



Aerobic Lateral Trainer



HLT3000

AUFBAUANLEITUNG

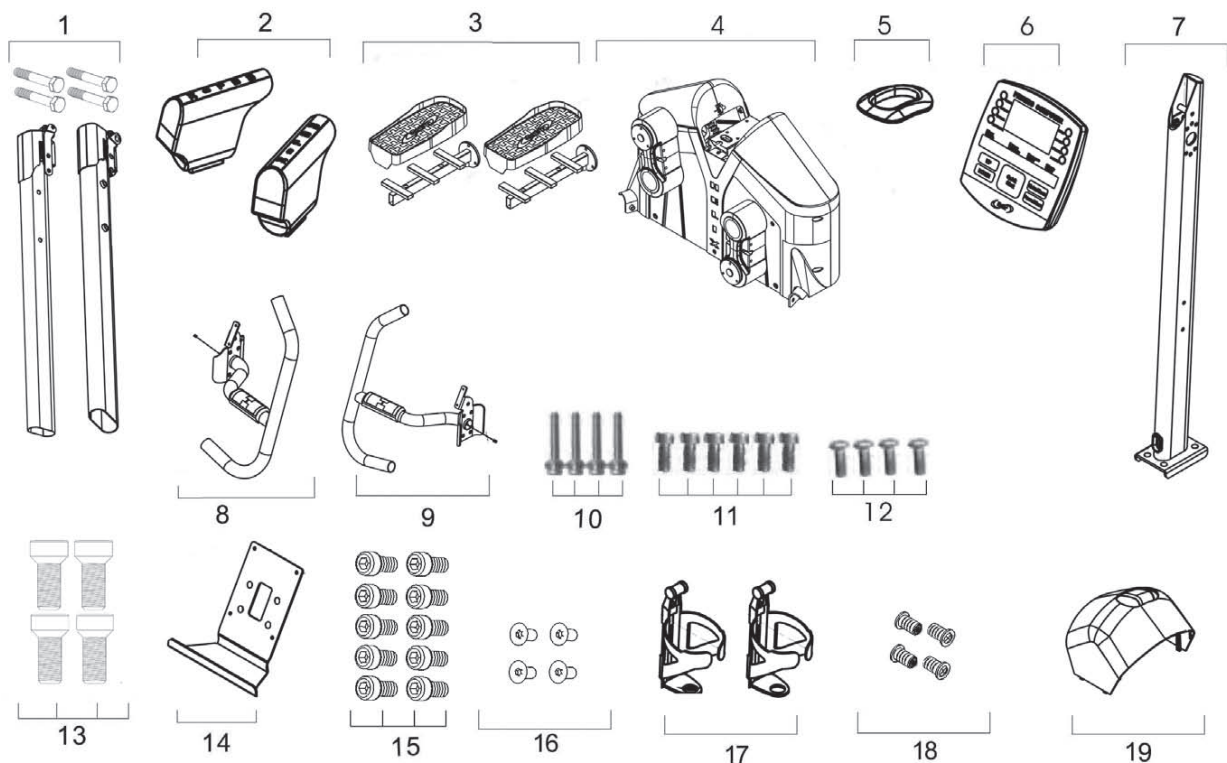
BEVORE SIE BEGINNEN

WICHTIG: Lesen Sie die Anweisungen aufmerksam durch. Bauen Sie den Helix nach Schritt für Schritt nach der Anleitung auf. Alle zum Aufbau benötigten Werkzeuge werden mit Ihrem Helix geliefert. Legen Sie alle Teile auf den Boden. Stellen Sie vor der Montage sicher, dass alle unten aufgeführten Teile vorhanden sind. Rufen Sie bei fehlenden Teilen unseren Kundendienst (siehe letzte Seite) an oder senden Sie uns eine Email.

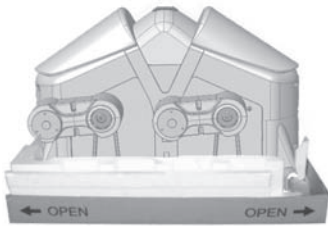
MATERIALLISTE

Teil #	Beschreibung	Anzahl	Teil #	Beschreibung	Anzahl
1.	Linker und rechter Standfuß	2	10.	Schrauben für Pedale	4
2.	Endkappen für Standfüße	2	11.	Schrauben für Pedalrahmen	6
3.	Pedalrahmen und Pedale	2	12.	Schrauben zur Konsolenmontage	4
4.	Gerätekörper Hauptgerät	1	13.	Inbusschrauben mit Senkkopf	4
5.	Gummiring für Abdeckung	1	14.	Montageplatte für Konsole	1
6.	Konsole	1	15.	Inbusschrauben für Handgriffe	10
7.	Mittelrohr	1	16.	Schrauben für Montageplatte	4
8.	Handgriff rechts	1	17.	Flaschenhalter	1
9.	Handgriff links	1	18.	Schrauben für Flaschenhalter	2
			19.	obere Abdeckung	1

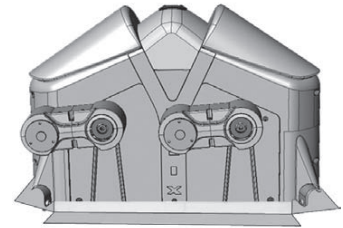
Anmerkung: Einige Teile können bereits ab Werk vormontiert sein.



AUFBAU



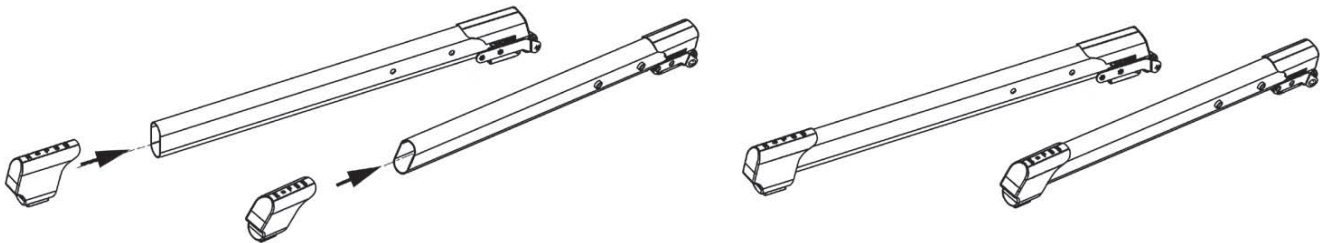
WICHTIG:
Den Helix nicht vom
Boden der Kiste
heben, bis die
Standfüße montiert
worden sind!



Schritt 1:

Stellen Sie den Karton auf den Fußboden und entfernen Sie alle oberen Verpackungsteile, bis das Gerät wie oben links angezeigt auf dem Boden steht. Schneiden Sie dann die Ecken des unteren Kartonteiles auf und klappen Sie die Seiten flach auf den Boden.

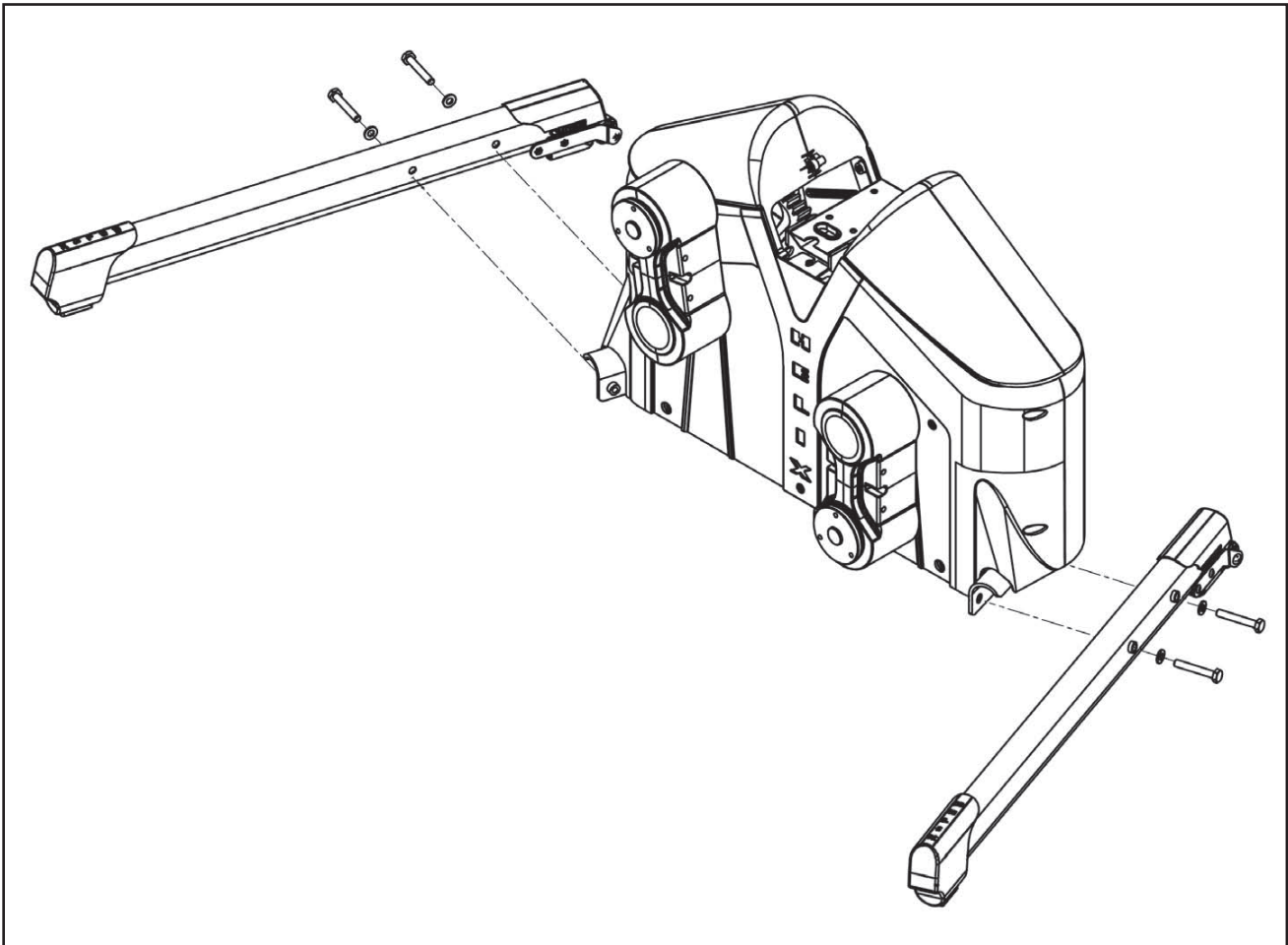
Entfernen Sie alle Teile vom Gerät und lassen Sie nur den Hauptteil auf dem unteren Teil der Kiste. Nehmen Sie die alle Teile aus den Plastikbeuteln und legen sie auf den Boden neben dem Gerät.



Schritt 2:

Drücken Sie die Endkappen auf die Standfüße. Die Kappen sind für rechts und links gleich geformt, passen also auf beide Seiten. Falls der Helix nicht gerade steht, können Sie ihn mit dem Stellrad an der Rollseite der Standfüße justieren.

AUFBAU



Schritt 3:

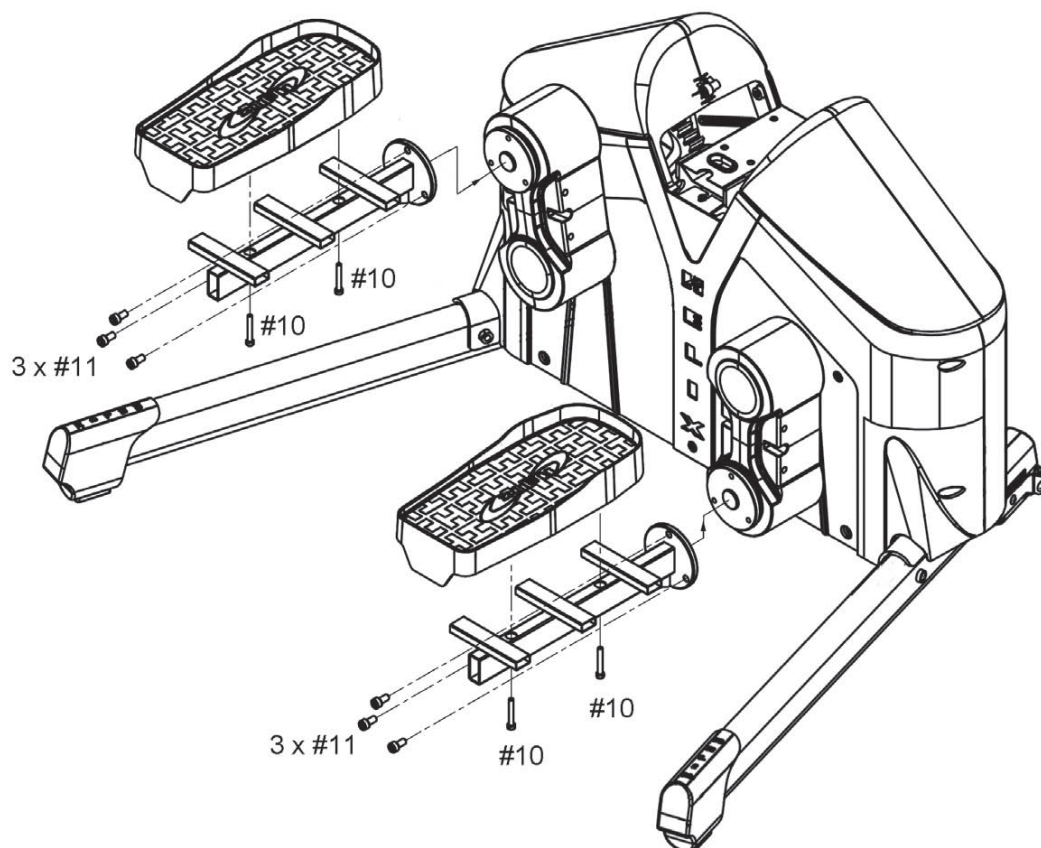
Der linke und rechte Standfuß ist jeweils mit einem „L“ bzw. „R“ Aufkleber markiert. Falls die Markierungen fehlen, legen Sie die Füße jeweils so neben das Gerät, dass die zum Gerät weisende Seite glatt ist.

Führen Sie die Schrauben durch die Löcher in den Füßen und verschrauben Sie sie fest in den Gewinden am Hauptgerät.

ES IST SEHR WICHTIG, DIE FÜSSE AN DEN RICHTIGEN SEITEN DES GERÄTES ZU BEFESTIGEN. BEI FALSCHER BEFESTIGUNG WIRD DER HELIX NICHT ROLLBAR SEIN!

AUFBAU

Trennen Sie die Pedale vom Pedalrahmen wie hier gezeigt.



Schritt 4:

Halten Sie den Pedalrahmen so an den Ansatz des Pedalarms, dass Sie durch die Löcher für die Schrauben die Gewinde sehen können. Der Pedalrahmen sollte mit der runden Aussparung genau auf den Vorsprung des Ansatzes passen, so dass der Spalt zwischen Ansatz und Pedalarm geschlossen ist.

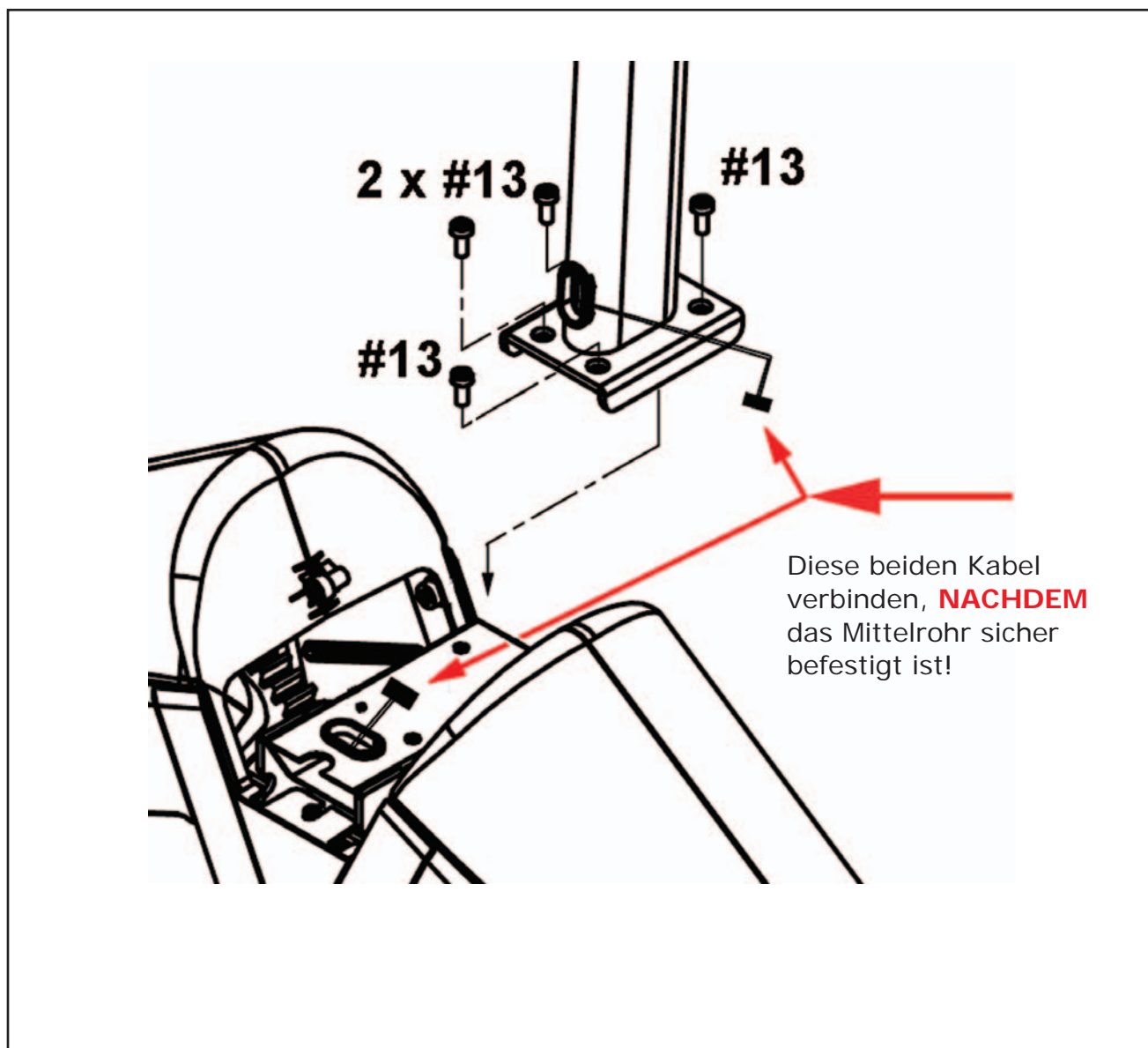
Ziehen Sie zuerst die obere Schraube des linken Pedalrahmes handfest an, so dass der Pedalrahmen an der Schraube „hängt“. Danach die unteren beiden Schrauben handfest anziehen. Langsam und gleichmäßig alle drei Schrauben richtig festziehen, so dass zwischen den Platten des Pedalarms des Pedalrahmens kein Spalt mehr besteht. Das gleiche für das rechte Pedal.

Schritt 5:

Die Pedale so in den Pedalrahmen setzen, dass die Aussparungen sauber in den Rahmen passen. Nun die Pedale mit je 2 Schrauben (10) befestigen.

DIESE SCHRAUBEN NUR WENIG ANZIEHEN - ÜBERDREHGEFAR!

AUFBAU



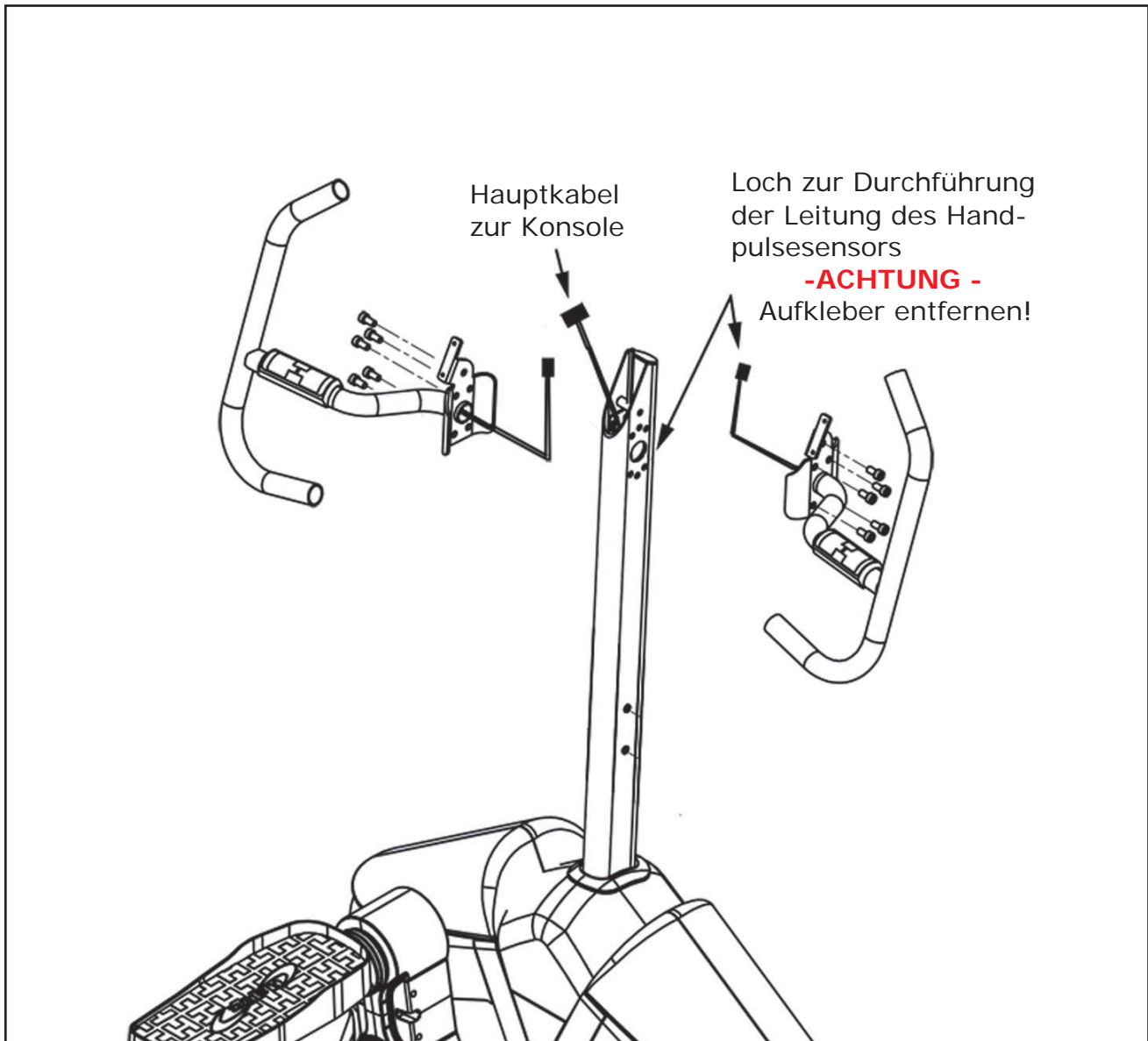
MONTAGE DES MITTELROHRES

Schritt 6:

Setzen Sie das Mittelrohr auf seinen Platz im Hauptgerät und schrauben Sie ihn mit 4 Senkkopf-Inbusschrauben (13) sicher an. Verbinden Sie das Kabel vom Hauptgerät zum Pfosten erst, nachdem die Schrauben fest gesichert sind.

Stülpen Sie die obere Abdeckung (19) über das Mittelrohr. Die Abdeckung hat 2 Laschen an jeder Seite. Drücken Sie die Abdeckung etwas zusammen und lassen Sie die Laschen in die Schlitze der Abdeckung des Hauptgerätes einrasten. Schieben Sie nun den Gummiring (5) auf das Mittelrohr und in das Loch der oberen Abdeckung, bis er sauber passt.

AUFBAU

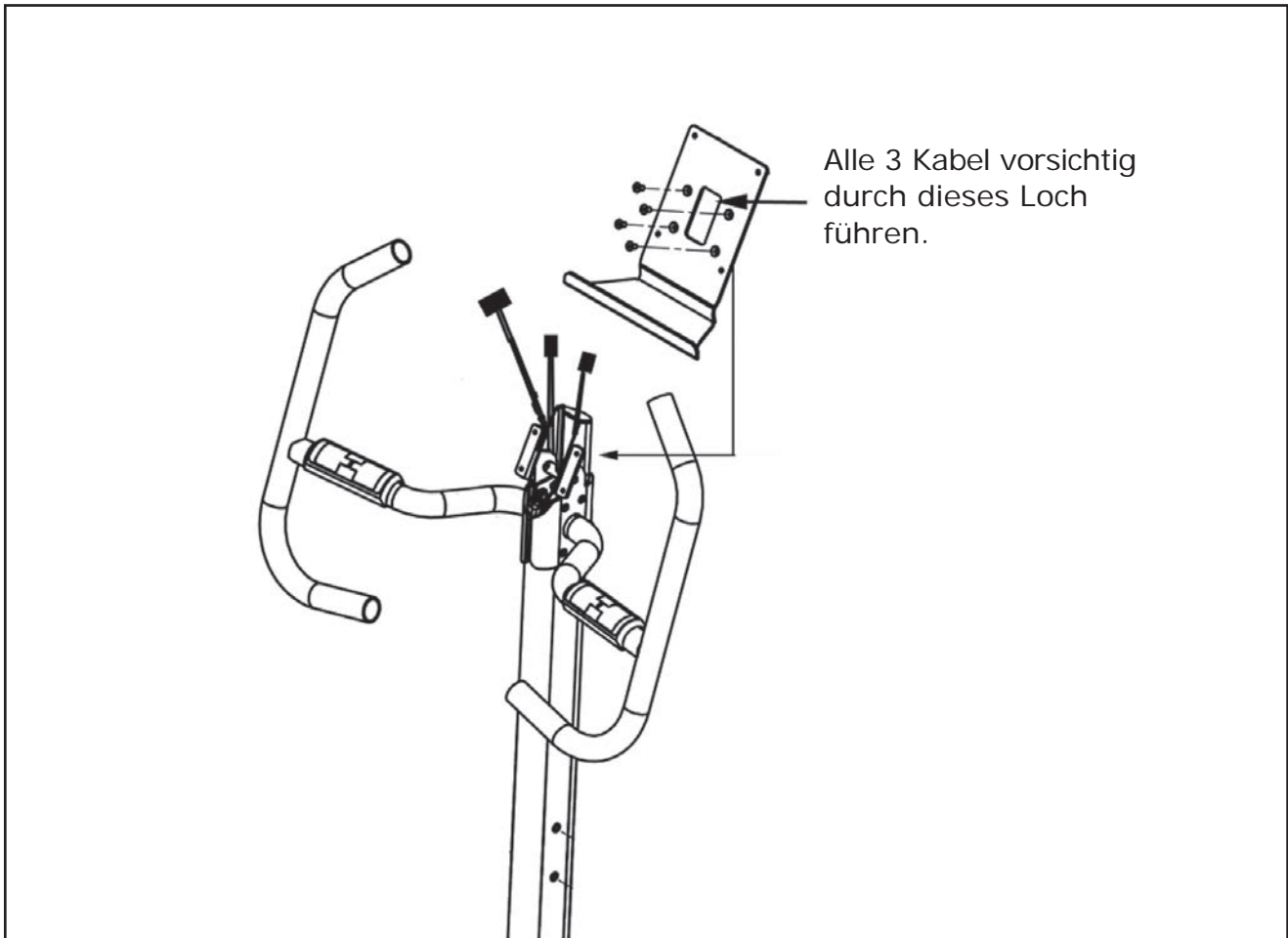


Schritt 7:

Handgriffe einzeln nacheinander installieren. Ziehen Sie zuerst den Aufkleber vom Mittelrohr ab, der das Loch abdeckt. Stecken Sie dann das Kabel für den Handpuls-Sensor durch das Loch und führen Sie es oben aus dem Mittelrohr heraus.

Schrauben Sie den Handgriff mit den fünf Inbusschrauben (15) am Mittelrohr fest, ziehen die Schrauben aber nur mit den Fingern an. Wiederholen Sie das Ganze für die andere Seite. Bitte auch hier die Schrauben nur mit der Hand festziehen.

AUFBAU



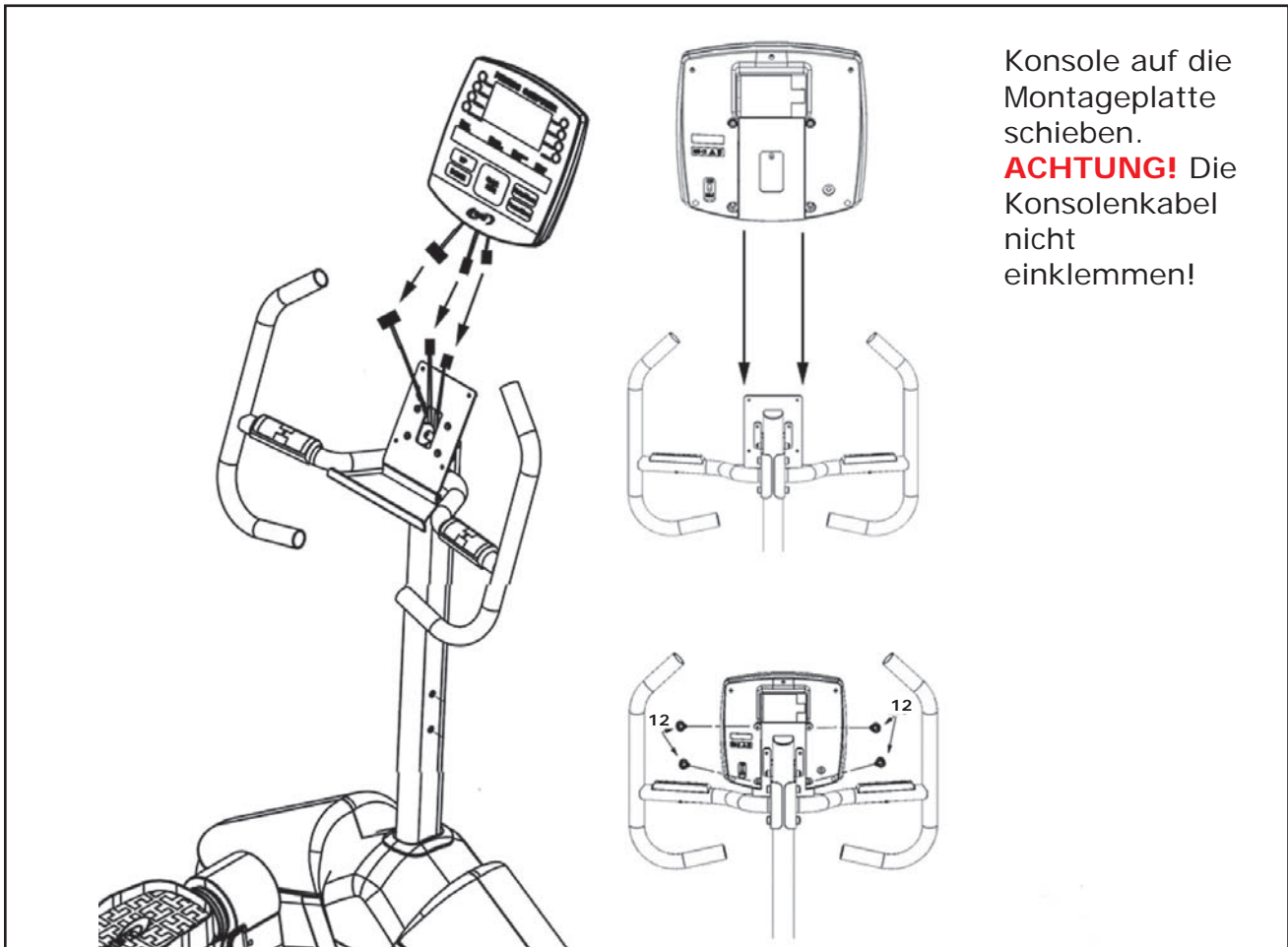
Schritt 8:

Führen Sie zuerst die drei aus dem Mittelrohr kommenden Kabel (1x Konsole und 2x Pulssensoren) durch das Loch in der Mitte der Montageplatte (14).

Danach richten Sie die vier Befestigungslöcher der Montageplatte mit den Gewinden aus, die sich an den Befestigungslaschen der Handgriffe befinden. Schrauben Sie die Platte mit den 4 Senkkopfschrauben (16) handfest an.

Ziehen Sie jetzt die 5 Inbusschrauben (15) an jeder Seite des Handgriffs fest an. Zuletzt ziehen Sie die vier Senkkopfschrauben (16) der Montageplatte mit dem beigelegten Kreuzschlitzschraubenzieher fest.

AUFBAU



Schritt 9:

Anschluss der Konsole:

Verbinden Sie die aus der Montageplatte kommenden Kabel mit den drei aus der Rückseite der Konsole kommenden Kabeln. Die beiden kleinen Stecker können an jede der passenden Buchsen angeschlossen werden (Pulssensor). Der große Stecker passt nur an genau ein anderes Kabel.

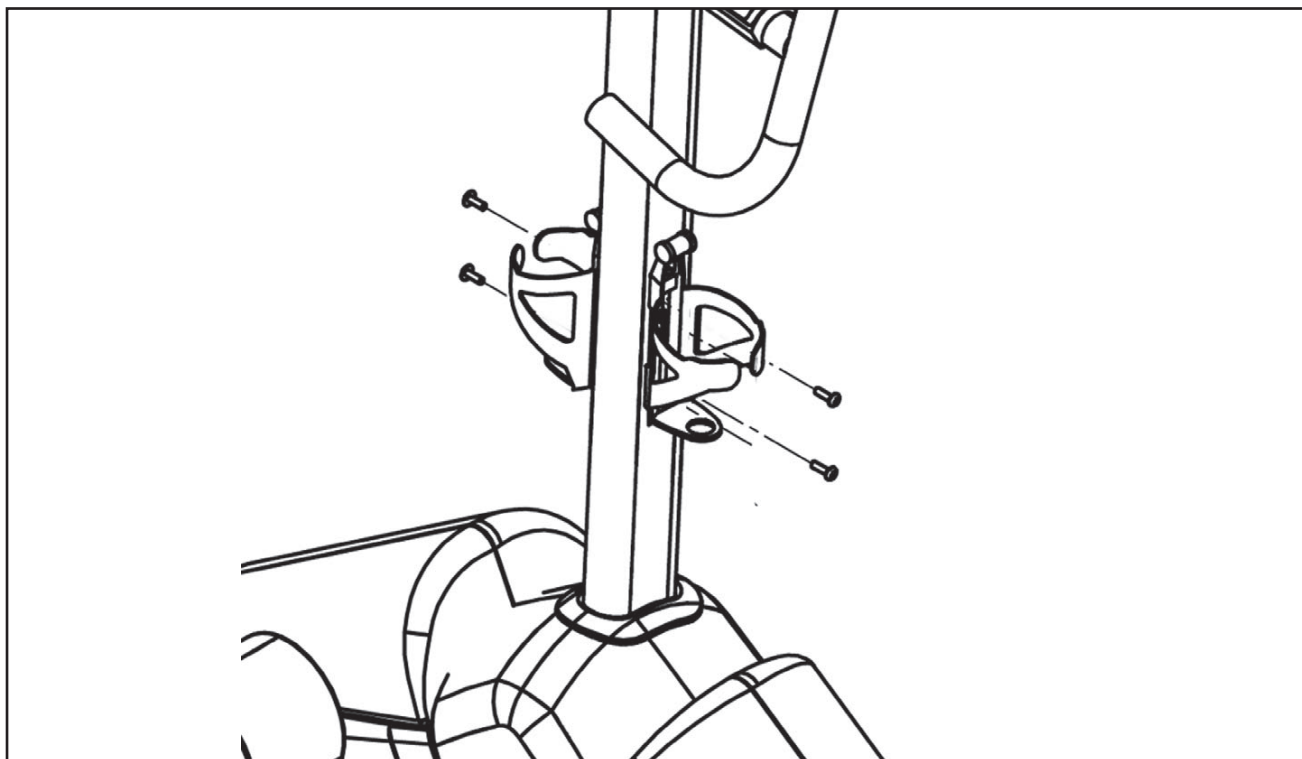
Schritt 10:

Montage der Konsole:

Wenn die Kabel verbunden sind, stecken Sie die Konsole vorsichtig von oben auf die Montageplatte. Dies geht am besten, wenn man hinter dem Gerät steht. Achten Sie darauf, die Kabel beim Aufstecken nicht einzuklemmen! Wenn die Konsole bis zum Anschlag auf der Montageplatte steckt befestigen Sie sie mit den beigelegten Schrauben (12).

ACHTUNG: Schrauben nur handfest anziehen!

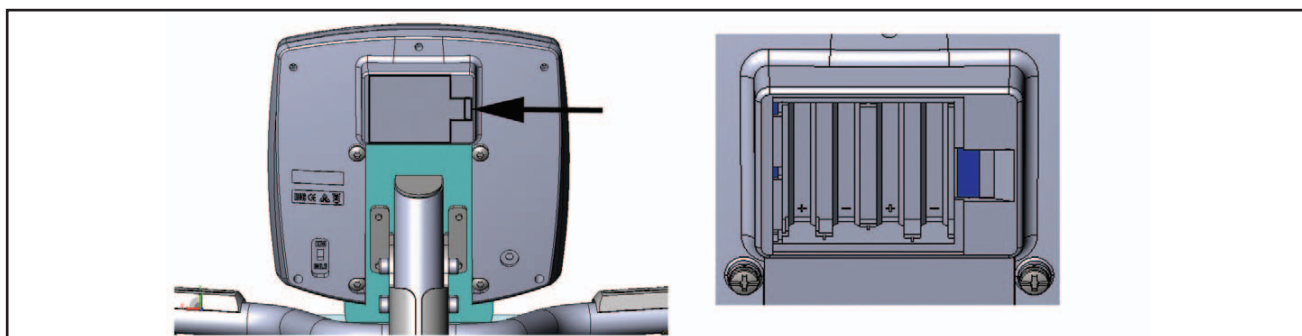
AUFBAU



Schritt 11:

Anbau Flaschenhalter:

Nehmen Sie einen Flaschenhalter (17) und zwei dazu gehörige Schrauben (18). Halten Sie den Flaschenhalter so an die Seite des Mittelrohres, dass die Schrauben in ihre Gewindelöcher passen und schrauben Sie ihn fest. **ACHTUNG!** Nicht zu fest anziehen - Bruchgefahr! Wiederholen Sie den Schritt für die andere Seite.



Schritt 12:

Einsetzen der NiMH Akkus:

Stellen Sie sich so, dass Sie die Rückseite der Konsole sehen. Öffnen Sie das Batteriefach, indem Sie die Lasche des Deckels nach links drücken. Setzen Sie die Akkus so ein, wie es die + und - Zeichen anzeigen.

Verwenden Sie am besten wieder aufladbare NiMH Akkus wie mitgeliefert!

KONTAKT

Vertrieb und Support des Helix 3000 in Deutschland:



Pulse Fitness GmbH
Rombacher Hütte 10 - 44795 Bochum
Tel +49 234 43623 - Fax +49 234 9431330
Email: info@pulsefitness.de - Web: www.pulsefitness.de