

HEALTHRIDER[®]

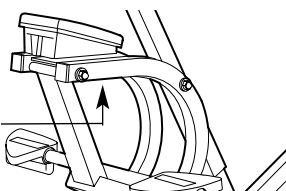
THE TOTAL BODY FITNESS MACHINE

Modell-Nr. HREMCR91082

Serien-Nr. _____

Die Serien-Nr. können Sie auf der angezeigte Stelle finden.
Schreiben Sie die Serien-Nr. oben, falls Sie sie einmal brauchen sollten.

Aufkleber
mit Serien-
Nr.



HABEN SIE NOCH FRAGEN?

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

Rufen Sie uns einfach an unter unserer Service-Telefon-Nr.:

01 80/5 23 12 44

Unser Service-Team steht Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.
Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:
00 49-(0) 2234 519 250
Fax: 49-(0) 2234 519 222

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.

BEDIENUNGSANLEITUNG

Patent angemeldet



Unsere website:

www.healthrider.com

*für neue Produkte, Preise,
Fitness Hinweise und vieles mehr!*

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 HEALTHRIDER® 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 115 kg Körpergewicht benutzt werden . | 8. Das gesamte Gewicht des Benutzers und der zusätzliche Gewichte sollen 136 kg 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. AICON übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

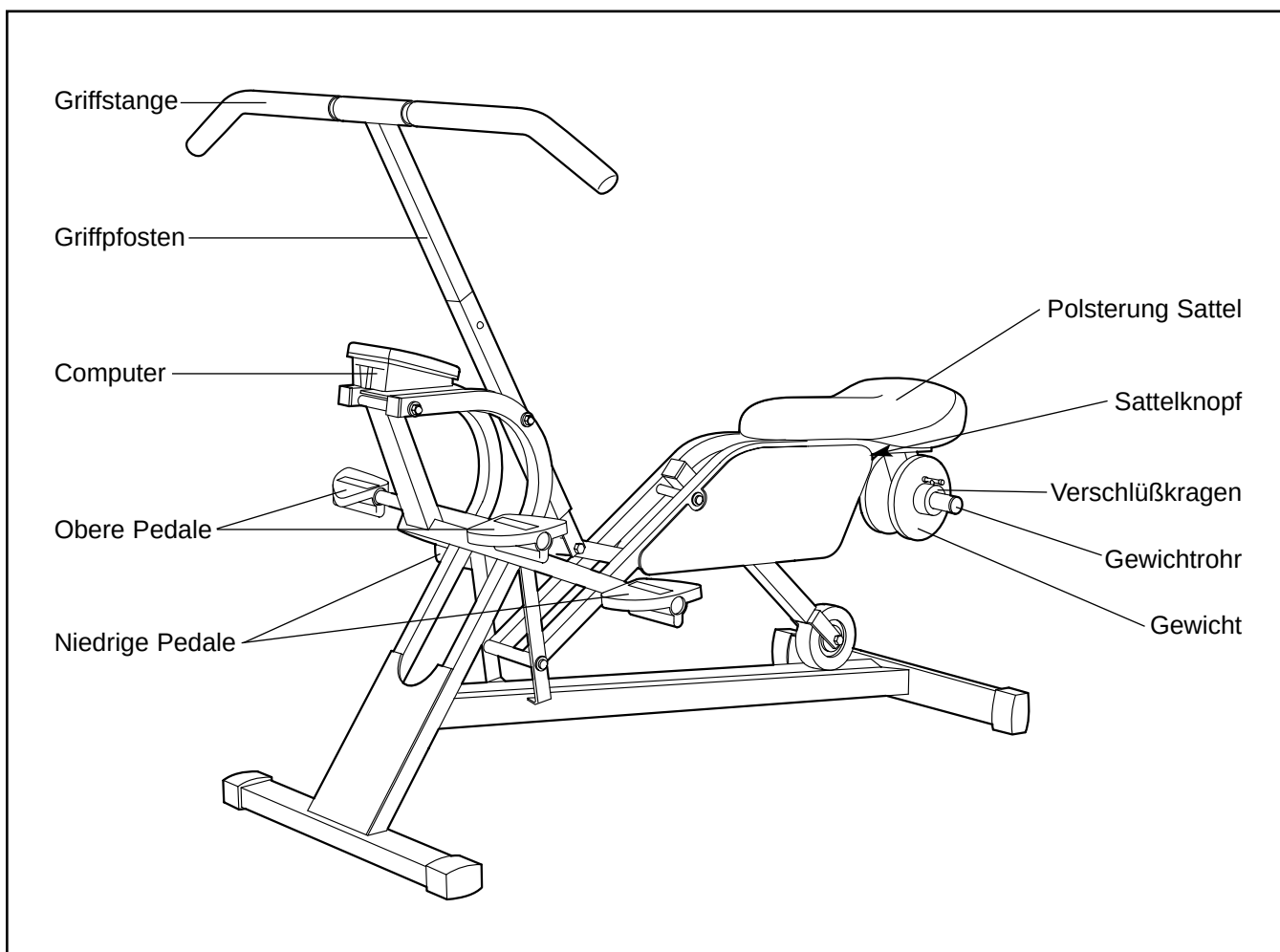
BEVOR SIE ANFANGEN

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.:

0180-523 1243. 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 HREMCR91082. 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 HEALTHRIDER® 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.

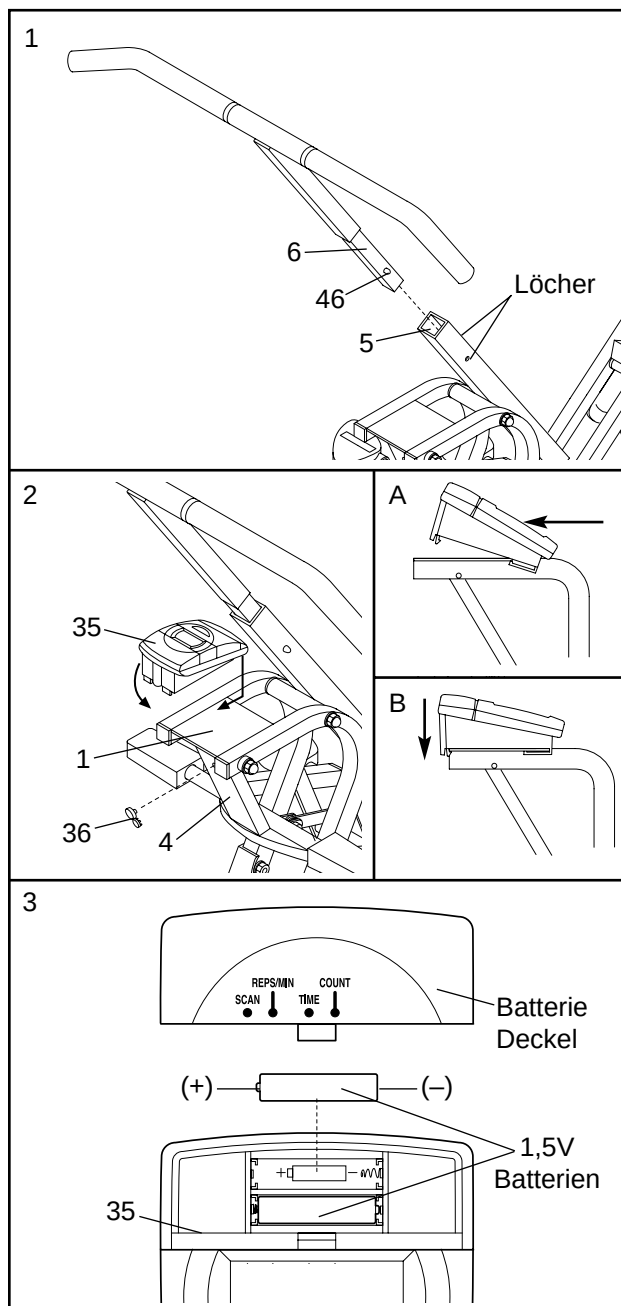
Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. 01 80/5 23 12 44 in Verbindung.

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 1,5V Batterien im Monitor ein. Identifizieren Sie die Negative (–) und Positive (+) Ende der Batterien. Die Federn in der Batterieanteileung sollen die negativen Enden der Batterie Berühren.

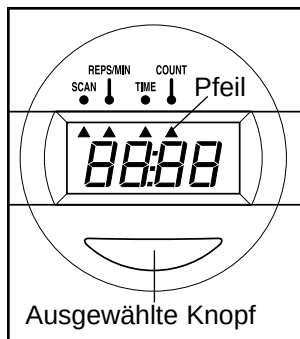


EINSTELLUNG UND FUNKTIONIERUNG

BESCHREIBUNG DES MONITORS

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

- **REPS/MIN** (Wiederholung/Minute)—Diese Position zeigt Ihr laufendes Tempo, bei Wiederholungen pro Minute.
- **TIME** (Zeit)—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.
- **COUNT** (Zählen)—Diese Position zeigt die zuge-samte Nummer von Wiederholungen, bis 9999, die Sie fertig gemacht haben.
- **SCAN** (Abtaster)—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 Ausgewählte 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. Achten Sie darauf, daß kein Pfeil auf das Wort "scan" deutet.

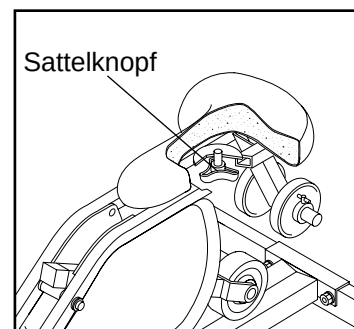
Um die Abtaster Position zu wählen, drücken Sie den Ausgewählte Knopf immer wieder, bis einen Pfeil auf das Wort "SCAN" gerichtet ist. Ein zweiter Pfeil wird die laufende Position zeigen.

Um die Zeit und Zählen Positionen auf null wieder-zusetzen, 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.

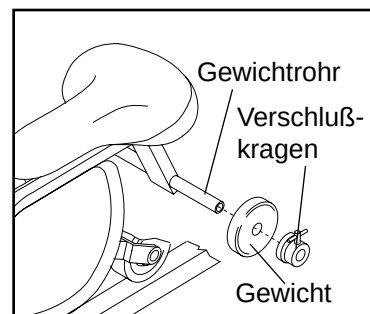
EINSTELLUNG DES SATTELS

Die Position des Sattels kann einge-stellt sein um verschie-dene Benutzers 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 VER-MEHREN UND ABNEHMEN

Das HEALTHRIDER® erfordert eine Gewichtstange indem Sie Ihr Training, wenn Sie die Gewichte vermeh-ren,verstärken kön-nen. Um die Gewichte zu vermeh-ren, schieben Sie die gewünschte Menge



des Gewichts auf die Gewichtstange. Befestigen Sie die Gewichte mit dem Verschlüßkragen. **Anmerkung: Stellen Sie die gleiche Menge von Gewicht auf jeder Seite der Gewichtstange. Das gesamte Gewicht des Benutzers und der zusätzliche Gewichte sollen 136 kg nicht überschreiten.**

RICHTIG TRAININGSFORM

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

Auch, bieten wir den folgenden Tips um Ihnen zu hel-fen, 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 Trainingszeit um größere Unterarm Ausdauer zu haben.

1 NORMALE TRAININGSPOSITION

Wir empfohlen dringend, daß Sie jede Trainingszeit 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 Trainingszeit 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 die aufdeuten 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

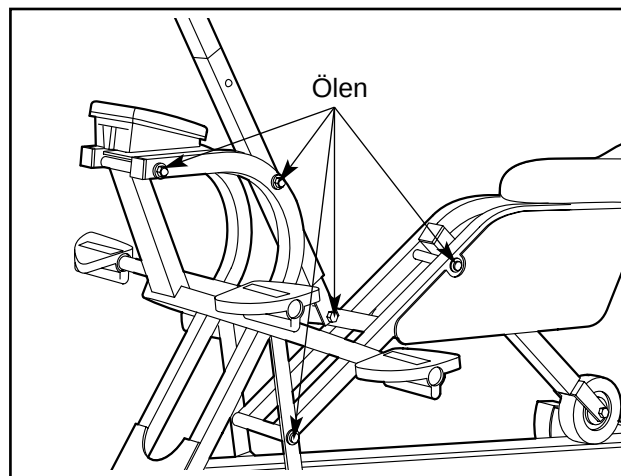
Sie sollen regelmäßig alle Teilen des HEALTHRIDER® kontrollieren und anziehen. Halten Sie den Monitor von der direkten Sonne fern oder die Anzeige kann beschädigt sein. Das HEALTHRIDER® kann mit einem weichen, feuchten Tuch geputzt werden. Benutzen Sie keine Lösungsmittels. Halten Sie Flüssigkeit von 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 HEATHRIDER® verwenden.

DIE BATTERIEN AUSTAUSCHEN

Wenn die Anzeige des Monitors schwach wird, sollen Sie die 1,5V 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

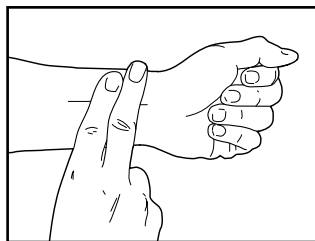
Für größere Fettverbrennung, stellen Sie Ihr Tempo ein, bis Ihre Pulsfrequenz während Ihrer Training neben die mittlere Zahl in Ihrer Trainingszone ist.

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 schnell 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. HREMCR91082

R1100A

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	1 kg 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
8	2	2 kg Gewicht	35	1	Monitor
9	2	Verschleißkragen	36	1	Magnet mit Klammer
10	1	Lang Verbindung Arm	37	1	Sattelknopf
11	1	Kurz Verbindung Arm	38	1	Sattelunterlegscheibe
12	1	Sattel Klammer	39	2	32mm Viereck Endkappe
13	2	Pedal/Lenkstift	40	4	25.4mm Viereck Endkappe
14	1	Sattel Achse	41	4	Pedal Stöpsel
15	1	Rad Achse Montage	42	4	M12 x 125mm Sattel Bolzen
16	1	M8 x 60mm Rad Bolzen	43	1	Sattelknopf Bolzen
17	1	M8 x 36mm Bolzen	44	2	M8 x 16mm Sattel Bolzen
18	2	M8 x 25mm Bolzen	45	10	Befestigungsbasis
19	1	Stoßstangeplatte	46	1	Doppelt Enddruckknopf
20	1	Sattel	47	8	3/8" Hutkappe
21	1	Linke Seitenschutzplatte	48	2	25.4mm Runde Endkappe
22	1	Rechte Seitenschutzplatte	49	6	Plastikunterlegscheibe
23	2	Linke Pedal	50	2	25 x 50mm Endkappe
24	2	Rechte Pedal	51	8	Gummiunterlegscheibe
25	5	Rahmen Endkappe	52	10	Befestigungsstift
26	1	Stoßstangeabstandstück	#	1	Bedienungsanleitung
27	1	Gummi Rad			

Hinweis: "#" 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.

BESTELLEN VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Service-Abteilung
Ernst-Heinrich-Geist Str. 9
D-50226 Frechen

Tel.: 01 80/5 23 12 44

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:

Tel.: 00 49-(0) 2234 519 250

Fax: 00 49-(0) 2234 519 222

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

1. Die MODELL-NUMMER des Produktes (HREMCR91082)
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).

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 AICON 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.

HealthRider® ist ein eingetragenes Warenzeichen von AICON Health & Fitness, GmbH.