

# HEALTHRIDER®

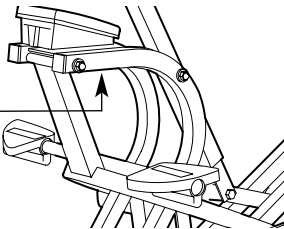
## THE TOTAL BODY FITNESS MACHINE

**Modell-Nr. HRCR91080**

**Serien-Nr. \_\_\_\_\_**

Die Serien-Nr. können Sie auf der angezeigte Stelle finden. Notieren Sie sich hier die Serien-Nr., falls Sie sie einmal brauchen sollten.

Aufkleber  
mit Serien-  
Nr.



### HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Als Hersteller ist es unser höchstes Ziel, unsere Kunden vollständig zufriedenzustellen. Falls Sie noch Fragen haben, oder feststellen sollten, daß Teile fehlen oder beschädigt sind, garantieren wir Ihnen schnelle Abhilfe durch direkten Service unseres Unternehmens.

Rufen Sie uns einfach an unter unserer Service-Telefon-Nr.: 02234 519 250. Unser Service-Team steht Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: 0049 2234 519 250

### ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

KLASSE H C Fitness Produkt



## BEDIENUNGSANLEITUNG

---

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| WICHTIGE HINWEISE .....              | 2         |
| BEVOR SIE ANFANGEN .....             | 3         |
| MONTAGE .....                        | 4         |
| EINSTELLUNG UND FUNKTIONIERUNG ..... | 5         |
| WARTUNG UND AUFBEWAHRUNG .....       | 8         |
| TRAININGSRICHTLINIEN .....           | 8         |
| ERSATZTEILELISTE .....               | 10        |
| DETAILZEICHNUNG .....                | 11        |
| BESTELLEN VON ERSATZTEILEN .....     | Rückseite |
| GARANTIEBESTIMMUNG .....             | Rückseite |

---

## WICHTIGE HINWEISE

**WARNUNG:** Um ernstliche Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Hinweise bevor Sie das HEALTHRIDER® in Benutzung nehmen.

- |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie das HEALTHRIDER® in Betrieb nehmen.                                                            | sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen unbedingt sofort ausgetauscht werden.                                                 |
| 2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, daß alle Benützer des HEALTHRIDERS® hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind. | 7. Wenn trainieren, tragen Sie keine lockere Kleidung, die im HEALTHRIDER® gefangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen. |
| 3. Das HEALTHRIDER® sollte nur von Personen unter 250 Pfund Körpergewicht benutzt werden (115 kg).                                                       | 8. Das gesamte Gewicht des Benutzers und der zusätzliche Gewichte sollen 300 Pfund nicht überschreiten.                                                 |
| 4. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit entfernt gehalten werden.                                                                       | 9. Benutzen Sie das HEALTHRIDER® nur wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.                                                                       |
| 5. Geben Sie das HEALTHRIDER® auf eine ebene Fläche und darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage.                                 | 10. Das HEALTHRIDER® ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie es nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.       |
| 6. Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie Teile nach, die                                                                     |                                                                                                                                                         |

**ACHTUNG:** Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. ICON übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

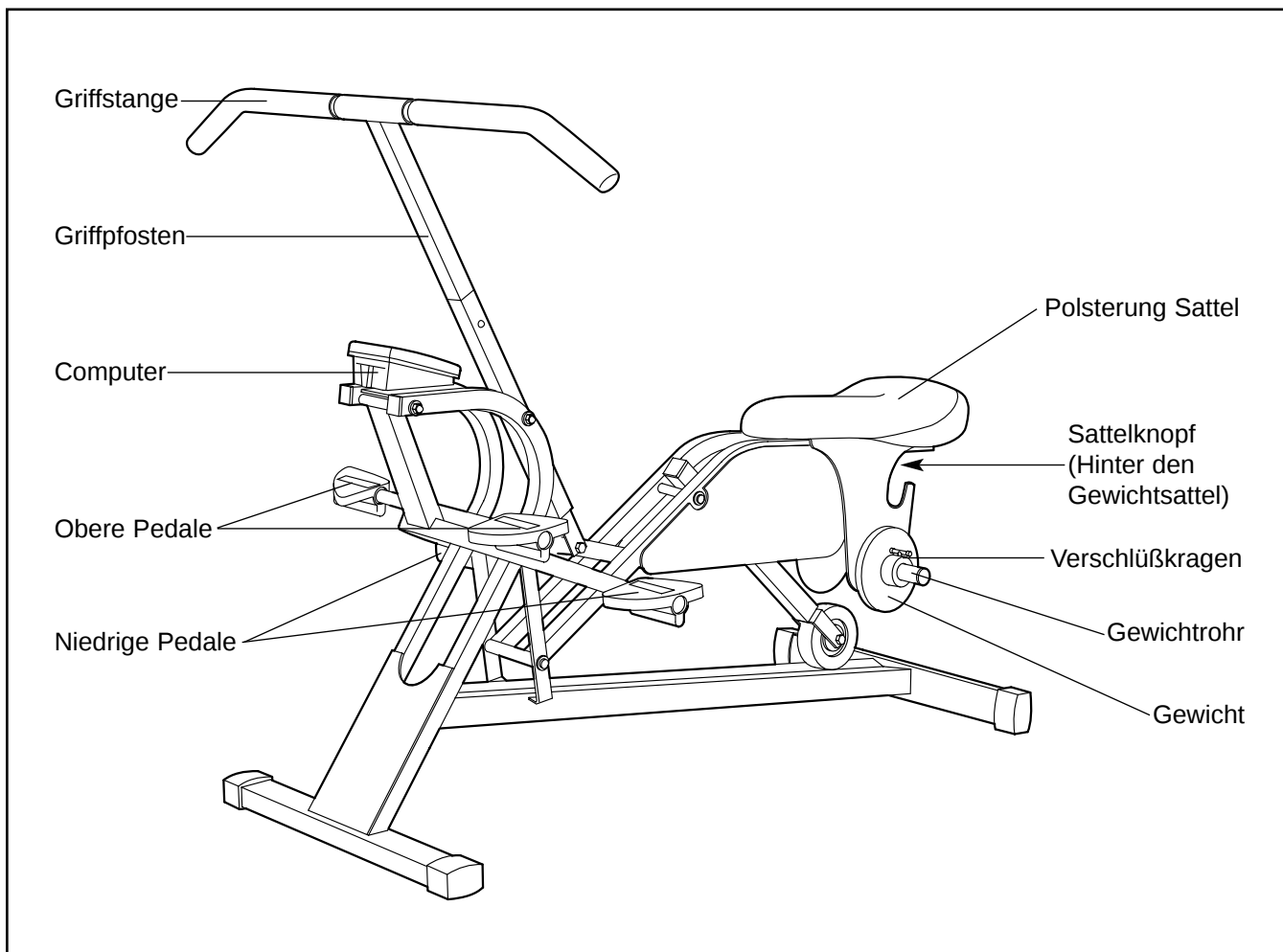
## BEVOR SIE ANFANGEN

Danke, daß Sie das neue HEALTHRIDER gewählt haben. Das HEALTHRIDER bietet eine einmalige Form von einer niedrigen Auswirkung Training, die den oberen Körper und den niedrigen Körper benutzen, um größere Herz-Kreislauf Vorteilen und erhöhenden Tones zu besorgen.

**Zu Ihrem eigenen Vorteil, lesen Sie bitte dieses Handbuch sorgfältig durch bevor Sie (Ihre) HEALTHRIDER® in Verwendung nehmen.** Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, bitte setzen Sie sich in Verbindung mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr.:

02234 519 250. Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer ist HRCR91080. Die Serien-Nummer können Sie auf einem Aufkleber am HEALTHRIDER® finden (die genaue Stelle des Aufklebers ersehen Sie aus der Vorderseite dieses Handbuches).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



# MONTAGE

**Bevor sie die Montage anfangen, lesen Sie vorsichtig die folgende Information und Anweisungen:**

- Legen Sie alle Teile des HEALTHRIDERS auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.

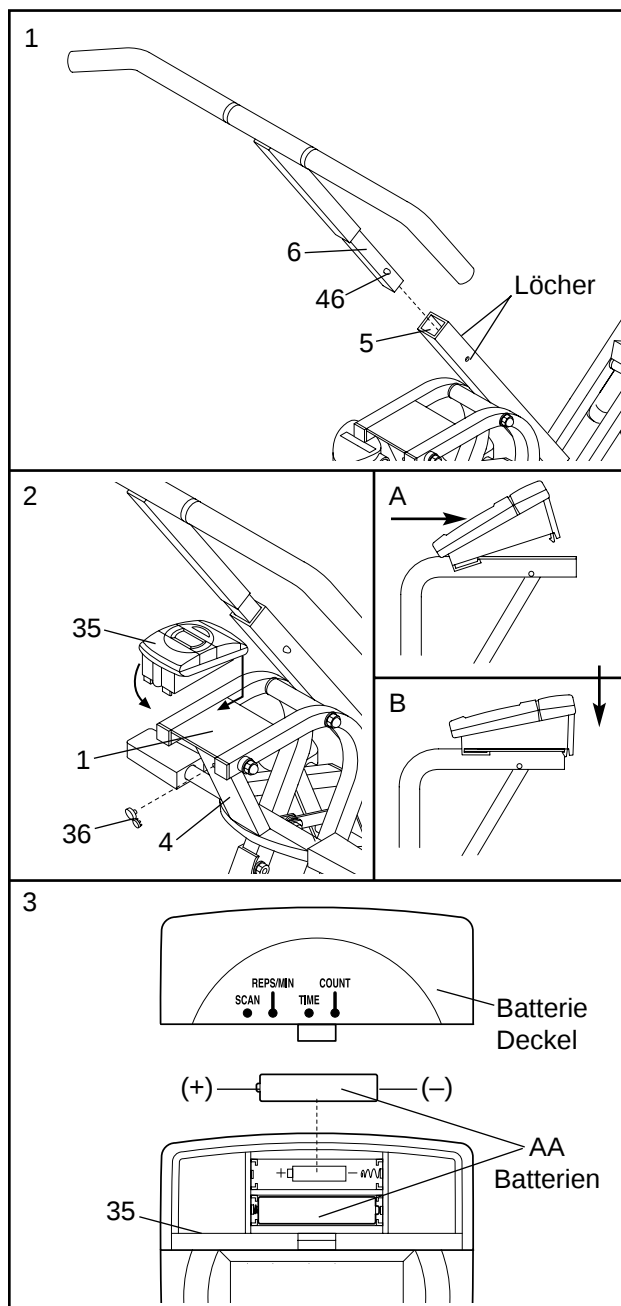
- Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor beginnen.
- Während Montage, machen Sie sicher, daß alle Teilen, wie es in der Zeichnung gezeigt wird, ausgerichtet sind.

1. Um die Lenkstange (6) zu dem Lenkstange Schwung Arm (5) zu befestigen, drücken Sie den Doppelt Enddruckknopf (46) und setzen Sie die Lenkstange in dem Lenkstange Schwung Arm ein. Machen Sie sicher daß den Doppelt Enddruckknopf ganz in den angezeigten Löcher der Lenkstange Schwung Arm eingesetzt sind.

2. Drücken Sie den Magnet mit Klammer (36) auf den Pedal Rahmen (4), wie gezeigt.

Schieben Sie den Monitor (35) ganz auf den Haupt Rahmen (1), wie es in Zeichnung A gezeigt wird. Drücken Sie auf den Monitor nieder, wie es in Zeichnung B gezeigt wird, bis es in der Stelle zuschnappt.

3. Nehmen Sie den Batteriedeckel von dem Monitor (35) ab. Setzen Sie zwei neue AA Batterien im Monitor ein. Identifizieren Sie die Negative (-) und Positive (+) Ende der Batterien. Die Federn in der Batterieanteile sollen die negativen Enden der Batterie Berühren.

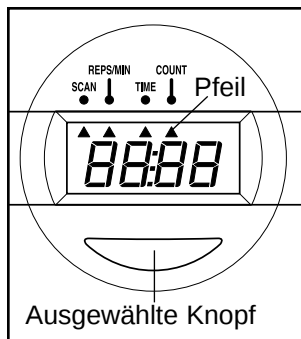


# EINSTELLUNG UND FUNKTIONIERUNG

## BESCHREIBUNG DES MONITORS

Der Monitor bietet vier Positionen die Ihnen mit unmittelbarer Trainingsfeedback besorgt:

- Wiederholung/ Minute (REPS/MIN)—Diese Position zeigt Ihr laufendes Tempo, bei Wiederholungen pro Minute.
- Zeit (TIME)—Diese Position zeigt wie lange Sie trainiert haben. Hinweise: Sollten Sie für zehn Sekunden oder länger halten, wird die Zeit Position anhalten bis Sie wieder anfangen.
- Zählen (COUNT)—Diese Position zeigt die gesamte Nummer von Wiederholungen, bis 9999, die Sie fertig gemacht haben.
- Abtaster (SCAN)—Diese Position zeigt in einer Wiederholung Kreis, die Wiederholung/Minute, Zeit, und Zählen Positionen ungefähr jede 6 Sekunden.



## FUNKTIONIERUNG DES MONITORS

1. Um den Strom anzuschalten, drücken Sie den Aufgewählte Knopf oder fangen Sie einfach Ihr Training an.
2. Die gewünschte Position wählen:

Um die Wiederholung/Minute, Zeit, oder Zählen Positionen zu wählen, drücken Sie immer wieder den Ausgewählte Knopf bis einen Pfeil auf die gewünschte Position gerichtet ist.

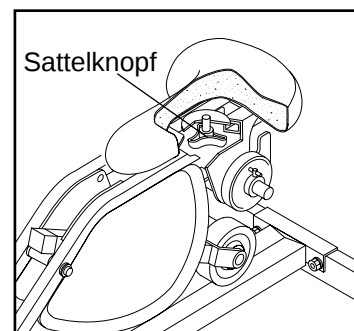
Um die Abtaster Position zu wählen, drücken Sie den Ausgewählte Knopf immer wieder, bis einen Pfeil auf das Wort "SCAN" gerichtet ist. Ein zweiter Pfeil wird die laufende Position zeigen.

Um die Zeit und Zählen Positionen auf null wiederzusetzen, drücken Sie den Ausgewählte Knopf für zwei Sekunden nieder.

3. **Der Monitor hat ein "automatisch aus" Gestalt.** Wenn die Pedale nicht bewegt sind und den Ausgewählte Knopf für vier Minute nicht gedrückt ist, wird den Strom automatisch ausschalten um die Batterien zu konservieren.

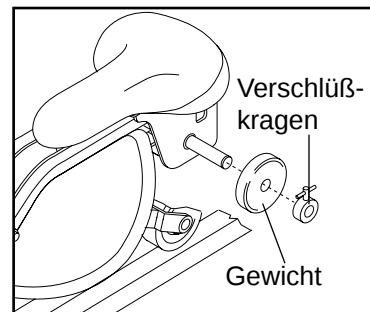
## EINSTELLUNG DES SATTELS

Die Position des Sattels kann eingestellt sein um verschiedene Benutzer anzu-passen. Um den Sattel einzustellen, lockern Sie den Knopf unter den Sattel, bewegen Sie den Sattel zu der gewünschte Position, und befestigen Sie wieder den Knopf. Um herauszufinden ob den Sattel richtig eingestellt ist, setzen Sie auf den Sattel und ziehen Sie die Lenkstange so nah wie möglich zu Ihrem Bauch. Ihre Beine sollen fast gerade sein, aber Ihre Knie sollen nicht zu fest gebeugt sein.



## DIE GEWICHTE VON DEM GEWICHTSROHR VERMEHREN UND ABNEHMEN

Das HEALTHRIDER® erfordert eine Gewichtstange indem Sie Ihr Training, wenn Sie die Gewichte vermehren, verstärken können. Um die Gewichte zu vermehren, schieben Sie die gewünschte Menge des Gewichts auf die Gewichtstange. Befestigen Sie die Gewichte mit dem Verschlüßkragen. Note: Stellen Sie die gleiche Menge von Gewicht auf jeder Seite der Gewichtstange. Das gesamte Gewicht des Benutzers und der zusätzliche Gewichte sollen 300 Pfund nicht überschreiten.



## RICHTIG TRAININGSFORM

Es ist notwendig zu lernen, wie man das HEALTHRIDER® benutzt, damit Sie Erfolg in Ihrem Training Programmhaben werden. Auf den folgenden Seiten sind Photographie von den Positionen, die Sie benutzen können, damit Sie die maximum Vorteilen des HEALTHRIDERS® bekommen können.

Auch, bieten wir den folgenden Tips um Ihnen zu helfen, Trainingsroutine haben:

- Um aufzuwärmen, fangen Sie jede Trainingzeit immer in die Normale Trainingsposition an.

- Sie sollen es bemerken können, wenn Sie von den Hüften sich drehen oder biegen anstatt des Rückens. Machen Sie Ihren Rücken nicht Rund als die Stange vorwärts bewegt
- Stellen sie immer jede Fußballen auf der Mitte jeder Pedal.
- Bringen Sie immer die Lenkstange so nah wie möglich zu Ihrem bauch oder Ihrem Brustkorb. Wenn Sie neu zu Training sind, strecken Sie die Stange für die erste Wochen Ihres Trainingsprogrammes nicht zu weit vorwärts aus. Als Ihr

Rücken stärker und mehr elastisch wird, erlauben Sie die Lenkstange weiter vorwärts bewegen, um die Bewegungsspielraum zu erhöhen.

- Wechseln Sie oft die Grippepositionen und Zehepositionen um Variante und Gleichgewicht zu jeder Training hinzufügen.
- Ihre Daumen können neben den ersten Finger gestellt sein, oder um die Lenkstange gewickelt sein. Benutzen Sie diese Daumepositionen aus-tauschbar während jeder Trainingzeit um größere Unterarm Ausdauer zu haben.

## 1

### NORMALE TRAININGSPOSITION

Wir empfohlen dringend, daß Sie jede Trainingzeit in dieser Position anfangen. Als eine Aufwärmung, besorgt es Sie eine gleichgewichtige Training, weil es die Betonung zwischen den oberen und niedrigen Körper austeilt. Sie können die Betonung variieren indem Sie Ihre Ärm mehr ziehen und Ihre Beine mehr drücken. Halten Sie Ihr Rücken vertikal und Aufrecht jederzeit. Sie sollen Ihre Handgrippe auch variieren, um bestimmte Muskelgruppen zu betonen. Zum Beispiel, eine weit überhand Grippe wird Ihre Schultern betonen, eine nah überhand Grippe (gezeigt) wird Ihr Trizeps betonen, und eine nah überhand Grippe wird Ihr Bizeps betonen.

**Affektierte Muskeln: Alle Haupt Muskelgruppen**



## 2

### HANDGELENK ROLLE

Als Ihr Stärkung erhöht, werden Sie den Wunsch haben sich selbst aufzufordern, die Unterärme eben mehr zu stärken. Benutzen Sie die Handgelenk Rolle entweder mit der nah oder weit überhand Grippe. Als Sie die Handgelenk zu Ihrem Bauch ziehen, rollen Sie Ihre Knöchel vorwärts in einer glatten Bewegung.

**Affektierte Muskeln: Unterarm, Beugemuskel**



## 3

### MITTE PFOSTEN GRIPPE

Greifen Sie die Mitte Pfosten hoch mit einem Hand über den anderen. Verrichten Sie zehn Wiederholungen. Wechseln Sie Ihre Handpositionen und verrichten Sie die selbe Nummer Wiederholungen. Für größere Betonung, versuchen Sie es nur mit einem Hand auf einmal.

**Affektierte Muskeln: Bizeps und Brust**



## 4 DIE ZEHE GERADE

Stellen Sie jeden Fußballen in der Mitte von jedem Pedal. Drücken Sie vorwärts mit Ihrer Zehe, die aufgedeutet sind, dann ziehen Sie Ihre Füße zurück mit den Zehe oben und die Fersen unten. Dieses wird Ihre niedrigen Beine stärken. Fangen Sie nur mit ein paar Minuten pro Trainingzeit an, und allmählich erhöhen Sie die Zeit mit jeder Training.

**Affektierte Muskeln: Schien und Niedrigebeine Muskeln**



## 5 DIE ZEHE GEDREHT

Die Richtung, die Ihre Zehe gedreht sind, wird den Effekt Ihrer Training variieren. Wenn Ihre Zehe ein bißchen eingebiegt sind weil Sie dieaufdeuten und biegen, wird es Ihre äußere Niedrigebeine Muskeln betonen. Wenn Ihre Zehe ein bißchen nach außen kehren weil Sie die aufdeuten und biegen, wird es Ihre innere Niedrigebeine Muskeln betonen. Sie können auch Ihre Zehe nach außen kehren, und Ihre Knien öffnen um Ihre innere Oberschenkels zu stärken. Es ist egal welche Zehe Position Sie wählen, aber halten Sie immer Ihre Kniescheibe gerade mit Ihren Zehe.

**Affektierte Muskeln: Niedrigebeine Muskeln und Oberschenkel**



## 6 OBERE KÖRPER BETONUNG

Stellen Sie Ihre Füße aus die obere Pedals und wählen Sie irgendeine Grippe.

**Affektierte Muskeln: Ärme, Oberer Rücken, und Brust**



## 7 OBERE KÖRPER BETONUNG

Greifen Sie die Mitte Pfosten niedrig und stellen sie Ihre Füße auf die niedrigen Pedale. Um mehr Betonung auf den Bauch zu haben, ziehen Sie Ihre Abdominalmuskeln an und ziehen Sie sie ein.

**Affektierte Muskeln: Bauch, Beine, und niedriger Rücken**

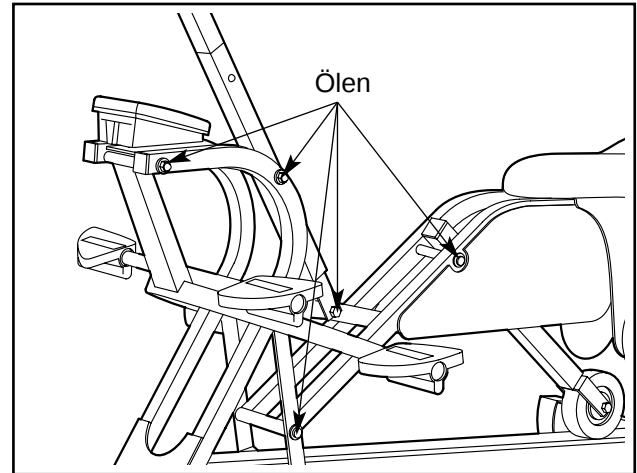


# WARTUNG UND AUFBEWAHRUNG

Sie sollen regelmäßig alle Teilen des HEALTHRIDERS® kontrollieren und anziehen. Halten Sie den Monitor von der direkten Sonne fern oder die Anzeige kann beschädigt sein. Das HEALTHRIDER kann mit einem weichen, feuchten Tuch geputzt werden. Benutzen Sie keine Lösungsmittels. Halten Sie Flüssigkeit von dem Monitor fern. Wenn Sie das HEALTHRIDER® einlagern, nehmen Sie die Batterien von dem Monitor ab.

## DAS HEALTHRIDER EINÖLEN

Jede drei Monate, sollen Sie eine kleine Menge von leichtem Mehrzweck Öl auf dem HEALTHRIDER® verwenden. Verwenden Sie einige Tropfen Öl zwischen die Achsekapfen und die Eichelkontormutter und den Rahmen in die Stellen, die Rechts gezeigt sind. Machen Sie sicher, das Sie Öl auf beiden Seiten des HEATLHRIDERS® verwenden.



## DIE BATTERIEN AUSTAUSCHEN

Wenn die Anzeige des Monitors schwach wird, sollen Sie die AA Batterien austauschen. Siehen Sie Schritte 3 auf Seite 4 dieser Anleitung.

# TRAININGSRICHTLINIEN

Die folgenden Trainings- und Konditionsrichtlinien werden Ihnen bei der Ausarbeitung Ihres persönlichen Trainingsprogrammes helfen. Bitte vergessen Sie nicht, daß auch eine gute Ernährung und angemessene Pausen unerlässlich sind, um erfolgreiche Resultate zu erzielen.

**WARNUNG:** Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Das ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder solche, die Gesundheitsprobleme haben oder hatten.

Die Tabelle unten gibt empfehlende Pulsfrequenzen zur Fettverbrennung, zur maximum Fettverbrennung und zu aerobem Training an.

Um die für Sie richtige Pulsfrequenz daraus zu ersehen, finden Sie zuerst Ihr Alter auf dem unteren Teil des Diagramms. (Das Alter wird dabei auf die nächste Dekade auf oder abgerundet.) Nächst, betrachten Sie die drei Zahlen die über Ihr Alter in dem grauen Feld sind. Diese drei Zahlen stellen Ihre "Trainingszone" dar. Die niedrigste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zur Fettverbrennung; die mittlere Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zur maximalen Fettverbrennung; die höchste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz für aerobes Training.

## TRAININGSINTENSITÄT

Egal ob Ihr Ziel Fettverbrennung ist oder ein Stärken Ihres Herz-Kreislauf-Systems, der Schlüssel zum Erreichen der gewünschten Resultate ist die richtige Trainingsintensität. Die angemessene Trainingsintensität ist jene, die in der richtigen Pulsfrequenz liegt.

| BPM | HEART RATE TRAINING ZONES |     |     |     |     |     |              |
|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|
| 165 |                           |     |     |     |     |     | Aerobic      |
| 145 | 155                       |     |     |     |     |     | Max Fat Burn |
| 125 | 138                       | 145 |     |     |     |     | Fat Burn     |
|     | 120                       | 130 | 140 |     |     |     |              |
|     |                           | 115 | 125 | 130 |     |     |              |
|     |                           |     | 110 | 118 | 125 |     |              |
|     |                           |     |     | 105 | 110 | 115 |              |
|     |                           |     |     |     | 95  | 103 |              |
|     |                           |     |     |     |     | 90  |              |
| Age | 20                        | 30  | 40  | 50  | 60  | 70  | 80           |

## Fettverbrennung

Um Fett effizient zu verbrennen, müssen Sie Fitness in einem relativ niedrigen Intensitätsbereich betreiben, aber über eine ausgedehnte Zeitspanne hinweg. Während der ersten paar Minuten Ihres Trainings greift der Körper auf leicht angreifbare *Kohlehydratkalorien* zur Energiegewinnung zurück. Erst nach diesen anfänglichen Minuten Ihres Trainings beginnt Ihr Körper, angelagerte *Fettkalorien* als Energie zu verwenden. Sollte es Ihr Ziel sein, Fett zu verbrennen, üben Sie Ihr Training gerade so intensiv aus, daß sich Ihre Pulsfrequenz nahe des unteren Endes Ihrer Trainingszone befindet.

### Maximum Fettverbrennung

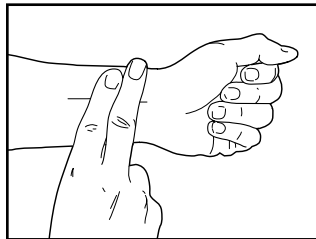
Für größere Fettverbrennung, stellen Sie Ihr Tempo ein, bis Ihre Pulsfrequenz während Ihrer Training neben die mittlere Zahl in Ihrer Trainingszone ist.

### Aerobes Training

Wenn es Ihr Ziel ist, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann muß Ihr Fitnesstraining "aerob" sein. Aerob ist jede Aktivität, die über einen längeren Zeitraum große Mengen von Sauerstoff verlangt. Das vergrößert die Anforderung an das Herz, Blut in die Muskeln zu pumpen, und an die Lungen, das Blut mit Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training verwenden Sie jene Trainingsintensität, die es Ihnen erlaubt, in die höchste Höhe Ihrer Trainingszone zu verbleiben.

## ANLEITUNG ZUR PULSMESSUNG

Um Ihren Puls zu messen, sollten Sie zuerst mindestens vier Minuten trainieren. Dann sollten Sie aufhören und zwei Finger auf das Handgelenk legen wie es im Diagramm gezeigt wird.



Zählen Sie Ihren Pulsschlag für sechs Sekunden. Multiplizieren Sie dann diese Zahl mit 10, um Ihre Pulsfrequenz zu finden. (Man zählt nur sechs Sekunden lang, weil die Pulsfrequenz sehr rapide sinkt, sobald man eine Trainingspause einlegt). Sollte Ihre Pulsfrequenz zu hoch sein, vermindern Sie die Intensität Ihres Trainings. Sollte Ihre Pulsfrequenz zu niedrig sein, erhöhen Sie die Intensität Ihres Trainings.

Stellen Sie Ihr Tempo ein, bis Ihre Pulsfrequenz auf die gewünschte Ebene ist.

## TRAININGSABLAUF

Ein gut abgerundetes Fitnesstraining beinhaltet die folgenden drei Phasen:

**Aufwärmen**, besteht aus 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Fangen Sie mit langsam, kontrollierte Dehnung an, und folgen Sie danach, für Vorbereitung Ihrer Training, mit rhythmisch Dehnung um den Körpertemperatur, Pulsfrequenz, und Herz Kreislauf zu erhöhen.

**Übungen in der Trainingszone**, Übungen in der Trainingszone, besteht aus 20 bis 30 Minuten Training mit Ihrer Pulsfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Siehen Sie die Tabelle auf Seite 8 um Ihre Trainingszone herauszufinden.)

**Abkühlen**, besteht wieder aus 5 bis 10 Minuten Dehnen. Vollständig Dehnen versetzt Muskel Verengungen und andere Probleme, die passieren, wenn Sie plötzlich mit Training aufhören. Dehnen für erhöhende Flexibilität ist auch am meisten Effektiv nachdem Sie trainiert haben. Richtig abkühlen soll Ihnen entspannend und komfortabel müde verlassen.

## TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, planen Sie am besten drei Trainingseinheiten pro Woche, mit mindestens einem Tag Rast dazwischen. Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu fünf Trainingseinheiten pro Woche ausführen, wenn Sie wollen. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitneßtraining zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Lebens zu machen.

# ERSATZTEILELISTE— Modell-Nr. HRCR91080

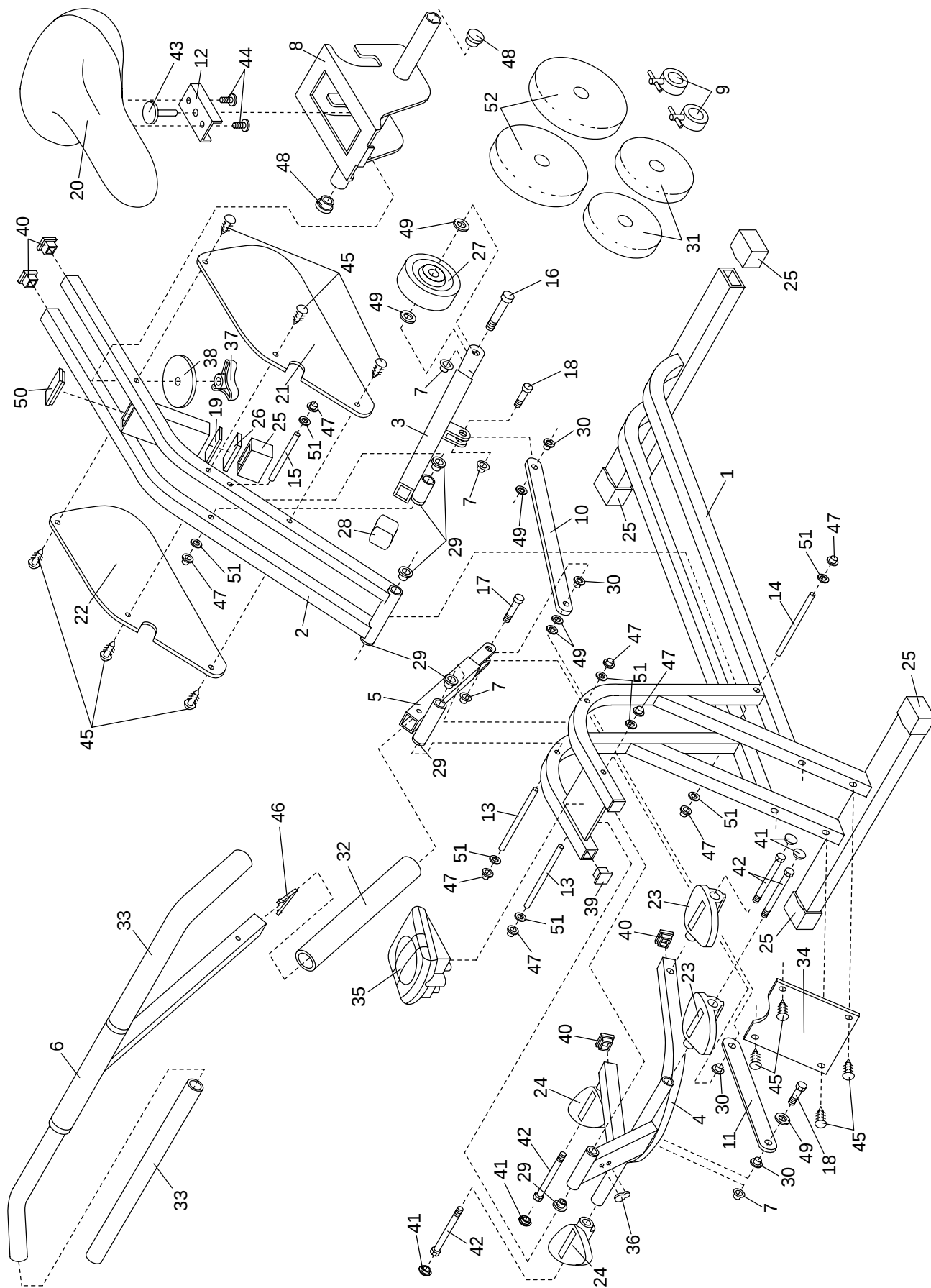
R0998A

| Bestell-Nr. | Stückzahl | Bezeichnung                             | Bestell-Nr. | Stückzahl | Bezeichnung                      |
|-------------|-----------|-----------------------------------------|-------------|-----------|----------------------------------|
| 1           | 1         | Haupt Rahmen                            | 28          | 1         | Schwung Arm Endkappe             |
| 2           | 1         | Sattel Rahmen                           | 29          | 8         | Mittel Lagerbusche               |
| 3           | 1         | Rad Rahmen Arm                          | 30          | 4         | Kurz Lagerbusch                  |
| 4           | 1         | Pedal Rahmen                            | 31          | 2         | 2.5 Pfund Gewicht                |
| 5           | 1         | Lenkstange Schwung Arm                  | 32          | 1         | Mittel Schaumstoffgriff          |
| 6           | 1         | Lenkstange Montage mit Schaumstoffgriff | 33          | 2         | Schaumstoffgriff                 |
| 7           | 4         | M8 Nylon-Kontermutter                   | 34          | 1         | Vorderseite Plattedeckel Monitor |
| 8           | 1         | Gewicht Sattel                          | 35          | 1         | Magnet mit Klammer               |
| 9           | 2         | Verschleißkragen                        | 37          | 1         | Sattelknopf                      |
| 10          | 1         | Lang Verbindung Arm                     | 38          | 1         | Sattelunterlegscheibe            |
| 11          | 1         | Kurz Verbindung Arm                     | 39          | 2         | 1.25" Viereck Endkappe           |
| 12          | 1         | Sattel Klammer                          | 40          | 4         | 1" Viereck Endkappe              |
| 13          | 2         | Pedal/Lenkstift                         | 41          | 4         | Pedal Stöpsel                    |
| 14          | 1         | Sattel Achse                            | 42          | 4         | M12 x 1.25" Sattel Bolzen        |
| 15          | 1         | Rad Achse Montage                       | 43          | 1         | Sattelknopf Bolzen               |
| 16          | 1         | M8 x 1.25" Rad Bolzen                   | 44          | 2         | M8 x 1.25" Sattel Bolzen         |
| 17          | 1         | M8 x 1.375" Bolzen                      | 45          | 10        | Baum Verschluss                  |
| 18          | 2         | M8 x 1.25" Bolzen                       | 46          | 1         | Doppelt Enddruckknopf            |
| 19          | 1         | Stoßstangeplatte                        | 47          | 8         | 3/8" Hutkappe                    |
| 20          | 1         | Sattel                                  | 48          | 2         | 1" Runde Endkappe                |
| 21          | 1         | Linke Seitenschutzplatte                | 49          | 6         | Plastikunterlegscheibe           |
| 22          | 1         | Rechte Seitenschutzplatte               | 50          | 1         | 1" x 2" Endkappe                 |
| 23          | 2         | Linke Pedal                             | 51          | 8         | Gummiunterlegscheibe             |
| 24          | 2         | Rechte Pedal                            | 52          | 2         | 5 Pfund Gewicht                  |
| 25          | 5         | Rahmen Endkappe                         | #           | 1         | Bedienungsanleitung              |
| 26          | 1         | Stoßstangeabstandstück                  | #           | 2         | Werkzeug                         |
| 27          | 1         | Gummi Rad                               |             |           |                                  |

Note: "#" Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten. Mehr Information über die Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite Ihrer Bedienungsanleitung.

# DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. HRCR91080

R0998A



---

# BESTELLEN VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

ICON Health & Fitness GmbH  
Ernst-Heinrich-Geist Str. 11  
D-50226 Frechen

Tel: 02234 519 250  
Fax: 02234 519 111

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:  
Tel: 0049 2234 519 250  
Fax: 0049 2234 519 111

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

1. Die MODELL-NUMMER des Produktes (HRCR91080).
2. Den NAMEN des Produktes (HEALTHRIDER®).
3. Die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite dieser Bedienungsanleitung).
4. Die CODE NUMMER und BEZEICHNUNG des Ersatzteiles (siehe ERSATZTEILELISTE und DETAILZEICHNUNG auf Seite 10 und 11 dieser Bedienungsanleitung).

HealthRider® ist ein eingetragenes Warenzeichen von HealthRider Corporation, einer Tochtergesellschaft von ICON Health & Fitness, Inc.

## GARANTIEBESTIMMUNG

**Als Hersteller übernehmen wir für dieses Gerät eine Garantie von 6 Monaten ab dem Versanddatum.**

**Innerhalb dieser Garantiezeit beseitigen wir nach unserer Wahl, durch Reparatur oder Austausch des Gerätes, unentgeltlich alle Mängel, die auf Material- oder Herstellungsfehlern beruhen.**

**Von der Garantie sind ausgenommen: Schäden, die auf unsachgemäßen Gebrauch und Lagerung Zurückzuführen sind, normaler Verschleiß und Mängel, die den Wert oder die Gebrauchstauglichkeit des Gerätes nur unerheblich beeinflussen.**

**Bei Eingriffen durch nicht von uns autorisierte Stellen oder bei Verwendung anderer als Original ICON Ersatzteile erlischt die Garantie.**

**Mängel müssen innerhalb 8 Tagen nach dem Aufbau des Gerätes oder unverzüglich nach Bekanntwerden des Mangels reklamiert werden, da sonst die Garantie erlischt.**

**Benutzen Sie das Gerät nur so wie es in dieser Anleitung beschrieben wird. Dieses Fitneßgerät ist ausschließlich für den Privatgebrauch konzipiert. Bei Benutzung für kommerzielle Zwecke erlischt automatisch die von uns gewährte Garantie.**