



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM KAUF IHRES PRODUKTES!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie sie deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung mit.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN:

Artikel: Heimtrainer HT1
 Gewicht: ca. 20 kg
 Aufbaumaße: ca. 83,5 x 51,5 x 130 cm

Artikelnummer: 65250
 Maximale Belastbarkeit: 100 kg

! WARNHINWEISE:

Benutzen Sie das Produkt nur für den vorgesehenen Zweck. Stellen Sie sicher, dass alle Teile sicher verschraubt sind, bevor Sie Ihre Übungen beginnen. Lose Teile oder Beschädigungen können zu Verletzungen führen. Auch bei untypischen Geräuschen sollten Sie Ihr Training abbrechen.

Stellen Sie das Gerät an einen ebenen Platz auf und gleichen Sie Unebenheiten aus. Dazu empfiehlt es sich eine Decke oder einen alten Teppich unter das Gerät zu stellen, um Ihren Boden zu schonen. Das Gerät wurde gemäß EN 957, Klasse H.C. für häuslichen Gebrauch getestet. Es ist nicht für medizinischen oder professionellen Einsatz ausgelegt. Es darf nicht für kommerzielle Zwecke, zur Vermietung oder in öffentlichen Einrichtungen benutzt werden. Stehen Sie immer gerade auf dem Heimtrainer und lehnen Sie sich niemals zurück, da der Heimtrainer hierdurch beschädigt werden oder umkippen könnte.

Achtung! Halten Sie Kinder von dem Gerät fern!

CONGRATULATIONS ON PURCHASING YOUR PRODUCT!

INTRODUCTION

Please read all the information we have put together for you in this manual before using your trampoline. As with any other kind of physical leisure activity, participants could be injured. Please follow the safety guidelines and tips in order to reduce the risk of injury.

TECHNICAL SPECIFICATIONS:

Item: Hometrainer HT1
 Weight: aprox. 20 kg
 Maximum assembly dimensions: ca. 83,5 x 51,5 x 130 cm

Item number: 65250
 Maximum user weight: 100 kg

! WARNING NOTICES:

Use & apply the product for its intended purpose only. Ensure, that all parts are safely screwed together before you will start with your exercises. Loose parts or damages can lead to injuries. Even if there are untypical noises you should interrupt your training.

Set up the equipment in/on an even position/underground and equate any unevenness(es). For this it is recommended to place a blanket or an old carpet under the equipment, in order to treat your flooring with care. The equipment has been tested for domestic application according to EN 957, class H.C. . It is not designed for medical or professional application. It must not be used for commercial purposes, for leasing or in public facilities.

Always stand up straight on the cross trainer and never lean backward, as the cross trainer can be damaged by this or may keel over.

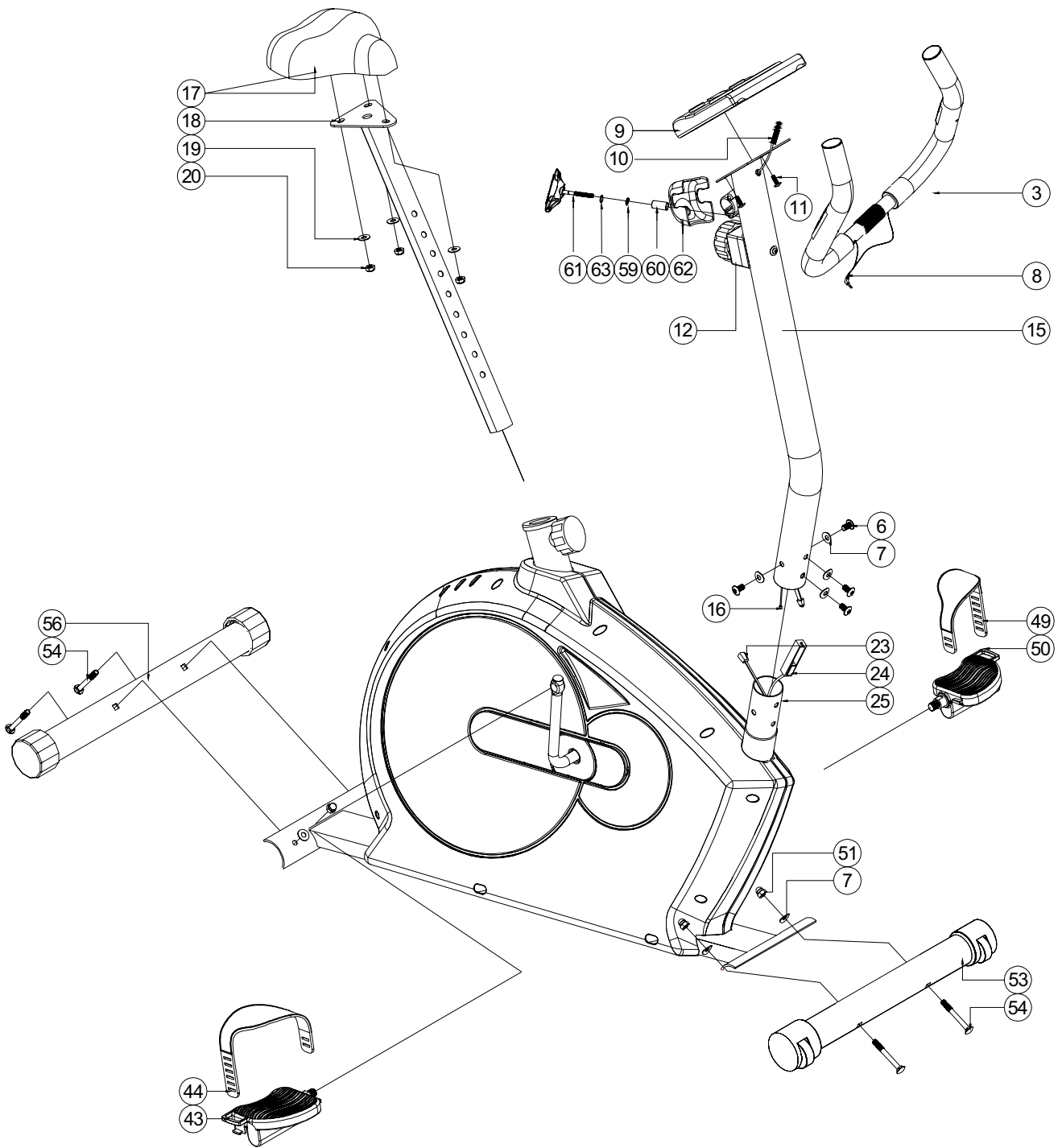
Attention! Keep children away from the equipment!



DIN EN 957-1/5,
 Klasse H.C.



HUDORA GmbH • Jägerwald 13
 42897 Remscheid • GERMANY
<http://www.hudora.de>



DE TEILELISTE**BEVOR SIE BEGINNEN:**

Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig. Stellen Sie den Heimtrainer so ein, wie in den einzelnen Schritten in diesem Handbuch beschrieben.

Entfernen Sie jedes Teil aus seiner Verpackung. Legen Sie alle Teile in einem freien Bereich aus und vergewissern Sie sich, dass alle aufgelisteten Teile vorhanden sind, bevor Sie mit der Montage beginnen. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn Sie die Montage abgeschlossen haben.

Um die Montage zu vereinfachen, beachten Sie die nachfolgende Zeichnung und die Teileliste und machen Sie sich mit den Teilen vertraut. Bitte beachten Sie dabei, dass einige Kleinteile wie Schrauben und Unterlegscheiben zur Vereinfachung der Zuordnung und Montage lose vormontiert sein können.

Alle Angaben in mm, falls nicht anders angegeben.

Nr.	Bezeichnung	Menge
3	Griffstange	1
6	Schrauben für Griffstangensäule	4
7	Gekrümmte Unterlegscheibe für Griffstangensäule/Ständer	8
8	Kabel für Handpulsmesser	1
9	Computer	1
10	Computerkabel (oberer Teil)	1
11	Schrauben für Computer	2
12	Widerstandsregler	1
15	Griffstangensäule	1
16	Kabel für Widerstandsregler (oberer Teil)	1
17	Sattel	1
18	Sattelstütze	1
19	Flachscheibe für die Befestigung des Sattels und der Montageschiene	4
20	Nylonmutter für die Befestigung des Sattels und der Montageschiene	4
23	Computerkabel (unterer Teil)	1
24	Kabel für Widerstandsregler (unterer Teil)	1
25	Hauptrahmen	1
43	Pedale rechts	1
44	Fußhalterriemen für rechte Pedale	1
49	Fußhalterriemen für linke Pedale	1
50	Pedale links	1
51	Hutmutter für Ständer	4
53	Vorderer Ständer	1
54	Halteschraube für Ständer	4
56	Hinterer Ständer	1
59	Federscheibe für Griffstange	1
60	Buchse für Griffstange	1
61	T-Schraube für Griffstange	1
62	Kunststoffabdeckung für Griffstange	1
63	Flachscheibe für Griffstange	1

Weitere Teile, die unter Umständen in der Lieferung enthalten sind werden nicht benötigt.

EN PARTIAL LIST**BEFORE YOU START:**

Read carefully through all instructions. Adjust the cross trainer suchlike as it is described for the individual steps in this manual.

Remove each part from its packing. Have all parts placed in a free zone and satisfy yourself that all parts listed are available before you start with the assembly.

Dispose of the packaging materials not until you have completed and finished the assembly.

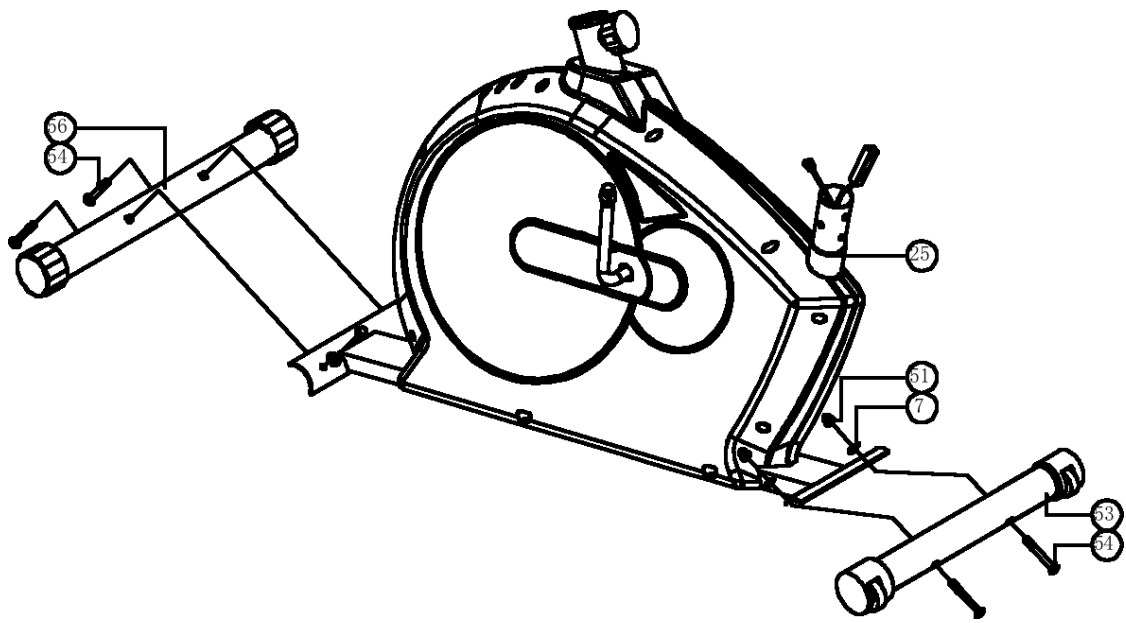
In order to simplify the assembly please obey the following drawing and the partial list and make yourself familiar with the parts. In the process please keep in mind that some small parts such as screws and washers can be loosely pre-mounted for simplification of the allocation and assembly.

All dimensions are in mm, unless otherwise noted.

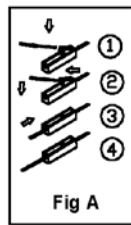
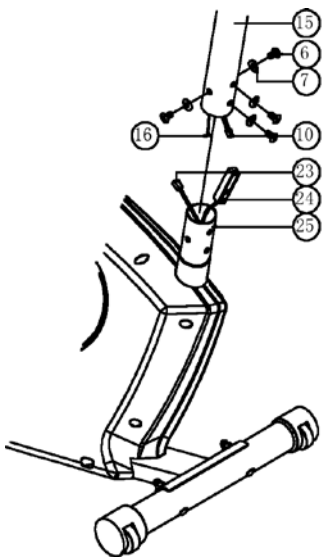
No.	Designation	Qty.
3	Handlebar	1
6	Screws for handlebar column	4
7	Curved washers for handlebar column / stabilizer	8
8	Hand-pulse cable	1
9	Computer	1
10	Computer cable (upper part)	1
11	Screws for computer	2
12	Resistance regulator	1
15	Handlebar column	1
16	Resistance regulator cable (upper part)	1
17	Seat	1
18	Seat support	1
19	Flat washer for affixing seat and mounting rail	4
20	Nylon nut for affixing seat and mounting rail	4
23	Computer cable (below)	1
24	Resistance regulator cable (below)	1
25	Main frame	1
43	Pedal, right	1
44	Safety strip for pedal, right	1
49	Safety strip for pedal, left	1
50	Pedal, left	1
51	Domed nut for stabilizer	4
53	Front stabilizer	1
54	Carriage bolt for stabilizer	4
56	Rear stabilizer	1
59	Spring washer for handlebar	1
60	Bush for handlebar	1
61	T-bolt for handlebar	1
62	Plastic handlebar cover	1
63	Flat washer for handlebar	1

Other parts which may be included with the delivery in some circumstances are not required.

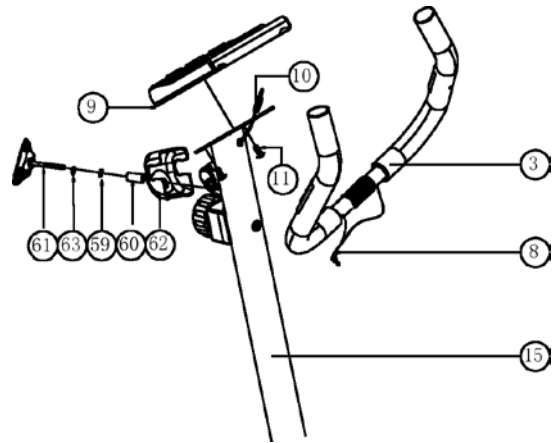
1)



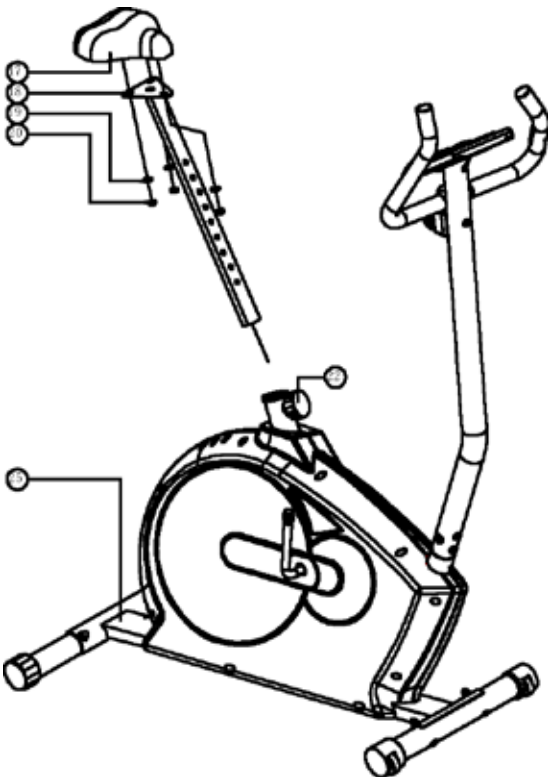
2)



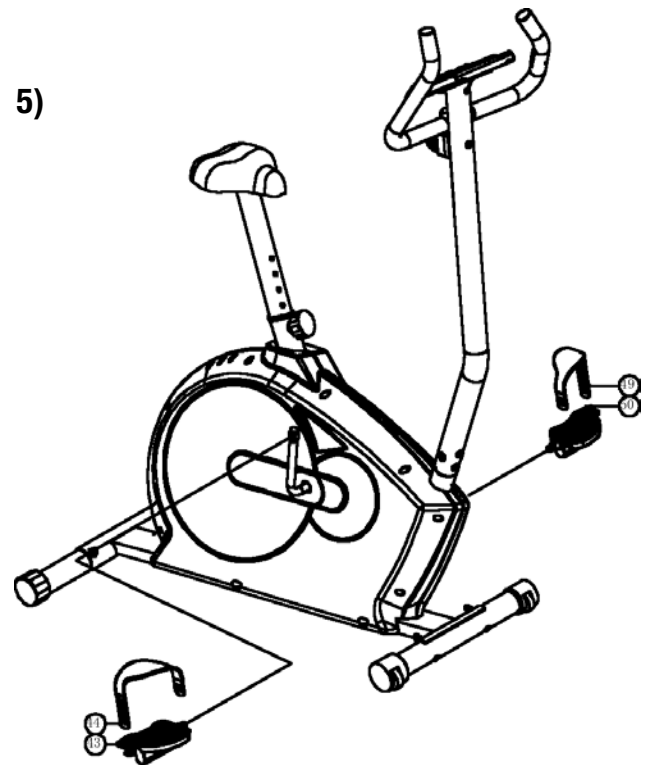
3)

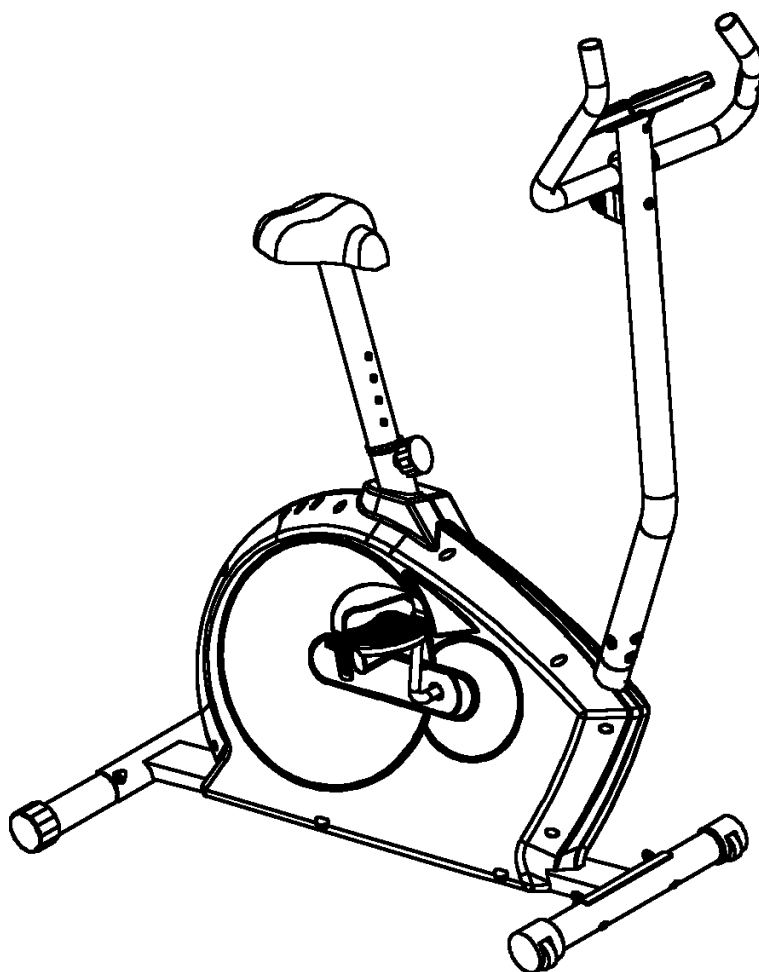


4)



5)



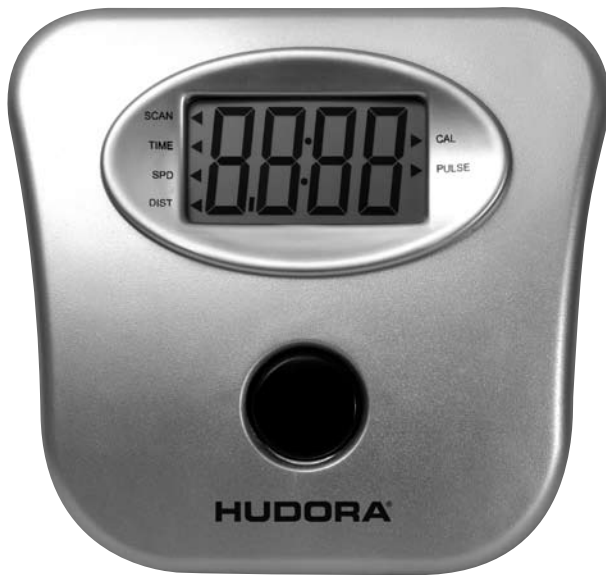


DE MONTAGE

1. Befestigen Sie den vorderen und den hinteren Ständer (53/56) mit vier Halteschrauben (54), vier gekrümmten Unterlegscheiben (7) und vier Hutmuttern (51) an dem Hauptrahmen (51).
2. Führen Sie das obere Computerkabel (10) in die Griffstange (15) ein. Heben Sie das Ende des unteren Widerstandsreglerkabels (24) vorsichtig weg vom Hauptrahmen (25) an. Entfernen Sie den Kartenstreifen. Verbinden Sie die Aluminiumklemme des oberen Widerstandsreglerkabels (16) mit dem kleinen Federelement am oberen Ende des unteren Widerstandsreglerkabels (24) (siehe Abbildung A). Ziehen Sie fest gegen den Federwiderstand und stecken Sie die Klemme fest in die Oberseite der U-förmigen Vertiefung. Verbinden Sie die Enden des unteren (23) und oberen Computerkabels miteinander (10). Setzen Sie dann die Griffstangensäule (15) in den Hauptrahmen (25) ein und befestigen Sie sie sicher mit vier Sechskantkopfschrauben (6) und vier gekrümmten Unterlegscheiben (7).
3. Befestigen Sie die vordere Kunststoff-Griffstangenabdeckung (62) und die Griffstange (3) an der Griffstangensäule (15), indem Sie die T-Schraube (61), die Flachscheibe (63) und die Feder-scheibe (59) durch die Buchse (60) stecken. Setzen Sie den Computer (9) in die Computerhalterung ein und befestigen Sie ihn mit zwei Schrauben (11). Schließen Sie den Stecker des Computerkabels (oberer Teil) (10) und das Kabel des Handpulsmessers (8) an der Rückseite des Computers (9) an.
4. Montieren Sie den Sattel (17) auf die Sattelstütze (18) und befestigen Sie ihn mit drei Flachscheiben (19) und drei Nylonmuttern (20). Lösen Sie den Einstellknopf (22) am Hauptrahmen (25). Schieben Sie die Sattelstütze (18) in den hinteren Schaft des Hauptrahmens (25) und fixieren Sie die Stütze mithilfe des Einstellknopfes (22) in der geeigneten Höhe.
5. Die Pedale (43/50) sind mit „R“ (rechts) (43) und „L“ (links) (50) gekennzeichnet. Ziehen Sie das „L“-Pedal (50) im linken Arm der Kurbel vorsichtig gegen den Uhrzeigersinn an. Ziehen Sie das „R“-Pedal vorsichtig im rechten Arm der Kurbel (43) im Uhrzeigersinn an.

EN ASSEMBLY

1. Attach the front and rear stabilisers (53/56) to the main frame (25) using four locking screws (54), four curved washers (7) and four cap nuts (51).
2. Feed the upper computer cable (10) into the handlebar column (15). Carefully lift the end of the lower resistance regulator cable (24) away from the main frame (25). Remove the card strips. Connect the aluminium clamp of the upper resistance regulator cable (16) to the small spring element at the upper end of the lower resistance regulator cable (24) (see illustration A). Pull tightly against the resistance of the spring and attach the clamp tightly in the upper side of the u-shaped hollow. Connect the ends of the lower (23) and upper computer cables to each other (10). Then insert the handlebar column (15) into the main frame (25) and attach it securely with four hexagonal headed screws (6) and four curved washers (7).
3. Attach the front plastic handlebar cover (62) and the handlebar (3) to the handlebar column (15) by sticking the t-bolt (61), the flat washer (63) and the spring washer (59) through the bushing (60). Insert the computer (9) into the computer bracket and attach it with two screws (11). Attach the plug of the computer cable (upper part) (10) and the hand pulse monitor cable (8) to the back of the computer (9).
4. Mount the seat (17) onto the seat support (18) and attach it with three flat washers (19) and three nylon nuts (20). Loosen the setup button (22) on the main frame (25). Push the seat support (18) into the rear shaft of the main frame (25) and set the support to its required height by using the setup button (22).
5. The pedals (43/50) are marked “R” for right (43) and “L” for left (50). Carefully put the “L” pedal (50) into the left arm of the crank in an anti-clockwise direction. Carefully put the “R” pedal into the right arm of the crank (43) in a clockwise direction.



Der Trainingscomputer bietet Ihnen die ideale Hilfestellung, um Ihr Training effektiv zu gestalten. Wir empfehlen Ihnen, mit einem Experten (Arzt, Übungsleiter) einen Trainingsplan aufzustellen. Ihr Computer hilft Ihnen, die Vorgaben zu kontrollieren und einzuhalten. So stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Trainingsziel effizient erreichen.

Achtung: der Computer, insbesondere die Pulsmessung, ersetzt keine medizinische Messung.

BEDIENTASTE:

1. MODE:

Ihr Computer besitzt nur eine Taste, mit der Sie alle Funktionen anwählen können. Dabei zeigt ein Pfeil im Display an, welche Funktion gerade ausgewählt wurde:

SCAN	In dieser Funktion wechselt das Display alle 4 Sekunden die Anzeige zwischen TIME, SPD, DIST, CAL, PULSE
TIME	Das Display zeigt die Dauer der aktuellen Übungseinheit
SPD	Das Display zeigt die Trainingsgeschwindigkeit
DIST	Zeigt die Strecke an, die Sie in der aktuellen Übungseinheit zurückgelegt haben
CAL	Zeigt den Kalorienverbrauch an
PULSE	Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an

2. RESET:

Wenn Sie die Computertaste 3 Sekunden gedrückt halten, werden die Werte von TIME, SPD und CAL auf 0 zurückgesetzt.

3. PULSMESSUNG

Ihr Puls kann nur gemessen werden, wenn Sie mit beiden Händen den jeweiligen Handpulskontakt umfassen, so dass Ihre Handballen die Kontakte bedecken. Für eine Messung ist es notwendig, dass Ihre Handflächen feucht sind. Hier reicht der Schweiß, der während des Trainings nach wenigen Minuten in den Handflächen entsteht. Sollten Ihre Handflächen nicht ausreichend Schweiß absorbieren, können Sie sich auch ein feuchtes Handtuch über den Lenker legen, an dem Sie alle paar Minuten die Handflächen befeuchten.

4. AUTO AN/AUS

Um die Batterien des Computers zu schonen, stellt er sich nach 4 Minuten ohne Training selbstständig aus. Er nimmt wieder den Betrieb auf, sobald das Gerät bewegt wird.

EINSETZEN DER BATTERIEN:

Setzen Sie hinten im Computer zwei Batterien (Mignon AA) ein. Stellen Sie sicher, dass die Batterien in eine ordnungsgemäße Position gebracht wurden (die zueinandergehörigen Pole „+“ und „-“ sind auf den Batterien und im Batteriefach aufgedruckt), und dass zwischen den Halterungsfedern und den Batterien Kontakt besteht. Falls das Display nicht lesbar ist oder nur Teile erscheinen, entfernen Sie die Batterien und setzen Sie sie erneut ein. Beim Entfernen der Batterien werden alle Funktionswerte jedes Mal auf null zurückgesetzt.

TRAINIEREN AUF EINEM HEIMTRAINER:

VORSICHT! Nehmen Sie sich für die Eingewöhnungsphase Zeit und achten Sie auf eine gute Körperhaltung. Bei falscher Anwendung der Trainingsprinzipien und Übungsanleitung können gesundheitliche Schäden auftreten!

- 1. Aufwärmen:** Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Gehen oder Laufen auf der Stelle, Stretching und leichte Dehnübungen eignen sich als Warm-up hervorragend.
- 2. Atmung:** Die richtige Atmung spielt beim Training eine wichtige Rolle. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie während des Trainings nie den Atem an.
- 3. Kleidung und Platz:** Ziehen Sie zum Training bequeme Sportkleidung an und achten Sie darauf, dass Sie zur Durchführung der Übungen genügend Platz um sich herum haben. Ziehen Sie immer Sportschuhe an, trainieren Sie nie mit nackten Füßen, Sandalen, Strümpfen oder Strumpfhosen.
- 4. Trainingsstaktik:** Überfordern Sie sich nicht und passen Sie die Übungen und den Übungsumfang immer Ihrem Leistungsstand an. Beginnen Sie zunächst mit nur einigen Minuten und steigern Sie sich langsam von Woche zu Woche. Legen Sie zwischen zwei Trainingseinheiten mindestens einen Tag Pause ein. Beraten Sie sich grundsätzlich vor Aufnahme eines Übungsprogramms mit Ihrem Arzt.
- 5. Abwärmen:** Wärmen Sie sich nach dem Training mit leichten Dehnübungen oder Stretching ab. So kann der Puls langsam sinken und der Körper regeneriert sich schneller für die nächste Belastung, da die Stoffwechselabfälle (Laktate) durch die abschließende Bewegung besser abgebaut werden können.
- 6. Gesundheit:** Brechen sie das Übungsprogramm sofort ab, wenn Sie bei der Durchführung der Übungen ein Ziehen in den Muskeln verspüren oder auch allgemeine Schmerzen auftreten. Kontaktieren Sie zu Ihrer Sicherheit einen Arzt.

AUSGANGSPPOSITION:

Setzen Sie sich vorsichtig auf den Heimtrainer. Überprüfen Sie den richtigen Sitz der Fußschlaufen. Beginnen Sie zunächst mit langsamer Trittfrequenz das Training. Prüfen Sie, ob die Sitzhöhe richtig eingestellt ist. Das können Sie an Ihrer Beinstellung überprüfen. Wenn Ihr Knie in unterster Pedalstellung leicht gebeugt ist, haben Sie den Sattel richtig eingestellt. Wenn Sie die Sattelhöhe verstellen wollen, steigen Sie dafür bitte vom Heimtrainer ab.

HERZFREQUENZTRAINING:

Beginnen Sie Ihr Training mit einem angenehmen Tempo und steigern Sie es schrittweise, bis Sie die angestrebte Herzfrequenz erreicht haben. Wo diese liegt, kann Ihnen Ihr Hausarzt oder Fitnesstrainer sagen.

Messen Sie Ihren Herzschlag während der Übung so oft wie möglich, um sicher zu gehen, dass Sie in Ihrer optimalen Herzfrequenz trainieren.

STUFENREGELUNG:

Mit dem Widerstandsregler lässt sich der Pedalwiderstand einstellen. Ein hoher Widerstand erschwert das Treten, während es ein niedriger Widerstand leichter macht. Die beste Einstellung findet sich, wenn man den Widerstand einstellt, während der Heimtrainer in Betrieb ist.

WARTUNG UND PFLEGE

Reinigen Sie das Produkt nur mit einem Tuch oder feuchten Lappen und nicht mit speziellen Reinigungsmitteln! Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden und Verschleisspuren. Lagern Sie das Produkt an einem sicheren, witterungsgeschützten Ort, so dass es nicht beschädigt werden kann. Nehmen Sie keine Veränderungen vor, die die Sicherheit beeinflussen könnten. Benutzen Sie nur Original-Ersatzteile.

ENTSORGUNGSHINWEIS

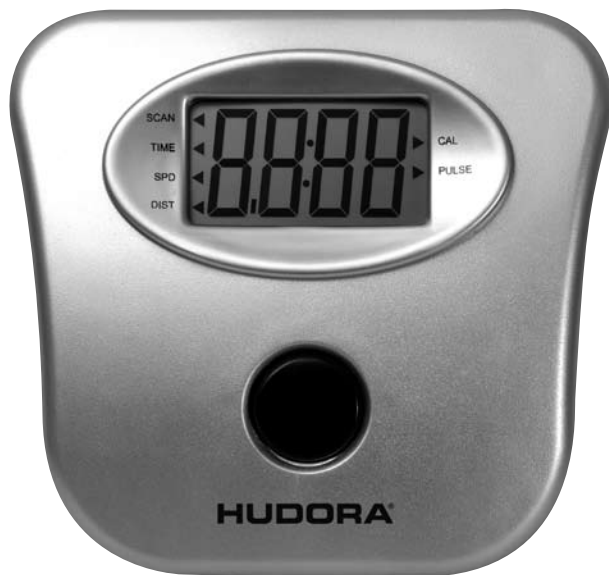
Bitte führen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

SERVICE

Wir sind bemüht, einwandfreie Produkte auszuliefern. Sollten trotzdem Fehler auftreten, sind wir genauso bemüht, diese zu beheben. Deswegen erhalten Sie zahlreiche Informationen zum Produkt, zu Ersatzteilen, Problemlösungen und verloren gegangene Aufbauanleitungen unter <http://www.hudora.de>

Sie haben außerdem die Möglichkeit, telefonisch mit uns in Kontakt zu treten. Auch hier können wir Ihre Anfrage garantiert beantworten: 0700/483672-48

Häufig gestellte Fragen und Lösung vieler technischer Probleme erhalten Sie unter <http://www.hudora.de>



The training computer is the ideal aid for effectively setting up your training. We would recommend you speak with an expert (doctor, trainer) and set out a training plan. Your computer will help you to check and adhere to the guidelines. In this way you can ensure that your training goals are being met efficiently.

Caution: the computer, and particularly the pulse monitor, are no replacement for medical monitoring.

Operating button:

1. MODE:

Your computer only has one button from which all functions can be selected. An arrow in the display indicates which function has been selected:

- SCAN With this function, the display changes every 4 seconds between TIME, SPD, DIST, CAL, PULSE
- TIME The display shows the length of the current training unit
- SPD The display shows the training speed
- DIST Shows the distance covered in the current training unit
- CAL Shows the amount of calories that have been burned
- PULSE Shows your current heart rate

2. RESET:

If you hold the computer button down for 3 seconds, the TIME, SPD and CAL values will be set back to 0.

3. PULSE MEASUREMENT

You can only take your pulse when both hands are holding their respective hand pulse monitor contacts such that the heels of your hands cover the contacts. The palms of your hands must be moist in order to carry out the measurement. Sweat which builds up on the palms of your hands after a few minutes of training will be enough for this. If the palms of your hands are not absorbing enough sweat, you can also keep a damp towel on the handlebar in order to moisten the palms of your hands every few minutes.

4. AUTO ON/OFF

In order to preserve the battery life, the computer will turn itself off after 4 minutes of inactivity. It will start up again as soon as it detects movement with the equipment.

INSERTING THE BATTERIES:

Place two batteries (mignon AA) into the back of the computer. Ensure that the batteries are positioned correctly (the related "+" and "-" poles are printed on the batteries and in the battery compartment) and that the support springs and batteries are in contact with each other. If the display cannot be read or if only parts of the display can be seen, remove the batteries and put them back in again.

Each time you remove the batteries all function values will be set back to zero.

TRAINING ON A HOME TRAINER:

CAUTION! Allow yourself time to familiarise yourself with the trainer and make sure you are maintaining a good posture. You could damage your health if you don't apply the training principles or instructions correctly!

- 1. Warm up:** Warm up before each training session. Walking or running on the spot and light stretching exercises are excellent for warming up.
- 2. Breathing:** Correct breathing plays an important role when exercising. Breathe calmly and evenly. Never hold your breath while exercising.
- 3. Clothes and space:** Wear comfortable sports clothing when exercising and ensure that you have enough room around you for carrying out the exercises. Always wear sports shoes; never exercise in bare feet, sandals, socks or tights.
- 4. Training tactics:** Do not over-exert yourself and always match your exercises and the scope of your training to your level of proficiency. Initially begin by exercising for just a few minutes and slowly build up from week to week. Always take at least a day's break between two exercise sessions. It is fundamental that you consult your doctor before starting an exercise program.
- 5. Warm down:** Use light stretching to warm down again after training. This allows the pulse to drop slowly and allows the body to recover more quickly for the next session, as the decomposition of metabolic wastes (lactates) is better achieved through carrying out these movements at the end.
- 6. Health:** Stop the exercise program immediately if you feel a tightening in your muscles or any general pain when carrying out the exercises. For your own safety, please contact a doctor.

STARTING POSITION:

Carefully sit on the home trainer. Make sure the foot straps are positioned correctly. Initially pedal slowly when starting your exercises. Check that your seat has been set to the correct height; you can discern this from the position of your legs. If your knee is slightly bent when in the lowest pedal position, the seat is at the right height. Please do not adjust the height of the seat while sitting on the home trainer.

HEART RATE TRAINING:

Begin training at a pleasant rate and increase it gradually until you have reached your desired heart rate. A GP or fitness trainer can tell you what this should be.

Measure your heartbeat while training as often as possible in order to ensure that you are training at your optimal heart rate.

LEVEL REGULATION:

The pedal resistance can be set with the resistance regulator. A higher resistance makes it harder to move the pedals, while a lower resistance makes it easier. You can get the best setting by regulating the resistance while you are operating the home trainer.

CARE AND MAINTENANCE

Use a dry or damp cloth only to clean the product; do not use special cleaning agents! Check the product for damage or traces of wear and tear before and after each use. Store the product in a safe place where it is protected from the elements so that it cannot be damaged. Do not make any changes to it which might impact on safety. Use original spare parts only.

DISPOSAL ADVICE

At the end of the product's life, please dispose of it at an appropriate collection point provided in your area. Local waste management companies will be able to answer your questions on this.

SERVICE

We make every effort to deliver faultless products. If faults do arise however, we put just as much effort into rectifying them. Therefore, you can find numerous information on the product, replacement parts, solutions to problems and lost assembly manuals at <http://www.hudora.de>.

You can also contact us by phone. We will be sure to answer your inquiry here also: 0700/483672-48

FAQ's and the solutions for many technical problems can be found at <http://www.hudora.de>



DIN EN 957-1/5,
Klasse H.C.



HUDORA GmbH • Jägerwald 13
42897 Remscheid • GERMANY
<http://www.hudora.de>