

MOTIVE
FITNESS by
U.N.O.®

V-fit



Ergometer HT200

DE Aufbau- & Benutzerhandbuch **GB** Assembly & User Manual

Inhalt / Content

DE

GB

Kapitel

Seite

Section

Page

Allgemeines 3

General Information 3

Bevor Sie Beginnen 5

Before You Start 5

Sicherheit 6

Safety 6

Trainingsinformation 8

Exercise Information 8

Aufbau 13

Assembly 13

Bedienungsanleitung 23

Exercise Monitor Instruction 23





Allgemeines / General Information

DE

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (EN 957) entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte NICHT an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUKT MARKE
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

GB

Quality

This exercise product has been designed and manufactured to comply with the latest (BS EN 957) British and European Safety Standards.

Questions

Should you encounter any difficulty with the assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, please DO NOT return it to your retailer but contact us first for help and advice, asking for CUSTOMER SUPPORT, by any of the following means.

Tel:- 01535 637711 or
Fax:- 01535 637722 or
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT is open from 9.00am to 5.00pm
from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8, Riparian Way,
The Crossings, Cross Hills,
BD20 7BW

Queries

If you do have any queries, please ensure that you have the following information ready for our Customer Support Staff:

YOUR NAME
YOUR ADDRESS
YOUR PHONE NUMBER
PRODUCT BRAND
PRODUCT MODEL
PRODUCT SERIAL NUMBER
DATE OF PURCHASE
NAME OF RETAILER
PART NUMBERS REQUIRED



Allgemeines / General Information

DE

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der HEIMBENUTZUNG für die Dauer von 2 Jahren ab dem Kaufdatum. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren (auf Kosten des Kunden).
- c). das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0

Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1

Email: service@benysports.de

Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

GB

Guarantee

Beny Sports Co. UK Ltd. guarantee's its product range for DOMESTIC USE ONLY for a period of 1 YEAR from the original certified date of purchase. During this period we have the right to: -

- a). Provide parts for the purchaser to effect repair.
- b). Repair the product, returned to our warehouse (at the purchaser's cost).
- c). Replace the product if it is deemed (by us) to be economical to do so.

This guarantee does not cover wear and tear on upholstery or consumables.

This guarantee does not cover abuse, defects caused by storage or use outside those intended.

If you need to advise us of a defect with your product and in order for us to service any requirement for replacement parts or repairs, we will ask for proof of purchase. Failure to do so will result in any claim for replacement parts or repairs being refused.

This guarantee, (both given and implied) applies to the original purchaser only, is not transferable and will be invalidated if used outside of the above criteria.

This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire. This does not affect your statutory rights as a consumer.

Customer Support

Tel:- 01535 637711 or

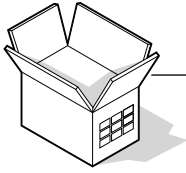
Fax:- 01535 637722 or

Email:- support@benysports.co.uk

Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT is open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8, Riparian Way,
The Crossings, Cross Hills,
West Yorkshire
BD20 7BW



Bevor Sie Beginnen / Before You Start

DE

Garantie

Falls erforderlich, werden alle unsere Geräte mit den wichtigsten Werkzeugen geliefert, die für einen erfolgreichen Aufbau benötigt werden. Es kann jedoch vorteilhaft sein, einen Gummihammer und einen Universalschraubenschlüssel zur Hand zu haben.

Vorbereitung des Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass Sie ihr Gerät an einer sauberen, freien und aufgeräumten Stelle aufbauen. Sie sollten in der Lage sein, um das Gerät herumzugehen, während Sie die Einzelteile zusammenfügen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Bitten Sie um Hilfe

Da einige der Einzelteile groß, schwer oder sperrig sein können, ist es schneller, sicherer und einfacher, sich beim Aufbau von jemandem helfen zu lassen.

Öffnen des Kartons

Öffnen Sie den Karton, der Ihr Produkt enthält vorsichtig, wobei Sie bitte die aufgedruckten Warnungen beachten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Beachten Sie evtl. scharfe Klammern, die zur Befestigung der Klappen benutzt wurden. Versichern Sie sich, dass der Karton auf der richtigen Seite steht, da die Teile so am leichtesten entnommen werden können.

Auspacken der Teile

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teilliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden. Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.

GB

Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product. However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

Prepare the Work Area

It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.

Work with a Friend

You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.

Open the Carton.

Carefully open the carton that contains your product, taking note of the warnings printed on the carton to ensure that the risk of injury is reduced. Be aware of sharp staples that may be used to fasten the flaps as these may cause injury. Be sure to open the carton the right way up, as this will be the easiest and safest way to remove all the components.

Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.

Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully before contacting our CUSTOMER SUPPORT team. In any event, please do not return the product to your retailer before contacting us first.



Sicherheit / Safety

DE

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.

* Halten Sie Kinder fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Erlauben Sie Kindern nicht, auf das Gerät zu klettern oder darauf zu spielen, wenn es nicht benutzt wird. Wenn Sie Kindern erlauben, das Gerät zu verwenden, sollten deren geistige und körperliche Entwicklung sowie das Temperament beachtet werden. Sie sollten überwacht werden und eine Einweisung in die korrekte Nutzung des Gerätes erhalten. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Kinderspielzeug geeignet.

* Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass in jede Richtung mindestens 1 Meter Freiraum um Ihr Gerät besteht, während Sie trainieren.

* Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.

* Reinigen Sie nur mit einem feuchten Tuch, benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Sollten Sie Zweifel haben, benutzen Sie Ihr Reinigungsmittel nicht, sondern kontaktieren Sie unseren Kundenservice.

* Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, flachen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern.

* Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.

GB

Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

* Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use. If children are allowed to use the equipment, their mental and physical development and above all their temperament should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a children's toy.

* For your own safety, always ensure that there is at least 2 metres of free space in all directions around your product while you are exercising.

* Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.

* Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of damaging flooring or slipping in use.

* Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.

* Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behavior for which the training equipment is not intended.



Sicherheit / Safety

DE

Verstauung und Benutzung

Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet: 110kg / 242lbs oder weniger.

Konformität

Dieses Gerät erfüllt (EN 957) - Teile 1 und 9, Klasse (H) - HEIMBENUTZUNG – Klasse (C). Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.

GB

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

Weight Limit

Your product is suitable for users weighing: 242LBS / 17.2 Stones / 110KG or less.

Conformity

This product conforms to: BS EN ISO 20957-1 and BS EN 957-9 Class (H)-HOME USE-Class (C). It is NOT suitable for therapeutic purposes.



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht wurden.



Warning

If any part of your product becomes damaged, broken or badly worn do not use the equipment until the defective parts have been replaced.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, MÜSSEN Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche. Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter. Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer. Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

GB

Beginning

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week. Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

Aerobic Fitness

Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i.e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease. Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth should you need more oxygen. Use the "talk test". If you cannot carry on a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks. Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their targets quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun. Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen. Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.

Training in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer Zielzone arbeiten, müssen Sie Ihren Puls messen können. Sollten Sie keinen Pulsmesser haben (entweder an dem Gerät, das Sie verwenden, oder ein universelles Gerät), müssen Sie Ihren Puls selbst an Ihrer Halsschlagader nehmen. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und Sie können Sie erfühlen, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger benutzen. Zählen Sie einfach die Schläge, die Sie in 10 Sekunden fühlen und multiplizieren Sie diese mal 6, um Ihren Puls zu errechnen. Sie sollten dies vor und nach dem Training tun, um ihn vergleichen zu können. Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren

Zielzone

Benutzen Sie die unten aufgeführte Tabelle, um Ihre Zielzone zu ermitteln. Sollten Sie erst mit dem Training beginnen, also in die Kategorie untrainiert fallen, nutzen Sie die linke Spalte. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine gute Aerobic Fitness besitzen, nutzen Sie die rechte Spalte.



Warnung

Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

GB

Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with. As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days. When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.

Exercising in your Target Zone

To ensure that your heart is working in its exercise target zone, you need to be able to take your pulse. If you do not have a pulse monitor (either from the product you are using or a proprietary independent unit) you will need to locate the pulse in your carotid artery. This is situated in the side of the neck and can be felt by using the index and middle fingers. Simply count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply by six to get your pulse rate. This should be taken before you start to exercise for easy reference. People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.

Target Zone

To determine your target zone, see the chart opposite. If you are new to exercise and by definition unfit, refer to the left column. If you exercise regularly and have good aerobic fitness, refer to the right column.



Note

Incorrect or excessive training may damage your health. Please read the exercise information first.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Alter	Untrainiert Zielzone A	Trainiert Zielzone B
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 und mehr	105 - 125	115 - 135

GB

USERS AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE - A	CONDITIONED TARGET ZONE - B
(Years)	(Beats per Minute)	(Beats per Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 and over	105 - 125	115 - 135

Cool Down

Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.

Cool Down

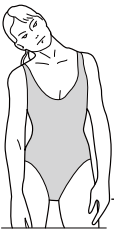
To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

Aufwärm- und Cool Down Übungen

Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.

Warm Up and Cool Down Exercises

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.

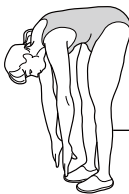


Kopfrulle

Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.

Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.



Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.

Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



DE

GB

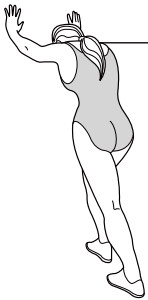


Schulter Heben

Rotieren und heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr, dann entspannen. Dasselbe tun Sie mit der linken Schulter. Wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder. Repeat 3 - 4 times.



Wade / Achilles Stretch

Drehen Sie sich in Richtung Wand und legen Sie beide Hände daran. Stützen Sie sich mit einem Bein, während Sie das andere hinter sich mit der ganzen Sohle flach auf dem Boden positionieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich in Richtung Wand, wobei Sie das hintere Bein gerade lassen, so dass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie dies für 5 Sekunden und wiederholen Sie mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.

Calf / Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg. Repeat 2 - 3 times.



Side Stretch

Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch- und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.

Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm. Repeat 3 - 4 times.

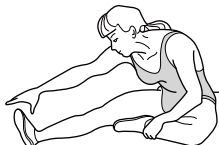


Innerer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3 - 4 times.



Hinterer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein aus und beugen Sie das linke mit dem Fuß flach gegen den rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich über Ihren rechten Fuß nach vorne und halten Sie dies für 10 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.

Hamstring Stretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended. Repeat 2 - 3 times.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

Wir schlagen die folgenden Aerobic Trainingsprogramme vor. Denken Sie daran, richtig zu atmen, die Übungen in Ihrem eigenen Tempo zu absolvieren und es nicht zu übertreiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1 & 2	4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten	2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten	1 Minute langsam trainieren

Woche 3 & 4	5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten	3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten	2 Minute langsam trainieren

Woche 5 & 6	6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten	4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten	3 Minute langsam trainieren

Woche 7 & 8	5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten	2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten	1 Minute langsam trainieren
	4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
	3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach	5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten	2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten	1 Minute langsam trainieren
	Wiederholen Sie den ganzen Zyklus zwei oder drei Mal.

Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

GB

Basic Aerobic Training Programme

For your basic Aerobic Exercise routine we suggest that you try the following. Remember, breathe correctly, exercise at your own pace and do not over-train as injury may result.

Week 1 & 2	Exercise 4 minutes at 'A' Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes	Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes	Exercise slowly 1 minute

Week 3 & 4	Exercise 5 minutes at 'A' Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes	Exercise 3 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes	Exercise slowly 2 minutes

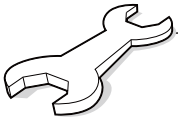
Week 5 & 6	Exercise 6 minutes at 'A' Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes	Exercise 4 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes	Exercise slowly 3 minutes

Week 7 & 8	Exercise 5 minutes at 'A' Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes	Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes	Exercise slowly 1 minute
	Exercise 4 minutes at 'A'
	Exercise slowly 3 minutes

Week 9 & beyond	Exercise 5 minutes at 'A' Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes	Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes	Exercise slowly 1 minute
	Repeat entire cycle 2 or 3 times

This is only a suggested programme and may not suit every individual's needs.

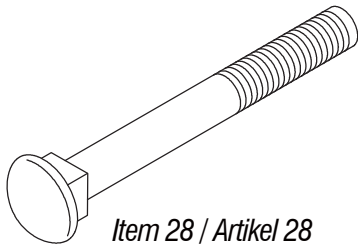
Aufbau / Assembly



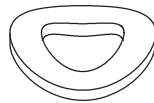
DE

Teileliste

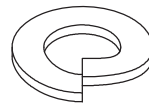
Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres Produktes benötigen werden. Das folgende Zubehör wird in einem Pack geliefert und sollte auf Vollständigkeit geprüft werden, bevor Sie den Aufbau beginnen.



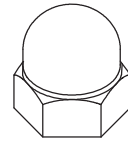
Item 28 / Artikel 28
Qty 4 / 4 Stk.



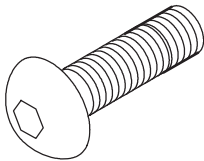
Item 27 / Artikel 27
Qty 4 / 4 Stk.



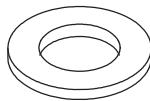
Item 26 / Artikel 26
Qty 6 / 6 Stk.



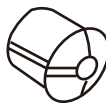
Item 25 / Artikel 25
Qty 4 / 4 Stk.



Item 61 / Artikel 61
Qty 2 / 2 Stk.



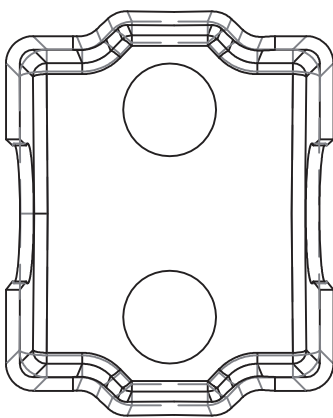
Item 36 / Artikel 36
Qty 2 / 2 Stk.



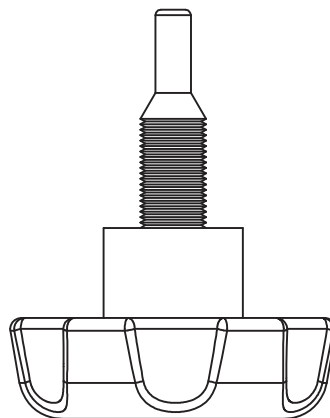
Item 63 / Artikel 63
Qty 1 / 1 Stk.



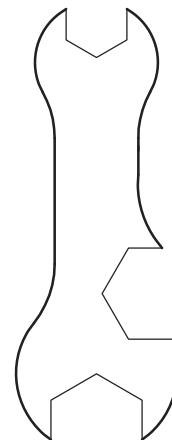
Item 64 / Artikel 64
Qty 1 / 1 Stk.



Item 60 / Artikel 60
Qty 1 / 1 Stk.



Item 46 / Artikel 46
Qty 1 / 1 Stk.



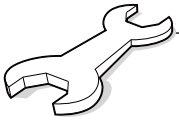
Item 65 / Artikel 65
Qty 1 / 1 Stk.

GB

Accessory Fitment List

These are all the accessories you will need to complete the assembly of your product. The following accessories are supplied in a pack and should be checked before attempting assembly.

Aufbau / Assembly



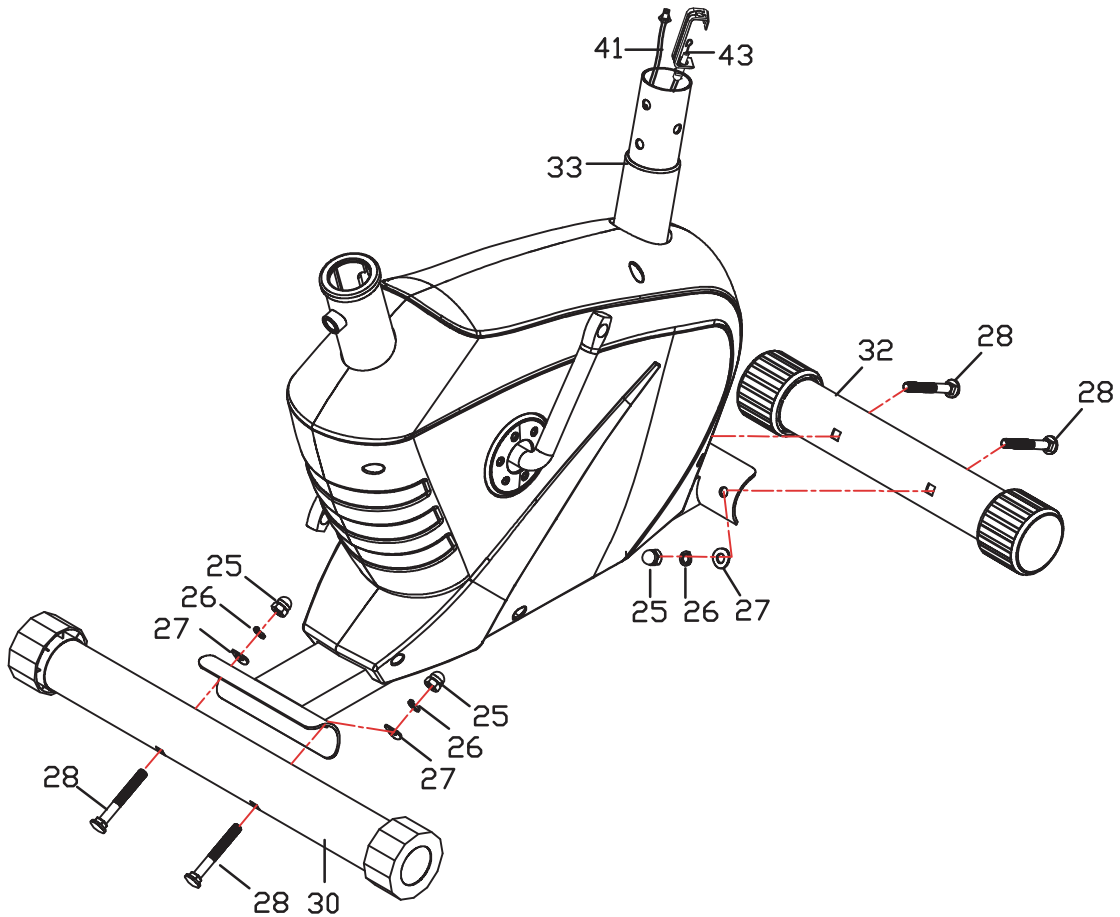
1.

DE

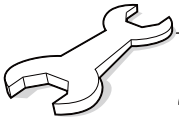
Befestigen Sie die vordere Stütze (32) am Hauptrahmen (33) mit 2 x M8 x 65mm Schlossschrauben (28), 2 x M8 Wellenscheiben (27), 2 x M8 Federringen (26) und 2 x M8 Hutmuttern (25). Befestigen Sie die hintere Stütze (30) am Hauptrahmen (33) mit 2 x M8 x 65mm Schlossschrauben (28), 2 x M8 Wellenscheiben (27), 2 x M8 Federringen (26) und 2 x M8 Hutmuttern (25).

GB

Attach the Front Stabiliser (32) to the Main Frame (33) with 2 x M8 x 65mm Carriage Bolts (28), 2 x M8 Curved Washers (27), 2 x M8 Spring Washers (26) and 2 x M8 Dome Nuts (25). Attach the Rear Stabiliser (30) to the Main frame (33) with 2 x M8 x 65mm Carriage Bolts (28), 2 x M8 Curved Washers (27), 2 x M8 Spring Washers (26) and 2 x M8 Dome Nuts (25).



Aufbau / Assembly



2.

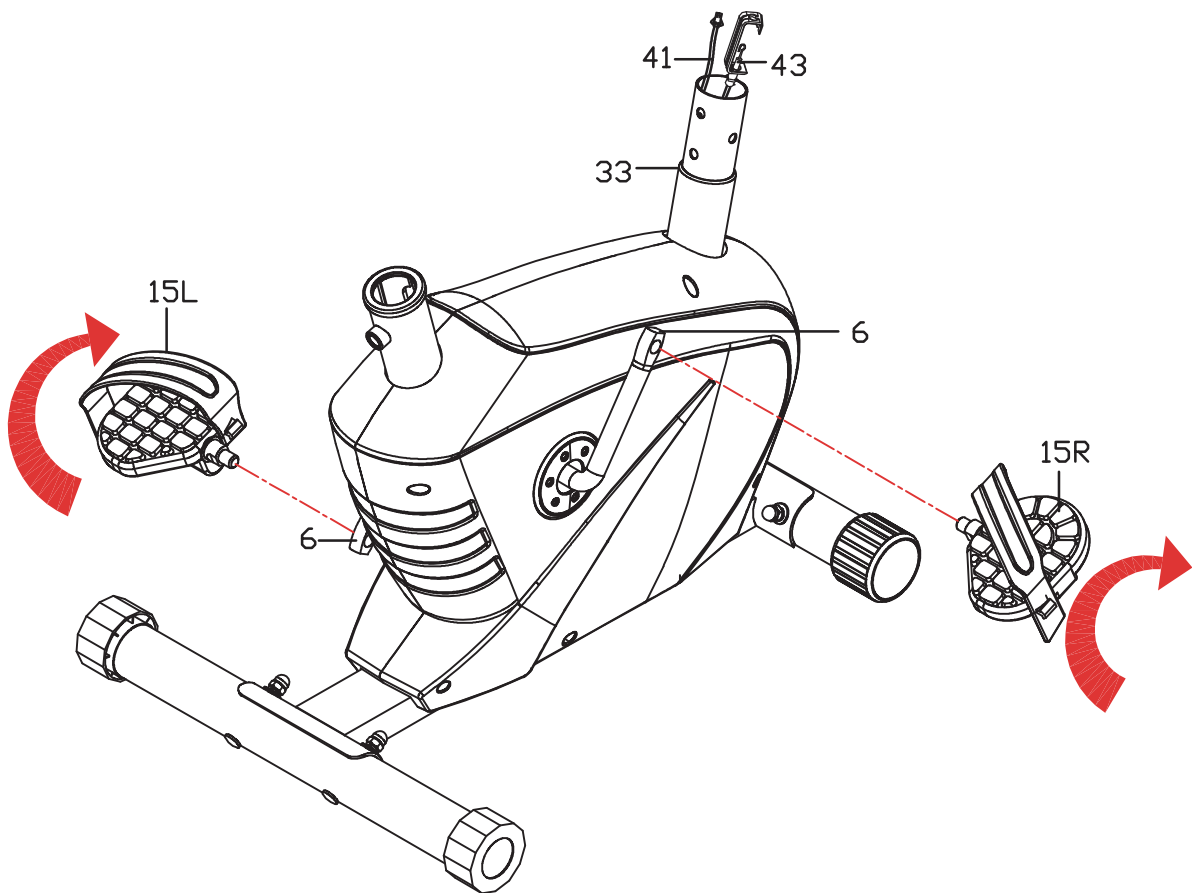
DE

Stecken sie die Pedale (15L und 15R) an die Tretkurbel (6). (Beachten Sie die farbigen Aufkleber am Gerät und den Pedalen und die Drehrichtung der Pedale beim Einschrauben).

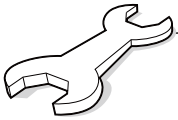
GB

Assemble the Pedals (Left and Right) (15L/15R) to the Pedal Crank (6)

Note: One Pedal is supplied with a RIGHT HAND THREAD for the RIGHT HAND SIDE of the cycle and must be fitted by turning CLOCKWISE. The other Pedal is supplied with a LEFT HAND THREAD for the LEFT HAND SIDE and must be fitted by turning ANTI-CLOCKWISE.



Aufbau / Assembly



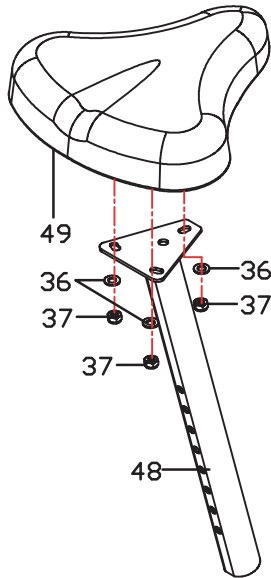
3.

DE

Befestigen Sie den Sattel (49) an der Sattelkonsole (48) mit 3 x M8 Unterlegscheiben (36) und 3 x M8 Nylonmuttern (37).

GB

Remove the 3 x M8 Nylon Nuts (37) and 3 x M8 Flat Washers (36) from underneath the Saddle (49), then attach the Saddle (49) to the Saddle Support Bar (48) using the 3 x M8 Nylon Nuts (37) and 3 x M8 Flat Washers (36) that were removed.



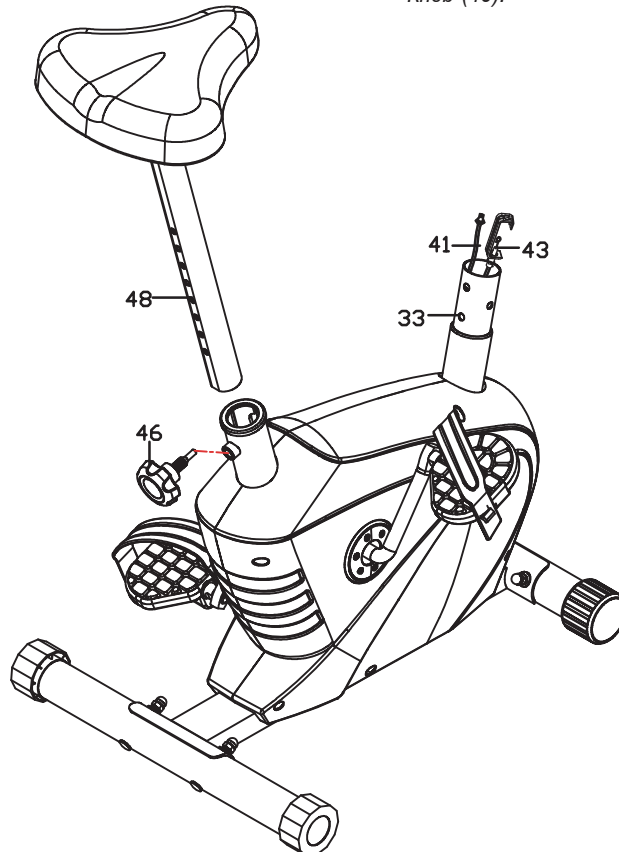
4.

DE

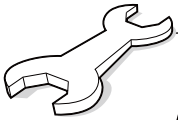
Schieben Sie die Sattelkonsole (48) in den Hauptrahmen (33) und sichern Sie diese mit 1 x Drehknopf (46).

GB

Now slide the Saddle Stem (48) into the Main Frame (33) and secure it with 1 x Adjustable Knob (46).



Aufbau / Assembly



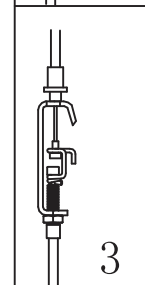
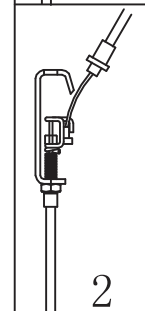
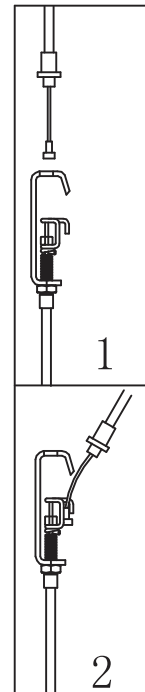
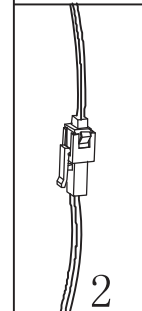
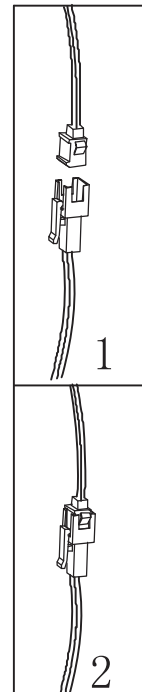
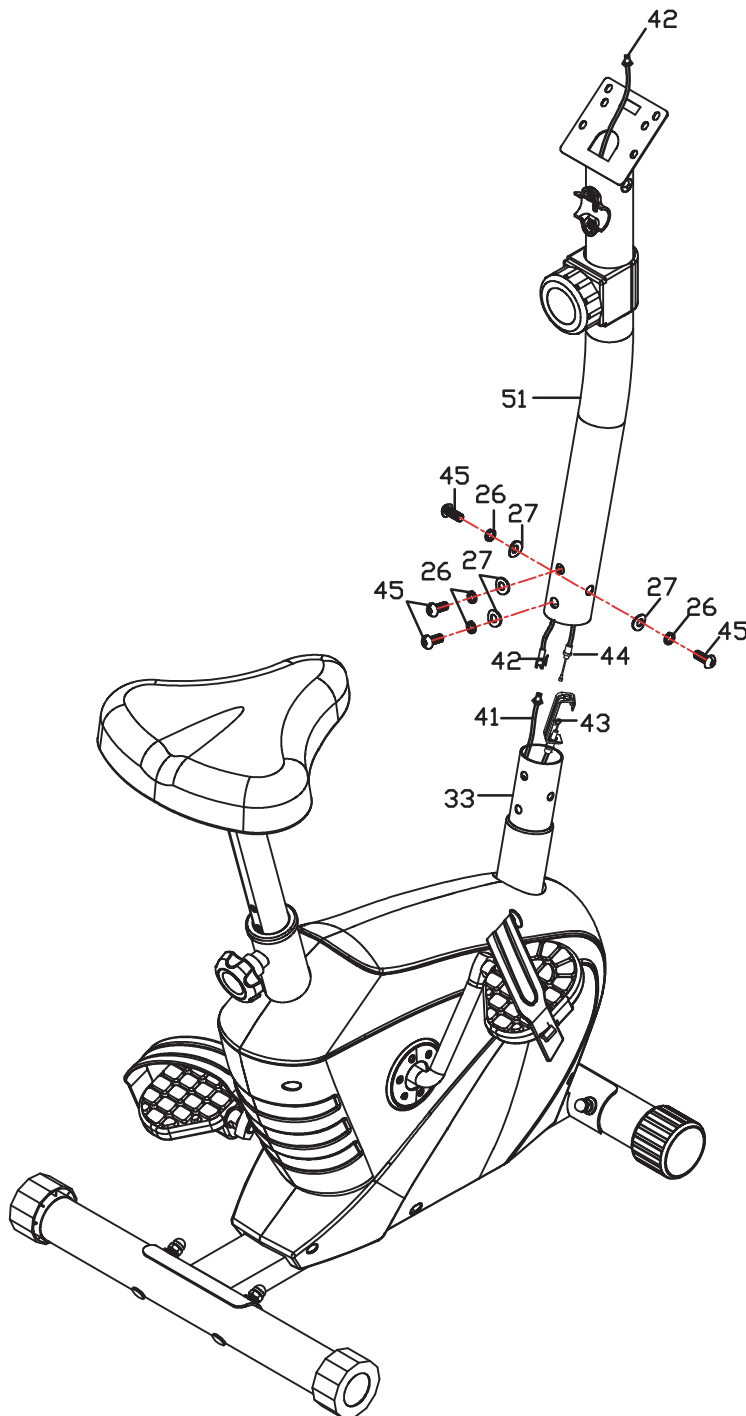
5.

DE

Verbinden Sie das obere Cockpitkabel (42) mit dem unteren Cockpitkabel (41) und das obere Widerstandskabel (44) mit dem unteren Widerstandskabel (43). Schieben Sie die Konsolensäule (51) auf den Hauptrahmen (33) und sichern dies mit 4 x M8 x 20mm Sechskantschrauben (45), 4 x M8 Federring (26) und 4 x M8 Wellenscheiben (27).

GB

Connect the Exercise Monitor Sensor Upper Wire (42) and the Monitor Sensor Wires (41), Connect the Tension Control Cable-Upper (44) and the Tension Control Cable-Lower (43). Slide the Handlebar Upright Cover (51) on the Main Frame (33) and secure it with 4 x M8 x 20mm Hex Screws (45), 4 x M8 Spring Washers (26) and 4 x M8 Curved Washers (27).



Aufbau / Assembly



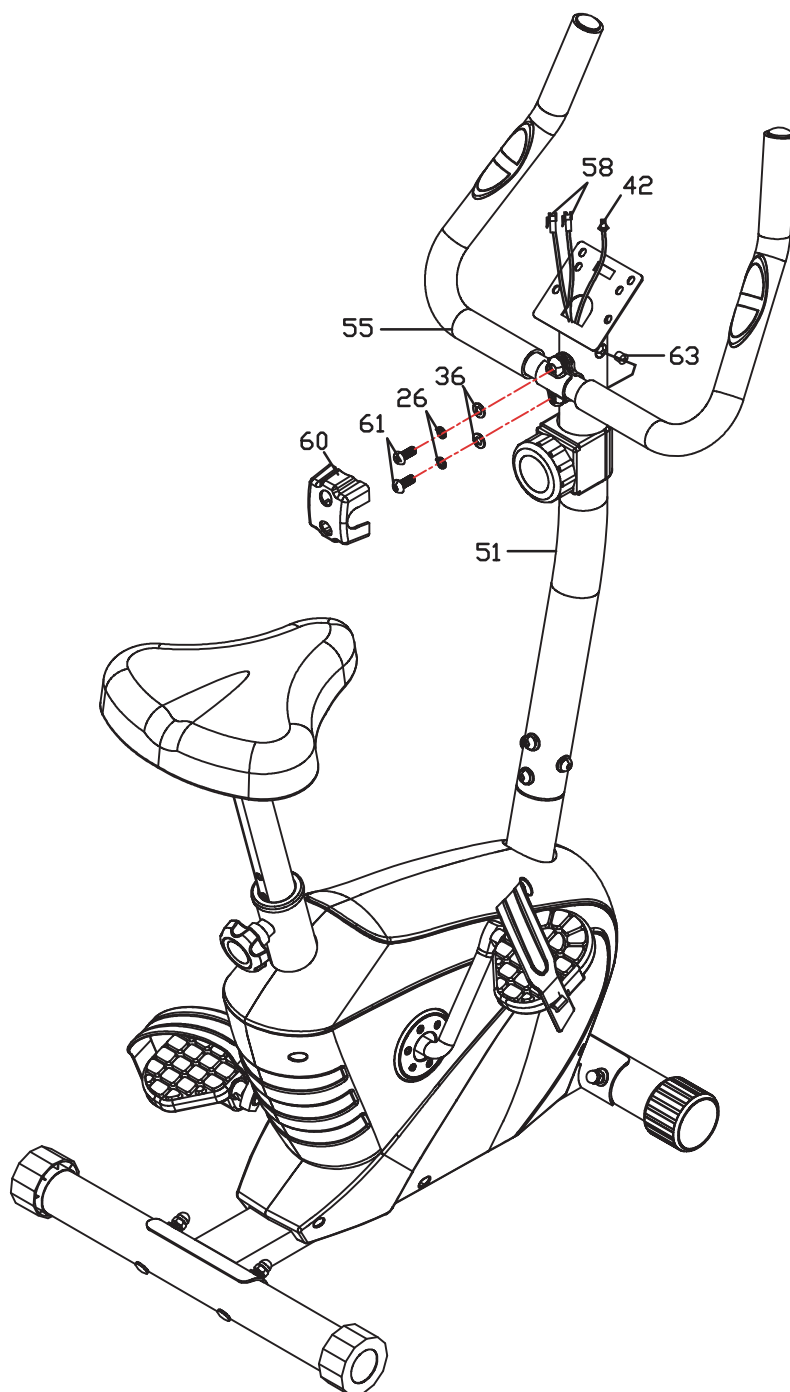
6.

DE

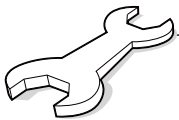
Befestigen Sie dann den Handgriff (55) an der Konsolensäule (51) mit 2 x M8 x 30mm Inbusschraube (61), 2 x M8 Federring (26), 2 x M8 Unterlegscheibe (36). Führen sie die Abdeckung (60) an den verschraubten Handgriff (55) und drücken diese an bis sie einrastet. Schieben Sie das Handpuls-kabel (58) in die Konsolensäule und drücken Sie danach die Endkappe (63) in das Loch der Konsolensäule (51).

GB

Attach the handlebar (55) at the Handlebar Upright (51) with 2 x M8 x 30mm allen Bolt (61), 2 x M8 spring washer(26), and 2 x M8 flat washer (36). Attach the Two-hole Cover (60) to the Handlebar (55), and push it in until it clicks into place. Feed the hand pulse sensor wire (58) through the hole on the right side of the Handlebar Upright and press the Cap (63) into the hole of the Handlebar Upright (51).



Aufbau / Assembly



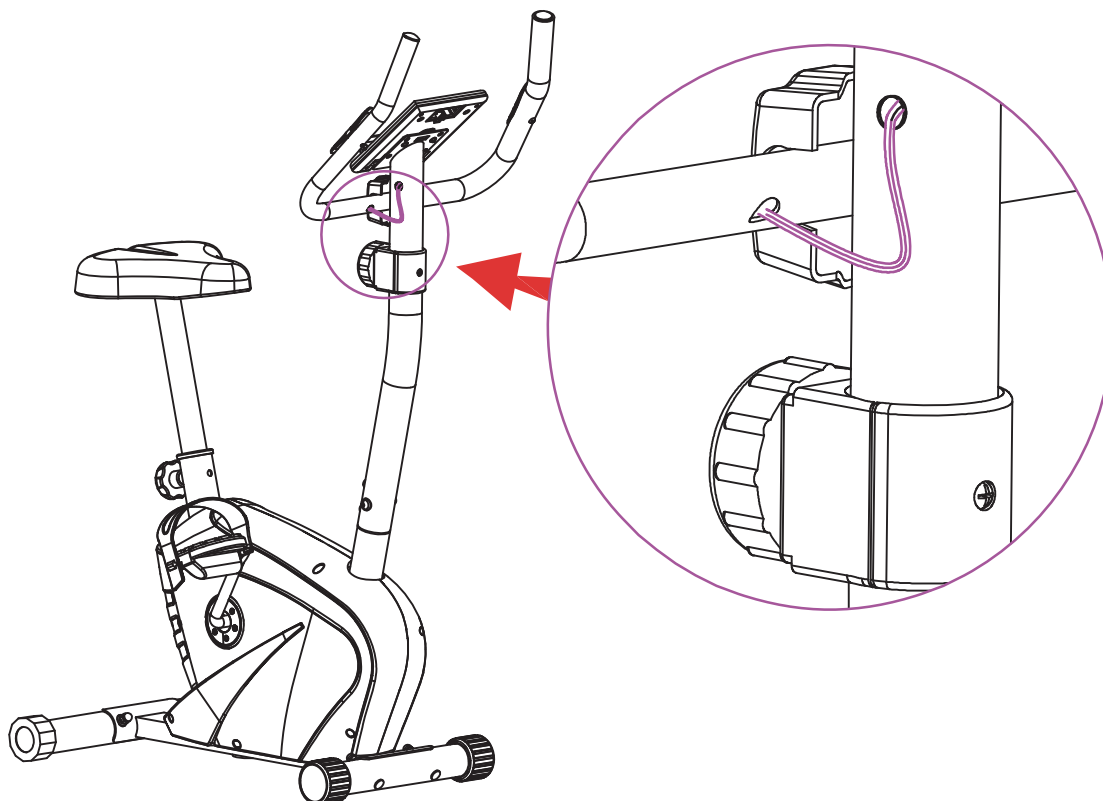
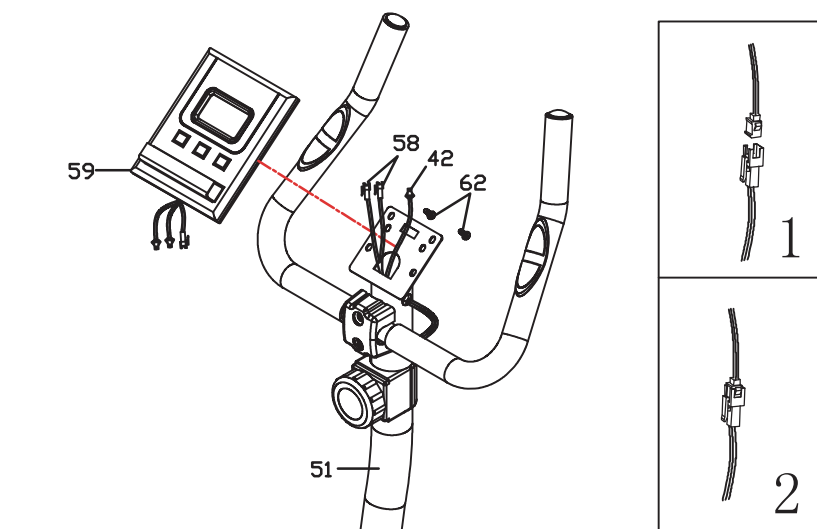
7.

DE

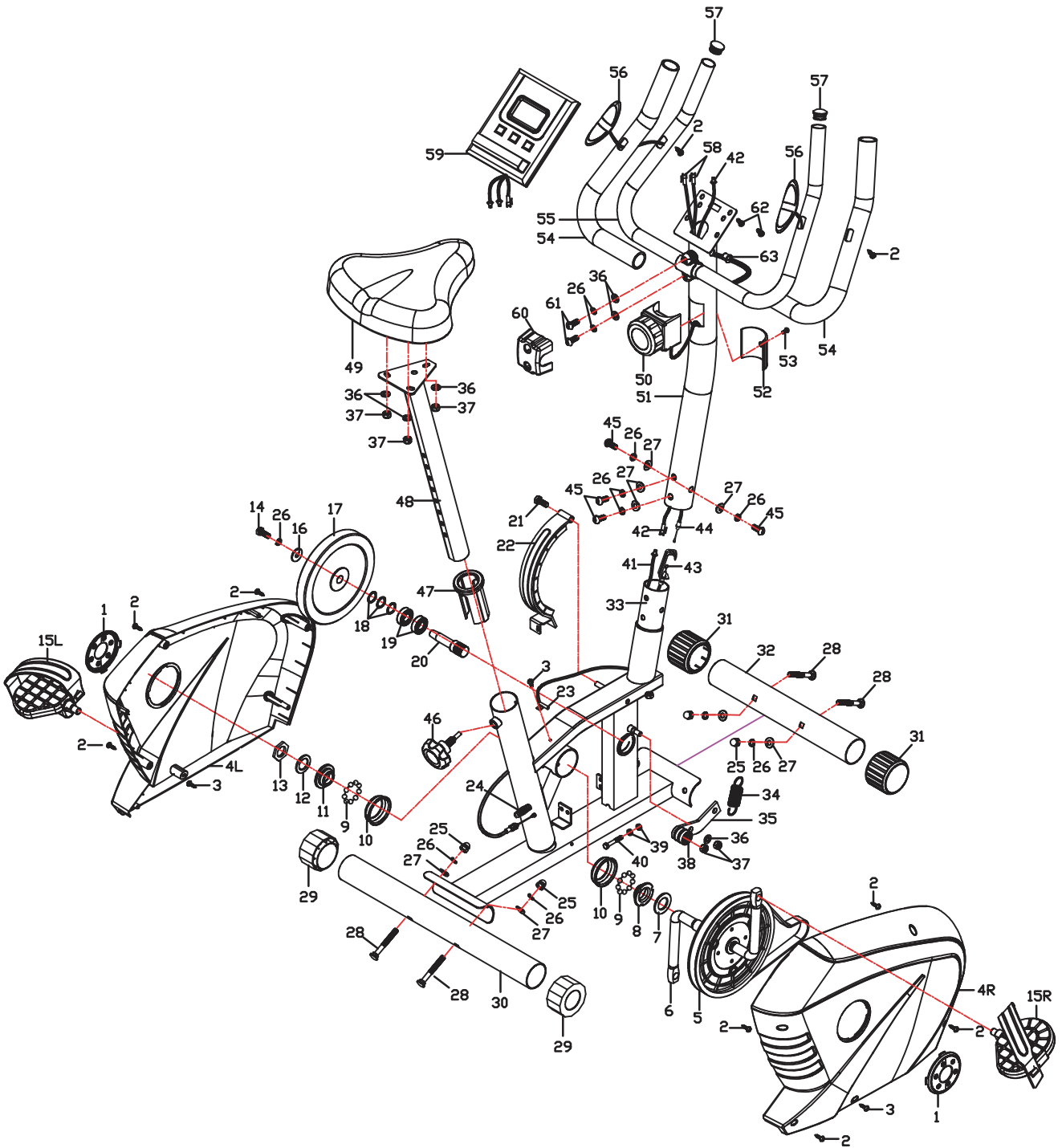
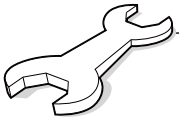
Verbinden Sie das obere Cockpitkabel (42) und die Handpuls-kabel (58) mit den Kabeln auf der Rückseite des Cockpits (59). Schieben Sie das Cockpit danach oben auf die Konsolensäule. Verschrauben Sie das Cockpit (59) an der Konsolensäule (51) mit 2 x M5 x 12mm Schrauben (41), (Diese sind schon am Cockpit vormontiert). Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite und legen zwei Batterien des Typs "AA" ein.

GB

Connect the upper cockpit cable (42) and the Pulse Sensor Wire (58) with the cables on the back side of the Exercise Monitor (59). Attach the Exercise Monitor (59) to the Handlebar Upright (51) with 2 x M5 x 12mm Screws (41) - these are already pre-fitted to the back of the Exercise Monitor. Open the battery compartment on the back of Exercise Monitor and insert two batteries of the type "AA".



Aufbau / Assembly



Aufbau / Assembly



DE

Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Tretkurbelabdeckung	2
2	M4 x 20 Schneidschraube	9
3	M4 x 20 Schraube	3
4	Antriebsriemenabdeckung (L/R)	2
5	Ø220 Antriebsrad	1
6	5.5 inch Tretkurbel	1
7	Ø35 x Ø23 große Unterlegscheibe	1
8	Mutter	1
9	Kugellager	2
10	Nylon-Außenring	2
11	Mutter mit Linksgewinde	1
12	Ø24 x 40 Unterlegscheibe	1
13	Nylonmutter	1
14	M8 x 20 Sechskantbolzen	1
15	1/2" Pedal L/R	2
16	Ø8.5 x Ø25 Unterlegscheibe	1
17	Ø180 x 3kg Schwungrad	1
18	Unterlegscheibe	3
19	6002 Lager	2
20	Ø15 Achse	1
21	M5 x 12 Schraube	1
22	Magnethalterung	1
23	Sensorhalterung	1
24	Ø8.5 x Ø10.5 x 50 Feder	1
25	M8 Hutmutter	4
26	Ø8.5 x Ø14 Feder	11
27	Ø8.5 x Ø18 Unterlegscheibe	8
28	M8 x 65 Schlossschraube	4
29	Fit Ø50 Exzenterstecker	2
30	Ø50 x 480 Hintere Stütze	1
31	Fit Ø50 Endkappe	2
32	Ø50 x 350 Vordere Stütze	1
33	Hauptrahmen	1
34	Ø18 x Ø14 x 50 Feder	1
35	Halterung	1
36	Ø8.5 x Ø16 Unterlegscheibe	6
37	M8 Nylonmutter	5
38	Führungsrolle	2
39	M6 mutter	2
40	M6 x 50 Sechskantbolzen	1
41	kabel	1
42	Cockpit Kable	1
43	Unteres Widerstandskabel	1
44	Oberes Widerstandskabel	1
45	M8 x 20 Sechskantschraube	4
46	M12 Drehknopf	1
47	Sattelkonsolenmuffe	1
48	Sattelkonsole	1
49	Sattel	1
50	8 Long 1 Short Widerstandskabel	1

GB

Main Parts List and Accessories

Part No.	Description	Qty
1	Crank Cover Round Cap	2
2	M4 x 20mm Self Tapping Screw	9
3	M4 x 20mm Screw	3
4	Chain Cover (L/R)	2
5	Drive Wheel	1
6	Crank	1
7	Large Flat Washer	1
8	Right-hand Thread Nut	1
9	Ball Bearing	2
10	Outer Bearing	2
11	Left-hand Thread Nut	1
12	M24 x 40mm Washer	1
13	Nylon Nut	1
14	M8 x 20mm Hex Bolt	1
15	Pedal L/R	2
16	M8 Flat Washer	1
17	Flywheel	1
18	Wave Washer	3
19	Bearing	2
20	Flywheel Axle	1
21	M5 x 12mm Screw	1
22	Magnet Bracket	1
23	Sensor Base	1
24	M8 Spring	1
25	M8 Dome Nut	4
26	M8 Spring Washer	11
27	M8 Curved Washer	8
28	M8 x 65 Carriage Bolt	4
29	Rear Hexagonal End Cap	2
30	Rear Stabiliser	1
31	Roller Cap	2
32	Front Stabiliser	1
33	Main Frame	1
34	Tension Pulley Spring	1
35	Tension Pulley Bracket	1
36	M8 x 16mm Flat Washer	6
37	M8 Nylon Nut	5
38	Tension Pulley	2
39	M6 Nut	2
40	M6 x 50mm Hex Bolt	1
41	Sensor	1
42	Monitor Link Wire	1
43	Tension Control Cable-Lower	1
44	Tension Control Cable-Upper	1
45	M8 x 20mm Allen Bolt	4
46	M12 Adjust Knob	1
47	Saddle Stem Insert	1
48	Saddle Stem	1
49	Saddle	1
50	Tension Control Knob	1

Aufbau / Assembly



DE

Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
51	Konsolensäule	1
52	Abdeckung des Widerstandsknopf . . .	1
53	M5 x 45 Schraube	1
54	Fit Ø25.4 Schaum	2
55	Handgriff	1
56	Handpulssensor	2
57	Fit Ø25.4 Runde Endkappe	2
58	Handpuls kabel	2
59	Cockpit	1
60	Zweilochabdeckung	1
61	M8 x 30 Inbusschraube	2
62	M5 x 12 Schraube	2
63	Ø12 Endkappe	1
64	5MM Schraubenschlüssel	1
65	13 x 14 x 15 Schraubenschlüssel . . .	1

GB

Main Parts List and Accessories

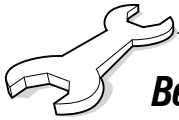
Part No.	Description	Qty
51	Handlebar Upright	1
52	Tension Control Knob Cover	1
53	M5 x 45mm Screw	1
54	Handlebar Foam	2
55	Handlebar	1
56	Hand Pulse Pad	2
57	Round End Cap	2
58	Pulse Sensor Wire	2
59	Exercise Monitor	1
60	Handlebar Cover	1
61	M8 x 30mm Allen Bolt	2
62	M5 x 12mm Screw	2
63	Grommet	1
64	Screw Driver	1
65	Spanner	1

ACHTUNG!

Manches des oben gelisteten Zubehörs ist direkt am Bauteil angebracht. Sie sind evtl. nicht separat verpackt.

ATTENTION!

Some of the above listed accessories are Directly on the component. They may be Not separately packaged.

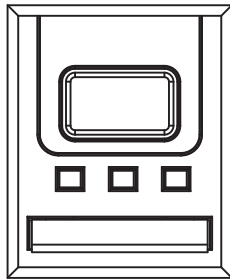


Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

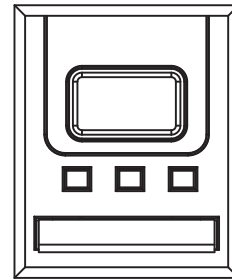
Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE



GB



BEDIENUNGSANLEITUNG für den Monitor BESCHREIBUNG / Operator's Manual for the monitor

TIME-----	0:00~99:59MIN
SPEED-----	0.0~999.9ML/H (KM/H)
DIST-----	0.0~999.9ML (KM)
CAL-----	0.0~999.9KCAL
ODO-----	0~9999ML (KM)
PULSE-----	40~240BPM

TASTENFUNKTION:

MODE: Mit dieser Funktion können Sie eine bestimmte Funktion auswählen.

SET: Setzt die Werte ZEIT (TIME), DISTANZ (DIST) und KALORIEN (CAL) wenn man nicht im SCAN-Modus ist

RESET: Drücke den RESET Knopf um die Werte zu löschen und auf Null zu setzen.

FUNKTIONEN:

- 1.TIME : Drücken Sie die MODE-Taste bis zur Funktion TIME. Die Gesamtzeit wird Ihnen angezeigt bevor sie mit der Übung beginnen.
 - 2.SPEED: Drücken Sie die MODE Taste, bis zur Einstellung SPEED um sich die aktuelle Geschwindigkeit anzeigen zu lassen
 - 3.DIST : Drücken Sie die MODE Taste, bis zur Funktion DIST, diese Funktion zeigt die zurückgelegte Entfernung an.
 - 4.CAL : Drücken sie die MODE Taste CAL um sich die verbrauchten Kalorien anzuzeigen zu lassen.
 5. ODO: Zeigt die zurückgelegte Distanz vor Beginn der Übung an.
 - 6.PULSE: Bitte drücken Sie die MODE Taste bis zur Anzeige PULSE. Durch den Herzfrequenzsensor wird die Anzahl der Schläge pro Minute gemessen
- SCAN : Die Displayanzeige wechselt die Ansicht alle 4 Sekunden.
SCAN--- TIME---SPEED---DIST---CAL---ODO --- PULSE

Achtung:

1. Wenn 4-5 Minuten der Monitor kein Signal empfängt, schaltet sich das LCD-Display automatisch ab.
 2. Sobald man eine Taste auf dem Monitor betätigt, wird der Monitor wieder automatisch angeschaltet.
 3. Sollten Schwankungen oder Störungen am Display zu erkennen sein, wechseln sie bitte die Batterien. Sie müssen die Batterien in der gleichen Zeit wechseln damit die Werte gespeichert bleiben.
 4. Bitte in dem gekennzeichneten Batteriefach.
 5. Achten Sie bitte auf die richtige Polarität (+ -) beim Einsetzen der Batterien.
- (Achtung: Während des Batteriewechsels bitte keine Taste am Bedienfeld drücken!)

KEY FUNCTIONS:

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

SET: To set the values of time, distance and calories when not in scan mode.

RESET: The key to reset the value to zero by pressing the key.

FUNCTIONS:

- 1.TIME : Press the MODE key until pointer lock in to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.
 - 2.SPEED: Press the MODE key until pointer lock on to SPEED Display current speed during working time.
 - 3.DIST : Press the MODE key until pointer lock on to DIST. The distance of each workout will be displayed when starting exercise.
 - 4 .CAL : Press the MODE key until pointer lock on to CAL. The calorie burned will be displayed when starting exercise.
 5. ODO: Automatically accumulates workout distance when starting exercise.
 6. PULSE: Please press the MODE of health, switch to the " PULSE" function. Through the heart rate sensor, measuring the number of beats per minute
- SCAN : Display changes according to the next diagram every 4 seconds.
SCAN--- TIME---SPEED---DIST---CAL---ODO --- PULSE

NOTE:

1. Without any signal coming in 4-5 minutes, the LCD display will be shut off automatically.
 2. When there is signal input, the monitor automatically turns on.
 3. If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result. You must be to replace the batteries at the same time.
 4. Please according to the battery compartment labeled with battery.
 5. If there is abnormal, please use the conductive metal in the power of the positive and negative pole.
- Note: When installed in a battery at the same time, please don't press the button switch.



DE

GB



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg



Beny Sports Co. UK Ltd.

Unit 8, Riparian Way,
The Crossings, Cross Hills,
West Yorkshire
BD20 7BW

KUNDENDIENST

Erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

Copyright BSCL 2018
Printed May / 2018



Tel: 01535 637711



Fax: 01535 637722



E-mail: support@benysports.co.uk



Website: www.benysports.co.uk

© Copyright BSCL - May 2018