

## MINI TRAINER

### Bedienungsanleitung



#### **NORMEN FÜR DIE NUTZUNG:**

Es gibt zwei Möglichkeiten, das Pedal zu verwenden: zum Training der Beine und der Arme.

Durch das Training mit dem MINI TRAINERS Pedal wird Ihre Beine und Arme stärken und straffen und Ihnen ein ausgezeichnetes Herz-Kreislauf-Training bieten.

Hinweis: Sie können das Pedal auch als Teil Ihres Übungsplans mit dem Gymnastikstuhl verwenden.

**FÜR DIE BEINE:** Platzieren Sie das Pedal auf dem Boden, auf einer harten Oberfläche und in einem ausreichend großen Raum, um sich sicher um das Gerät bewegen zu können. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, so dass das Pedal vor Ihnen bleibt. Wie auf dem Bild rechts gezeigt. Setzen Sie Ihre Füße in die Pedale ein. Befolgen Sie die unten und auf der nächsten Seite angegebenen Schritte 1-5, um zu beginnen.

**FÜR DIE ARME:** Platzieren Sie die Einheit auf Ihren Knien oder auf dem Tisch vor Ihnen. Legen Sie Ihre Hände in die Pedale.

Drücken Sie die rote Taste, um das LCD-Bedienfeld (2) einzuschalten. Sie können die gewünschte Funktion auswählen, indem Sie die rote Taste drücken.

Beachten Sie im oberen rechten Eck des LCD-Bedienfelds den Indikator für die ausgewählte Funktion.



customerservice@pinners.es



www.pinners.es

## **WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE:**

- Konsultieren Sie vor der Verwendung des Mini-Trainers einen Arzt, um sicherzustellen, dass Sie körperlich fit sind. Verwenden Sie auf eigene Gefahr.
- Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch, bevor Sie das Produkt montieren und verwenden. Befolgen Sie alle Warnhinweise und Anweisungen vor Gebrauch. Bewahren Sie dieses Handbuch während der gesamten Lebensdauer des Produkts auf.
- Es ist wichtig, dass der Mini-Trainer gemäß den Anweisungen im Handbuch vor der Verwendung ordnungsgemäß montiert wird.
- Es wird nicht empfohlen, dieses Produkt für Kinder zu verwenden. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Produkt fern.
- Tenir les mains, les pieds et les objets loin des pièces en mouvement. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont correctement informés sur la façon de l'utiliser en toute sécurité.
- Das Produkt ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Lagern Sie dieses Produkt nicht an feuchten Orten. Verwenden Sie dieses Produkt in Innenräumen. Halten Sie es fern von Feuchtigkeit und Staub.
- Während der Verwendung des Produkts stellen Sie es auf eine ebene und harte Oberfläche und in einen ausreichend großen Raum, um einen sicheren Zugang und die Bewegung um das Produkt herum zu ermöglichen.
- SEHR WICHTIG: Um den Boden zu schützen, legen Sie eine Matte unter den Health and Mini Trainer. Tragen Sie Sportschuhe, um Ihre Füße während des Trainings zu schützen. Tragen Sie keine lockere oder flatternde Kleidung, da sie in der Maschine stecken bleiben könnte. Entfernen Sie alle Schmuckstücke. Bei Schmerzen oder Schwindel sofort aufhören, sich ausruhen und einen Arzt aufsuchen.

## **WIE MAN DAS PEDAL BENUTZT:**

### **FÜR DAS BEINTRAINING:**

- Setzen Sie sich in eine bequeme Position.
- Justieren Sie den Mini-Trainer so, dass der Griff zu Ihnen zeigt.
- Setzen Sie jeden Fuß nacheinander in den Pedalriemen ein. Stellen Sie sie so ein, dass sie bequem passen.
- Stellen Sie die gewünschte Spannung mit dem Einstellgriff ein.
- Treten Sie mit kontrollierter Bewegung nach vorne. Diese Bewegung beansprucht die Quadrizeps (Oberschenkelmuskeln), die Ischios (Hinterschenkelmuskeln) und die unteren Bauchmuskeln..

### **FÜR DAS ARMTRAINING:**

- Platzieren Sie den Fahrradtrainer auf dem Boden.
- Justieren Sie den Mini-Trainer so, dass der Griff zu Ihnen zeigt.
- Stellen Sie die gewünschte Spannung mit dem Einstellgriff ein.
- Platzieren Sie jede Hand auf das Pedal.
- Bewegen Sie Ihre Arme mit einer kontrollierten, kreisförmigen Bewegung nach vorne. Diese Bewegung beansprucht die Trizeps (Unterarme) und die Unterarme.

**WICHTIG:**Die Berechnung der verbrannten Kalorien sollte nur als grobe Richtlinie betrachtet werden und sollte nicht als zuverlässig aus medizinischer Sicht angesehen werden. Für eine genauere Schätzung des Kalorienverbrauchs wird empfohlen, einen Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren, um Ihr Stoffwechselprofil besser zu verstehen. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Produkt verwenden.

### POSITION DER BATTERIE:

Entfernen Sie das DISPLAY, indem Sie es von seinem Gehäuse abziehen (siehe Bild unten). Der Batteriefach befindet sich auf der Rückseite. Setzen Sie eine AAA 1,5-Volt-Batterie ein oder ersetzen Sie sie. Setzen Sie den Zähler wieder ein.



STEP 1

STEP 2

STEP 3

### WARTUNG:

Das Produkt erfordert nur minimale Wartung. Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit Wasser. Reinigen Sie mit einem leicht feuchten Schwamm. Trocknen Sie mit einem trockenen und sauberen Tuch. Vermeiden Sie längere Sonneneinstrahlung.

### TEILELISTE:

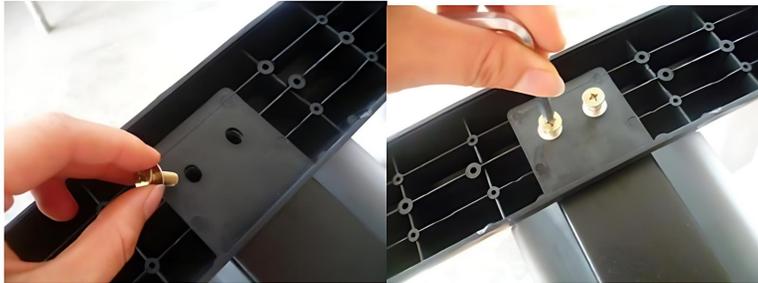


### Teileliste:

Num.	Beschreibung	Menge
1	Hauptkörper	1
2	Vorderer Stabilisator	1
3	Hinterer Stabilisator	1
4	Rechtes Pedal	1
5	Linkes Pedal	1
6	Sechskantschraube M8	4
7	Unterlegscheibe Ø16	4
8	Computer	1
9	Stützbasis	2
10	Griff	1
11	Griffschraube	1
12	Kurbelarm	1

## Montage :

1. Mit der Matte darunter, drehen Sie das Produkt mit dem Griff zu sich. Nehmen Sie die kleinere der beiden Stützbasen, schieben Sie sie ein und befestigen Sie sie dann am Hauptkörper mit dem Sechskantschlüssel und zwei der mitgelieferten Unterlegscheiben.



2. Wiederholen Sie Schritt (1) mit der größeren vorderen Stützbasis.



3. Befestigen Sie jede Pedale durch Drehen. Die rechte Pedale wird im Uhrzeigersinn befestigt. Die linke Pedale wird gegen den Uhrzeigersinn befestigt.

## NUTZUNG DES BILDSCHIRMS:

### Identifikation der Teile:

**T - Zeit**

**D - Entfernung**

**C - Zähler**

**T-C - Gesamtzähler**

**CA - Kalorien**

**SCAN - Ermöglicht das Durchlaufen aller Funktionen.**



Der Bildschirm zeigt die ZEIT an.

Drücken Sie die rote Taste, um den Computer einzuschalten. Sie können die gewünschten Funktionen auswählen, indem Sie die rote Taste drücken.

Identifikation auf dem Bildschirm	Bedeutung	Beschreibung
T	Zeit	Zeigt die seit Beginn der Trainingseinheit verstrichene Zeit an.
D	Distanz	Zeigt die zurückgelegte Strecke in Metern an.
C	Zählung	Akkumuliert die Anzahl der während des Trainings durchgeführten Pedalbewegungen.
T-C	Gesamtzählung	Akkumuliert die Anzahl der während verschiedener Sitzungen durchgeführten Pedalbewegungen.
CA	Kalorien	Schätzung des gesamten Kalorienverbrauchs seit Beginn des Trainings.
SCAN	Scan	Ermöglicht das Durchlaufen aller Funktionen.