

# LAMAR

## Heimtrainer HT800

---

### Bedienungsanleitung

DE



ORIGINALBEDIENTUNGSANLEITUNG

---

## **Inhalt**

Einleitung.....	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	3
Zeichenerklärung .....	3
Wichtige Sicherheitshinweise.....	4
Teileübersicht.....	6
Montage.....	8
Computerfunktionen.....	14
Nutzung des Heimtrainers.....	16
Lagerung, Wartung und Reinigung.....	19
Garantie.....	20
Hinweise zur Entsorgung.....	23
Konformitätserklärung / Zertifikate.....	23

## **Einleitung**

Vielen Dank für den Kauf des Heimtrainers HT800!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie den Heimtrainer in Betrieb nehmen und vergewissern Sie sich, dass er ordnungsgemäß und den Anweisungen entsprechend verwendet wird.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Verwendung auf. Geben Sie den Heimtrainer nur mit der Bedienungsanleitung an Dritte weiter.

Der Hersteller behält sich Änderungen des Produktes vor. Die Bedienungsanleitung und Abbildungen darin können je nach Modell abweichen.

Wir wünschen viel Freude mit dem Heimtrainer HT 800!

## Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der HT800 ist ausschließlich als Fitnessgerät für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Betrieb geeignet. Der Heimtrainer eignet sich nicht für therapeutische bzw. medizinische Zwecke. Der Heimtrainer darf nur wie in diesem Handbuch beschrieben verwendet werden.

Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.

Der Heimtrainer ist kein Spielzeug für Kinder.

Der Hersteller oder Inverkehrbringer übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder unsachgemäßen Gebrauch entstanden sind.

## Zeichenerklärung



**WARNUNG!**



Enthält wichtige Informationen, um Verletzungen zu vermeiden.



**ACHTUNG!**



Enthält wichtige Informationen, um Schäden am Gerät zu vermeiden.



**HINWEIS!**



Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

# Wichtige Sicherheitshinweise



**WARNUNG!**



- Bitte halten Sie sich strikt an die in der Anleitung angeführten Sicherheitsbestimmungen. Der Produzent oder Inverkehrbringer kann nicht verantwortlich gemacht werden für jegliche Art von Vermögens-, Personen- oder Sachschäden, Unfälle und Rechtsstreitigkeiten, die durch die Verletzung der Sicherheitsbestimmungen verursacht worden sind. Die Haftung ist stets auf den Anschaffungswert des Heimtrainers beschränkt.
- Verwenden Sie den Heimtrainer niemals im Freien, in feuchten Räumen oder Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Sorgen Sie dafür, dass der Heimtrainer nicht mit Flüssigkeiten in Berührung kommt.
- Halten Sie den Heimtrainer von Flammen, direkter Sonneneinstrahlung und heißen Oberflächen fern.
- Der Heimtrainer kann von Kindern ab 14 Jahren benutzt werden. Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung können den Heimtrainer unter Aufsicht benutzen oder nachdem sie in Bezug auf die sichere Verwendung unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Heimtrainer spielen.
- Reinigung und Wartung durch den Benutzer dürfen von Kindern ab 14 Jahren unter Aufsicht durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren und Tiere vom Heimtrainer fern.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich darin verfangen und beim Spielen erstickten.

# Wichtige Sicherheitshinweise

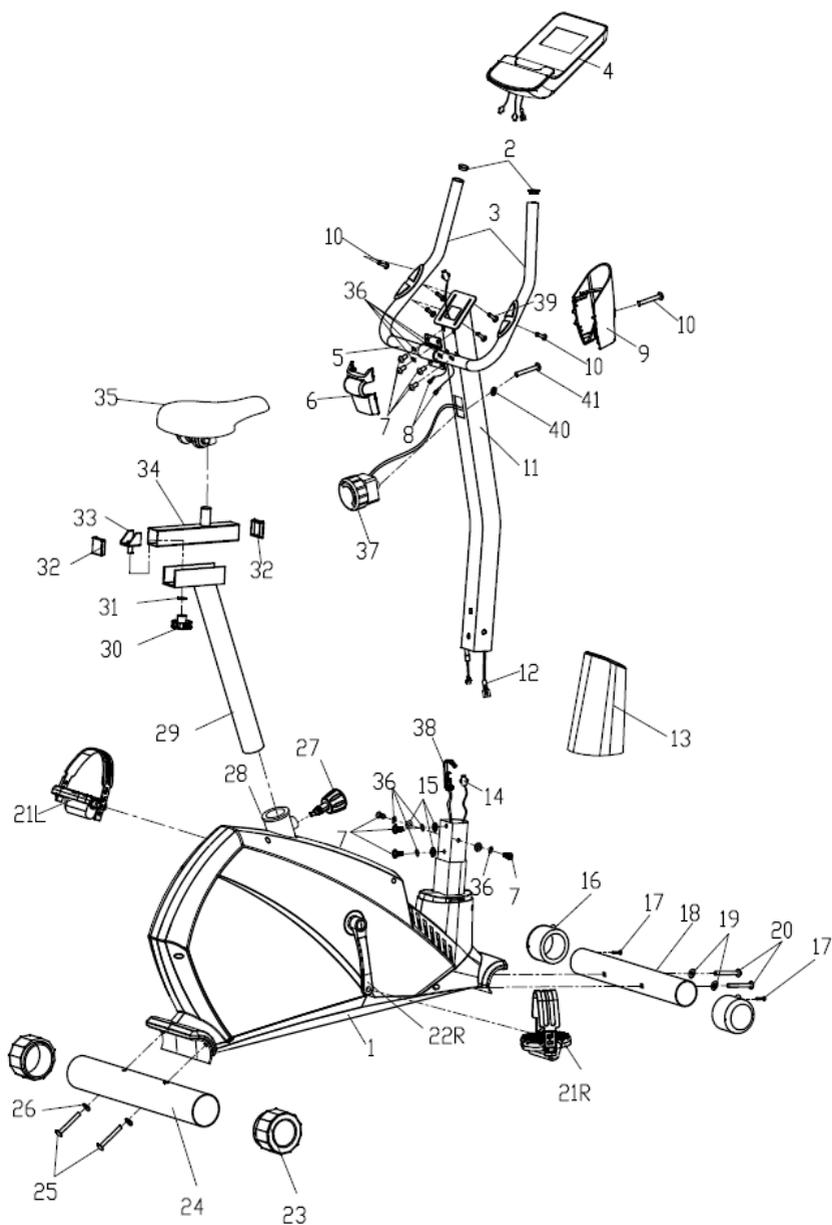


## WARNUNG!



- Konsultieren Sie vor dem Beginn des Trainings Ihren Arzt, er wird Sie hinsichtlich optimaler Häufigkeit, Intensität (Ziel-Herzbereich) und Trainingsdauer, abhängig von Alter und körperlicher Verfassung, beraten.
- Unterbrechen Sie das Training **SOFORT**, wenn Sie Schmerzen oder ein Ziehen in der Brust, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Unwohlsein verspüren. Wenden Sie sich vor weiteren Trainingseinheiten an Ihren Arzt.
- Nutzen Sie den Heimtrainer auf festem, ebenen Untergrund mit einer Abdeckung zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs. Zur Sicherheit sollte eine freie Fläche im Abstand von mindestens 0,5 Metern um den Heimtrainer vorhanden sein.
- Überprüfen Sie vor jeder Nutzung den Heimtrainer auf Schäden und Verschleiß und vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Schrauben festgezogen sind.
- Entdecken Sie beim Zusammenbau oder während der Überprüfung defekte Teile bzw. macht der Heimtrainer während des Trainings ungewöhnliche Geräusche, so darf er nicht verwendet werden. Wenden Sie sich bitte an den Händler.
- Öffnen Sie das Gehäuse des Heimtrainers nicht, die Reparatur darf nur von einer von KSR autorisierten Fachwerkstatt erfolgen. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.
- Seien Sie beim Bewegen des Heimtrainers vorsichtig, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Achten Sie auf die richtige Hebetechnik oder holen Sie sich jemand, der Ihnen beim Tragen helfen kann.

# Teileübersicht



# Teileübersicht

Parts No.	Description	Quantity	Parts No.	Description	Quantity
1	Rahmen	1	22L/R	Kurbel (L/R)	1pr
2	Runde Endkappen	2	23	Hinterere Kufenendkappe	2
3	Schaumstoffgriffe	2	24	Hinterer Standfuß	1
4	Computer	1	25	Inbusschraube M8XL90	2
5	Lenker	1	26	Unterlegscheibe gewölbt d8X2 XΦ25 XR39	2
6	Lenkerabdeckung vorne	1	27	Drehknäuf M16X1.5X32	1
7	Inbusschraube M8X15	8	28	Sattelstützenbuchse	1
8	Pulssensorkabel	2	29	Sattelstütze	1
9	Lenkerabdeckung hinten	1	30	Drehknäuf M10	1
10	Kreuzschlitzschraube ST4.2X18	3	31	Unterlegscheibe d10	1
11	Lenkerstütze	1	32	Quadratische Endkappe	2
12	Oberes Sensorkabel	1	33	U-Profil mit Gewinde	1
13	Lenksäulenabdeckung	1	34	Horizontale Sattelstütze	1
14	Unteres Sensorkabel	1	35	Sattel	1
15	Unterlegscheibe d8	4	36	Federscheibe d8	8
16	Vordere Kufenendkappe	2	37	Widerstandsregler und oberes Spannseil	1
17	Kreuzschlitzschraube ST3.5X12	2	38	Unteres Spannseil	1
18	Vorderer Standfuß	1	39	Kreuzschlitzschraube M5X10	4
19	Unterlegscheibe gewölbt d8XΦ19X1.5XR30	2	40	Unterlegscheibe gewölbt d5	1
20	Inbusschraube M8XL72	2	41	Kreuzschlitzschraube M5X55	1
21L/R	Pedal (L/R)	1pr			



## HINWEIS!



Bitte befolgen Sie die einzelnen Montageschritte genau und achten Sie auf vormontierte Teile.

# Montage

## Vorbereitung:

Stellen Sie vor der Montage sicher, dass genügend Platz für den Aufbau vorhanden ist. Verwenden Sie das mitgelieferte Werkzeug und überprüfen Sie vor der Montage, ob alle benötigten Teile vorhanden sind.



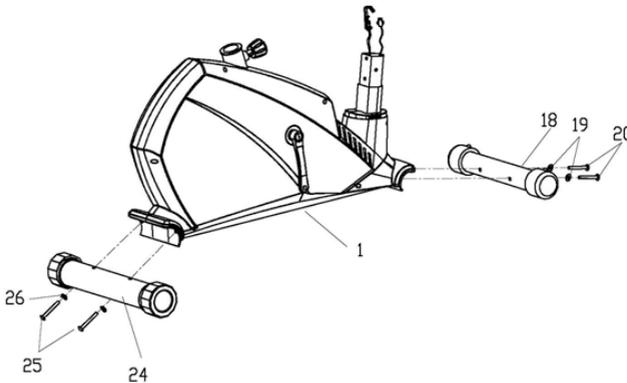
**WARNUNG!**



Für die Montage des Heimtrainers werden 2 Personen benötigt.

---

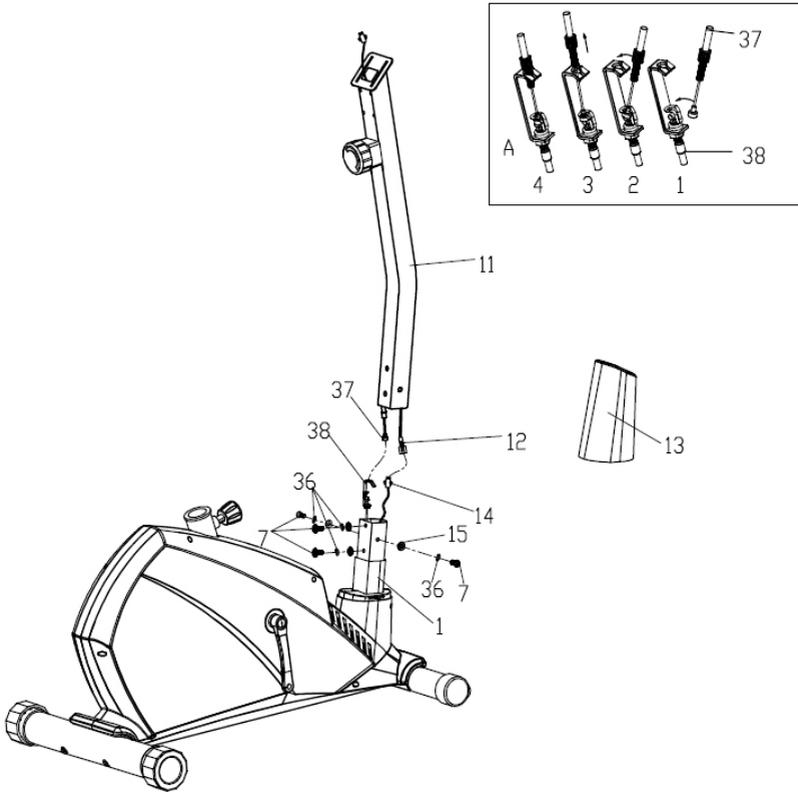
## 1.) Montieren Sie die vorderen und hinteren Standfüße:



1. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (18) und den hinteren Standfuß (24) am Rahmen (1).
2. Benutzen Sie wie abgebildet vorne die Inbusschrauben (20) und die gewölbten Unterlegsscheiben (19), hinten die Inbusschrauben (25) und die gewölbten Unterlegsscheiben (26).

# Montage

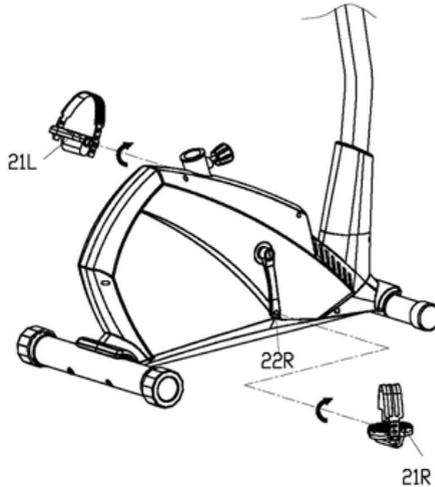
## 2.) Montieren Sie die Lenkerstütze:



1. Schieben Sie die Lenksäulenabdeckung (13) von unten auf die Lenkerstütze (11).
2. Verbinden Sie das untere Sensorkabel (14) mit dem oberen Sensorkabel (12).
3. Haken Sie das obere Spannseil (37) wie abgebildet am Haken des unteren Spannseiles (38) ein.
4. Montieren Sie die Lenkerstütze (11) mit den Inbusschrauben (7), den Federscheiben (36) und den Unterlegscheiben (15) am Rahmen (1).
5. Schieben Sie die Lenksäulenabdeckung (13) nach unten.

# Montage

## 3.) Montieren Sie die Pedale:



Montieren Sie die Pedale (21L/R) an der jeweiligen Kurbel (22L/R). Das rechte Pedal ist im Uhrzeigersinn einzuschrauben, das linke Pedal entgegen dem Uhrzeigersinn..



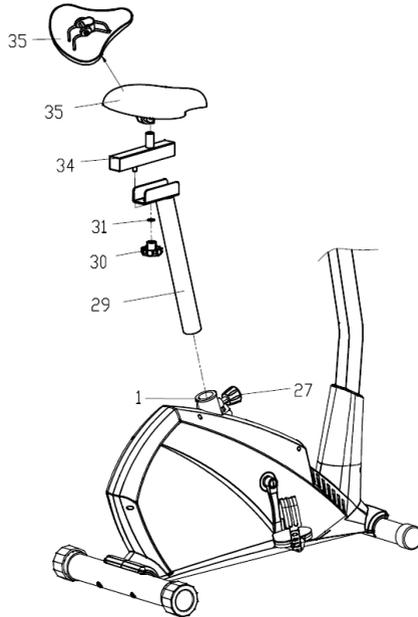
**HINWEIS!**



Die Pedale sind gekennzeichnet: „L“ für links und „R“ für rechts.

# Montage

## 4.) Montieren Sie die Sattelstütze:



1. Führen Sie die Sattelstütze (29) in den Hauptrahmen (1) und ziehen den Drehknauf (27) fest.
2. Bringen Sie die Sattelstütze (34) an der vertikalen Stütze (29) an und sichern sie mit der Unterlegscheibe (31) und dem Drehknauf (30).
3. Setzen Sie den Sattel (35) auf die horizontale Stütze (34).
4. Ziehen Sie die unter dem Sattel befindlichen Muttern fest.



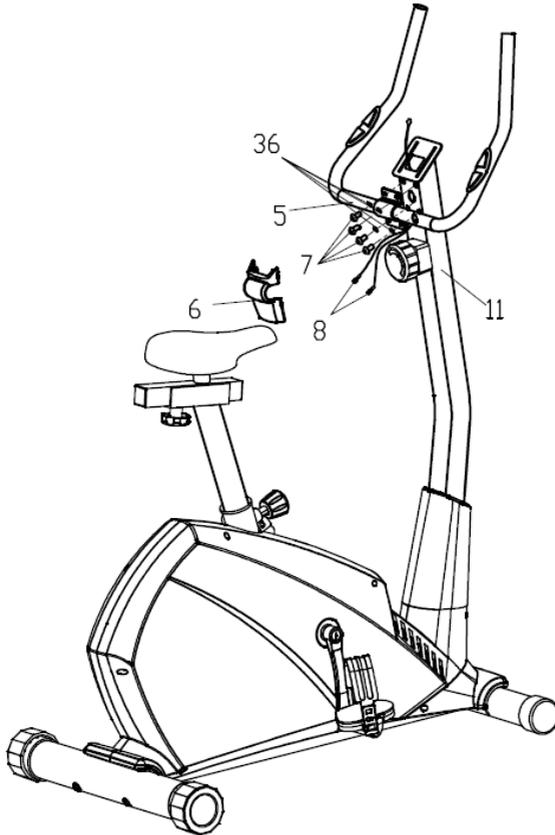
**WARNUNG!**



Achten Sie bei der Einstellung der Sattelhöhe, dass die Markierung „Stopp“ nicht über der Kante des Hauptrahmenrohrs liegt.

# Montage

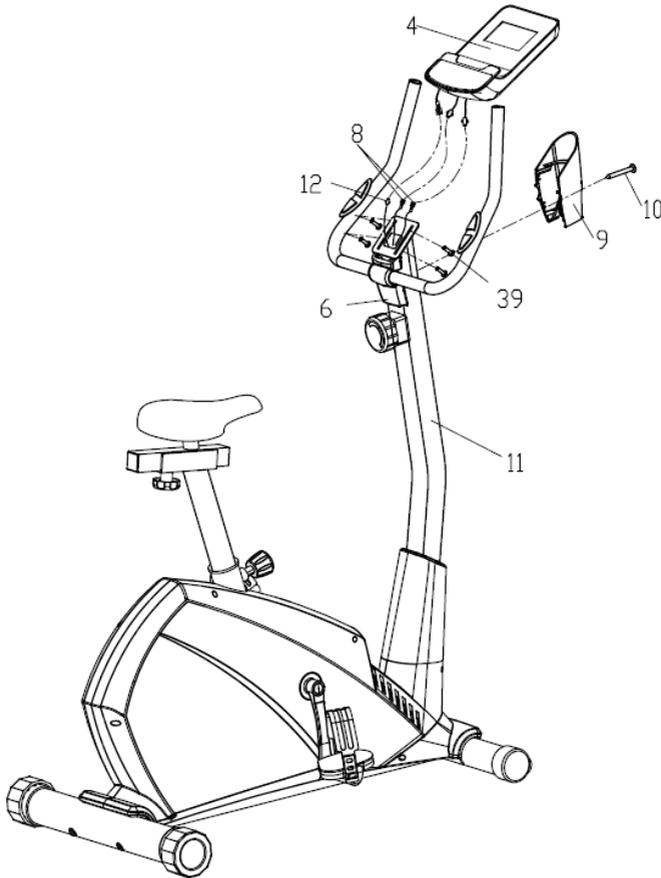
## 5.) Montieren Sie den Lenker:



1. Führen Sie die Pulssensorkabel (8) durch die Bohrung der Lenkerstütze (11) und ziehen sie die Anschlüsse oben an der Lenkerstütze heraus.
2. Befestigen Sie den Lenker (5) an der Lenkerstütze (11) mit den Inbusschrauben (7) und den Federscheiben (36).
3. Bringen Sie die vordere Lenkerabdeckung (6) m Lenker (5) an.

# Montage

## 6.) Montieren Sie den Computer:



1. Verbinden Sie die Kabel (8 & 12) mit den vom Computer (4) kommenden Kabeln.
2. Befestigen Sie den Computer (4) mit den Kreuzschlitzschrauben (39) an der Lenkerstütze (11).
3. Bringen Sie die hintere Lenkerabdeckung (9) an der Lenkerstütze (11) an und schrauben sie mit der Kreuzschlitzschraube (10) an der vorderen Abdeckung (6) fest.

# Computerfunktionen

## Erstinbetriebnahme:

1. Öffnen Sie das auf der Rückseite des Trainingscomputers befindliche Batteriefach.
2. Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die richtige Polarität.
3. Schließen Sie das Batteriefach.



### HINWEIS!



- Für den Betrieb des Computers werden 2 Stück AAA Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten) benötigt.
- Bei fehlerhaften Anzeigen wechseln Sie bitte die Batterien aus.



### WARNUNG!



- Schützen Sie den Computer vor direktem Sonnenlicht und starker Hitzeeinwirkung.
- Batterien, die zu stark erhitzt, ins offene Feuer geworfen oder unsachgemäß behandelt werden, können explodieren, auch besteht die Gefahr des Entweichens giftiger Dämpfe..

---

## Betrieb / Bereitschaftsmodus:

- Der Computer aktiviert sich, sobald Sie die Pedale bewegen oder eine Taste drücken.
- Wird der Heimtrainer mehrere Minuten nicht benutzt, kehrt der Computer in den Bereitschaftsmodus zurück.

# Computerfunktionen

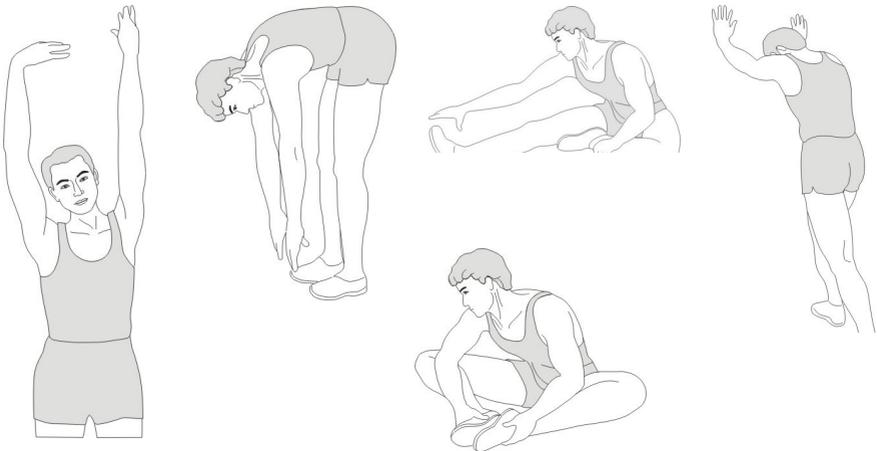
- **Tastenbelegung:**
  - a. **MODE:**  
Mit dieser Taste können Sie zwischen den Funktionen wählen.
  - b. **SET:**  
Mit dieser Taste können Sie in den Funktionen TIME, DISTANCE und CALORIE einen Countdown einstellen.
  - c. **RESET:**  
Setzt die Werte in der gewählten Funktion zurück.
  
- **Funktionen:**
  - a. **TIME:** Zeigt die Trainingszeit an.
  - b. **SPEED:** Zeigt die gegenwärtige Geschwindigkeit an.
  - c. **DISTANCE:** Zeigt die aktuell zurückgelegte Distanz an.
  - d. **CALORIE:** Zeigt die aktuell verbrauchten Kalorien an.
  - e. **ODOMETER:** Gibt die gesamte gefahrene Strecke an.  
Diese Funktion lässt sich mit der Taste RESET nicht zurücksetzen.
  - f. **PULSE:** Zeigt den aktuellen Puls an.  
Für einen möglichst genauen Messwert legen Sie Ihre Handflächen auf die Sensorflächen am Lenker und warten etwa 30 Sekunden.
  - g. **SCAN:** Im Modus SCAN werden alle Funktionen der Reihe nach für die Dauer von etwa 4 Sekunden angezeigt.

# Nutzung des Heimtrainers

Für ein optimales Training und um unerwünschten Begleiterscheinungen oder Verletzungen vorzubeugen, ist es wichtig, immer die nachfolgenden Trainingsphasen einzuhalten:

## 1.) Aufwärmphase:

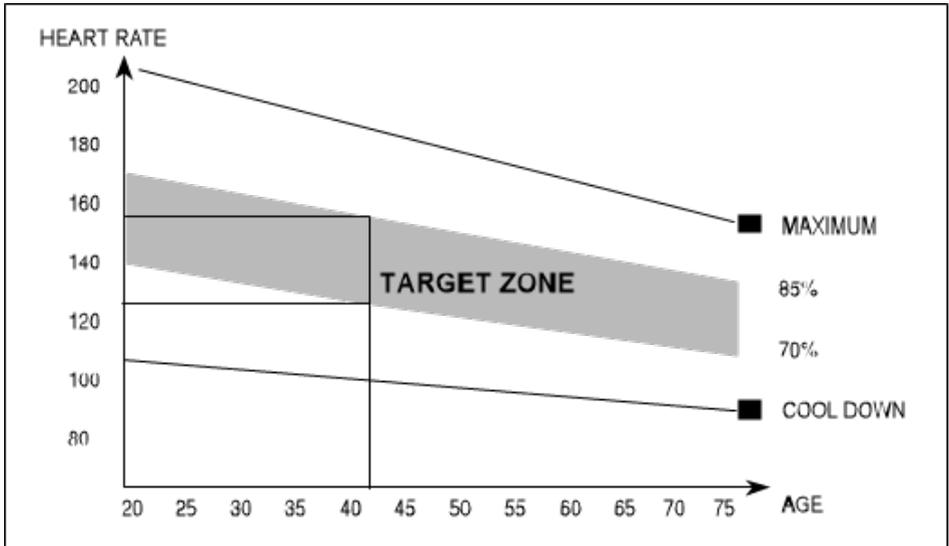
Diese Phase regt die Durchblutung im Körper an und aktiviert die Muskeln. Zudem wird das Risiko von Krämpfen und Muskelschäden verringert. Neben Aerobic oder Laufen ist es ratsam, ein paar Dehnübungen wie nachfolgend veranschaulicht, zu machen. Jede Dehnübung sollte etwa 30 Sekunden lang gehalten werden. Vermeiden Sie Überdehnung und ruckartiges Dehnen – hören Sie bei Schmerzen sofort auf.



# Nutzung des Heimtrainers

## 2. Trainingsphase:

Trainieren Sie nach Ihrem eigenen Rhythmus, achten Sie aber darauf, ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Bei optimaler Anstrengung sollte Ihr Herzschlag im Zielbereich des folgenden Diagrammes liegen:



Die Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten dauern. Üblicherweise beginnt man mit 15 - 20 Minuten Trainingsdauer.

## 3. Abkühlphase:

Nach der Trainingsphase benötigt der Körper Zeit zum Abkühlen. Machen Sie etwa 5 Minuten bei reduziertem Tempo weiter und wiederholen dann die Dehnübungen. Achten Sie darauf, Ihre Muskeln nicht zu stark oder ruckartig zu dehnen.

## Nutzung des Heimtrainers



### HINWEIS!



Es werden mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche empfohlen, die nach Möglichkeit gleichmäßig verteilt werden sollten.

---

### **Steigern Sie Ihre Fitness:**

Erhöhen Sie den Widerstand mit dem Widerstandsregler (37) gegen Ende der Trainingsphase, um Ihre Beine stärker zu beanspruchen. Verringern Sie die Geschwindigkeit, um Ihren Puls im richtigen Bereich zu halten.

### **Konditionieren Sie Ihre Muskeln:**

Um Ihre Muskeln mit dem Heimtrainer zu konditionieren, müssen Sie den Widerstand mit dem Widerstandsregler (37) ziemlich hoch einstellen. So wird Ihre Beinmuskulatur stärker beansprucht.

### **Die richtige Sattelposition:**

Die Sitzhöhe kann nach dem Lockern des Drehknaufes (27) angepasst werden. Nutzen Sie die Löcher der Sattelstütze (29), um die Höhe anzupassen und ziehen dann den Drehknauf wieder fest.

Die horizontale Sitzposition lässt sich auf die gleiche Weise einstellen. Lockern Sie den Drehknauf (30) um die horizontale Sattelstütze zu verschieben und ziehen ihn dann wieder fest.

# Lagerung, Wartung und Reinigung

## Aufbewahrung:

Wird der Heimtrainer über einen längeren Zeitraum nicht benutzt, bewahren Sie ihn nach erfolgter Reinigung an einem trockenen, warmen Ort außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Benutzen Sie die Transportrollen, um den Heimtrainer zu bewegen: Stellen Sie sich vor den Lenker (5) und kippen den Heimtrainer vorsichtig in Ihre Richtung. Nachdem Sie den Heimtrainer an den gewünschten Ort gerollt haben, richten Sie ihn langsam wieder auf.

## Reinigung:

- Wischen Sie den Heimtrainer mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
- Reinigen Sie den Trainingscomputer mit einem trockenen fusselfreien Tuch.
- Lassen Sie den Heimtrainer vor der weiteren Verwendung oder Aufbewahrung vollständig trocknen.



### HINWEIS!



- Reinigen Sie den Heimtrainer regelmäßig.
- Verwenden Sie keine sauren oder scheuernden Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie keine Drahtbürste, Stahlwolle oder andere abrasive Gegenstände.

## Garantie

Vor der Inbetriebnahme lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung gründlich durch, um sich mit dem Umgang des Heimtrainers vertraut zu machen.

Die KSR Group GmbH gewährt eine gesonderte Garantie unter Einhaltung der nachstehenden Bedingungen. Die gesetzlichen Gewährleistungsvorschriften sowie die sich aus dem Produkthaftungsgesetz ergebenden Ansprüche bleiben hiervon unberührt. Eventuelle Ansprüche des Käufers auf Nacherfüllung und Schadensersatz bei Mängeln bleiben bei Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen daneben erhalten.

Die Garantie gilt für den Heimtrainer HT800 und beträgt ab dem Kaufdatum (es gilt das Belegdatum) 24 Monate.

Die Garantie umfasst Material, Konstruktions- und Fertigungsfehler, vorausgesetzt, dass dieser Mangel bereits bei Lieferung vorhanden war und das Produkt vom Käufer sach- und bestimmungsgemäß behandelt wurde. Verschleißteile sowie Materialien, welche für Servicearbeiten verwendet werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Die Garantie beinhaltet entweder die kostenlose Reparatur, den Austausch des defekten Teils bzw. der defekten Teile oder den Austausch des gesamten Produkts gegen ein gleichwertiges Produkt. Das entsprechende Wahlrecht obliegt der KSR Group GmbH.

# Garantie

Bei Auftreten eines Störfalles/Mangels ist umgehend der Händler zu informieren und diesem ist das aufgetretene Problem ausführlich zu schildern. Kann das Problem auf diesem Wege nicht gelöst werden, ist das gründlich gereinigte Produkt inklusive aller Zubehörteile transportsicher zu verpacken und den Anweisungen des Händlers entsprechend zu retournieren.

Dem Paket sind die nachfolgenden Informationen und Dokumente beizufügen:

1. Name, Vorname und Adresse (zusätzlich auch außen auf dem Paket anzugeben)
2. Modell-Nr. und Serien-Nr. (falls vorhanden)
3. Kaufdatum
4. Original des Kaufbeleges
5. Aussagekräftige Fehlerbeschreibung
6. Im Falle einer Beschädigung durch den Transport:  
Name des Paketdienstes und Paketnummer

Es wird ausdrücklich empfohlen, den Originalkarton für die transportsichere Verpackung zu verwenden. Sollten Sie eine andere Verpackung verwenden, ist dafür zu sorgen, dass diese fachgerecht gegen die typischen Gefahren eines Versandes schützt und entsprechende Schutzvorrichtungen aufweist. Eine bloße Pappverpackung mit Papierpolsterung ist nicht ausreichend. Für Schäden, die durch unsachgemäße Verpackung entstehen, wird von KSR Group GmbH keine Haftung übernommen und die Garantie entfällt.

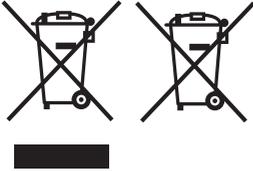
# Garantie

Der Garantieanspruch entfällt in folgenden Fällen:

- Bei nicht bestimmungsgemäßer Verwendung
- bei unsachgemäßer Bedienung, Pflege und / oder Wartung oder Lagerung (z.B. Schäden durch Feuchtigkeit oder zu hohe Temperaturen, verwehrte Produkte, etc.)
- bei Reparaturen, Reparaturversuchen und Modifikationen jeglicher Art sowie bei Einsatz von fremden Ersatz- und Zubehöerteilen usw., die von jemand anderem als von KSR Group GmbH oder von ihr autorisierten Betrieben vorgenommen wurden
- bei unsachgemäßer Transportverpackung und / oder unsachgemäßem Transport
- bei unsachgemäßen mechanischen Einwirkungen auf das Produkt oder auf Teile des Produkts
- bei sämtlichen Ereignissen, die nicht in der Verarbeitung und Herstellung des Produkts begründet sind (z.B. Sturz, Aufprall, Beschädigung durch Fremdeinwirkung, Brand, Erdbeben, Überschwemmungsschäden, Blitzschlag etc.)
- sofern kein originaler Kaufbeleg vorgelegt wird
- bei Nutzung außerhalb privater Zwecke, insbesondere bei gewerblicher Nutzung

Entstehen der KSR Group GmbH Kosten durch Rückgabe / Rücksendung eines Produktes, obwohl weder ein Gewährleistungsfall noch ein Recht zur Rückgabe vorliegt, sind diese vom Käufer zu tragen.

## Hinweise zur Entsorgung



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll! Sollte der Trainingscomputer einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/ seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit diesem Symbol versehen. Defekte oder nicht mehr zu verwendende Batterien und Akkus bringen Sie bitte zu Ihrer ortsansässigen Sammelstelle. Achten Sie auf das Symbol auf der Batterie bzw. dem Akku.



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

## Konformitätserklärung / Zertifikate



geprüfte Sicherheit

**Inverkehrbringer/Herausgeber:**

KSR Group GmbH  
Im Wirtschaftspark 15  
3494 Gedersdorf  
Österreich