



# HEIMTRAINER PRIORITY



## GEBRAUCHSANLEITUNG



CE

Art.-Nr.: RB#34650  
Ausgabe: 06/2017





**Sicherheitshinweise . . . . . 4**

**Das Trainingsgerät**

Ausstattung . . . . . 5  
Lieferumfang . . . . . 5

**Die 8-Schritte-Montage**

1. Überprüfen des Lieferumfanges. . . . . 6  
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes . . . . . 7  
3. Montage der Pedale. . . . . 7  
4. Montage des Sattels und der Sattelstütze . . . . . 8  
    4.1 Montage des Sattels. . . . . 8  
    4.2 Montage der Sattelstütze . . . . . 8  
5. Montage der Lenkersäule . . . . . 9  
6. Lenkermontage . . . . . 10  
7. Montage des Computers . . . . . 10  
    7.1 Einlegen der Batterien . . . . . 10  
    7.2 Montage des Computers. . . . . 11  
8. Endkontrolle . . . . . 11

**Computeranleitung**

1. Inbetriebnahme. . . . . 12  
2. Die LCD-Anzeige . . . . . 12  
3. Funktionen der Computertaste . . . . . 12  
4. Pulsmessung. . . . . 13

**Trainingshinweise . . . . . 13/14**

**Sitzposition/Transport/Bewegung des Heimtrainers. . . . . 15**

Ersatzteile und Teileliste . . . . . 16/17  
Fehlersuche . . . . . 18  
Pflege und Wartung. . . . . 18  
Garantie . . . . . 19

# SICHERHEITSHINWEISE

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN ISO 20957-1/5 Klasse HC. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 120 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 2004/108/EC und EN55014, EN61000). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden. Dieses Trainingsgerät ist für Personen, welche einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

## Wir bitten Sie, zur Vermeidung von Unfällen und Schäden am Gerät folgende Hinweise zu beachten:

- Dieses Gerät ist ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC und ist für therapeutische Zwecke nicht geeignet.
- Das Gerät soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.
- Vor Inbetriebnahme des Gerätes sollten Sie die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- Stellen Sie den Heimtrainer auf einen festen und ebenen Untergrund und achten Sie darauf, dass in jede Richtung hin genügend Freiraum ist (mind. 1 m). Ein fester, ebener und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- Steigen Sie nicht auf den Sattel oder andere Teile des Gerätes.
- Die Mindestinstecktiefe der Sattelstütze ist laut Anleitung unbedingt zu beachten.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Schrauben und Muttern sind regelmäßig nachzuprüfen.
- Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- Der Tretwiderstand Ihres Heimtrainers kann mit dem Bremsknopf an der Lenkersäule reguliert werden.
- Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- Kinder sollten nur mit entsprechend geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet.
- Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- Bei der Weitergabe des Gerätes bitte unbedingt die Bedienungsanleitung mitgeben.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- Transportieren Sie das Gerät niemals alleine.
- Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
- Benutzen Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben!
- Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- Unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fern halten.
- Warnung: Die Herzfrequenzangabe kann ungenau sein. Ein Training mit zu hohem Puls kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen stoppen Sie das Training sofort.

## VERPACKUNG

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)



## ENTSORGUNG

Bitte achten Sie auf umweltgerechte Entsorgung!

# DAS TRAININGSGERÄT

## Ausstattungsmerkmale

- 1) Transportrollen vorderer Standfuß
- 2) Gewichtsausgleichspedale mit Sicherheitsriemen
- 3) Komfortsattel höhenverstellbar
- 4) Widerstand in 8 Stufen manuell verstellbar
- 5) Pulsmessung über Handkontakt-Sensor
- 6) Einfach zu bedienender Trainingscomputer
- 7) Stabile Stahlrahmenkonstruktion

Schwungmasse: ca. 8 kg

Computerfunktionen: Scan, Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Trainingsstrecke, Trainingsstrecke gesamt, ca.-Energieverbrauch, Puls

Gewicht: 22 kg

Aufstellmaße: 94 x 52 x 124 cm

Sitzhöhenverstellung von 77 cm bis 104 cm



## Lieferumfang

- Einzelteile entsprechend der Teileliste
- Montagewerkzeug
- Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung

## Wichtig!

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung – insbesondere die Sicherheitshinweise – aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar.

Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beilegen.

Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

### Serviceadresse Deutschland + Europa:

Royalbeach Spielwaren & Sportartikel Vertriebs GmbH  
z.H. SERVICETEAM  
Watzmannstraße 1  
D-83417 Kirchanschöring  
Telefon: +49/86 85/98 89 80 0  
E-Mail: [service@royalbeach.de](mailto:service@royalbeach.de)

### Serviceadresse Österreich:

Royalbeach Spielwaren & Sportartikel Vertriebs GmbH  
z.H. SERVICETEAM  
Franz-Sauer-Straße 48  
A-5020 Salzburg  
Telefon: +43/(0)662/45 20 34 0  
E-Mail: [service@royalbeach.de](mailto:service@royalbeach.de)

### → Ersatzteilbestellung:

Genauere Gerätebezeichnung, Ausgabennummer der BDA und Artikelnummer unbedingt angeben!

Gerätebezeichnung: Heimtrainer Priority

Artikelnummer: 34650

Ausgabe: 06/2017

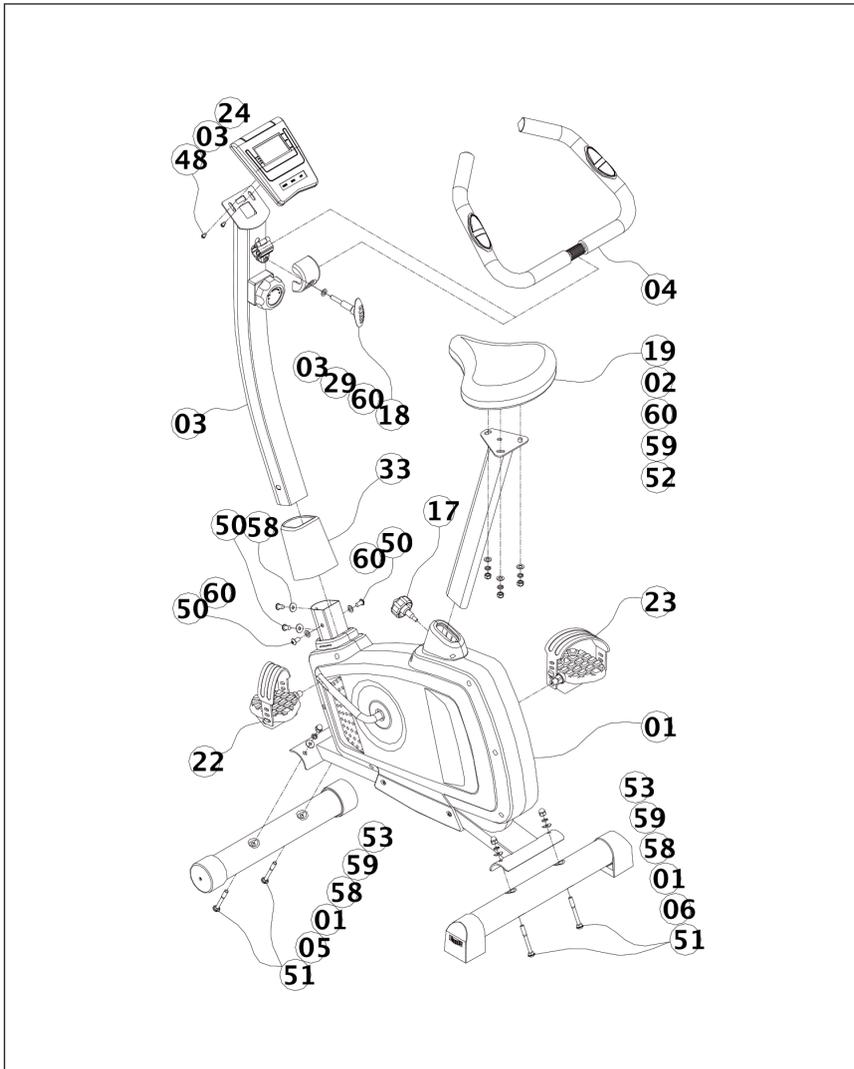
# MONTAGE

## Montage

Um den Zusammenbau des Heimtrainers für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Montageanleitung sorgfältig durchlesen und danach Schritt für Schritt wie beschrieben fortfahren.

### 1. Überprüfen des Lieferumfanges

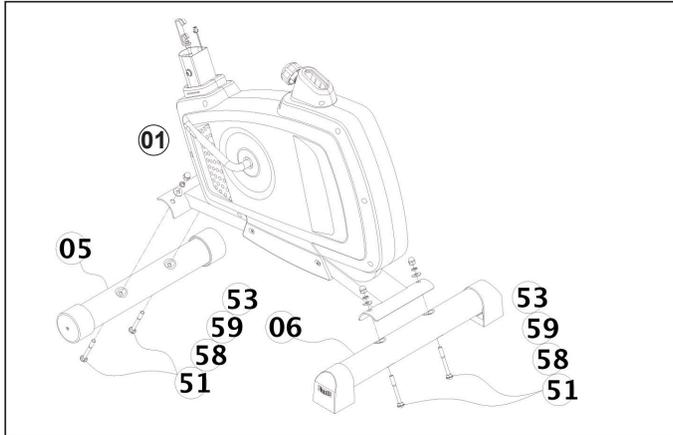
- Packen Sie alle Einzelteile aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie das Grundgestell auf eine flache Unterlage und achten Sie darauf, dass der Hauptrahmen einen stabilen Stand hat.
- Beachten Sie, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1 m) haben.
- Beachten Sie dass Sie beim Training einen Trainings- und Freibereich von mindestens 1,6 m in jede Richtung zur Verfügung haben.



Teilebezeichnung siehe  
Teileliste Seite 17.

# MONTAGE

## 2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes



Nehmen Sie den vorderen Standfuß (5) und fixieren Sie diesen mit zwei Schrauben (51), zwei Unterlegscheiben (58), zwei Federringen (59) und zwei Hutmuttern (53) am Hauptrahmen (1).



**ACHTUNG:** Bitte beachten Sie das die Transportrollen nach vorne schauen.

Nehmen Sie den hinteren Standfuß (6) und fixieren Sie diesen mit zwei Schrauben (51), zwei Unterlegscheiben (58), zwei Federringen (59) und zwei Hutmuttern (53) am Hauptrahmen (1).

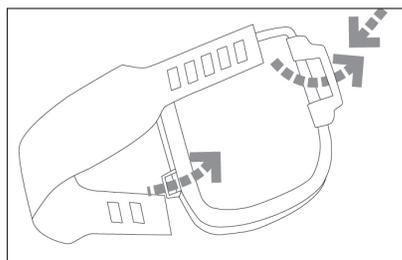
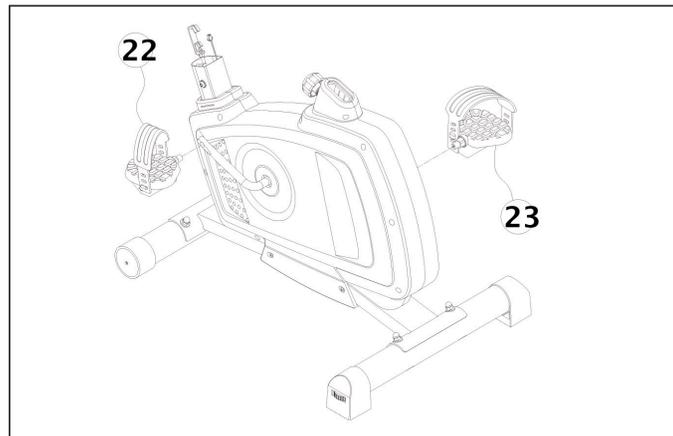


**Hinweis:** Am hinteren Standfuß befindet sich der Bodenniveauregler, durch drehen am Rädchen an der Standfußkappe, können Sie kleine Bodenunebenheiten ausgleichen.

## 3. Montage der Pedale

Schrauben Sie das rechte Pedal (23) im Uhrzeigersinn an die rechte Kurbel.  
Schrauben Sie das linke Pedal (22) gegen den Uhrzeigersinn an die linke Kurbel.

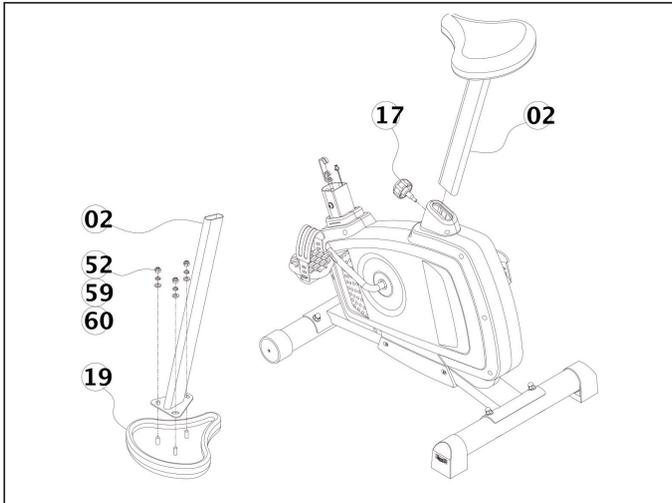
Fixieren Sie den Sicherheitsriemen R am rechten Pedal (23) und den Sicherheitsriemen L am linken Pedal (22).



# MONTAGE

## 4. Montage des Sattels und der Sattelstütze

### 4.1. Montage des Sattels

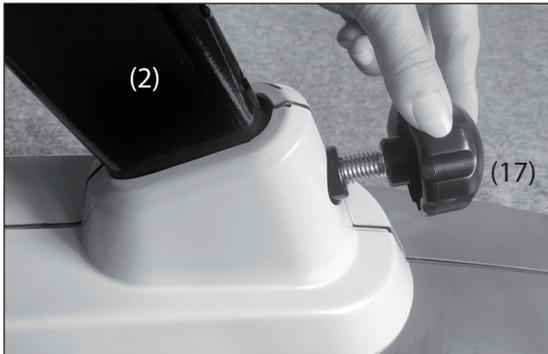


Lösen Sie die drei Muttern (52), 3 Federringe (59) und die drei Unterlegscheiben (60) von der Unterseite des Sattels (19). Fixieren Sie den Sattel (19) mit den eben gelösten drei Unterlegscheiben (60), Federringen (59) und Muttern (52) an der Sattelstütze (2).



Bitte die Schrauben fest anziehen, damit der Sattel während des Trainings nicht kippen kann.

### 4.2. Montage der Sattelstütze



Schrauben Sie die Schnellverstellungsschraube (17) aus dem Hauptrahmen (1), damit die Sattelstütze (2), in den Hauptrahmen (1) rutschen kann. Sobald die Sattelstütze (2) in der gewünschten Höhe ist, drehen Sie die Schnellverstellungsschraube (17) fest.



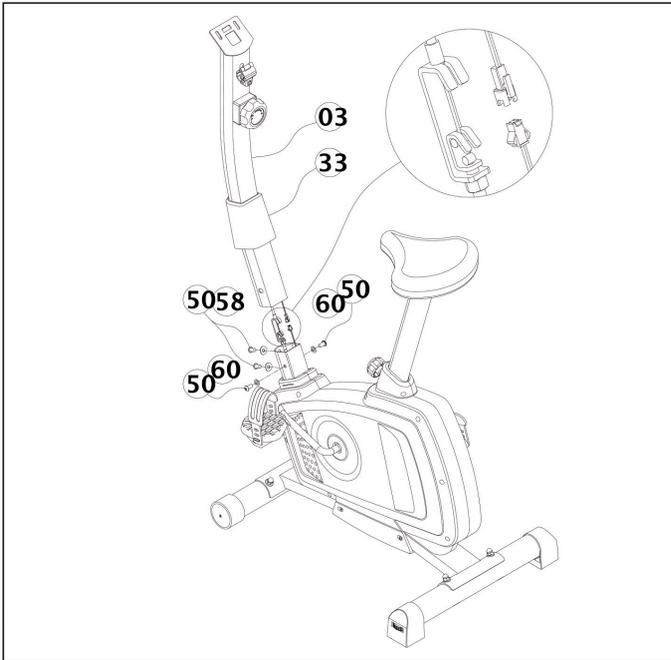
Mit Hilfe der Schnellverstellungsschraube stellen Sie nach der Montage des Sattels die gewünschte Sitzhöhe ein. Wie man die richtige Sitzposition am Heimtrainer einstellt, ist im Kapitel Trainingshinweise beschrieben.



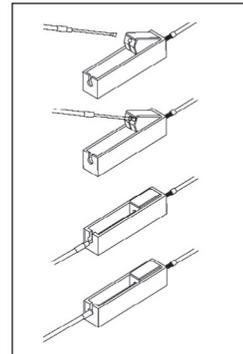
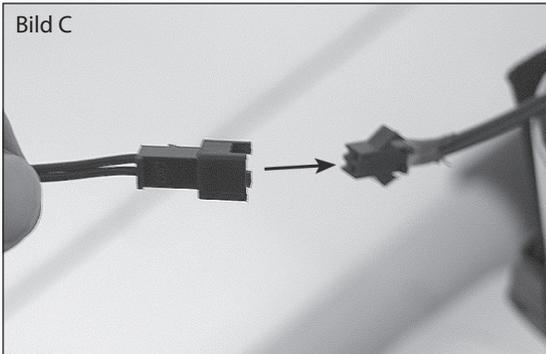
Die Sattelstütze darf nur bis zur max. Markierung herausgezogen werden! Hier müssen Sie die Sattelstützenverkleidung am unteren Ende leicht nach oben wegschieben um die max. Markierung auf der Sattelstütze erkennen zu können.

# MONTAGE

## 5. Montage der Lenkersäule



Lösen Sie die vier vormontierten Schrauben (50) und die je zwei Unterlegscheiben (58 und 60) aus dem Hauptrahmen (1). Schieben Sie die Verkleidung für die Lenkersäule (33) auf die Lenkersäule (3).



Verbinden Sie nun das obere mit dem unteren Sensorkabel (siehe Bild C) und hängen Sie den Widerstandregler ein (siehe Bild D). Achten Sie auf eine feste und korrekte Kabelverbindung, da ansonsten die Datenübertragung beeinträchtigt sein kann. Fixieren Sie nun die Lenkersäule (3) mit den vier Schrauben (50) und je 2 Unterlegscheiben (58/60) am Hauptrahmen (1). Schieben Sie nun die Lenkerverkleidung (33) über die Schrauben und lassen Sie diese am Hauptrahmen einrasten.

## 6. Lenkermontage



Bild A: Führen Sie die beiden Puls Kabel durch das Loch über der Lenkerhalteklammer.

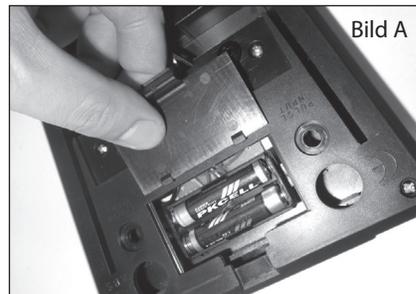
Bild B: Führen Sie den Lenker (4) an die Halteklammer an der Lenkersäule (3) heran.

Bild C: Fixieren Sie den Lenker (4) und die Lenkerabdeckung (29), mit der T-Schraube (18) und einer Unterlegscheibe (60) an der Lenkersäule (3).

## 7. Montage des Computers

### 7.1. Einlegen der Batterien

Bild A: Öffnen Sie das Batteriefach und geben Sie die zwei 1,5-V-AA-Batterien hinein. Verschließen Sie das Fach wieder und überprüfen Sie die Funktionen des Computers.



Entfernen Sie die Batterien aus dem Batteriefach wenn diese leer sind oder das Gerät für längere Zeit nicht benutzt wird.



Batterien sind Sondermüll und müssen sachgerecht entsorgt werden. Zu diesem Zweck stellt der batterievertreibende Handel sowie die öffentlichen Sammelstellen entsprechende Behälter zur Verfügung.

Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Kontaktieren Sie in einem solchen Falle umgehend einen Arzt.

# MONTAGE

## 7.2. Montage des Computers

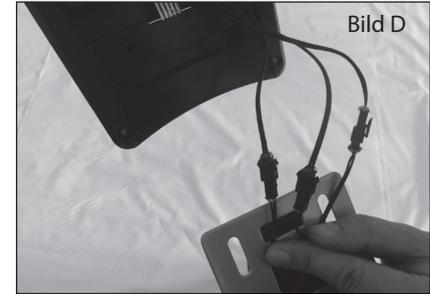
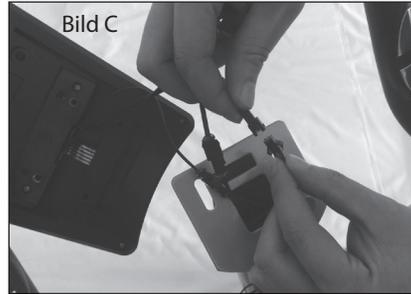
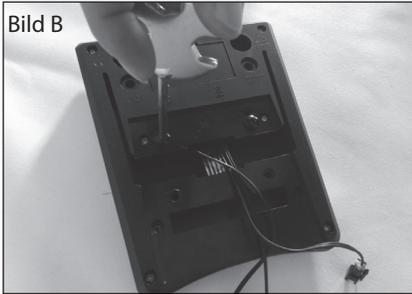


Bild B: Schrauben Sie die vormontierten Kreuzschlitzschrauben (48) von der Computerrückseite (24) heraus.

Bild C+D: Verbinden Sie das obere Computerkabel mit dem Anschlusskabel des Computers an der Computerrückseite. Verbinden Sie ebenfalls die beiden Puls Kabel aus dem Computer mit den beiden Puls Kabeln des Lenkers. Verstauen Sie die Kabel in der Lenkersäule (3), damit sie beim Aufschieben des Computers nicht beschädigt wird.



Achten Sie darauf, dass die Verbindung korrekt ist, ansonsten erfolgt keine Signalübertragung zum Computer (24).



Bild E: Fixieren Sie den Computer (24) mit den Kreuzschlitzschrauben an der Lenkersäule (48).

## 9. Endkontrolle:

- Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.
- Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.
- Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß und einen guten Trainingserfolg

# COMPUTERANLEITUNG

## COMPUTERANLEITUNG

Wert	Anzeige von–bis
TIME	0 – 99:59
SPEED	0 – 99,99
DIST	0 – 99,99
CAL	0 – 9999
ODO	0 – 9999
PULSE	40 – 240



### 1. Inbetriebnahme

Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist. (nach hinten mind. 1 m, seitlich mind. 1 m)

→ Der Computer besitzt keinen EIN/AUS-Schalter.

Einschalten: Zwei Möglichkeiten – Möglichkeit 1: In die Pedale treten, Möglichkeit 2: Taste am Computer drücken.

→ Ausschalten: Sobald das Gerät länger als ca. 4 min. nicht mehr betätigt wird, schaltet der Computer selbständig ab.

→ Ihr Heimtrainer-Computer arbeitet mit zwei Stück 1,5-V-AA-Batterien. Diese sind in das Batteriefach an der Computerrückseite einzulegen.



Batterien sind Sondermüll und müssen sachgerecht entsorgt werden. Zu diesem Zweck stellen der batterievertreibende Handel sowie die öffentlichen Sammelstellen entsprechende Behälter zur Verfügung. Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Kontaktieren Sie in einem solchen Falle umgehend einen Arzt.



### 2. Die LCD-Anzeige

SCAN: Wählen Sie durch Drücken der Taste die Funktion SCAN. Die LCD-Anzeige zeigt für etwa 5 Sekunden abwechselnd jede einzelne der je 6 Funktionen an.

SPEED (Geschwindigkeit): Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit von 0,0 bis 99,9 km/h.

DIST (Entfernung): Zeigt die zurückgelegte Wegstrecke seit Beginn Ihrer Trainingseinheit an (0,00–99,99 km).

TIME (Zeit): Zeigt die verstrichene Zeit seit Beginn der Trainingseinheit an (00:00–99:59 min.).

ODO (Gesamtkilometer): Zeigt die gesamt zurückgelegte Wegstrecke seit dem letzten Batteriewechsel an.  
Der Wert ODO wird beim Wechseln der Batterien auf 0 zurückgestellt.

CAL (Kalorien): Zeigt die seit Trainingsbeginn von Ihrem Körper ungefähr verbrauchten Kalorien an (0–9999).  
Die angezeigten Kalorien sind lediglich ein Richtwert und nicht für medizinische Zwecke verwendbar.

Bei Heimtrainern wird die erbrachte Leistung nicht direkt erfasst, d.h. es werden sportmedizinische Grundlagen zur Berechnung herangezogen. Die verbrauchten Kalorien errechnen sich aus schließlich aus der Trittfrequenz, in der Annahme eines mittleren Tretwiderstands und eines durchschnittlich trainierten Benutzers, wobei der effektiv eingestellte Tretwiderstand nicht in die Berechnung einfließt.

PULSE (Herzfrequenz/Puls): Zeigt Ihre momentane Herzfrequenz an (40–240).

### 3. Funktionen der Computertaste

Modus-Funktion: Durch Drücken der Taste können Sie zwischen den Funktionen SCAN, SPEED, DIST, TIME, ODO, CAL und PUL wählen.

RESET (Neustart): Halten Sie die Taste länger als vier Sekunden gedrückt, startet der Computer neu.

Alle Werte (ausgenommen ODO) werden auf 0 zurückgestellt. Der Wert ODO wird beim Wechseln der Batterien auf 0 zurückgestellt.

## 4. Pulsmessung

Handpulsmessung: Auf dem Lenker befinden sich die beiden Handpuls-Sensoren. Bitte achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig die Handpuls-Sensoren umfassen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz auf der LCD-Anzeige.



Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, weil es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Sollte bei der Handpulsmessung kein bzw. ein ungenaues Messergebnis angezeigt werden, wird empfohlen, die Herzfrequenz mit einem handelsüblichen Cardio-Herzfrequenz-Messgerät (Brustgurtsender und Empfangsuhr) zu ermitteln. Der Grund hierfür liegt darin, dass der Puls durch pulsschlag-bedingte Hautwiderstandsänderungen ermittelt wird. Bei manchen Menschen sind diese so klein, dass keine verwendbaren Ergebnisse ermittelt werden können.



**BEACHTEN SIE:** Diese Pulsmessart ist nicht für medizinische Zwecke geeignet!

Der Computer verfügt über keinen eingebauten Herzfrequenzempfänger. Eine Anzeige der Herzfrequenz über einen Herzfrequenzsende-Brustgurt ist somit nicht möglich.

## Trainingshinweise

### Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Vor allem wird die gesamte Beinmuskulatur trainiert. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.

Achtung!! Wir empfehlen Ihnen, unbedingt vor Trainingsbeginn Ihren Arzt zu befragen.

### Wichtig!

- Regelmäßiges und langfristiges Training.
- Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z. B. Trainingsanzug).
- Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
- Stellen Sie die Schlaufen an Ihren Pedalen so ein, dass Sie Ihren Fuß gerade noch rein- und rausschieben können.
- Bitte vergessen Sie nicht, die richtige Sattelhöhe einzustellen. Diese erreichen Sie, wenn das Bein in der unteren Pedalstellung nicht ganz ausgestreckt ist (siehe S. 17).
- Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
- Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

### Trainingsplanung:

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

## AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

### Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

### Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

### Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern als bei einem geübten Sportler.

**FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!**

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz MHF (Pulsmessung). Diese MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

$$\text{MHF} = 220 - \text{Lebensalter}$$

# TRAININGSHINWEISE

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im einzelnen:

Gesundheitszone	= 50 – 60 % der MHF
Fettverbrennung	= 60 – 70 % der MHF
Aerobe Zone	= 70 – 80 % der MHF
Anaerobe Zone	= 80 – 90 % der MHF
Warnzone	= 90 – 100 % der MHF

## Die Gesundheitszone

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

## Die Fettverbrennung

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

## Aerobe Zone

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

## Anaerobe Zone

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone zu trainieren.

## Warnzone

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

Häufigkeit	Dauer
Täglich	10 Minuten
2 – 3 x wöchentlich	20 – 30 Minuten
1 – 2 x wöchentlich	30 – 60 Minuten



## SITZPOSITION/TRANSPORT/BEWEGUNG

### Einstellen der richtigen Sitzposition:

Bild A: Sitzhöhe:

Wenn Sie Ihre Ferse auf das Pedal geben, muss Ihr Bein gestreckt sein.

Bild B: Lenker:

Lösen Sie die T-Schraube etwas und drehen Sie den Lenker in die für Sie bequemste Stellung. Anschließend die T-Schraube wieder festziehen.

Bild A

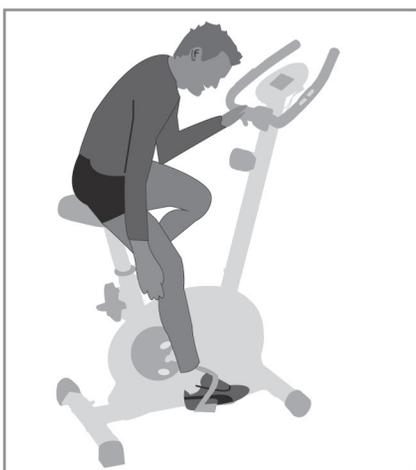
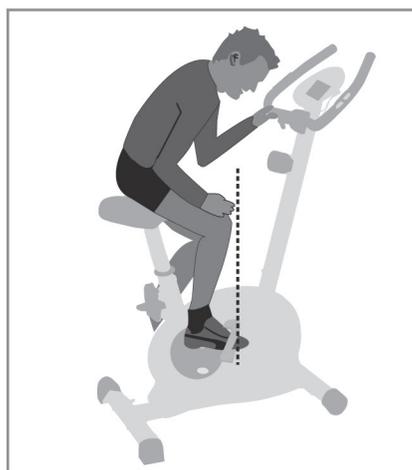


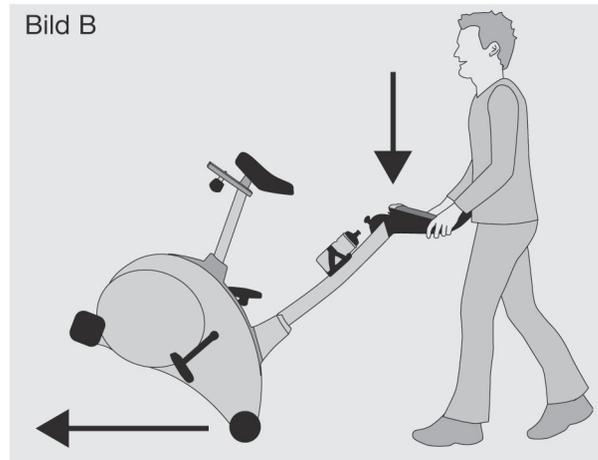
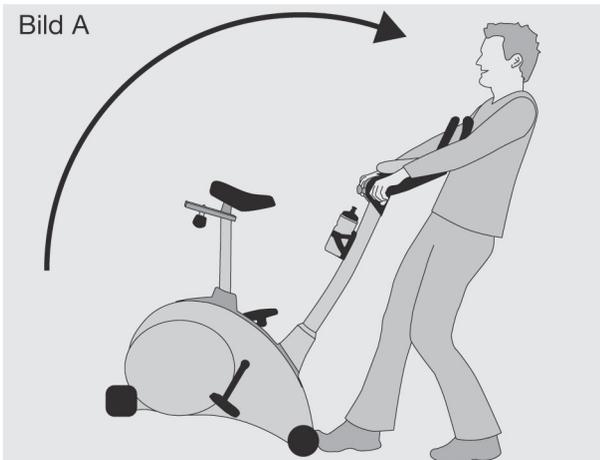
Bild B



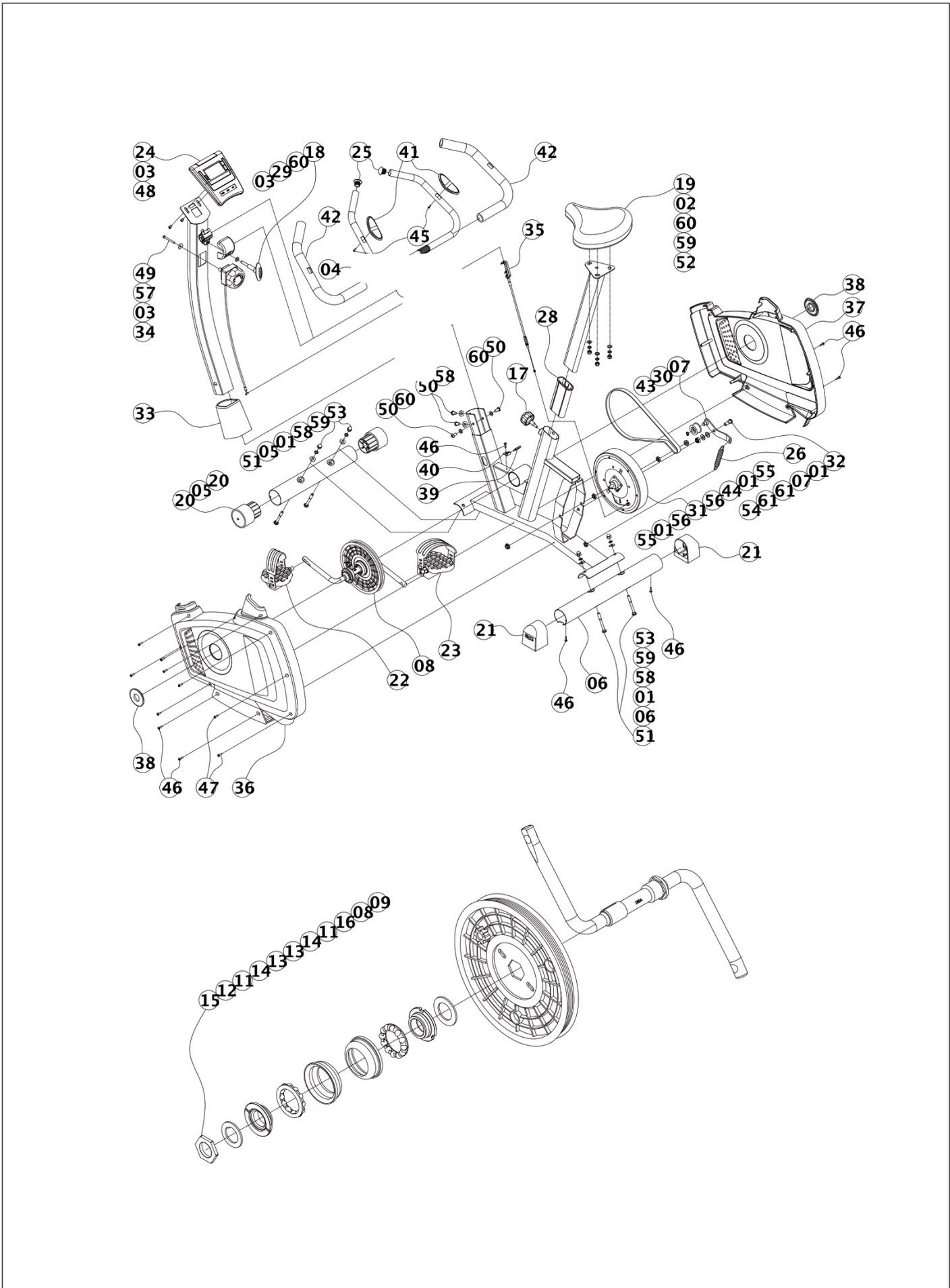
### TRANSPORT/BEWEGEN des Heimtrainers:

Bild A: Fassen Sie den Heimtrainer am Lenker. Mit dem rechten Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes.

Bild B: Kippen Sie nun den Heimtrainer soweit in Ihre Richtung, bis er mit Hilfe der Rollen bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie den Heimtrainer nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie den Heimtrainer wieder vorsichtig auf.



# TEILELISTE



# TEILELISTE

## Teileliste

Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Haupttrahmen . . . . .	1	49	Schraube M5 x 50. . . . .	1
2	Sattelstütze . . . . .	1	50	Schraube M8 x 50. . . . .	4
3	Lenkersäule. . . . .	1	51	Schraube M8 x 70. . . . .	4
4	Lenker . . . . .	1	52	Mutter M8 . . . . .	3
5	Vorderer Standfuß . . . . .	1	53	Hutmutter M8 . . . . .	4
6	Hinterer Standfuß. . . . .	1	54	Mutter M10. . . . .	1
7	Keilriemenrad . . . . .	1	55	Mutter 3/8-26 . . . . .	2
8	Antriebsrad. . . . .	1	56	Mutter 3/8-26 . . . . .	2
9	Kurbel . . . . .	1	57	Unterlegscheibe ø5. . . . .	1
10-16	Tretlager. . . . .	1	58	Unterlegscheibe ø8. . . . .	5
17	Sattelerstellung . . . . .	1	59	Federring ø8 . . . . .	7
18	T-Schraube . . . . .	1	60	Unterlegscheibe ø8. . . . .	4
19	Sattelstütze. . . . .	1	61	Unterlegscheibe ø10. . . . .	2
20	Transportrollensystem. . . . .	2			
21	Bodenniveaueausgleich . . . . .	2			
22	Pedal links . . . . .	1			
23	Pedal rechts . . . . .	1			
24	Computer . . . . .	1			
25	Endkappe Lenker . . . . .	2			
26	Feder. . . . .	1			
27	Kabelschutz . . . . .	1			
28	Hülse. . . . .	1			
29	Lenkerverkleidung . . . . .	1			
30	Keilriemenspannrad . . . . .	1			
31	Schwungscheibe . . . . .	1			
32	Schraube M10 x 25. . . . .	1			
33	Lenkersäulenverkleidung. . . . .	1			
34	Widerstandsregler . . . . .	1			
35	Widerstandskabel. . . . .	1			
36	Seitendeckel links. . . . .	1			
37	Seitendeckel rechts. . . . .	1			
38	Verkleidung Kurbel. . . . .	1			
39	Sensor . . . . .	1			
40	Sensorfixierung . . . . .	1			
41	Handpulssensoren . . . . .	2			
42	Schaumstoff Lenker . . . . .	2			
43	Federring . . . . .	1			
44	Keilriemen . . . . .	1			
45	Schraube ST2. 9 x 16 . . . . .	2			
46	Schraube ST4. 2 x 16 . . . . .	7			
47	Schraube ST4. 2 x 16 . . . . .	8			
48	Schraube M5 x 10. . . . .	2			

## Fehlersuche

Fehler	Ursache	was tun?
<b>Computer</b>		
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Stromversorgung	Batterien fehlen – einlegen Batterien leer – neue einlegen
Keine Kabelverbindung		Batterien falsch – anders eingelegt Kabelverbindung überprüfen Wenn dies nicht hilft: Service anrufen
<b>Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft</b>		Nicht beide Hände an beiden Sensoren
<b>Mechanik</b>		
Tretwiderstand nicht regelbar	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen Wenn dies nicht hilft: Service anrufen
<b>Fehlende Teile</b>		Verpackung überprüfen Service anrufen

### SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:

Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Heimtrainers zum Absturz bringen. Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich. Neustart: Batterien entfernen und anschließend wieder einlegen. Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe Service!

### PFLEGE UND WARTUNG

#### Pflege:

Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.

#### Wartung:

Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung. Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen. Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

#### Service:

Sollten Sie weitergehende Fragen oder irgendwelche Schwierigkeiten mit dem Zusammenbau haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen. Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein und es muss repariert werden, kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam, welches Ihnen bei der Behebung Ihres Problems gerne behilflich ist. Wir beraten Sie gerne.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.00 bis 17.00 zur Verfügung:

#### Serviceadresse Deutschland + Europa:

Royalbeach Spielwaren & Sportartikel Vertriebs GmbH  
z.H. SERVICETEAM  
Watzmannstraße 1  
D-83417 Kirchanschöring  
Telefon: +49/86 85/98 89 80 0  
E-Mail: service@royalbeach.de  
Mo – Fr.: 8.00–17.00 Uhr

#### Serviceadresse Österreich:

Royalbeach Spielwaren & Sportartikel Vertriebs GmbH  
z.H. SERVICETEAM  
Jakob Haringer Str. 5a  
A-5020 Salzburg  
Telefon: +43/(0)662/45 20 34 0  
E-Mail: service@royalbeach.de  
Mo – Fr.: 8.00–17.00 Uhr

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Garantiekarte und die Originalverpackung nicht vergessen.

# GARANTIE

Die Garantiezeit beträgt 24 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf. Garantieansprüche können nur gegen Vorlage des Kaufbeleges geltend gemacht werden.

Es gelten folgende Garantiebestimmungen:

Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem Royalbeach Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung (Keilriemen, Lager, Sattel, Lenkergriffe) fallen nicht unter diese Garantie. Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen.

Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab telefonisch unseren Kundendienst um die weitere Vorgehensweise abzuklären.

Beachten Sie, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist und setzen Sie sich für technische Auskünfte und Beratung zunächst mit der u. a. Servicehotline in Verbindung. Im Falle einer Rücksendung darf nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs- Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden.

Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaiger Rückgabe des Gerätes bitte ausgefüllte Garantiekarte mit Fehlerbeschreibung sowie den Kassenbon mitgeben!

## Garantiekarte:

Gerätebezeichnung: \_\_\_\_\_

Art.-Nr.: \_\_\_\_\_ Ausgabe: \_\_\_\_\_

Fehlerbeschreibung: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name des Käufers: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Unterschrift des Käufers: \_\_\_\_\_



 **RBS** PORTS®  
BY ROYALBEACH®

  
**PRIORITY**  
by Royalbeach

