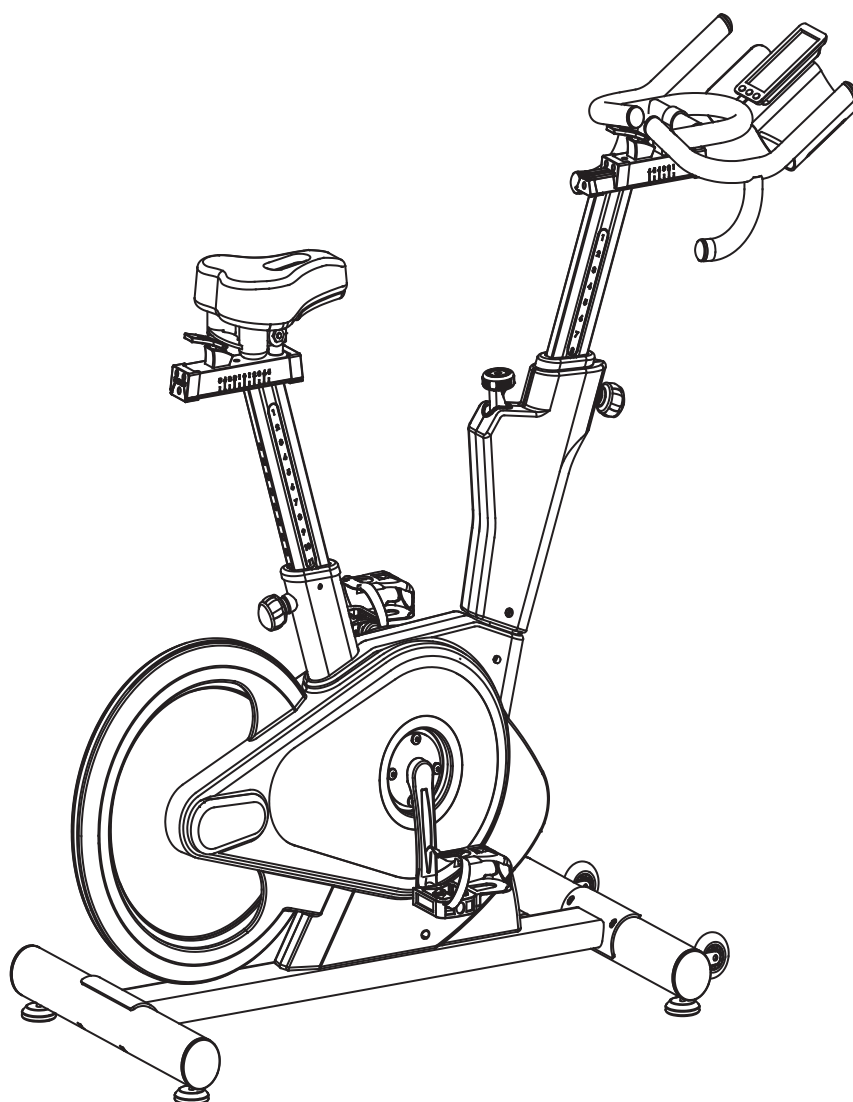


U.N.O.[®]

FITNESS



IC1000
Indoor Bike

IC1000
Indoor Bike

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

Inhalt / Content

DE

Kapitel

Seite

<i>Allgemeines</i>	<i>4</i>
<i>Bevor Sie Beginnen</i>	<i>6</i>
<i>Sicherheitshinweis</i>	<i>7</i>
<i>Trainingsinformation</i>	<i>9</i>
<i>Aufbau</i>	<i>14</i>

GB

Section

Page

<i>General Information</i>	<i>4</i>
<i>Before You Start</i>	<i>6</i>
<i>Safety notice</i>	<i>7</i>
<i>Exercise Information</i>	<i>9</i>
<i>Assembly</i>	<i>14</i>





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 16:00 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
PRODUCT BRAND
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:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 4.30pm
from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
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**. Die genaue Garantiedauer finden Sie auf der Garantiekarte, die mit Ihrem Produkt mitgeliefert wird. 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.
- 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 16:00 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.

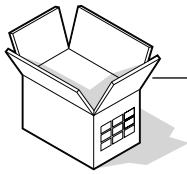
This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire. This does not affect your statutory rights as a consumer.

Customer Support

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 4.30pm from Monday to Friday

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



Bevor Sie Beginnen / Before You Start

DE

Werkzeug

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.



Sicherheitshinweis / Safety Notice

DE

Beachten Sie die folgenden Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie die Maschine zusammenbauen oder in Betrieb nehmen.

- ◆ 1. Halten Sie Kinder und Haustiere stets vom Indoor Cycle fern.
Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt im selben Raum wie das Gerät.
- ◆ 2. Behinderte oder behinderte Personen sollten das Indoor Cycle nicht ohne die Anwesenheit einer qualifizierten medizinischen Fachkraft oder eines Arztes benutzen.
- ◆ 3. Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere oder andere abnormale Symptome auftreten, STOPPEN Sie das Training sofort. SUCHEN SIE SOFORT EINEN ARZT AUF.
- ◆ 4. Bevor Sie mit dem Training beginnen, entfernen Sie alles im Umkreis von 2 Metern vom Gerät.
Legen Sie KEINE scharfen Gegenstände um das Indoor Bike herum ab.
- ◆ 5. Stellen Sie das Indoor Bike auf eine freie, ebene Fläche, die vor Wasser und Feuchtigkeit geschützt ist. Legen Sie eine Matte unter das Gerät, um es stabil zu halten und den Boden zu schützen.
- ◆ 6. Verwenden Sie das Indoor Bike nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Einsatzbereich.
Verwenden Sie KEIN anderes, nicht vom Hersteller empfohlenes Zubehör.
- ◆ 7. Bauen Sie das Gerät genau nach den Beschreibungen in der Gebrauchsanweisung.
- ◆ 8. Prüfen Sie alle Schrauben und sonstigen Verbindungen, bevor Sie die Maschine zum ersten Mal benutzen und stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät in einem sicheren Zustand ist.
- ◆ 9. Führen Sie eine Routineinspektion der Ausrüstung durch. Achten Sie besonders auf die verschleißanfälligen Teile, d.h. die Verbindungsstellen und Räder. Defekte Teile sollten sofort ausgetauscht werden. Nur so kann das Sicherheitsniveau des Geräts aufrechterhalten werden. Bitte benutzen Sie das Indoor Cycle nicht, bis es repariert ist.
- ◆ 10. Betreiben Sie das Indoor Cycle NIEMALS, wenn es nicht richtig funktioniert.

GB

Note the following precaution before assembling or operating the machine.

- ◆ 1. Keep children and pets away from the Spinning Bike at all times. DO NOT leave unattended children in the same room with the machine.
- ◆ 2. Handicapped or disabled persons should not use the spinning Bike without the presence of a qualified health professional or physician.
- ◆ 3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- ◆ 4. Before beginning training, remove all within a radius of 2 meters from the machine. DO NOT place any sharp objects around the Spinning Bike.
- ◆ 5. Position the Spinning Bike on a clear, level surface away from water and moisture. Place mat under the unit to help keep the machine stable and to protect the floor.
- ◆ 6. Use the Spinning Bike only for its intended use as described in this manual. DO NOT use any other accessories not recommended by the manufacturer.
- ◆ 7. Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
- ◆ 8. Check all bolts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
- ◆ 9. Hold a routine inspection of the equipment. Pay special attention to components which are the most susceptible to wear off, i.e. connecting points and wheels. The defective components should be replaced immediately. The safety level of this equipment can only be maintained by doing so. Please don't use the Spinning Bike until it is repaired well.
- ◆ 10. NEVER operate the Spinning Bike if it is not functioning properly.



Sicherheitshinweis / Safety Notice

DE

- ◆ 11 Dieses Gerät kann jeweils nur für das Training einer Person verwendet werden.
- ◆ 12 Verwenden Sie keine scheuernden Reinigungsmittel zur Reinigung des Geräts. Entfernen Sie Schweißtropfen vom Gerät sofort nach beenden des Trainings.
- ◆ 13 Tragen Sie beim Training immer geeignete Trainingskleidung. Auch Lauf- oder Aerobic-Schuhe sind erforderlich.
- ◆ 14 Machen Sie vor dem Training immer zuerst Dehnübungen.
- ◆ 15 Die Leistung des Geräts nimmt mit steigender Geschwindigkeit zu, und umgekehrt. Das Gerät ist mit einem Drehknopf ausgestattet, mit dem Sie den Widerstand einstellen können.

WARNUNG: BEVOR SIE MIT DIESEM ODER EINEM ANDEREN TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN, KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT. DIES IST BESONDERS WICHTIG FÜR PERSONEN ÜBER 35 JAHRE ODER PERSONEN MIT BEREITS BESTEHENDEN GESUNDHEITSPROBLEMEN. LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE DAS INDOOR CYCLE BENUTZEN. HERSTELLER UND HÄNDLER ÜBERNEHMEN KEINE HAFTUNG FÜR PERSONEN- ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH DIE VERWENDUNG DIESES PRODUKTS VERURSACHT WERDEN.

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:
150kg / 330lbs oder weniger.



Warnung

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

GB

- ◆ 11. This machine can be used for only one person's training at a time.
- ◆ 12. Do not use abrasive cleaning articles to clean the machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
- ◆ 13. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required.
- ◆ 14. Before exercising, always do stretching first.
- ◆ 15. The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob, which can adjust the resistance.

**WARNING:
BEFORE BEGINNING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN FIRST. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE SPINNING BIKE. THANE ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.**

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:
330LBS / 23.4 Stones / 150KG or less.



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.



Kopftrolle

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.



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.

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.

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.

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.



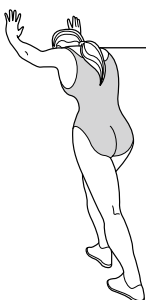
DE

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.



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.



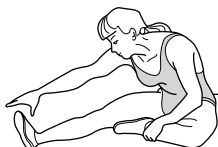
Side Stretch

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.



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.



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.

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.

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

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.

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.

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

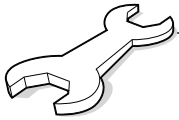
Week 3 & 4 Exercise 5 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 3 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 2 minutes

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

1.

DE

Vorbereitung:

A. Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenbau, dass Sie genügend Platz um den Gegenstand herum haben.

B. Verwenden Sie die vorhandenen Werkzeuge für die Montage.

C. Prüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob alle benötigten Teile vorhanden sind (oben in dieser Anleitung finden Sie eine Explosionszeichnung mit allen Einzelteilen (mit Nummern gekennzeichnet), aus denen dieser Artikel besteht.

Aufbauanleitung:

Abbildung 1:
Halbrundkopf-Vierkantschrauben (3),
Unterlegscheibe C (5), hintere Fußrohrbaugruppe (4), die vordere Fußrohrbaugruppe (15) und die Hauptrahmenbaugruppe (16) verbinden.

GB

PREPARATION:

A. Before assembling make sure that you will have enough space around the item.

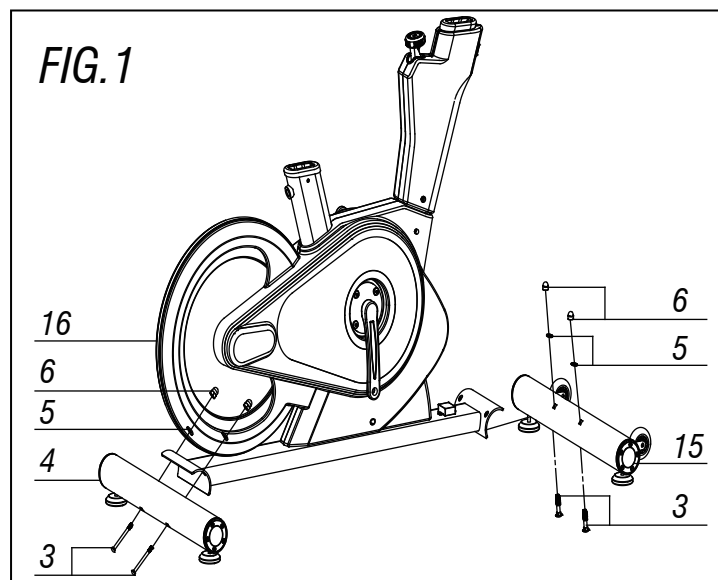
B. Use the present tooling for assembling.

C. Before assembling please check whether all needed parts are available (at the above of this instruction sheet you will find an explosion drawing with all single parts (marked with numbers) which this item consists of.

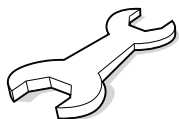
ASSEMBLY INSTRUCTION:

FIG.1:

Half round head square neck bolts (3), C (5) flat washer, rear foot tube assembly (4), the forefoot pipe assembly (15) and the main frame assembly (16) connected.



Aufbau / Assembly



2.

DE

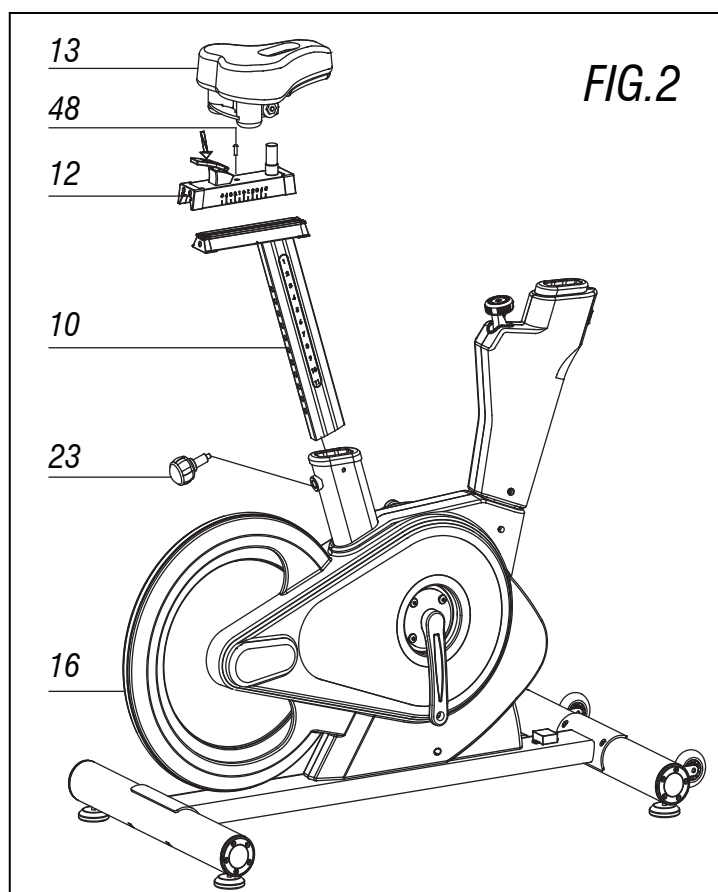
Abbildung 2:

Schieben Sie die vertikale Sattelstütze (10) in das Sattelstützengehäuse am Hauptrahmen (16). Lösen Sie dann die runde Mutter, schieben Sie dann die Sattelstütze (12) in die vertikale Sattelstütze (10) und befestigen Sie die Schraube (48). Sie müssen den gerändelten Teil des Einstellknopfes (23) lockern und den Knopf zurückziehen und dann die gewünschte Höhe auswählen. Lassen Sie den Knopf los und ziehen Sie den gerändelten Teil wieder fest. Befestigen Sie nun den Sitz (13) wie abgebildet an der Sattelstütze (12) und ziehen Sie die Schrauben unter dem Sitz fest.

GB

FIG.2:

Slide the Vertical Seat Post (10) into the seat post housing on the main frame (16). And then release the round nut, Then slide the Seat Post (12) into the Vertical Seat Post (10), Then fixing the bolt (48), You will have to slacken the knurled section of the Adjustment Knob (23) and pull the knob back and then select the desired height. Release the knob and retighten the knurled portion. Now fix the Seat (13) to the Seat Post (12) as shown, and tighten the bolts around the screws under the seat.

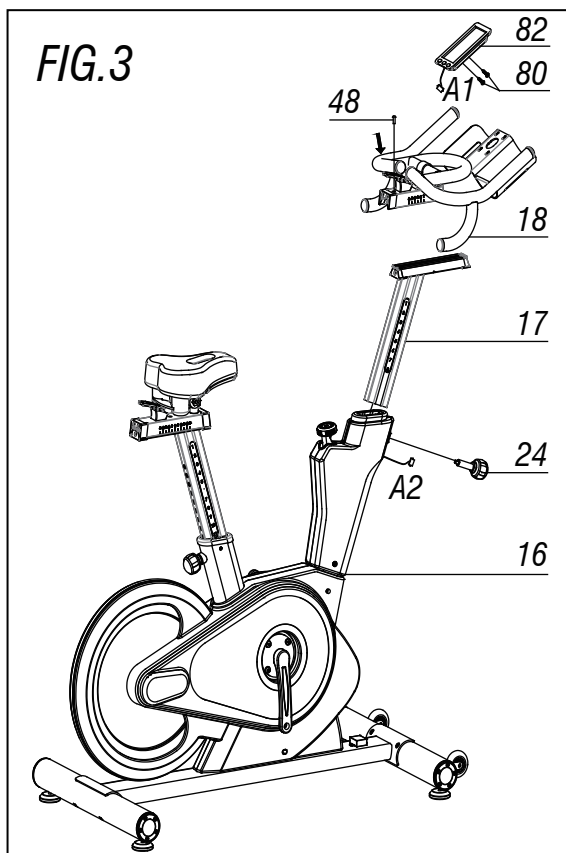


DE

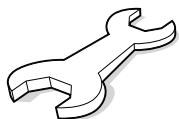
**DER LENKER MUSS FEST ANGEZOGEN
WERDEN.** Befestigen Sie den Computer (82)
auf dem Computerhalter, schließen Sie den
Stecker (A1&A2) an.

GB

YOU SHOULD FIX THE HANDLEBAR TIGHTLY
Fix the Computer (82) onto the Computer Holder, connect the plug (A1&A2).



Aufbau / Assembly



4.

DE

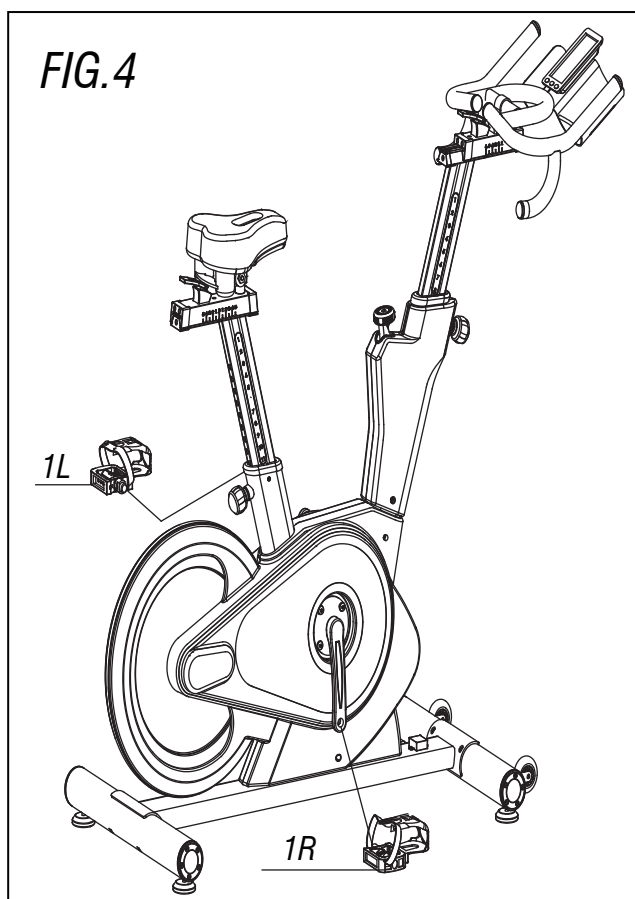
Abbildung 4:

Die Pedale (1L & 1R) sind mit "L" und "R"
- Links und Rechts - gekennzeichnet. Verbinden
Sie sie mit den entsprechenden Kurbelarmen.
Der rechte Kurbelarm befindet sich auf der
rechten Seite des Fahrrads, wenn Sie auf ihm
sitzen. Beachten Sie, dass das rechte Pedal im
Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den
Uhrzeigersinn aufgeschraubt werden muss.

GB

FIG.4:

The Pedals (1L & 1R) are marked "L" and "R"
- Left and Right. Connect them to their appropriate
crank arms. The right crank arm is on the
right-hand side of the cycle as you sit on it.
Note that the Right pedal should be threaded on
clockwise and the Left pedal anticlockwise.





5.

DE

A.) Einstellen der Spannung:

Durch Erhöhen oder Verringern der Spannung können Sie Ihr Training abwechslungsreicher gestalten, indem Sie den Widerstandsniveau des Fahrrads. Um die Spannung zu erhöhen und den Widerstand zu erhöhen (was mehr Kraft zum Treten erfordert), drehen Sie den Notbrems- und Spannungsregler (69) nach rechts. Um die Spannung zu verringern und den Widerstand zu erhöhen (was weniger Kraft zum Treten erfordert), drehen Sie den Notbrems- und Spannungsregler (69) nach rechts. Brems- und Spannungskontrollknopf (69) nach links.

B.) Verwendung der Notbremsfunktion:

Der gleiche Knopf, mit dem Sie die Spannung des Widerstands einstellen können, dient auch als Notbremse. Bremsen. Verwenden Sie diese Sicherheitsfunktion in jeder Situation, in der Sie vom Fahrrad absteigen und/oder das Schwungrad des Fahrrads anhalten müssen. Um die Notbremsfunktion in jeder Situation, in der Sie sie benötigen, zu nutzen, drücken Sie fest auf den Knopf für die Notbremse und den Spannungsregler (69).

GB

A.) Adjusting the Tension:

Increasing or decreasing the tension allows you to add variety to your workout sessions by adjusting the resistance level of the bike. To increase tension and increase resistance (requiring more strength to pedal), turn the Emergency Brake & Tension Control Knob (69) to the right. To decrease tension and increase resistance (requiring less strength to pedal), turn the Emergency Brake & Tension Control Knob (69) to the left.

B.) Using the Emergency Brake Function:

The same knob that allows you to adjust the tension of the bike also doubles as the Emergency Brake. Use this safety feature in any situation where you would need to get off the bike and/or stop the bike's flywheel. To use the Emergency Brake function in any situation you would need it in, firmly press down on the Emergency Brake & Tension Control Knob (69).

FIG.A

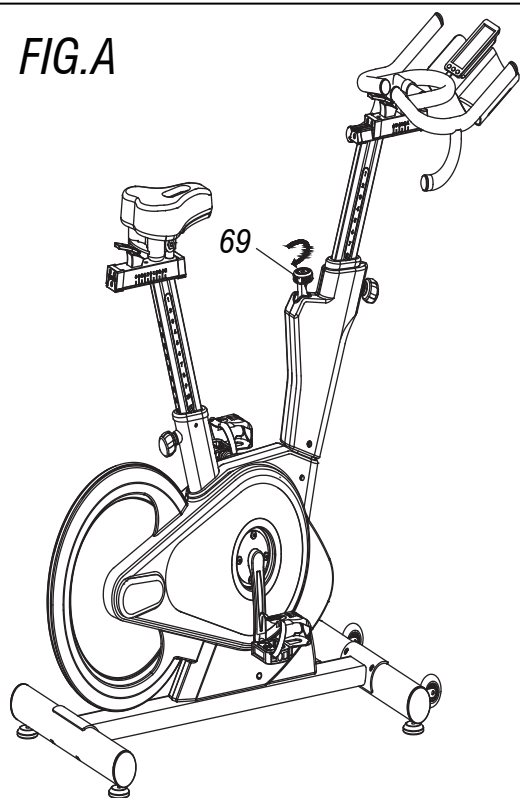
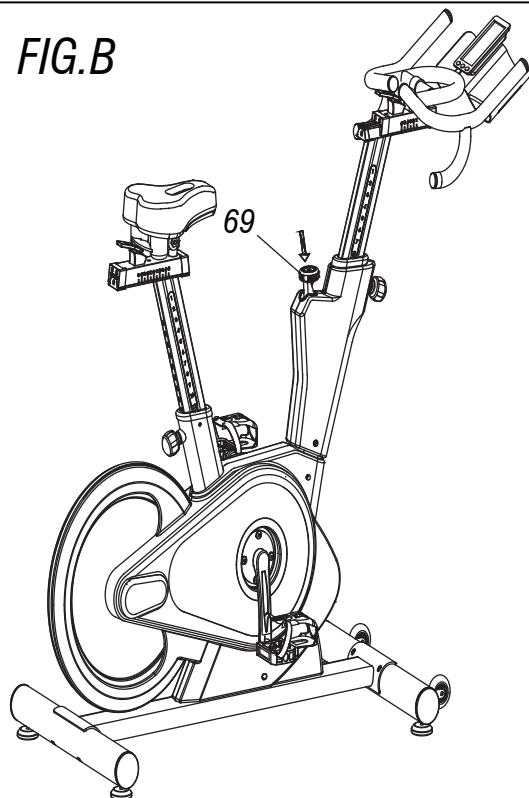
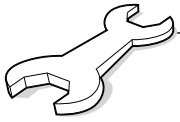
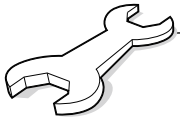


FIG.B



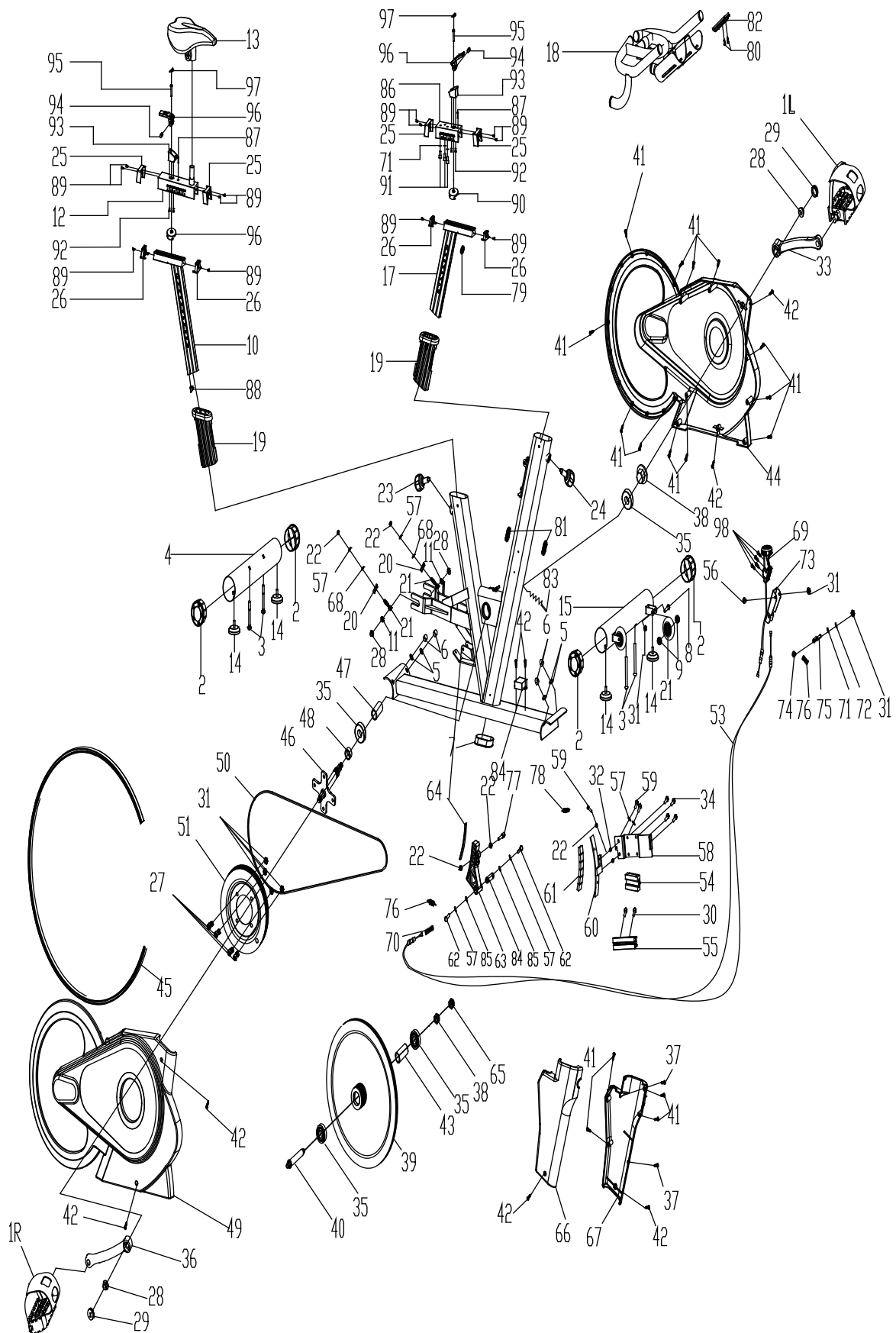


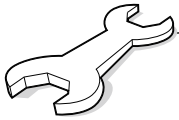
Aufbau / Assembly



Aufbau / Assembly

Explosionszeichnung / Exploded drawing





Aufbau / Assembly

DE

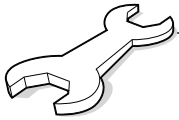
Liste der Einzelteile

Schlüsselnr.	Beschreibung	ANZ
1	Pedale	1
2	Endkappen 76mm	4
3	Bolzen M10 x 90mm	1
4	Hinterer Stabilisator	1
5	Beilegscheibe 10mm	4
6	Hutmutter M10	4
7	Hauptrohrschott 100 x 50 x 2mm	1
8	Bolzen M8 x 40mm	2
9	Kugellager	4
10	Vertikale Sitzeinstellung	1
11	Beilegscheibe 10mm	2
12	Sattelstange	1
13	Sattel	1
14	Stopper M8	4
15	Front Stabilisator	1
16	Hauptrahmen	1
17	Lenkerstange	1
18	Lenker	1
19	Kunststofffixierung Sattel/Lenker	2
20	Ziehen Sie die feststehenden Teile heraus	2
21	Fixier-Bolzen M6 x 54mm	2
22	Nuss M6	4
23	Einstellknopf Sitzhöhe	1
24	Einstellknopf Lenkerhöhe M16 x 40mm	1
25	Abdeckung 58 x 36.3 x 22.7mm	4
26	Abdeckung 56 x 23.6 x 24.6mm	4
27	Bolzen M8 x 16mm	4
28	Nuss M12 x 1.25mm	4
29	Kurbel-End-Kappen 28 x 6.5mm	2
30	Bolzen M3 x 10mm	2
31	Nuss M8	8
32	feste Hülse 10 x 6.2 x 5mm	2
33	Linker Kurbelarm 170 x 15mm	1
34	Bolzen M3 x 6mm	4
35	Kugellager	4
36	Rechter Kurbelarm 170 x 15mm	1
37	Schraube ST2.9 x 12mm	2
38	Nuss M20 x 1.0mm	2
39	Schwungrad $\phi 453 \times 29\text{mm}$	1
40	Schwungradaufnahme $\phi 25 \times 170\text{mm}$	1
41	Schraube ST4.2 x 19mm	16
42	Schraube ST4.2 x 19mm	6
43	Befestigungsröhrchen $\phi 25 \times \phi 20.2 \times 48.2\text{mm}$	1
44	Außere Kettenabdeckung	1
45	Kleine Kettenabdeckung	1
46	Achse $\phi 20 \times 172\text{mm}$	1
47	Langer Fixierungsschlauch	1
48	Kurzer Fixierungsschlauch	1
49	Innere Kettenabdeckung	1
50	Riemen	1
51	Antriebsrad $\phi 260 \times 21\text{mm}$	1
52	PU Rad $\phi 69 \times 23\text{mm}$	2
53	Feingewinde	1
54	Oberer Schieber	1
55	Unterer Schieber	1
56	Bolzen M8 x 55mm	1
57	Federunterlegscheibe	6
58	Gleitschiene Getriebeanschlussplatte	1
59	Bolzen M6 x 20mm	3
60	Magnet-Sitz-Baugruppe	1

GB

Parts List

Key No.	Description	QTY
1	Pedal	1
2	End Cap $\phi 76$	4
3	Bolt M10 x 90mm	1
4	Rear Stabilizer	1
5	Flat Washer $\phi 10$	4
6	Domed Nut M10	4
7	Main pipe Bulkhead	1
8	Bolt M8 x 40mm	2
9	Bearing	4
10	Vertical Seat Post	1
11	Flat Washer $\phi 10$	2
12	Seat Post	1
13	Seat	1
14	Stopper $\phi 52 \times 39\text{mm}$	4
15	Front Stabilizer	1
16	Main Frame	1
17	Handlebar Post	1
18	Handle Bar	1
19	Plastic Sleeve	2
20	Pull Out the Fixed Piece	2
21	Fixing Bolt M6 x 54mm	2
22	Nut M6	4
23	Shape Knob $\phi 50 \times 91\text{mm}$	1
24	Shape Knob M16 x 40mm	1
25	Cover 58 x 36.3 x 22.7mm	4
26	Cover 56 x 23.6 x 24.6mm	4
27	Bolt M8 x 16mm	4
28	Nut M12 x 1.25mm	4
29	Crank End Cap $\phi 28 \times 6.5\text{mm}$	2
30	Bolt M3 x 10mm	2
31	Nut M8	8
32	Fixed Bushing $\phi 10 \times \phi 6.2 \times 5\text{mm}$	2
33	Left Crank 170 x 15mm	1
34	Bolt M3 x 6mm	4
35	Bearing	4
36	Right Crank 170 x 15mm	1
37	Screw ST2.9 x 12mm	2
38	NUT M20 x 1.0mm	2
39	Flywheel $\phi 453 \times 29\text{mm}$	1
40	Flywheel Shaft $\phi 25 \times 170\text{mm}$	1
41	Screw ST4.2 x 19mm	16
42	Screw ST4.2 x 19mm	6
43	Fixing Tube $\phi 25 \times \phi 20.2 \times 48.2\text{mm}$	1
44	Outer Chain Cover	1
45	Little Chain Cover	1
46	Axis $\phi 20 \times 172\text{mm}$	1
47	Long Fixing Tube	1
48	Short Fixing Tube	1
49	Inner Chain Cover	1
50	Belt	1
51	Belt Wheel $\phi 260 \times 21\text{mm}$	1
52	Pu Wheel $\phi 69 \times 23\text{mm}$	2
53	Fine Thread	1
54	Upper Slider	1
55	Lower Slider	1
56	Bolt M8 x 55mm	1
57	Spring Washer	6
58	Slide Rail Transmission Connection Plate	1
59	Bolt M6 x 20mm	3
60	Magnet Seatassembly	1



Aufbau / Assembly

DE

Liste der Einzelteile

Schlüsselnr.	Beschreibung	ANZ
61	Magnet	6
62	Bolzen M6 x 12mm	2
63	Not-Bremse	1
64	Woll-Block	1
65	Nuss M20 x 1.0mm	1
66	linke Zierleistenabdeckung	1
67	Rechte Zierleistenabdeckung	1
68	Große Dichtung	2
69	Drahtlose Feinabstimmung	1
70	Feinabstimmungsfeder	1
71	Federunterlegscheibe	4
72	Beilegscheibe	1
73	Bremspedal	1
74	Bolzen M8 x 45mm	1
75	Bauten Zug Spannungseinheit φ12 x 38mm	1
76	Große Finetuning-Feder φ1.2 x 40mm	1
77	Finetuning Zug Block M6 x 41mm	1
78	Zugfeder φ1.2 x 50mm	1
79	Kabelstecker	1
80	Bolzen M5 x 8mm	4
81	Gummi Ring	2
82	Computer	1
83	Sensor	1
84	Rotationsachse φ10 x 39.5mm ...	1
85	Außensicherungsring	2
86	Lenkereinstellung	1
87	Bolzen M5 x 18mm	2
88	Kleine Dichtung	1
89	Bolzen M4 x 12mm	12
90	Fixier-Nuss φ44.8 x 16.5mm	2
91	Bolzen M8 x 16mm	3
92	Bolzen M4 x 12mm	4
93	Lenker Basis	2
94	Drehbare Kupferhülse mit Griff ...	2
95	Bolzen M6 x 30mm	2
96	Lenkereinstellungshebel	2
97	Griffabdeckung	2
98	Bolzen M5 x 15mm	4

ACHTUNG!

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

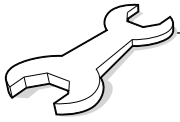
GB

Parts List

Key No.	Description	QTY
61	An	6
62	Bolt M6 x 12mm	2
63	Emergency Brake	1
64	Woolly Block	1
65	Nut M20 x 1.0mm	1
66	Left Trim Trim Cover	1
67	Right Trimming Decorative Cover ..	1
68	Big Gasket	2
69	Wireless Fine-tuning	1
70	Fine-tuning Spring	1
71	Spring Washer	4
72	Flat Washer	1
73	Brake Pedal	1
74	Bolt M8 x 45mm	1
75	Brakes Taut Assembly φ12 x 38mm	1
76	Big Fine-tuning Spring φ1.2 x 40mm	1
77	Fine-tuning Pull Block M6 x 41mm	1
78	Drag Spring φ1.2 x 50mm	1
79	Wire Plug	1
80	Bolt M5 x 8mm	4
81	Rubber Ring	2
82	Computer	1
83	Sensor	1
84	Axis of Rotation φ10 x 39.5mm ...	1
85	Outer Circlip	2
86	Handlebar Up Post	1
87	Bolt M5 x 18mm	2
88	Little Rubber	1
89	Bolt M4 x 12mm	12
90	Fixing Nut φ44.8 x 16.5mm	2
91	Bolt M8 x 16mm	3
92	Bolt M4 x 12mm	4
93	Handle Base	2
94	Handle Rotary Copper Sleeve	2
95	Bolt M6 x 30mm	2
96	Handle	2
97	Handle Cover	2
98	Bolt M5 x 15mm	4

ATTENTION!

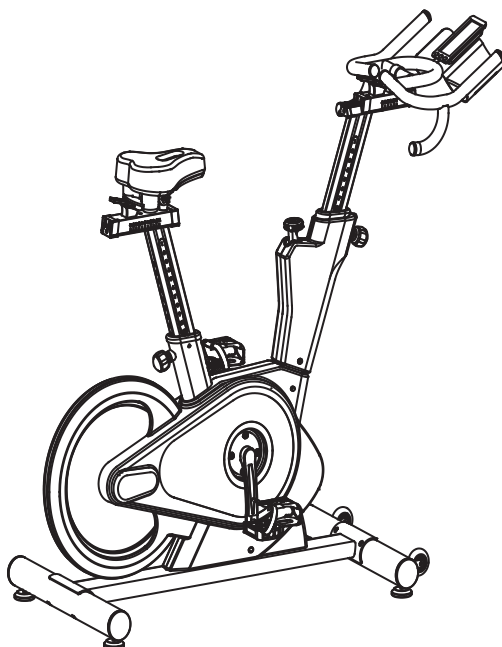
Some of the above listed accessories are
Directly on the component. They may be
Not separately packaged.



Aufbau / Assembly

U.N.O.[®]

FITNESS



DE



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

KUNDENDIENST

Erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

GB



Beny Sports Co. UK Ltd.

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

CUSTOMER SUPPORT

Open from 9.00am to 4.30pm from Monday to Friday



Tel: **FREEPHONE** (in the UK) 0800 3 101 202
or
+44 (0) 1535 637711 (outside the UK)



E-mail: support@benysports.co.uk



Website: www.benysports.co.uk