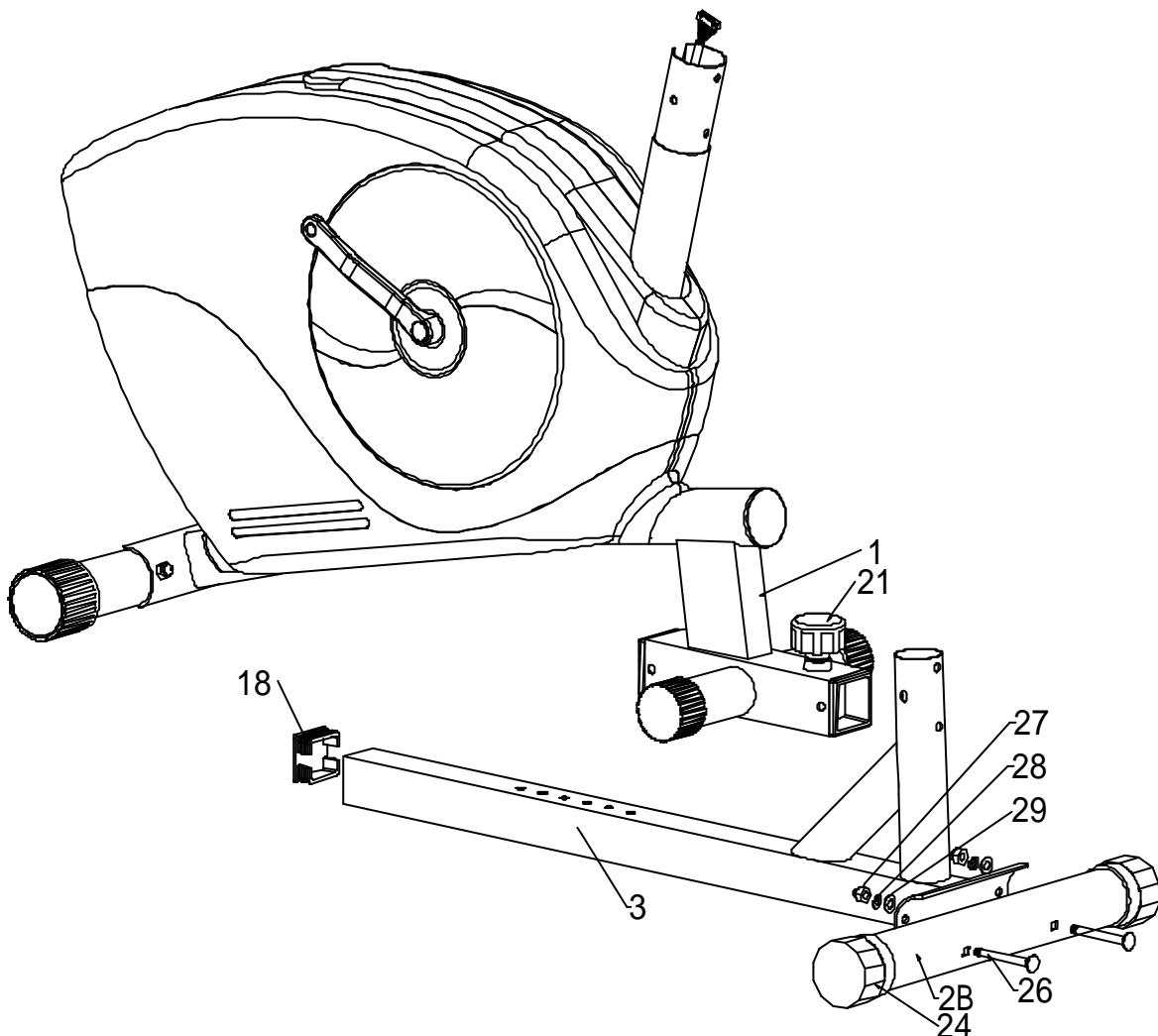
Schritt 1

1. Befestigen Sie das **vordere Bein (2A)** am **Haupttrahmen (1)** mithilfe von **Bolzen (26)**, **Spannscheibe (29)**, **Federscheibe (28)** und **Hutmutter (27)**.



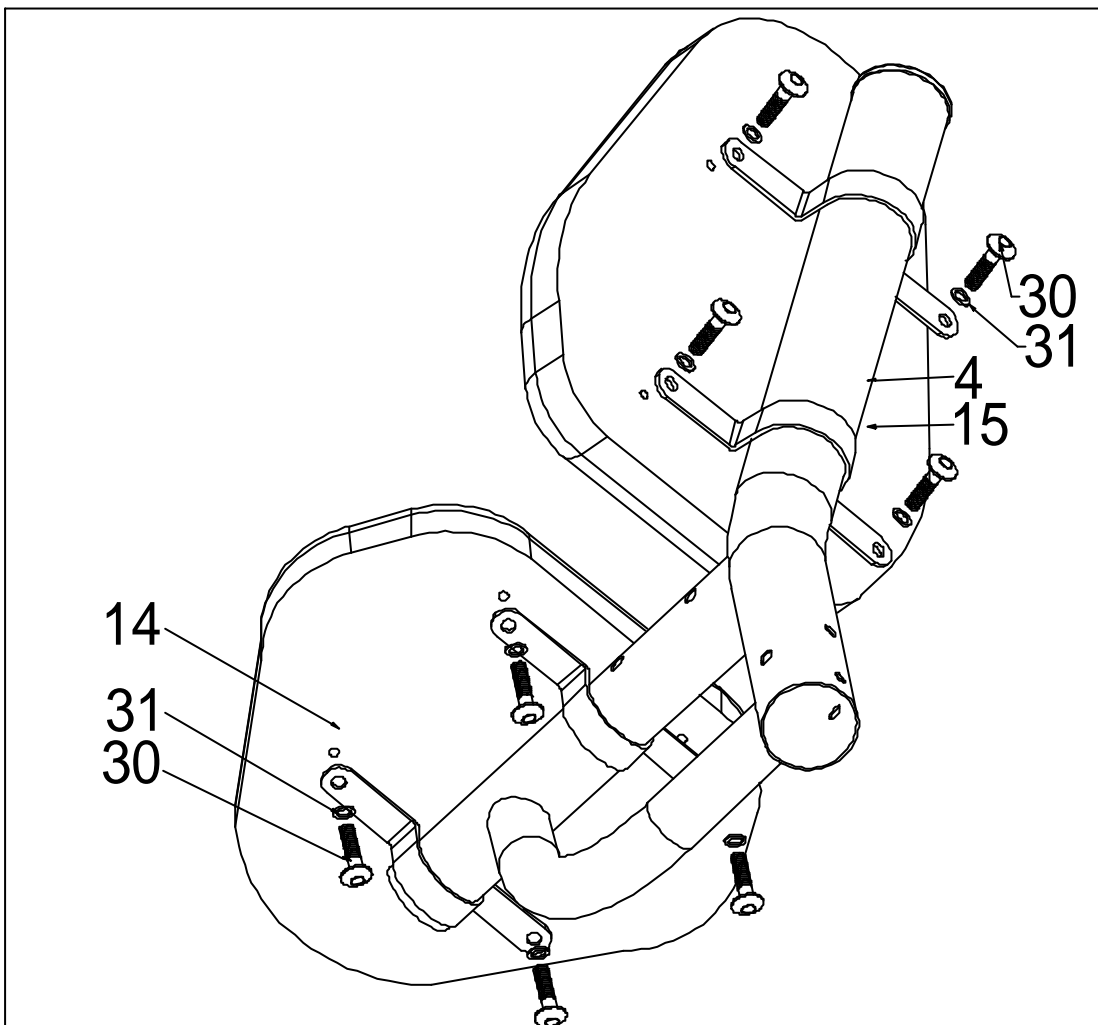
Schritt 2

1. Stecken Sie die **rechteckige Endkappe (18)** in das **Sattelstützrohr (3)**.
2. Befestigen Sie das **hintere Bein (2B)** am **Sattelstützrohr (3)** mithilfe von **Bolzen (26)**, **Spannscheibe (29)**, **Federscheibe (28)** und **Hutmutter (27)**.
3. Lösen Sie die **Feststellschraube (21)**, und stecken Sie das **Sattelstützrohr (3)** und den **Hauptrahmen (1)** zusammen. Wählen Sie die gewünschte Position und drehen Sie die **Feststellschraube (21)** wieder an.



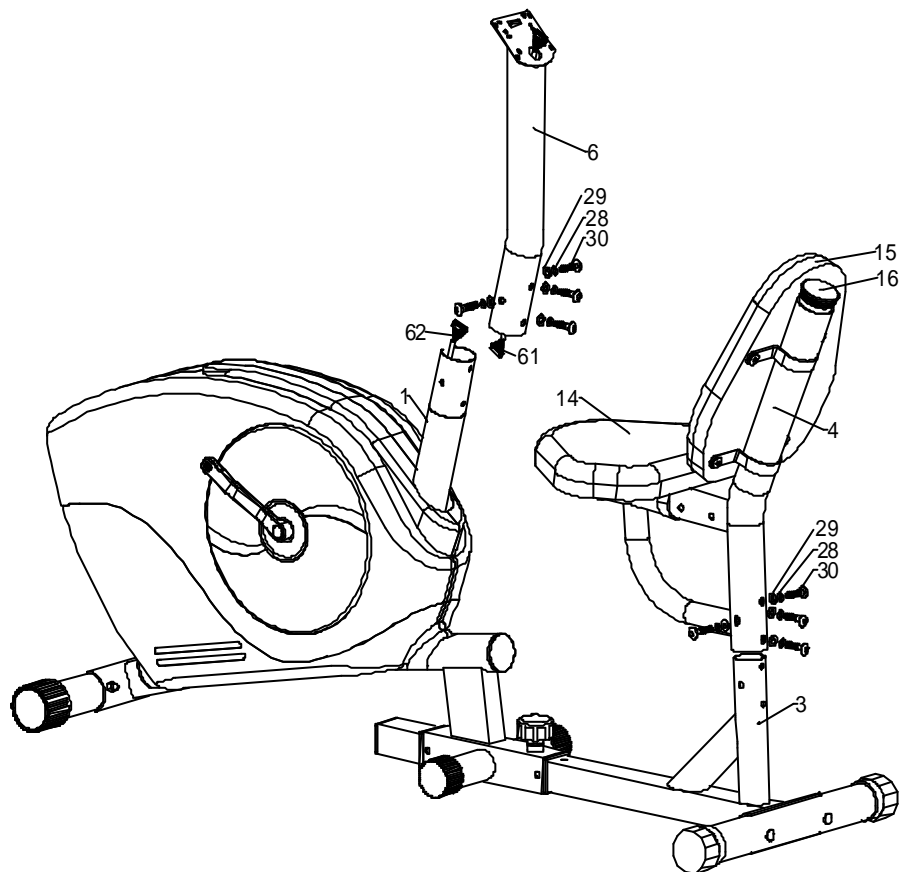
Schritt 3

1. Befestigen Sie den **Sitz (14)** und die **Rückenlehne (15)** an der **Sattelstütze (4)** mithilfe von **Unterlegscheibe (31)** und **Bolzen (30)**.



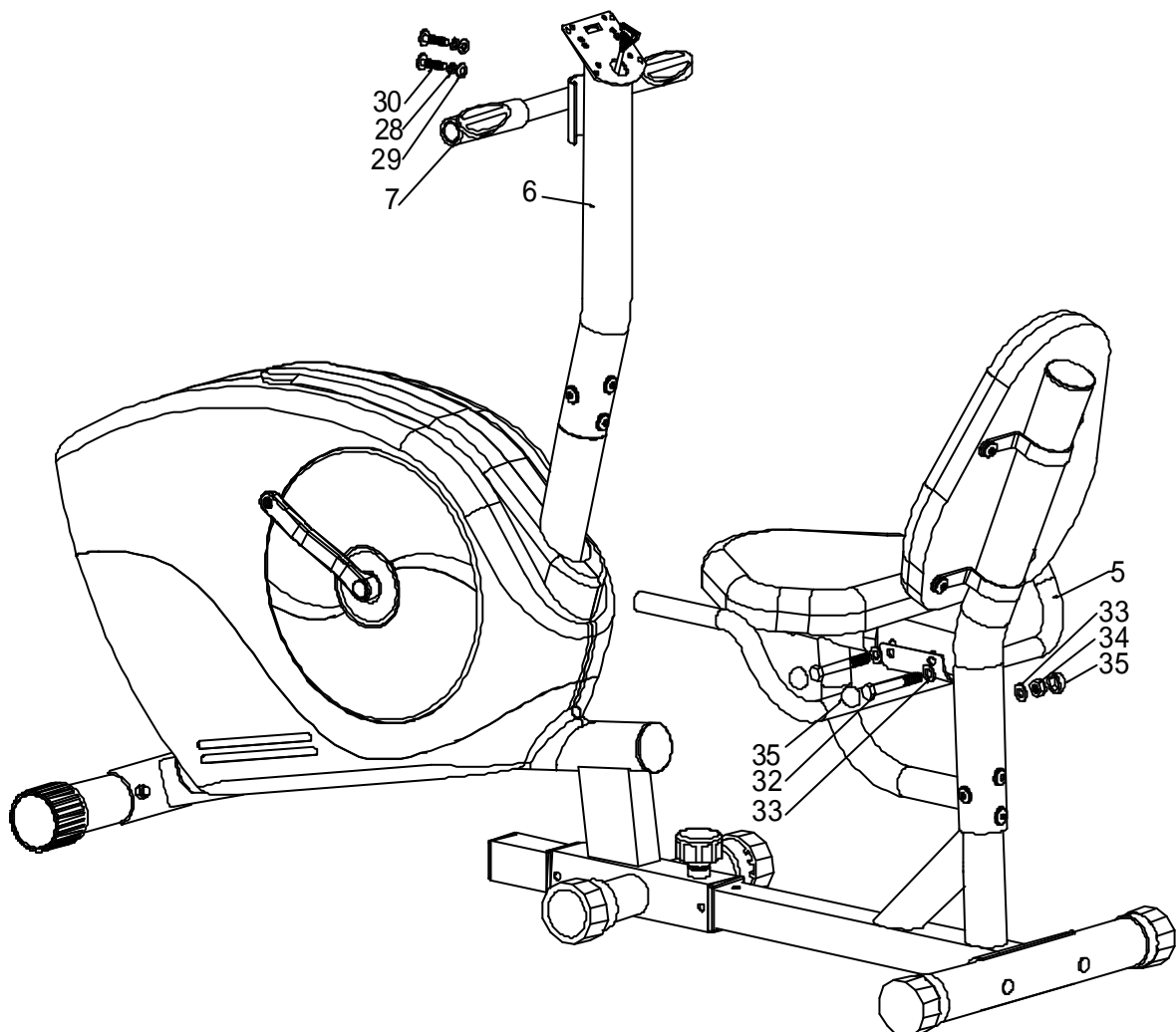
Schritt 4

1. Befestigen Sie die **Sattelstütze (4)** an dem **Sattelstützrohr (3)** mithilfe von **Bolzen (30)**, **Federscheibe (28)** und **Spannscheibe (29)**.
2. Verbinden Sie das **untere Computerkabel (62)** und das **obere Computerkabel (61)**.
3. Stecken Sie die **senkrechte Stütze (6)** in den **Haupttrahmen (1)**, und fixieren Sie sie mithilfe von **Bolzen (30)**, **Federscheibe (28)** und **Spannscheibe (29)**.
4. Stecken Sie die **runde Endkappe (16)** in die **Sattelstütze (4)**.



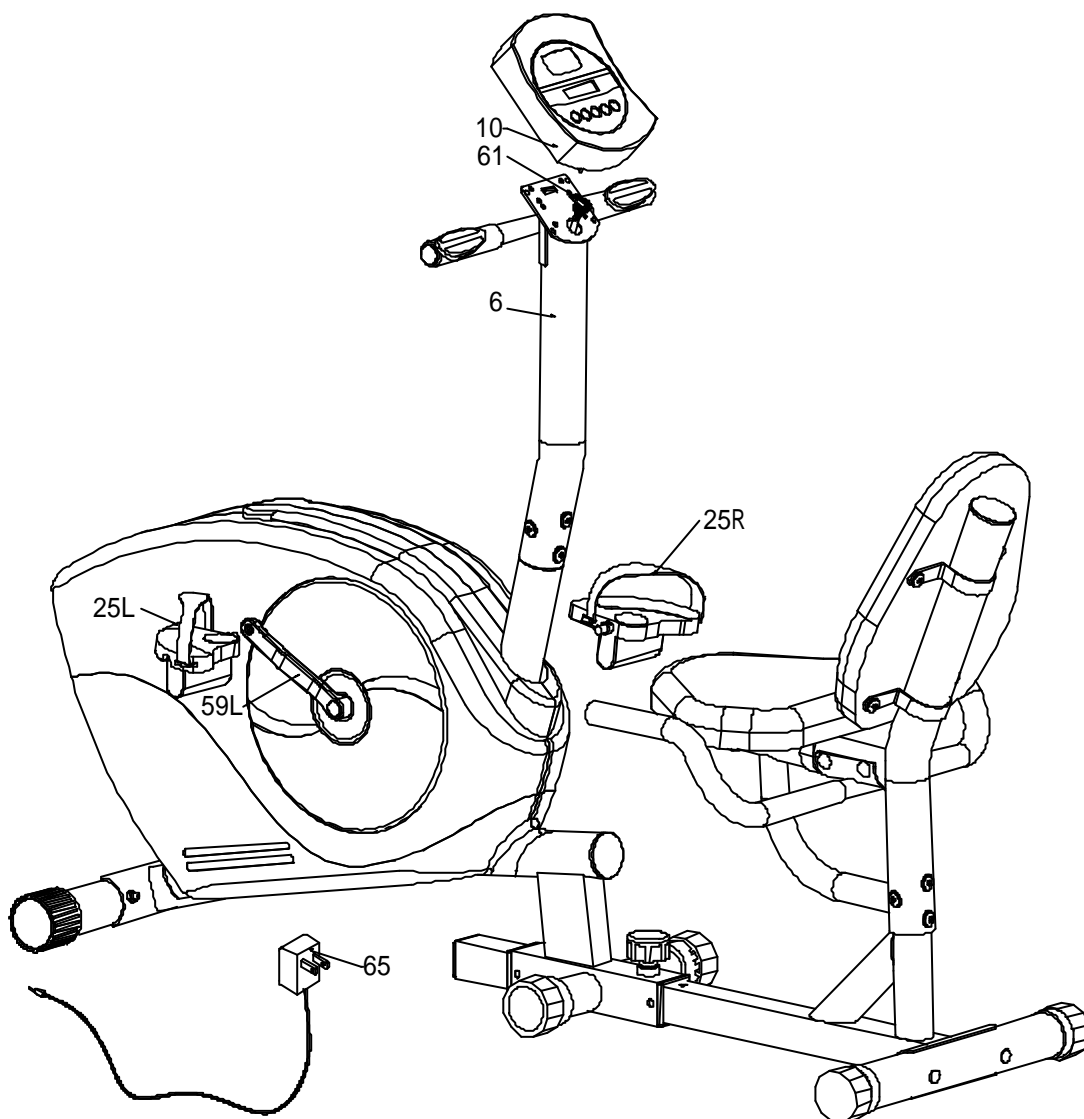
Schritt 5

1. Befestigen Sie den **Handgriff (7)** an der **senkrechten Stütze (6)** mithilfe von **Bolzen (30)**, **Spannscheibe (29)** und **Federscheibe (28)**.
2. Befestigen Sie die **Sitzgriffstange (5)** an der **Sattelstütze (4)** mithilfe von **Bolzen (32)**, **Unterlegscheibe (33)**, **Mutter (34)**. Stecken Sie anschließend die **Endkappe (35)** auf die **Mutter (34)**.

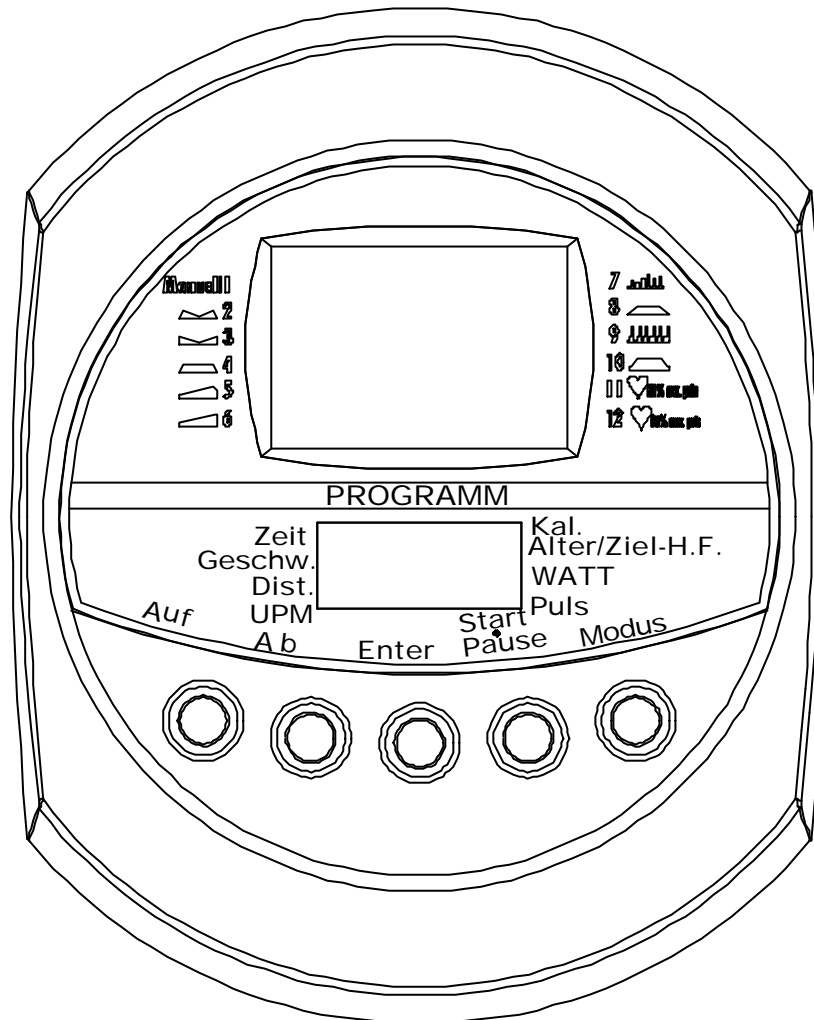


Schritt 6

- 1) Befestigen Sie das **linke und das rechte Pedal (25L & 25R)** an der **linken und rechten Kurbel (59L & 59R)**.
- 2) Stecken Sie das **Computerkabel (61)** in den **Computer (10)**. Befestigen Sie den **Computer (10)** an der **senkrechten Stütze (6)**.



5. Computerbedienung



Program	Programm
Pulse	Puls
Time	Zeit
Speed	Geschwindigkeit
Distance	Distanz
Age	Alter
Target H.R.	Zielpuls
Up	Rauf
Down	Runter
Enter	Enter
Start/Pause	Start/Stop

Mode	Modus
------	-------

EINLEITUNG:

Ihr Sitzfahrrad ist mit einem Computer ausgestattet, der Ihnen dabei hilft, Ihre Trainingsfortschritte zu messen und Ihre persönlichen Ziele in Sachen Fitness zu erreichen. Der Computer verfügt über eine Reihe von Programmen, die ein Training ermöglichen, mit dem Sie Ihre individuelle Ausdauer steigern können. Wählen Sie für jedes Training einfach das Programm, das Ihnen am besten gefällt, stellen Sie die gewünschte Zeit ein und beginnen Sie das Training.

DISPLAY:

ZEIT:

Gibt die verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Der Computer zählt automatisch in Intervallen von einer Sekunde von 0:00 auf bis zu 99:59 rauf. Sie können auch den Countdown-Modus wählen, bei dem der Computer von einer bestimmten Zeit aus rückwärts auf 0:00 zählt; drücken Sie dafür die Tasten RAUF bzw. RUNTER. Wenn die zuvor eingestellte Zeit auf 0:00 abgelaufen ist, kehrt der Computer wieder zu dem Ausgangswert zurück. Wenn Sie also beispielsweise 30:00 eingegeben haben, und die Zeit bis runter auf 0:00 abgelaufen ist, hält die Zeit an. Wenn Sie vier Sekunden lang keine Eingabe am Computer machen bzw. das Trainingsgerät nicht benutzen, wird vom Computer erneut 30:00 angezeigt, und der Countdown beginnt von vorne, sobald die das Training starten.

GESCHWINDIGKEIT:

Zeigt die Trainingsgeschwindigkeit in Meilen/Kilometer pro Stunde an.

DISTANZ:

Zeigt die aktuell zurückgelegte Distanz während des Training an (Anzeigebereich von 0,0 bis 99,9 Meilen/Kilometer). Während der ersten 10 Meilen/Kilometer werden zwei Nachkommastellen angezeigt, ab der 11. Meile bzw. dem 11. Kilometer wird nur noch eine Nachkommastelle angezeigt.

KALORIEN:

Der Computer berechnet den bisherigen Kalorienverbrauch bei einer Trainingseinheit. Die so angezeigten Werten können in manchen Fällen von den tatsächlichen Werten abweichen, weil der Computer nicht über alle Variablen verfügt, die nötig sind, um eine präzise Angabe zum Kalorienverbrauch zu machen. Deshalb sind die Angaben ausschließlich informativer Natur und sollten nicht zu medizinischen Zwecken herangezogen werden.

ALTER:

Sie können bei den Programmen 11 und 12 ein Alter zwischen 16 und 99 Jahren eingeben. Das werkseitig voreingestellte Alter beträgt 25 Jahre.

PULS:

Während des Trainings zeigt der Computer Ihren Pulsschlag in Schlägen pro Minute an (BPM). Nach dem Training wird die durchschnittliche Herzfrequenz während des gesamten Trainings angezeigt.

TASTEN:

MODUS:

Drücken Sie MODUS, um zwischen den verschiedenen Anzeigen ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, DISTANZ, KALORIEN, ALTER, ZIELPULS und PULS zu wechseln.

ENTER:

Drücken Sie ENTER, um den gewünschten Modus für das Training einzustellen (Wenn der Computer auf STOP steht, drücken Sie ENTER, um die Einstellungen für ZEIT und ALTER vorzunehmen).

START/STOP

Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen bzw. das Training zu beenden. Wenn Sie START/STOP mindestens 2 Sekunden lang gedrückt halten, werden alle Werte auf „0“ zurückgesetzt. Der Computer schaltet sich automatisch ab, wenn länger als 4:30 Minuten keine Eingabe vorgenommen wird. In diesem Fall werden alle Werte auf „0“ zurückgesetzt.

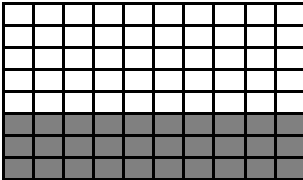
RAUF:

Drücken Sie diese Taste, um den gewünschten Wert für ZEIT und ALTER nach oben zu verändern.

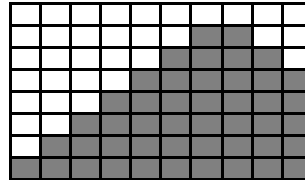
RUNTER:

Drücken Sie diese Taste, um den gewünschten Wert für ZEIT und ALTER nach unten zu verändern.

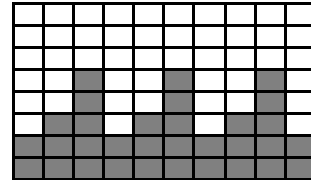
Programm 1
MANUELL



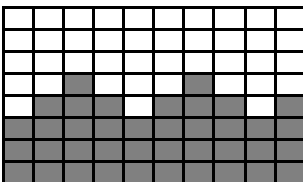
Programm 5
RAMPE



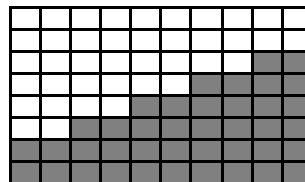
Programm 9
INTERVALLE



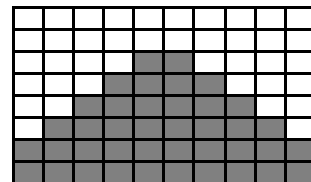
Programm 2
AUF & AB



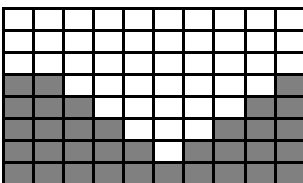
Programm 6
FITNESS TEST



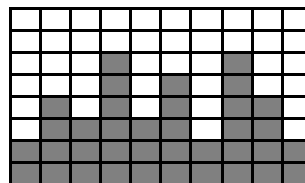
Programm 10
BERG



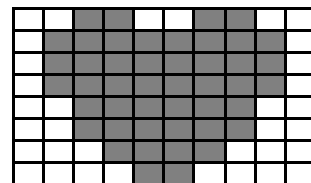
Programm 3
TAL



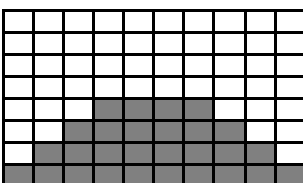
Programm 7
ZUFALL



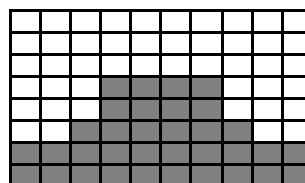
Programm 11



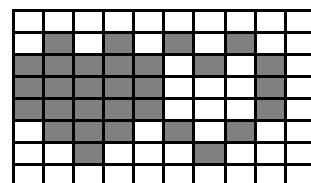
Programm 4
FETTVERBRENNUNG



Programm 8
PLATEAU



Programm 12



PROGRAMME:

Programme 1-10

1. Schritt: Halten Sie START/STOP 2 Sekunden lang gedrückt, um alle anderen Daten zu löschen.
2. Schritt: Suchen Sie das gewünschte Programm mit den Tasten RAUF und RUNTER, und bestätigen Sie Ihre Wahl mit ENTER. Das Programm leuchtet nun in der LCD-Anzeige auf.
3. Schritt: Jetzt können Sie die Einstellung für die Zeit vornehmen. Wählen Sie die gewünschte Trainingszeit mit den Tasten RAUF und RUNTER.
4. Schritt: Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie das Programm verlassen möchten, drücken Sie ENTER. Wenn Sie mit dem Training beginnen, blinkt Ihr aktuelles Trainingsintervall auf. Sie können den Widerstand verändern, indem Sie die Tasten RAUF oder RUNTER drücken. Sie können Ihr Training jederzeit unterbrechen, indem Sie STOP drücken und erneut aufnehmen, indem Sie START drücken.

EINGEBEN VON WERTEN:

1. Schritt: Halten Sie START/STOP 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Daten zu löschen.
2. Schritt: Drücken Sie RAUF oder RUNTER, um das gewünschte Herzfrequenzprogramm (11 oder 12) auszuwählen.
3. Schritt: Drücken Sie ENTER, um die Zeiteinstellung vornehmen zu können, und wählen Sie die gewünschte ZEIT mit RAUF oder RUNTER.
4. Schritt: Drücken Sie ENTER, um die Einstellung für Ihr Alter vornehmen zu können, und wählen Sie Ihr ALTER mit RAUF oder RUNTER.
5. Schritt: Sie können nun mit dem Training beginnen.

6. Trainingsanleitung

WARNUNG:

Lassen Sie sich gründlich von einem Arzt untersuchen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Ein regelmäßiges Training sollte unbedingt vorher mit einem Arzt besprochen werden. Wenn Sie während des Trainings oder infolge dessen Schmerzen, Übelkeit oder ähnliches verspüren, brechen Sie das Training unverzüglich ab, und suchen Sie einen Arzt auf. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur so, wie in dieser Übungsanleitung beschrieben. Lesen Sie sich diese Übungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

VOR DEM TRAINING:

Wie Sie mit dem Training beginnen hängt davon ab, in welcher körperlichen Verfassung Sie sich befinden. Wenn Sie in den letzten Jahren kaum Sport getrieben haben oder übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt langsam anfangen und sich dann allmählich steigern. Am Anfang bedeutet das möglicherweise, dass Sie nur eine paar Minuten pro Woche trainieren.

Anfangs schaffen Sie es vielleicht nur über einen kurzen Zeitraum, mit dem für Sie richtigen Trainings-/Belastungspuls zu trainieren. Innerhalb von sechs bis acht Wochen wird sich Ihre Kondition jedoch merklich verbessern. Doch auch wenn es länger dauert, sollten Sie sich nicht entmutigen lassen. Wichtig ist, dass Sie mit der für Sie richtigen Intensität und Geschwindigkeit trainieren. Über kurz oder lang werden Sie in der Lage sein, 30 Minuten ununterbrochen zu trainieren. Je mehr Kondition Sie haben, desto härter müssen Sie trainieren, um innerhalb Ihres Trainings-/Belastungspulses zu bleiben. Vergessen Sie dabei nicht diese grundlegenden Empfehlungen:

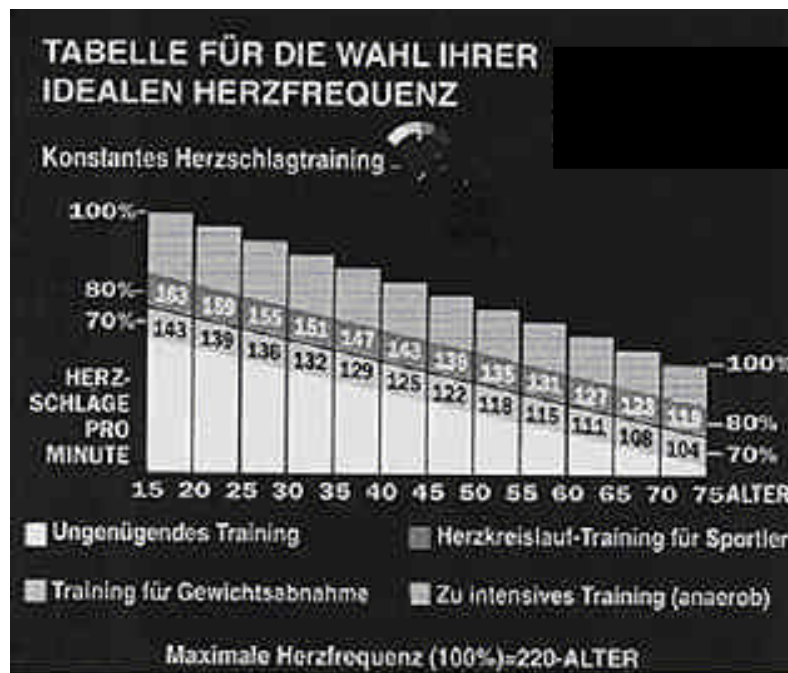
- Suchen Sie vor dem ersten Training Ihren Arzt auf. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihr Trainings- und Ernährungsprogramm und entwickeln Sie zusammen einen Trainingsplan für Ihre individuellen Bedürfnisse.
- Beginnen Sie Ihr Training nur langsam, und setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie zuvor gemeinsam mit Ihrem Arzt entwickelt haben.
- Ergänzen Sie Ihr Trainingsprogramm mit einer oder mehreren Ausdauerübungen, wie z. B. Gehen/Laufen, Schwimmen, Joggen, Tanzen, Fahrradfahren etc. Messen Sie dabei regelmäßig Ihren Puls. Wenn Sie kein elektronisches Pulsmessgerät verwenden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen, wie man seinen Puls mit der Hand am Hals oder am Handgelenk richtig misst. Bestimmen Sie Ihren Trainings-/Belastungspuls in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung.

Trinken Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit. Es ist extrem wichtig, dass Sie den Flüssigkeitsverlust infolge des Trainings schon während des Trainings ausgleichen, damit Sie nicht dehydrieren. Trinken Sie dabei keine großen Mengen kalter Flüssigkeiten. Sorgen Sie stattdessen dafür, dass Ihre Getränke für das Training Zimmertemperatur haben.

Messen Sie Ihren Puls:

Um sicherzustellen, dass sich Ihre Herzfrequenz in der „Trainingszone“ befindet, müssen Sie wissen, wie Sie Ihre Herzfrequenz messen können. Am leichtesten lässt sich der Puls an der Halsschlagader messen, zwischen der Luftröhre und der Nackenmuskulatur. Zählen Sie die Anzahl Schläge innerhalb von 10 Sekunden und multiplizieren Sie diesen Wert anschließend mit sechs. So erhalten Sie den Pulsschlag pro Minute.

Wie schnell sollte Ihr Herz bei Ausdauerübungen schlagen? Schnell genug, um den Trainings-/Belastungspuls zu erreichen und ihn zu halten. Diese Trainingszone ist ein Pulsschlagbereich, der weitestgehend von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung abhängt. Das folgende Diagramm hilft Ihnen dabei, Ihre individuelle Trainingszone zu ermitteln:



Ausdauerübung:

Von einer Ausdauerübung spricht man bei jeder Übung, in der über Ihr Herz und Ihre Lunge Sauerstoff zu Ihren Muskeln transportiert wird. Dadurch wird die Fitness Ihrer Lunge und die Ihres Herzens trainiert – dem wichtigsten Muskel überhaupt. Ausdauerfitness wird immer dann trainiert, wenn Sie eine Übung machen, für die Sie eine oder mehrere der großen Muskelgruppen einsetzen: Arme, Beine und Po, etc. Dabei schlägt Ihr Herz schneller und Sie atmen tief ein und aus. Mindestens eine Ausdauerübung sollte Bestandteil in jedem Trainingsplan sein.

Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

1. Aufwärmphase:
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung
2. Trainingsphase:
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training
3. Abkühlphase:
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen

Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

Zehen berühren:

Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter, wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.



Schulterheben:

Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter.



Kopffrollen:

Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihre Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.



Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne Sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



Seitliches Dehnen:

Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

Lehen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



7. Garantiebedingungen

Garantiebeginn mit Rechnungs- bzw. Auslieferdatum.

Reparaturen oder etwaige Rückgaben nur in Originalverpackung mit Rechnungsbeleg, Aufbau und Übungsanleitung möglich. Ansonsten kostenpflichtig !

Die Garantie bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Hierzu gehören keine Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung und höhere Gewalt entstehen sowie keine natürlichen Verschleißerscheinungen.

Während der Garantiezeit haben Sie das Recht auf Reparatur. Dies bedeutet, dass wir eventuell Mängel bis zum Ablauf der beim Kauf gültigen Garantiezeit kostenlos beseitigen. Danach berechnen wir Ihnen jeweils Porto- und Verpackungskosten. Sofern notwendig, werden wir den Artikel ganz oder teilweise austauschen.

Sollten unsere Bemühungen während der beim Kauf gültigen Garantiezeit fehlschlagen oder die Reparatur unwirtschaftlich sein, steht Ihnen nach Ihrer Wahl auch das Recht auf Rückgängigmachung des Vertrages (Wandlung) oder auf Herabsetzung des Kaufpreises (Minderung) zu.

Melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden werden von uns nur anerkannt, wenn Sie spätestens eine Woche nach Lieferung angezeigt werden.

Ersatzteilbestellungen und Reparaturaufträge richten Sie bitte schriftlich, unter Beilegung des Kaufbeleges und Nennung der gewünschten Teilenummer an Ihre Kaufadresse oder direkt an:



Homesport.de GmbH, Altendorferstraße 526, D – 45355 Essen
Telefon (0201) 5453752, Telefax (0201) 5453753
E-Mail: info@homesport.de, Internet: <http://www.homesport.de>