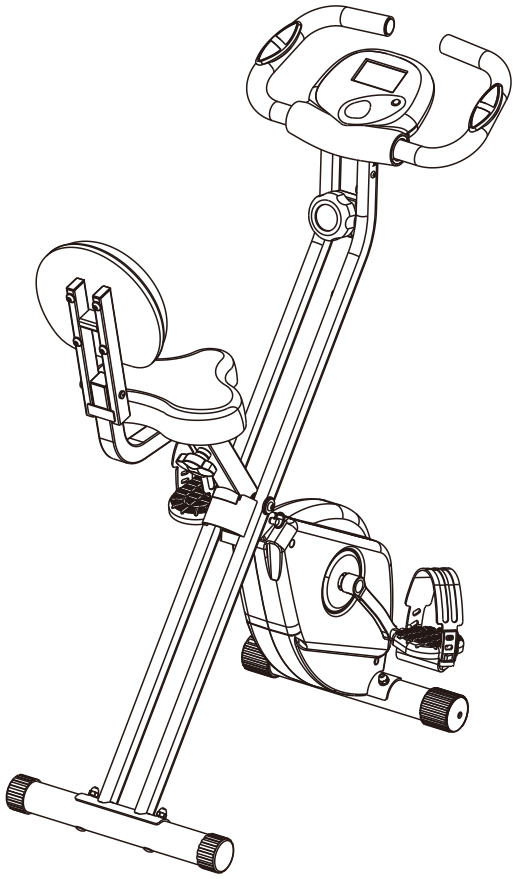
Bedienungsanleitung für das Heimtrainer-Fahrrad



IN230700085V01_DE_A90-192_A90-192V60

* Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und befolgen Sie sie.
* Bitte bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die spätere Verwendung auf.
* Wenn Sie dieses Produkt Ihren Freunden schenken möchten, vergessen Sie nicht, ihnen die Bedienungsanleitung mitzugeben.

Vielen Dank für den Kauf des Doufit EB-01 Heimtrainers und wir hoffen, dass Sie viel Freude daran haben werden. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Benutzung sorgfältig durch. Stellen Sie außerdem sicher, dass das Produkt vollständig ist und keine Transportschäden aufweist.

Katalog

1. VORSICHTSMAßNAHMEN ----------1
2. ERSATZTEILDETAILS ----------3
3. MONTAGEANLEITUNG----------4
4. DETAILS DES MONITORS----------8
5. ANWENDUNGSMETHODE ----------9
6. WARTUNG UND SERVICE ----------10

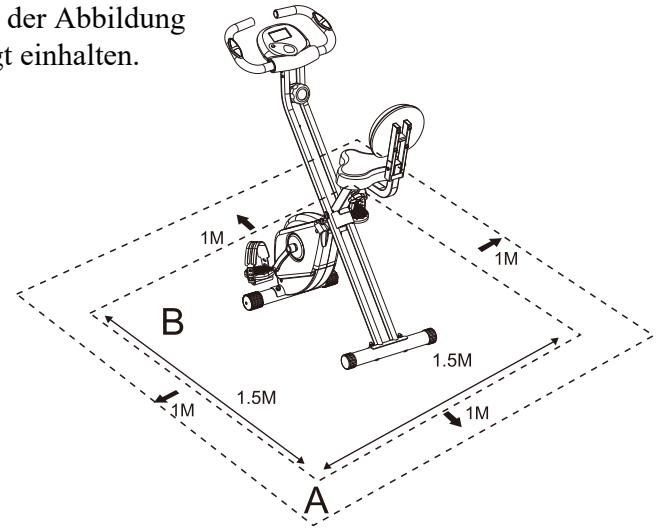
1. VORSICHTSMASSNAHMEN

∗Lesen Sie unbedingt die folgenden Sicherheitshinweise und befolgen Sie diese.

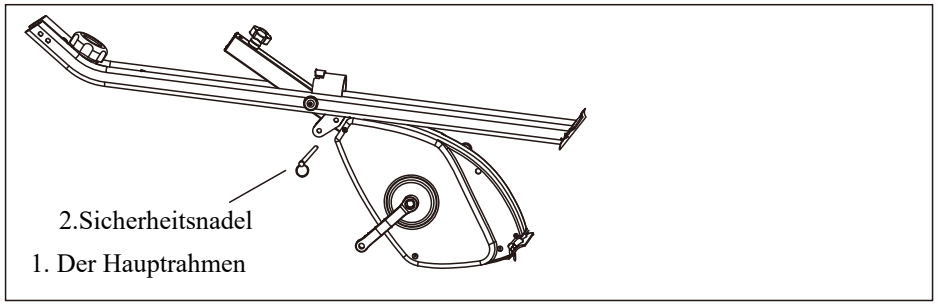
⚠ WARNING	
PLEASE OBEY	Die maximale Tragfähigkeit beträgt 110 kg (ca. 242 lbs).
	Wenn Sie sich während der Benutzung des Produkts unwohl fühlen, stellen Sie die Verwendung bitte sofort ein und konsultieren Sie vor der nächsten Benutzung Ihren Arzt.
	Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, überprüfen Sie bitte vor jeder Benutzung, ob Abnutzungen vorhanden sind, insbesondere am Sitz, an Schrauben, Knöpfen und Sicherheitsstiften; falls ja, stellen Sie die Benutzung bitte sofort ein.
	In der Anfangszeit der Nutzung überschreiten Sie bitte nicht 30 Minuten pro Tag. Befolgen Sie die Bedienungsanleitung, um Verletzungen durch falsche Haltung zu vermeiden.
	Verwenden Sie das Produkt nicht unmittelbar nach dem Essen oder Trinken, Sie müssen mindestens 1 Stunde warten.
	Bitte stellen Sie das Produkt auf eine ebene Fläche, um ein Umfallen zu vermeiden.
	Bitte tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung.
	Bitte wärmen Sie sich vor der Benutzung auf. Fahren Sie leicht, passen Sie Ihren Atem und Ihr Tempo an, um langsam in Bewegung zu kommen.
	Beim Zusammenklappen bitte von Kindern fernhalten, um Verletzungen zu vermeiden.

NICHT ZERLEGEN	Verändern oder modifizieren Sie das Produkt nicht, um eine abnormale Nutzung oder Unfälle zu vermeiden.
BESTÄTIGEN	Wenn sich die Pedalschraube löst, ziehen Sie sie bitte vor der Benutzung fest, um Pedalverschleiß oder ein Herunterfallen zu vermeiden.
VERBIETEN	Bevor Sie das Produkt verwenden, stellen Sie bitte sicher, dass die Schrauben, der Sicherungsstift und der Knopf befestigt sind, um Unfälle zu vermeiden.
	Verwenden Sie keine alkalischen Reiniger, verdünnte Lösungsmittel, flüchtige Öle oder andere Lösungsmittel zur Reinigung der Produkte.
	Es ist verboten, dass zwei oder mehr Personen das Produkt gleichzeitig benutzen.
	Dieses Produkt ist nur für den allgemeinen Haushaltsgebrauch geeignet, nicht für den gewerblichen Gebrauch.
	Kinder dürfen das Produkt nicht benutzen. Für ältere oder behinderte Personen ist die Nutzung nur unter Aufsicht erlaubt.

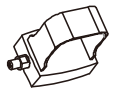
*Während der Verwendung des Produkts bitte einen sicheren Abstand wie in der Abbildung gezeigt einhalten.

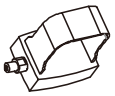


1. ERSATZTEILDETAILS



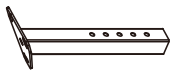
Bauteil

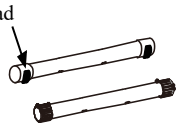

3. Das linke Pedal


4. Das rechte Pedal

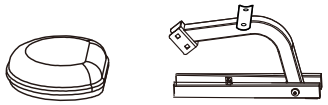

5.Sitzkissen


6. Umgang mit dem Monitor


7. Verlängerungsrohr



8. Fußrohr x2


9. Rückenlehnen-Set

Schraubenzubehör


11. Knauf


12.Φ6
Unterlegscheibe x4


13.Φ8.2
Unterlegscheibe x2


14.M6 S
echskant-
Innensechskantschraube
x4


15.Φ8 Wellenscheibe x4

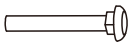

16.M8
Vierkant-Schraube x4


17. M8
Schraubenmutter x2


18.M8
Schraubenkappe x4


19.Maulschlüssel


20.M5 L-förmiger
Sechskantschlüssel


21.M8*45
Vierkant-Schraube x2


22.M8
Inbusschraube x4


23. Batterie x2

* Achtung: Unter dem Sitzkissen (Nr. 5) befinden sich drei M8 Schraubmuttern (Nr. 25) und drei Φ8.2 Unterlegscheiben (Nr. 26).

2. MONTAGEANLEITUNG

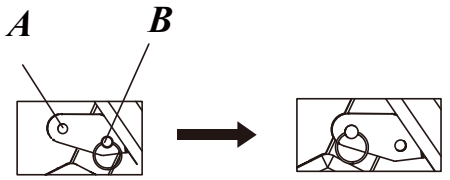
* Vor der Montage überprüfen Sie bitte anhand der ERSATZTEILDETAILS (Seite 3), ob alle Ersatzteile vollständig sind. Falls nicht, kontaktieren Sie bitte den Verkäufer über Ihre Bestellung oder service@doufit.net, um die fehlenden Ersatzteile erneut zuzusenden.

*Die in Klammern angegebenen Seriennummern entsprechen denen im Ersatzteilpaket. Bitte bereiten Sie die Teile entsprechend vor jedem Schritt vor.

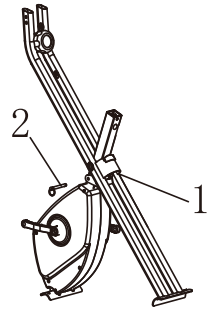
Schritt 1: Klappen Sie den Hauptrahmen aus

Ziehen Sie den Sicherungsstift aus dem Loch B des Hauptrahmens. Klappen Sie den Hauptrahmen auf den gewünschten Winkel auf und stecken Sie den Sicherungsstift in das Loch A, um den Hauptrahmen zu fixieren.

*Warnung: Wenn der Sicherungsstift in Loch B eingesetzt ist, bitte nicht zusammenbauen, um Unfälle zu vermeiden.



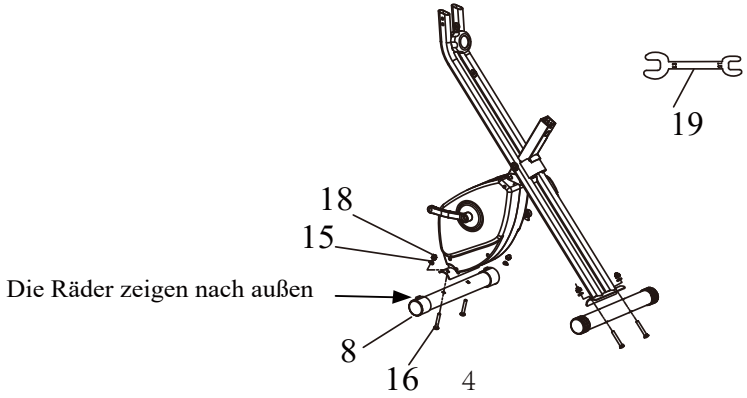
(Loch B befindet sich neben dem Hauptgestell.)



Schritt 2: Zusammenbau des Fußhockers

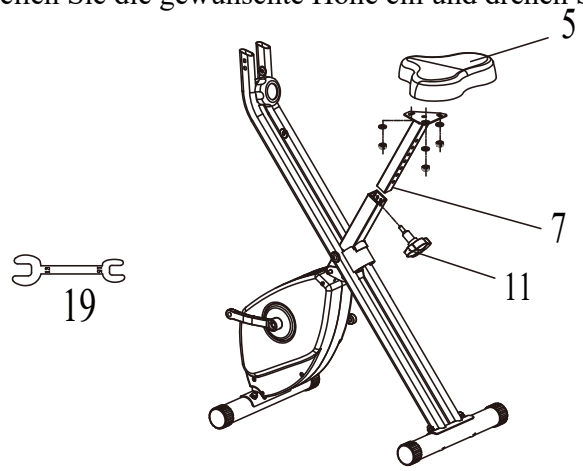
Um beide Fußrohre zu montieren, bereiten Sie bitte zwei Fußrohre (Nr. 8), vier Φ8 Wellenscheiben (Nr. 15), vier M8 Vierkant-Schrauben (Nr. 16), vier M8 Schraubkappen (Nr. 18) und einen Maulschlüssel (Nr. 19) vor.

Hinweis: Es gibt zwei Arten von Fußrohren. Ein Fußrohr hat zwei Räder, das andere hat keine Räder. Das Fußrohr mit Rädern sollte vorne am Hauptgestell montiert werden. Stecken Sie zwei M8 Vierkantbolzen von unten in jedes Fußrohr und schrauben Sie dann mit dem Maulschlüssel vier M8 Schraubkappen und vier Φ8 Federscheiben fest.



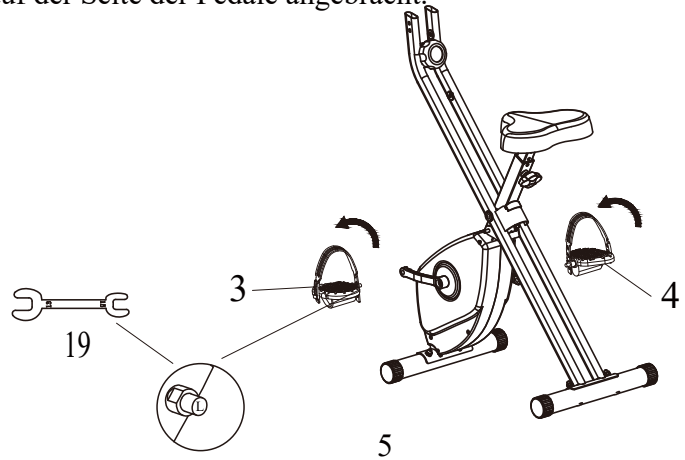
Schritt 3: Sitz montieren

Die Schraubenteile, die wir jetzt benötigen, sind unter dem Sitz verschraubt, daher bitte vor der Montage diese drei Schraubmuttern und Unterlegscheiben zuerst abschrauben. Außerdem benötigen Sie das Verlängerungsrohr (Nr. 7), den Knopf (Nr. 11) und den Maulschlüssel (Nr. 19). Legen Sie das Sitzpolster auf das Verlängerungsrohr, fügen Sie drei Schraubmuttern und Unterlegscheiben hinzu und ziehen Sie diese mit dem Maulschlüssel fest. Stecken Sie das Verlängerungsrohr in das Hauptgestell, stellen Sie die gewünschte Höhe ein und drehen Sie den Knopf, um es zu fixieren.



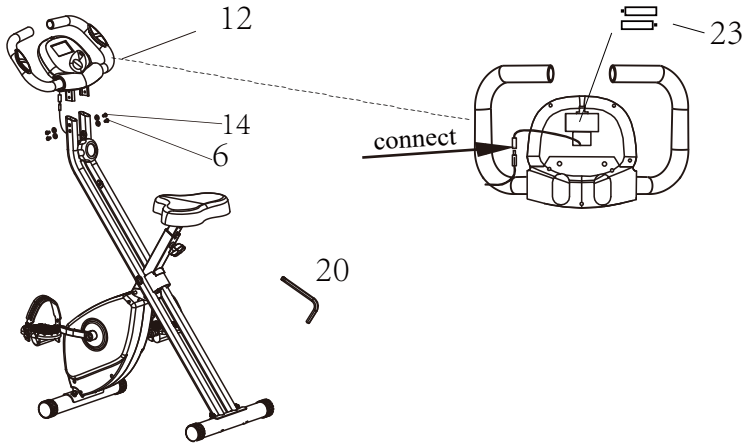
Schritt 4: Pedale montieren

Um diesen Schritt zu beginnen, bereiten Sie bitte das linke Pedal (Nr. 3), das rechte Pedal (Nr. 4) und den Maulschlüssel (Nr. 19) vor.
Installieren Sie das linke Pedal auf der linken Seite des Rahmens; dann installieren Sie das rechte Pedal auf der rechten Seite des Rahmens mit dem Maulschlüssel.
* Achtung: Die Buchstaben „L“ und „R“ sowie die Drehrichtungen der Pedalschrauben sind auf der Seite der Pedale angebracht.



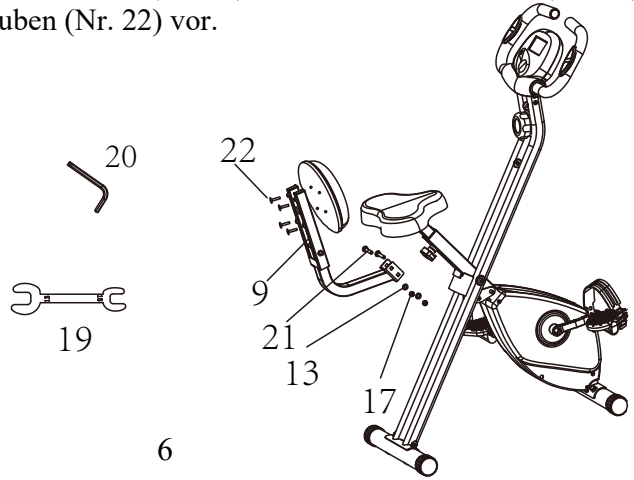
Schritt 5: Montieren Sie den Griff

Um diesen Schritt zu beginnen, bereiten Sie bitte den Griff mit Monitor (Nr. 6), vierΦ6 Unterlegscheiben (Nr. 12), vier M6 Innensechskantschrauben (Nr. 14), den L-förmigen Innensechskantschlüssel (Nr. 20) und zwei Batterien (Nr. 23) vor.
Setzen Sie den Griff in die Vorderseite des Rahmens ein und schrauben Sie dann mit dem L-förmigen Innensechskantschlüssel vier M6 Innensechskantschrauben und vier Φ6 Unterlegscheiben fest. Verbinden Sie zuletzt das Kabel des Monitors mit dem Hauptgestell. Bitte vergessen Sie nicht, die Batterien einzulegen.



Schritt 6: Rückenlehne montieren

Drehen Sie vier M8 Innensechskantschrauben mit dem L-förmigen Innensechskantschlüssel, um die Rückenlehne zu montieren. Setzen Sie die Rückenlehne unter den Sitz, drehen Sie dann zwei M845 Schrauben und zwei Φ8.2 Unterlegscheiben fest und ziehen Sie zuletzt mit dem Maulschlüssel zwei Muttern an.
Um diesen Schritt zu beginnen, bereiten Sie bitte die Rückenlehne (Nr. 9), zwei Φ8.2 Unterlegscheiben (Nr. 13), zwei Muttern (Nr. 17), den Maulschlüssel (Nr. 19), den L-förmigen Innensechskantschlüssel (Nr. 20), zwei M845 Schrauben (Nr. 21) und vier M8 Innensechskantschrauben (Nr. 22) vor.



3. DETAILS DES MONITORS

Parameter

ZEIT (TMR)	00:00- 99:59
GESCHWINDIGKEIT (SPD)	0.0- 99.9KM/H
KALORIEN (CAL)	0.0- 999.9KCAL
ENTFERNUNG (DIS)	0.00- 99.99KM
TACHOSTAND (ODO)	0-9999KM
PULS (P)	40-240BPM

Tastenfunktionen

Die runde Taste wird verwendet, um das Gerät einzuschalten, Funktionen auszuwählen und alle Daten außer dem Kilometerzähler zu löschen.

Bedienungsanleitung

Ein-/Ausschalten

Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen, und Sie können ihn auch manuell durch Drücken der Taste einschalten.
Der Monitor schaltet sich nach einer Weile automatisch aus, wenn Sie das Training beenden. Wenn keine Daten angezeigt werden, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel angeschlossen ist, oder wechseln Sie die Batterien. (Das Batteriemodell ist AAA.)

Zurücksetzen

Wenn Sie die Taste länger als 3 Sekunden gedrückt halten, werden alle Daten außer dem Kilometerzähler zurückgesetzt. Wenn Sie die Batterie erneut einsetzen, werden alle Daten zurückgesetzt.

Scannen

Wenn „SCAN“ in der unteren linken Ecke des Bildschirms blinkt, wechseln die Daten automatisch nacheinander; Sie können auch jede einzelne Daten durch Drücken der Taste scannen.

4. DETAILS DES MONITORS

Parameter

ZEIT (TMR)	00:00- 99:59
GESCHWINDIGKEIT (SPD)	0.0- 99.9KM/H
KALORIEN(CAL)	0.0- 999.9KCAL
ENTFERNUNG (DIS)	0.00- 99.99KM
TACHOSTAND (ODO)	0-9999KM
PULS (P)	40-240BPM

Tastenfunktionen

Die runde Taste wird verwendet, um das Gerät einzuschalten, Funktionen auszuwählen und alle Daten außer dem Kilometerzähler zu löschen.

Bedienungsanleitung

Ein-/Ausschalten

Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen, und Sie können ihn auch manuell durch Drücken der Taste einschalten.
Der Monitor schaltet sich nach einer Weile automatisch aus, wenn Sie das Training beenden. Wenn keine Daten angezeigt werden, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel angeschlossen ist, oder wechseln Sie die Batterien. (Das Batteriemodell ist AAA.)

Zurücksetzen

Wenn Sie die Taste länger als 3 Sekunden gedrückt halten, werden alle Daten außer dem Kilometerzähler zurückgesetzt. Wenn Sie die Batterie erneut einsetzen, werden alle Daten zurückgesetzt.

Scannen

Wenn „SCAN“ in der unteren linken Ecke des Bildschirms blinkt, wechseln die Daten automatisch nacheinander; Sie können auch jede einzelne Daten durch Drücken der Taste scannen.

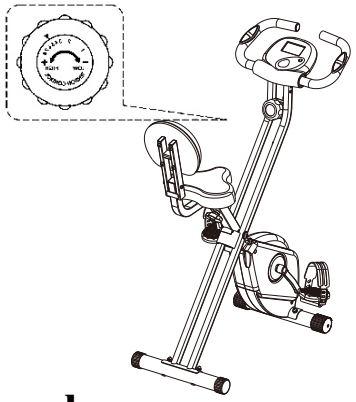
5. GEBRAUCHSANWEISUNG

Die Höhe des Fahrradsattels einstellen

Drehen Sie den Knopf.(Nr. 11) heraus, um die Sitzhöhe entsprechend Ihrer Körpergröße einzustellen, und schrauben Sie den Knopf nach der Einstellung wieder fest.

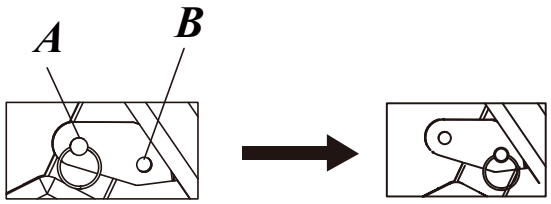
Stellen Sie den Widerstand der Fahrradpedale ein.

Um den Widerstand der Pedale einzustellen, drehen Sie bitte den Widerstandseinstellknopf am Rahmen. Es gibt insgesamt 8 Widerstandsstufen, wobei die 8. Stufe den maximalen Widerstand darstellt. Eine Drehung im Uhrzeigersinn erhöht den Widerstand; im Gegenzug verringert eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn den Widerstand.



Klappbare Aufbewahrung

Ziehen Sie den Sicherheitsstift aus Loch A, um mit dem Zusammenklappen zu beginnen. Nach dem Zusammenklappen stecken Sie den Sicherheitsstift in Loch B, um das Fitnessfahrrad zu fixieren. Stellen Sie es anschließend waagerecht ab, um Unfälle durch Zusammenstöße zu vermeiden.



6.WARTUNG UND SERVICE

Wartung

1. Sie können ein mit Wasser verdünntes neutrales Reinigungsmittel verwenden, um das Produkt zu reinigen. Nach der Reinigung bitte mit einem trockenen Tuch abwischen, um Rostbildung zu vermeiden.
2. Bewahren Sie es an einem sauberen und gut belüfteten Ort auf und vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung.
3. Wenn das Produkt nicht verwendet wird, sollte es außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.
4. Nachdem das Produkt eine Zeit lang gelagert wurde, stellen Sie bitte vor der erneuten Verwendung sicher, dass es normal funktioniert, und lesen Sie die Vorsichtsmaßnahmen erneut.
5. Falls das Produkt versehentlich nass wird, trocknen Sie es bitte mit einem trockenen Tuch, um ein Ausrutschen zu vermeiden.
6. Recycling und Entsorgung: Aufgrund unterschiedlicher nationaler Recyclingvorschriften beachten Sie bitte die örtlichen Bestimmungen.

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte
an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:

0049-0(40)-87408465

service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT