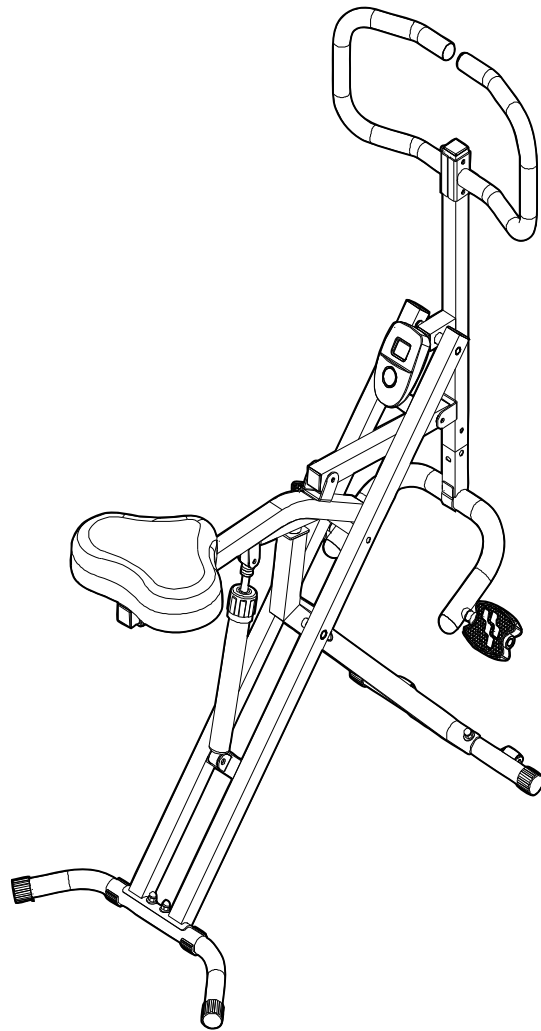


Ultrasport



- (D) HEIMTRAINER HORSE RIDER**
- (GB) HOME TRAINER HORSE RIDER**
- (F) CAVALIER**
- (IT) CYCLETTE DA CORSA**
- (ES) JINETE**

GEBRAUCHSANWEISUNG

USER MANUAL / MANUEL D'UTILISATION / MANUALE D'USO / MANUAL DE USO

33110000247

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	3
BEVOR SIE BEGINNEN	4
PACKLISTE DER EISENTEILE	5
MONTAGEANLEITUNG	6-11
ANLEITUNG ÜBUNGSMONITOR	12
ÜBUNGSANLEITUNGEN	13-14
TEILELISTE	15
EXPLOSIONSZEICHNUNG	16

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Übungsgerät wurde zur Gewährleistung einer optimalen Sicherheit entworfen. Es sind jedoch bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu beachten, wenn Sie jegliches Teil des Übungsgeräts benutzen wollen. Achten Sie darauf, das gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie Ihr Gerät montieren oder in Betrieb nehmen. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitsmaßnahmen:

1. Halten Sie zu jederzeit Kinder und Haustiere vom Gerät entfernt. Lassen Sie auf KEINEN Fall Kinder unbeaufsichtigt im gleichen Raum mit dem Gerät.
2. Es darf nur eine Person das Gerät zur selben Zeit benutzen.
3. Falls der Benutzer Schwindelanfälle, Brechreiz oder Brustschmerzen hat bzw. irgendwelche anderen ungewöhnlichen Symptome aufweist, muss das Training sofort abgebrochen werden. KONSULTIEREN SIE SOFORT EINEN ARZT.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine freie, ebene Fläche. Verwenden Sie das Gerät NICHT nahe am Wasser oder im Freien.
5. Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
6. Tragen Sie stets angemessene Trainingskleidung bei den Übungen. Tragen Sie KEINE Kleider oder andere Kleidungsstücke, die sich im Gerät verfangen könnten. Lauf- oder Aerobicshuhe sind bei Benutzung der Maschine ebenfalls erforderlich.
7. Verwenden Sie die Maschine nur für den vorgesehenen Zweck, wie in dieser Anleitung beschrieben. Verwenden Sie KEIN Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wurde.
8. Stellen Sie keine scharfkantigen Gegenstände im Umkreis des Geräts auf.
9. Benachteiligte Personen sollten das Gerät nicht ohne eine qualifizierte Person oder im Beisein eines Arztes verwenden.
10. Vor dem Training mit dem Gerät, sollten Sie stets Stretching-Übungen durchführen, um sich ordnungsgemäß aufzuwärmen.
11. Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordentlich funktioniert.
12. Die max. Benutzerkapazität beträgt 110 kg.

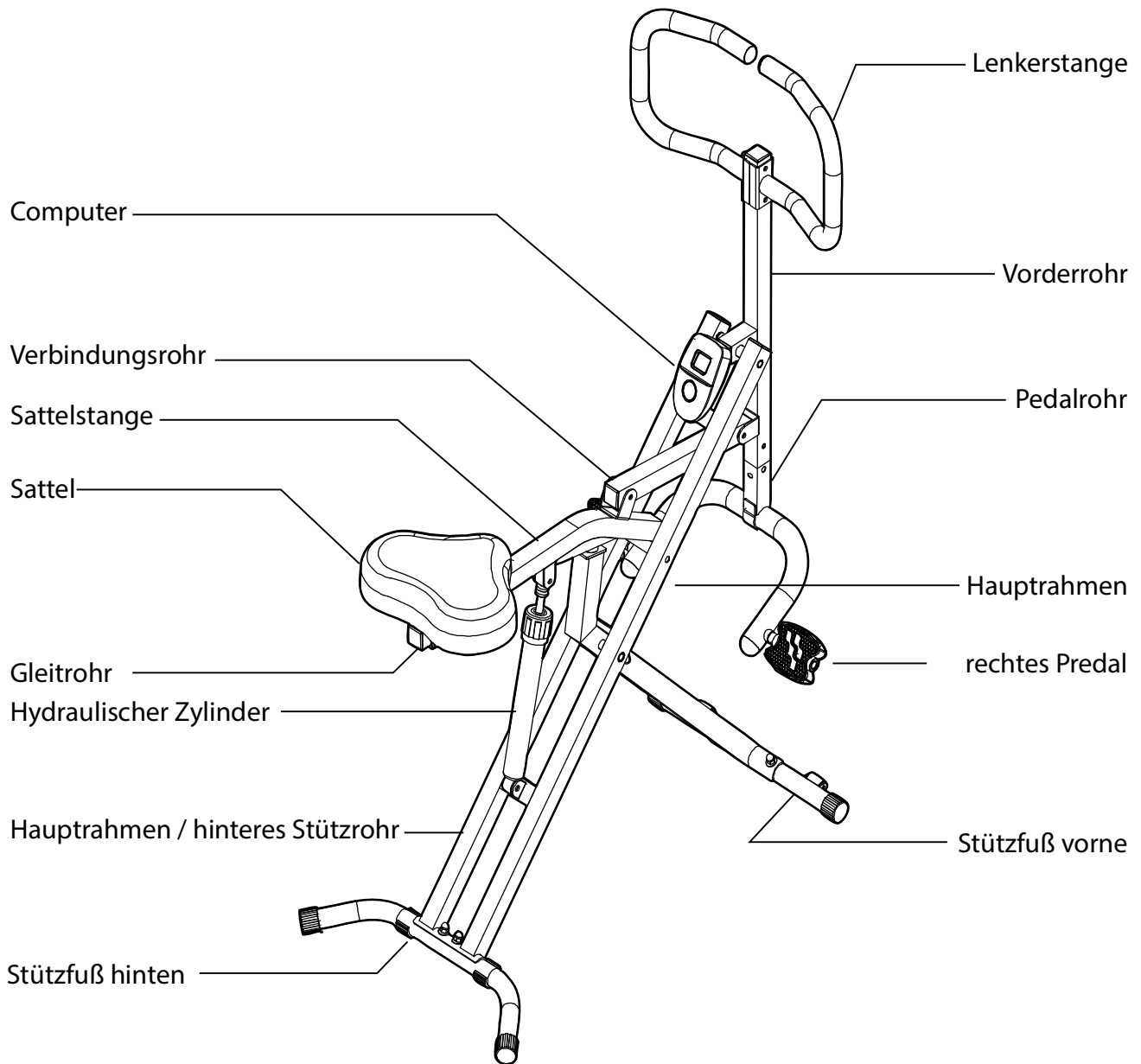


WARNHINWEIS

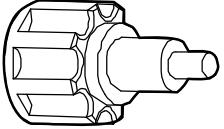


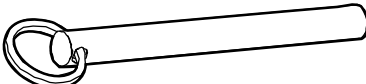
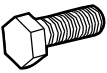

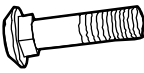
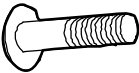







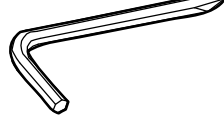


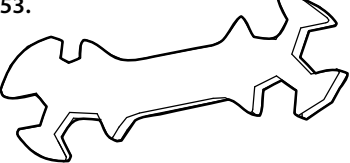
KONSULTIEREN SIE VOR DEM ÜBUNGSBEGINN BITTE IHREN ARZT. DIES GILT BESONDERS FÜR PERSONEN IM ALTER AB 35 JAHREN ODER FÜR PERSONEN MIT BESTEHENDEN GESUNDHEITSPROBLEMEN. LESEN SIE VOR DEM GEBRAUCH ALLE ANWEISUNGEN DURCH.

DIESE ANWEISUNGEN BITTE AUFBEWAHREN.

BEVOR SIE BEGINNEN



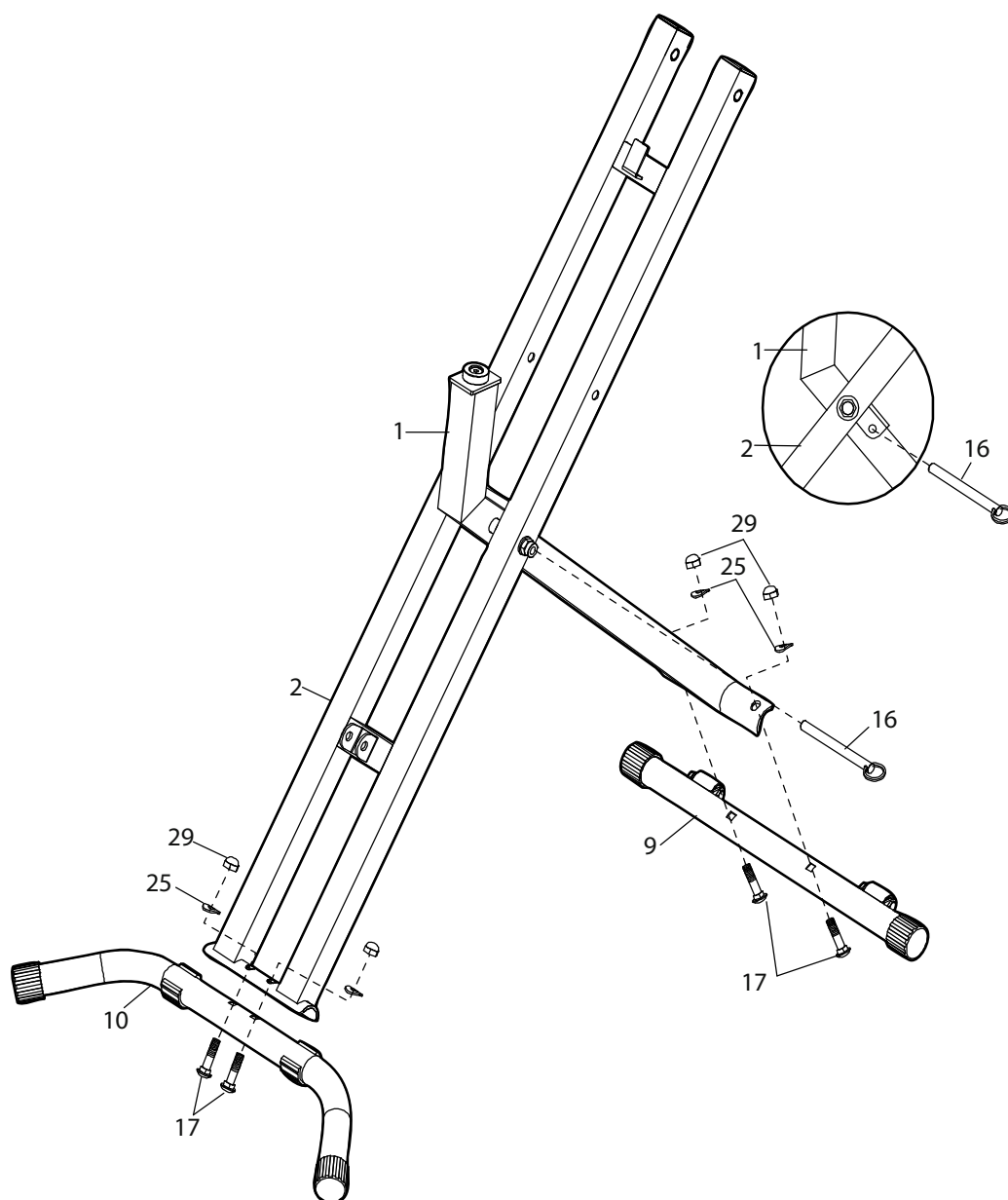
PACKLISTE DER EISENTEILE

<p>12.</p>  <p>(M16) Schnellverschluss x 1</p>	<p>20.</p>  <p>(M10x145L) Sechskantschraube x 2</p>	<p>26.</p>  <p>(ø8) Federscheibe x 2</p>
<p>16.</p>  <p>(ø8) Sicherungsstift x 1</p>	<p>21.</p>  <p>(M8x15L) Sechskantschraube x 3</p>	<p>27.</p>  <p>(M10) Nylonmutter x 4</p>
<p>17.</p>  <p>(M8x45L) Schlossschraube x 4</p>	<p>22.</p>  <p>(M10x40L) Innensechskantschraube x 2</p>	<p>28.</p>  <p>(M8) Nylonmutter x 2</p>
<p>18.</p>  <p>(M8x50L) Sechskantschraube x 2</p>	<p>23.</p>  <p>(ø10.3) Flache Unterlegscheibe x 4</p>	<p>29.</p>  <p>(M8) Hutmutter x 6</p>
<p>19.</p>  <p>(M8x55L) Sechskantschraube x 2</p>	<p>24.</p>  <p>(ø8.3) Flache Unterlegscheibe x 7</p>	<p>36.</p>  <p>Tülle x 2</p>
<p>50.</p>  <p>Inbusschlüssel x 1</p>	<p>51.</p>  <p>(S13-15) Schraubenschlüssel x 1</p>	
<p>52.</p>  <p>(S17-19) Schraubenschlüssel x 1pc</p>	<p>53.</p>  <p>(S10-13-14-15-17-19) Multifunktionsschraubenschlüssel x 1</p>	

MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1

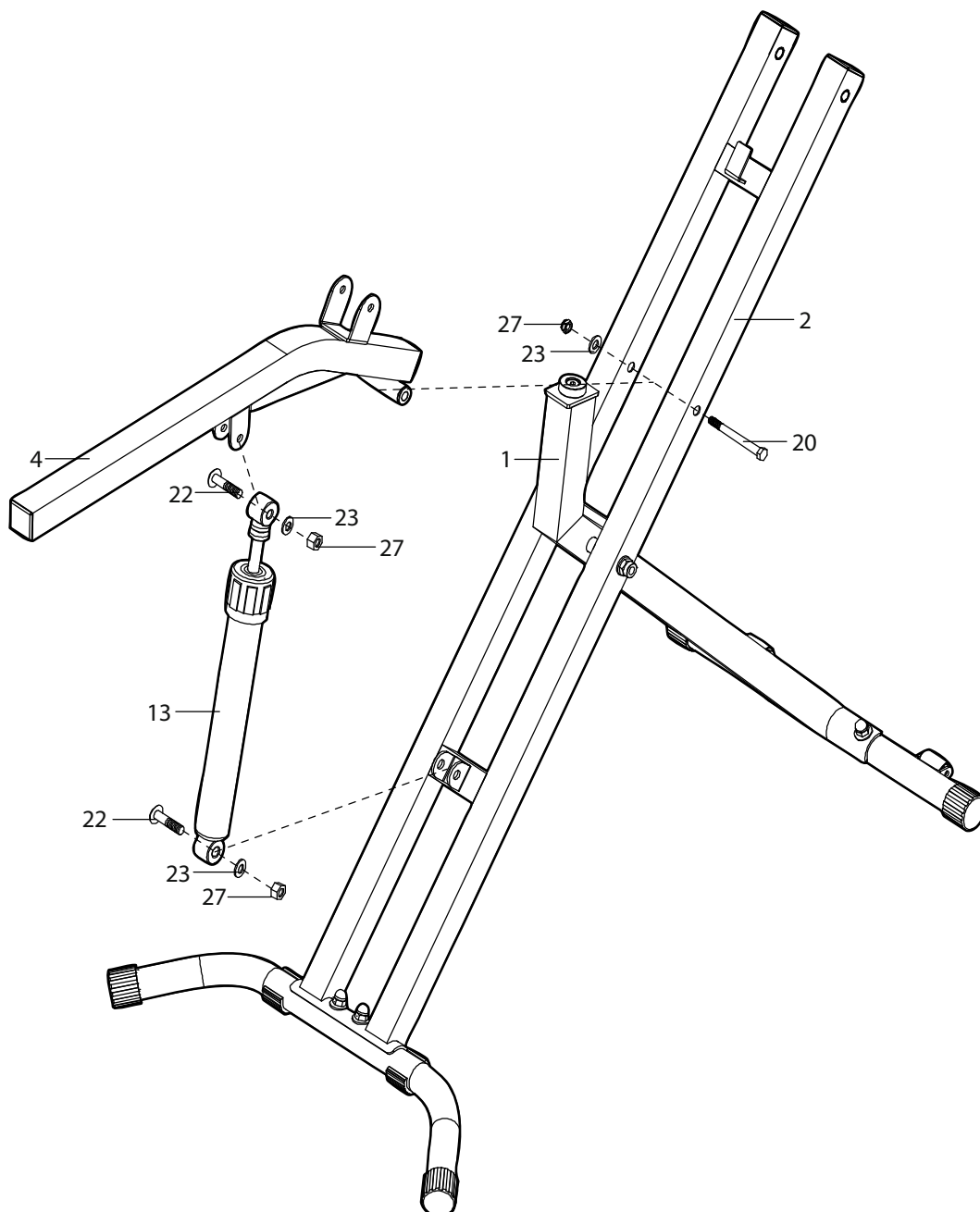
- Stecken Sie den Sicherungsstift (16) in den Hauptrahmen (1).
- Bringen Sie den vorderen und hinteren Stützfuß (9 und 10) am Hauptrahmen (1 und 2) an, ziehen Sie sie mit vier Schlossschrauben (17), vier gebogenen Unterlegscheiben (25) und vier Hutmuttern (29) fest.



MONTAGEANLEITUNG

Schritt 2

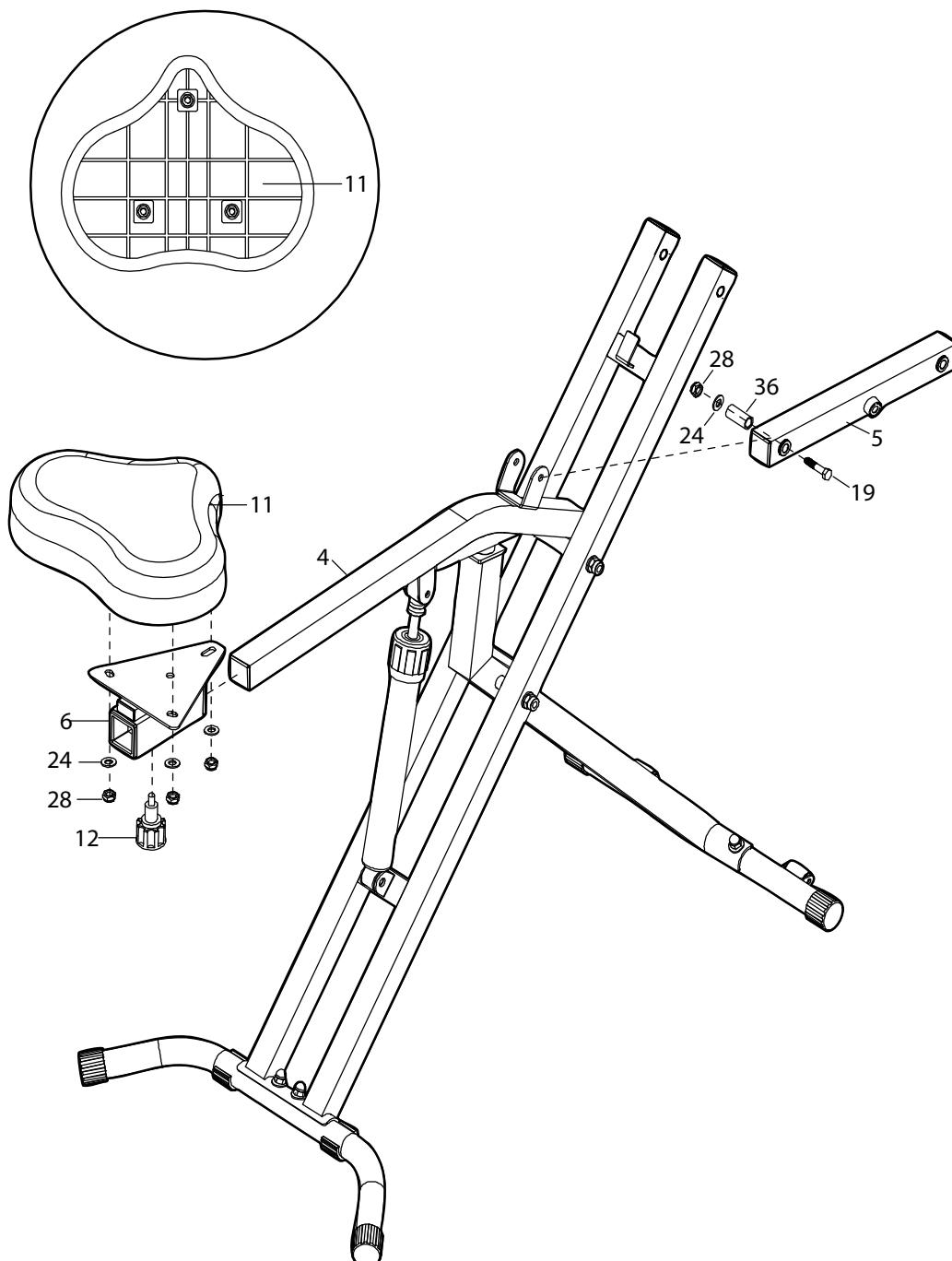
- Bringen Sie die Sattelstange (4) am hinteren Stützrohr (2) an, befestigen Sie es mit einer Sechskantschraube (20), einer flachen Unterlegscheibe (23) und einer Nylonmutter (27).
- Bringen Sie den Hydraulikzylinder (13) an der Sattelstange (4) und hinteren Stützrohr (2) an, befestigen Sie es mit zwei Innensechskantschrauben (22), zwei flachen Unterlegscheiben (23) und zwei Nylonmuttern (27).
- Der Einsteller des Hydraulikzylinder (13) sollte an die Sattelstütze (4) angebracht werden.



MONTAGEANLEITUNG

Schritt3

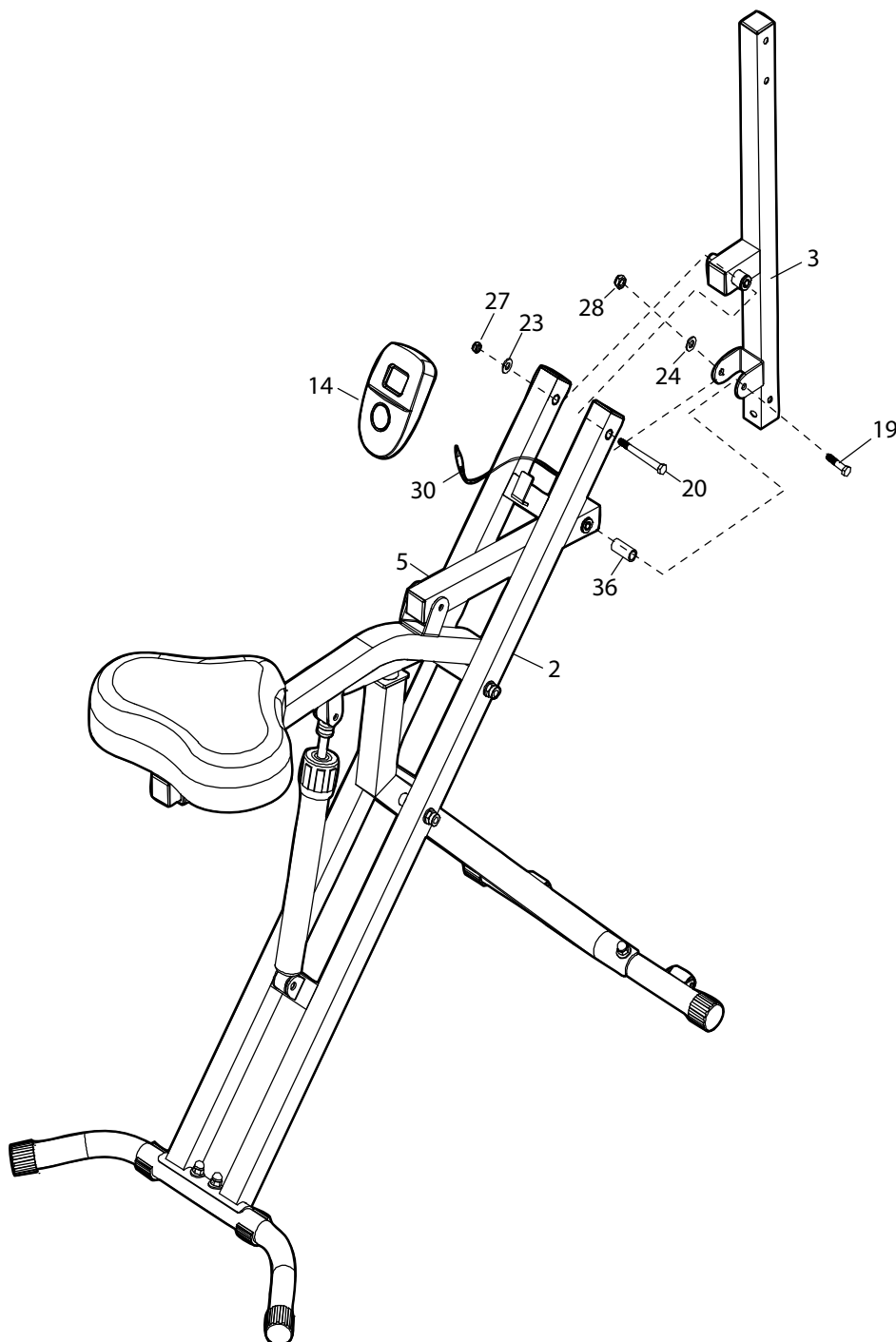
- Bringen Sie den Sattel (11) am Gleitrohr (6) an, befestigen Sie es mit drei flachen Unterlegscheiben (24) und drei Nylonmuttern (28), die am Sattel (11) vormontiert sind.
- Schieben Sie das Gleitrohr (6) in die Sattelstange (4) und befestigen es mit einem Schnellverschluss (12).
- Bringen Sie das Verbindungsrohr (5) an der Sattelstange (4) an, befestigen Sie es mit einer Sechskantschraube (19), einer Nylonmutter (28), einer flachen Unterlegscheibe (24) und einer Tülle (36).



MONTAGEANLEITUNG

Schritt 4

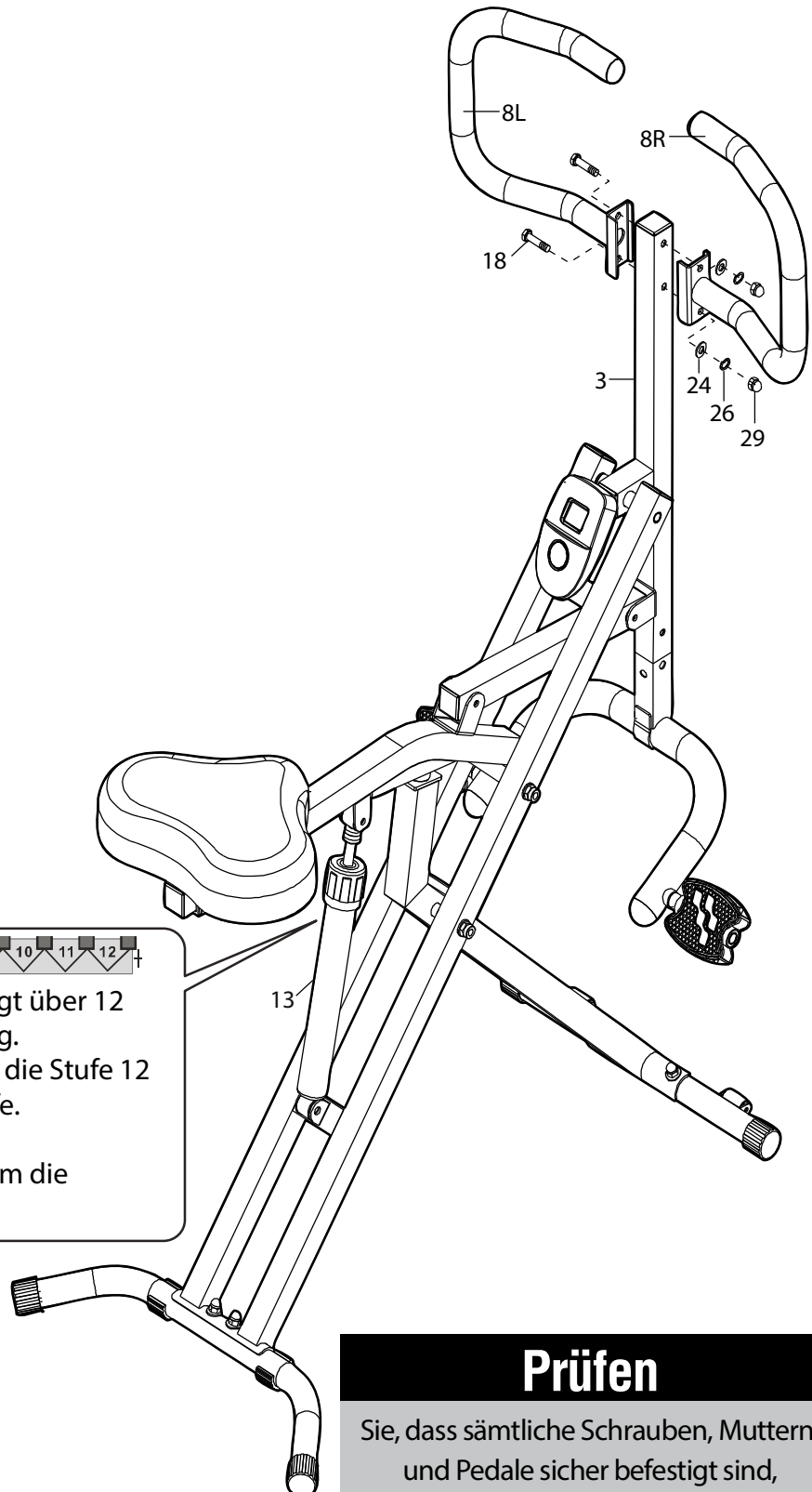

- Bingen Sie das Vorderrohr (3) am hinteren Stützrohr (2) an, befestigen Sie es mit einer Sechskantschraube (20), einer Nylonmutter (27) einer flachen Unterlegscheibe (23).
- Bringen Sie das Vorderrohr (3) am Verbindungsrohr (5) an, befestigen Sie es mit einer Sechskantschraube (19), einer Tülle (36), einer Nylonmutter (28) und einer flachen Unterlegscheibe (24).
- Stecken Sie das mittlere Computerkabel (30) in die Rückseite des Computers (14) und bringen Sie den Computer (14) am hinteren Stützrohr (2) an.



MONTAGEANLEITUNG

Schritt 6

- Bringen Sie die linke/rechte Lenkstange (8L / 8R) am Vorderrohr (3) an, befestigen Sie es mit zwei Sechskantschrauben (18), zwei Unterlegscheiben (24), zwei und zwei Hutmuttern (29).

- Der Hydraulikzylinder (13) verfügt über 12 Stufen zur Spannungseinstellung.
- Die Stufe 1 ist die leichteste und die Stufe 12 ist die schwerste Spannungstufe.
- Sie können die Oberseite des Hydraulikzylinder (13) drehen, um die Spannung anzupassen.

Prüfen
 Sie, dass sämtliche Schrauben, Muttern, und Pedale sicher befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen

ANLEITUNG ÜBUNGSMONITOR

TECHNISCHE DATEN

ZEIT	0:00-59:59 MIN
ZÄHLER	0-9999 TIMES
WIEDERHOLUNGEN/MIN	0-9999 WIEDERHOLUNGEN/MIN
KALORIEN	0.0-999.9 CAL



TASTENFUNKTIONEN

MODUS	Diese Taste lässt Sie eine bestimmte, gewünschte Funktion an- und auswählen.
--------------	--

BEDIENUNG

AUTO EIN/AUS	Das System schaltet sich ein, wenn die MODUS-Taste gedrückt wird oder wenn das System einen Signaleingang vom Geschwindigkeitssensor empfängt. Das System schaltet sich automatisch aus, wenn der Geschwindigkeitssensor keinen Signaleingang empfängt oder für ca. 4 Minuten keine Taste gedrückt wird.
RESET	Das Gerät kann durch einen Batteriewechsel oder durch Drücken der MODE-Taste für 3 Sekunden zurückgesetzt werden.
MODE	Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten.

FUNKTION

ZEIT	Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf ZEIT steht. Die gesamte Übungszeit wird beim Beginn der Übung angezeigt.
ZÄHLER	Die Gesamtzahl wird während der Übung angezeigt.
KALORIE	Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf KALORIE steht. Der Kalorienverbrauch wird beim Start der Übung angezeigt.
REPS/MIN	Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf REPS / MIN steht. Die aktuelle REPS / MIN wird beim Start der Übung angezeigt.
SCAN	Die Anzeige ändert sich alle 4 Sekunden mit dem nächsten Diagramm. REPS/MIN → SCAN → TIME → CAL

BATTERIE

Dieser Monitor benötigt zwei "AAA"-Batterien. Sie können die Batterien auf der Rückseite des Computers wechseln.

HINWEIS

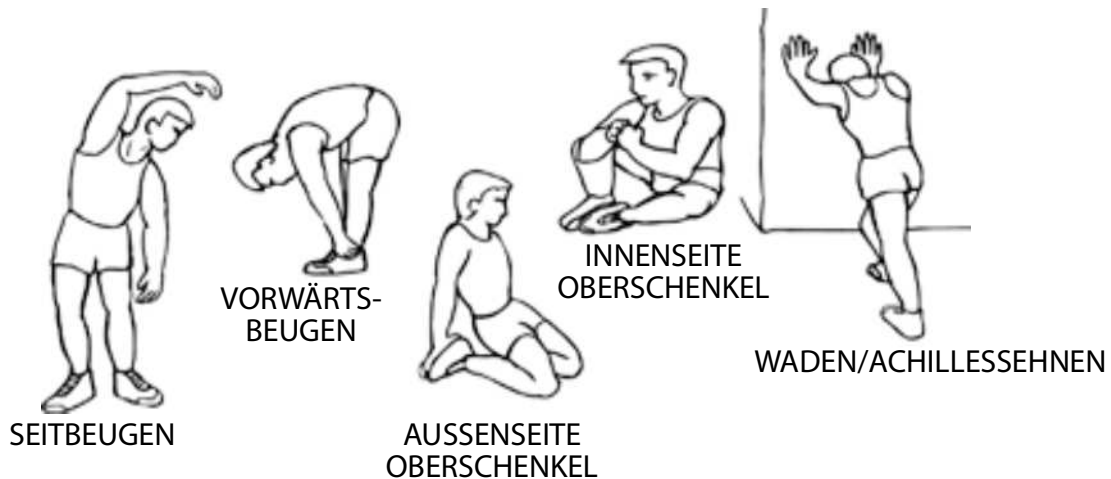
1. Das Display wird ohne jegliches eingehendes Signal innerhalb von 4-5 Minuten automatisch abgeschaltet.
2. Sobald ein Signal eingeht, schaltet sich der Monitor automatisch ein.
3. Falls der Monitor eine ungenaue Anzeige ausgibt, ersetzen Sie bitte die Batterien, um ein ordnungsgemäßes Ergebnis zu erhalten. Sie müssen beide Batterien gleichzeitig ersetzen.
4. Bitte beachten Sie die Kennzeichnungen am Batteriefach.
5. Bei Abnormalitäten, überprüfen Sie bitte die Polung des positiven und negativen Pol der Kontakte.

ÜBUNGSANLEITUNGEN

Die Verwendung des HEIMTRAINER HORSE RIDER bietet Ihnen mehrere Vorteile, es wird Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln ausbilden und in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung hilft es Ihnen Gewicht zu verlieren.

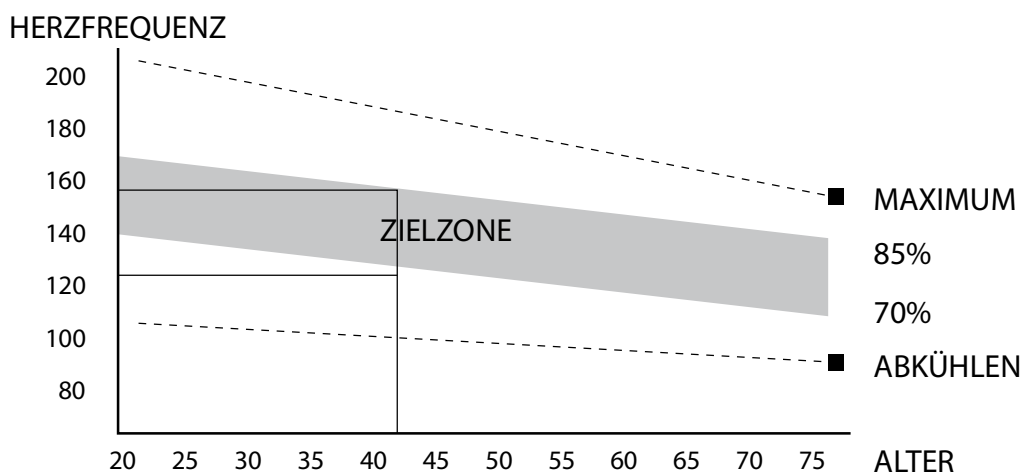
1. Die Aufwärmphase

Diese Phase hilft bei der erhöhten Durchblutung des Körpers und sorgt dafür, dass die Muskeln richtig funktionieren. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu reduzieren. Es ist ratsam, ein paar Stretching-Übungen auszuführen, wie unten gezeigt. Jede Streckung sollte für etwa 30 Sekunden gehalten werden. Zwingen Sie Ihre Muskeln nicht mit Gewalt oder einem Ruck in eine Streckung - falls Sie Schmerzen haben, sofort STOPPEN.



2. Die Übungsphase

Dies ist die Phase, wo Sie sich körperlich anstrengen. Nach regelmäßiger Benutzung des Gerätes, werden die Muskeln in den Beinen flexibler. Trainieren Sie entsprechend Ihrer Leistungsfähigkeit. es ist sehr wichtig, insgesamt ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Die Leistungsrate sollte ausreichend sein, um Ihren Herzschlag in die Zielzone in der Grafik unten zu bringen.



Diese Phase sollte für mindestens 12 Minuten andauern, obwohl die meisten Menschen bei etwa 15 bis 20 Minuten beginnen.

ÜBUNGSANLEITUNGEN

3. Die Abkühlphase

Diese Phase ist dazu da, das Ihr Herz-Kreislauf-System und die Muskeln zu entlasten. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmphase, z.B. Tempo reduzieren, für etwa 5 Minuten lang fortfahren. Die Dehnübungen sollten jetzt wiederholt werden. Nochmals, zwingen Sie Ihre Muskeln nicht mit Gewalt oder einem Ruck in eine Dehnung.

Wenn Sie fitter werden, sollten Sie länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens drei Mal pro Woche zu trainieren und falls möglich, verteilen Sie Ihr Training gleichmäßig über die Woche.

Muskelaufbau

Um Muskeln auf dem HEIMTRAINER HORSE RIDER aufzubauen, müssen Sie den Widerstand recht hoch einstellen. Dies wird mehr Druck auf Ihre Beinmuskeln ausüben und kann bedeuten, dass Sie nicht so lange trainieren können, wie Sie gerne möchten. Wenn Sie gleichzeitig versuchen Ihre Fitness zu verbessern, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm abändern. Sie sollten während der Phase des Aufwärmens und Abkühlens normal trainieren, jedoch gegen Ende der Übungsphase sollten Sie einen erhöhten Widerstand einstellen, um Ihre Beine intensiver zu belasten. Sie müssen Ihre Geschwindigkeit reduzieren, um Ihre Herzfrequenz in der Zielzone zu halten.

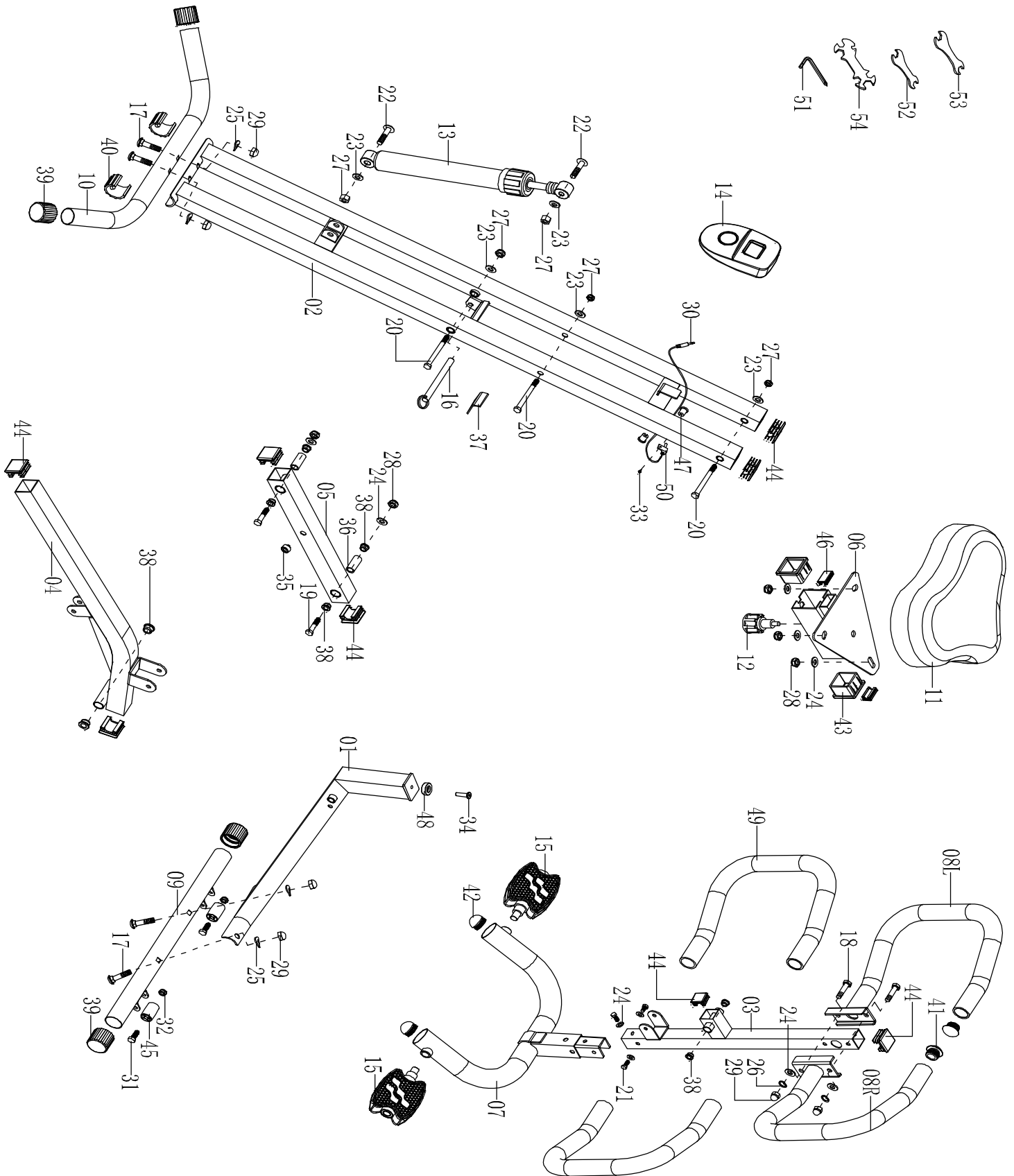
Gewichtsabnahme

Der wichtige Faktor hier ist, der Aufwand den Sie betreiben. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Im Endeffekt ist dies nichts weiter, als ob Sie trainieren, um Ihre Fitness zu verbessern - der Unterschied ist das Ziel.

TEILELISTE

TEIL NR.	BESCHREIBUNG	MENGE	TEIL NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Hauptrahmen	1	28	Nylonmutter (M8)	5
2	Hinteres Stützrohr	1	29	Hutmutter (M8)	6
3	Vorderrohr	1	30	Mittleres Computerkabel	1
4	Sattelstange	1	31	Sechskantschraube (M6)	2
5	Verbindungsrohr	1	32	Nylonmutter (M6)	2
6	Gleitrohr	1	33	Selbstfurchende Schraube	1
7	Pedalrohr	1	34	Innensechskantschraube (M8)	1
8 L/R	Linke/Rechte Lenkstange	1 / 1	35	Magnet	1
9	Stützfuß vorne	1	36	Tülle	2
10	Stützfuß hinten	1	37	EVA-Pad	1
11	Sattel	1	38	Pulvermetallurgie	8
12	Schnellverschluss	1	39	Endkappe für Stützfuß vorne/hinten	4
13	Hydraulischer Zylinder	1	40	Endkappe II für hinteren Stützfuß	2
14	Computer	1	41	Endkappe für Lenkerstange	2
15	Pedal	2	42	Endkappe für Pedalrohr	2
16	Sicherungsstift (ø8)	1	43	Buchse	2
17	Schlossschraube (M8)	4	44	Quadratische Endkappe	8
18	Sechskantschraube (M8)	2	45	Transportrolle	2
19	Sechskantschraube (M8)	2	46	Quadratische Endkappe	2
20	Sechskantschraube (M10)	3	47	Öse	2
21	Sechskantschraube (M8)	3	48	Kissengummi	1
22	Innensechskantschraube (M10)	2	49	Schaumgriff für Lenkerstange	2
23	Flache Unterlegscheibe (ø10,3)	5	50	Sensorhalterung	1
24	Flache Unterlegscheibe (ø8,3)	10	51	Inbusschlüssel	1
25	Gebogene Unterlegscheibe (ø8,3)	4	52	Schraubenschlüssel (S13-15)	1
26	Federscheibe	2	53	Schraubenschlüssel (S17-19)	1
27	Nylonmutter (M10)	5	54	Multifunktionsschraubenschlüssel (S10-13-14-15-17-19)	1

EXPLOSIONSZEICHNUNG



Ultrasport

D GARANTIE

Sollte ein Garantiefall eintreten, kontaktieren Sie bitte zuerst unsere Service-Hotline oder schreiben Sie uns eine eMail.

Hersteller & Service

Summary AG, Fraunhoferstrasse 2, 25524 Itzehoe, Germany

Servicerufnummer : +49 (0)180 5 014 586 (14 ct/min aus dem deutschen Festnetz. Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/min)

eMail: service.de@ultrasport.net

GB WARRANTY

If you wish to make a claim under the guarantee, please contact our service hotline or send us an email first.

Manufacturer & Service

Summary AG, Fraunhoferstrasse 2, 25524 Itzehoe, Germany

Hotline: 00800 880 880 08 --- eMail: service.uk@ultrasport.net

F GARANTIE

En cas de dommage relevant de la garantie, veuillez contacter tout d'abord notre assistance en ligne ou nous écrire un e-mail.

Fabricant & SAV

Summary AG, Fraunhoferstrasse 2, 25524 Itzehoe, Allemagne

Tél. SAV: 00800 880 880 08 --- eMail: service.fr@ultrasport.net

IT GARANZIA

En caso di una rivendicazione di garanzia, contattare il nostro número vecde o inviarci un e-mail.

Produttore & Servizi

Summary AG, Fraunhoferstrasse 2, 25524 Itzehoe, Germania

Servizio di numero di telefono: 00800 880 880 08 --- eMail: service.it@ultrasport.net

ES GARANTÍA

Si desea realizar una reclamación cubierta por la garantía, póngase en contacto con nuestro servicio de atención telefónica o envíenos un correo electrónico antes de enviarnos el dispositivo.

Fabricante & Servicio

Summary AG, Fraunhoferstrasse 2, 25524 Itzehoe, Alemania

Línea de Servicio: 00800 880 880 08 --- eMail: service.es@ultrasport.net



www.facebook.com/Ultrafit.Ultrasport.Ultratec