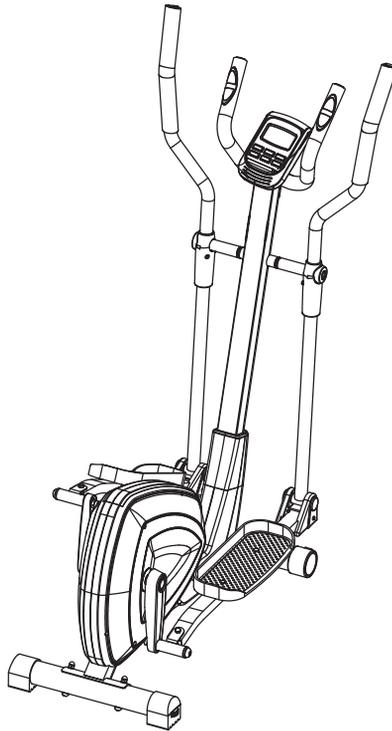


SERIAL No. S72093

MOTIVE
FITNESS by
U.N.O.[®]



Crosstrainer CT1000

GB Assembly & User Manual

DE Aufbau- & Benutzerhandbuch

Content / Inhalt

GB

<i>Section</i>	<i>Page</i>
<i>General Information</i>	<i>3</i>
<i>Before You Start</i>	<i>4</i>
<i>Safety</i>	<i>5</i>
<i>Exercise Information</i>	<i>6</i>
<i>Assembly</i>	<i>19</i>
<i>Exercise Monitor Instruction</i> .	<i>38</i>

DE

<i>Kapitel</i>	<i>Seite</i>
<i>Allgemeines</i>	<i>11</i>
<i>Bevor Sie Beginnen</i>	<i>12</i>
<i>Sicherheit</i>	<i>13</i>
<i>Trainingsinformation</i>	<i>14</i>
<i>Aufbau</i>	<i>19</i>
<i>Cockpitanleitung</i>	<i>47</i>





General Information

Quality

This exercise product has been designed and manufactured to comply with the latest (BS EN 957) British and European Safety Standards.

Questions

Should you encounter any difficulty with the assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, please DO NOT return it to your retailer but contact us first for help and advice, asking for CUSTOMER SUPPORT, by any of the following means.

Tel:- 01535 637711 or

Fax:- 01535 637722 or

Email:- support@benysports.co.uk

Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT is open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.

Unit 8, Riparian Way,

The Crossings, Cross Hills,

West Yorkshire

BD20 7BW

Queries

If you do have any queries, please ensure that you have the following information ready for our Customer Support Staff:

YOUR NAME

YOUR ADDRESS

YOUR PHONE NUMBER

PRODUCT MAKE OR BRAND

PRODUCT MODEL

PRODUCT SERIAL NUMBER

DATE OF PURCHASE

NAME OF RETAILER

PART NUMBERS REQUIRED

Guarantee

Beny Sports Co. UK Ltd. guarantee's its product range for **DOMESTIC USE ONLY** for a period of **1 YEAR** from the original certified date of purchase. During this period we have the right to: -

- a). Provide parts for the purchaser to effect repair.
- b). Repair the product, returned to our warehouse (at the purchaser's cost).
- c). Replace the product if it is deemed (by us) to be economical to do so.

This guarantee does not cover wear and tear on upholstery or consumables.

This guarantee does not cover abuse, defects caused by storage or use outside those intended.

If you need to advise us of a defect with your product and in order for us to service any requirement for replacement parts or repairs, we will ask for proof of purchase. Failure to do so will result in any claim for replacement parts or repairs being refused.

This guarantee, (both given and implied) applies to the original purchaser only, is not transferable and will be invalidated if used outside of the above criteria.

This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire.

This does not affect your statutory rights as a consumer.

Customer Support

Tel:- 01535 637711 or

Fax:- 01535 637722 or

Email:- support@benysports.co.uk

Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT is open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.

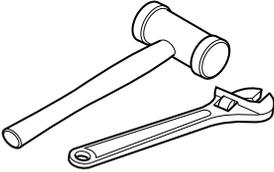
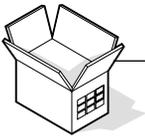
Unit 8, Riparian Way,

The Crossings, Cross Hills,

West Yorkshire

BD20 7BW

Before You Start



Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product. However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

Prepare the Work Area

It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.

Work with a Friend

You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.

Open the Carton.

Carefully open the carton that contains your product, taking note of the warnings printed on the carton to ensure that the risk of injury is reduced. Be aware of sharp staples that may be used to fasten the flaps as these may cause injury. Be sure to open the carton the right way up, as this will be the easiest and safest way to remove all the components.

Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.

Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully before contacting our CUSTOMER SUPPORT team.

In any event, please do not return the product to your retailer before contacting us first.



Safety

Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

- * Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use. If children are allowed to use the equipment, their mental and physical development and above all their temperament should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a children's toy.*
- * For your own safety, always ensure that there is at least 2 metres of free space in all directions around your product while you are exercising.*
- * Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.*
- * Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners. If you are in any doubt, do not use your product, but contact CUSTOMER SUPPORT by any of the means listed on the opposite page.*
- * Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of damaging flooring or slipping in use.*
- * Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.*
- * Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behavior for which the training equipment is not intended.*

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

Weight Limit

*Your product is suitable for users weighing:
264LBS / 18.8 Stones / 120KG or less.*

Conformity

*This product conforms to:
BS EN ISO 20957-1 and BS EN 957-9 Class (H)-HOME USE-Class (C).
It is NOT suitable for therapeutic purposes.*



Warning

If any part of your product becomes damaged, broken or badly worn do not use the equipment until the defective parts have been replaced



Exercising Information

Beginning

*How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week.*

Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

Aerobic Fitness

Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i.e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease.

Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth should you need more oxygen. Use the "talk test". If you cannot carry on a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks.

Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their targets quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.



Exercising Information

Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with. As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days.

When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.



Note

Incorrect or excessive training may damage your health. Please read the exercise information first.

Exercising in your Target Zone

To ensure that your heart is working in its exercise target zone, you need to be able to take your pulse. If you do not have a pulse monitor (either from the product you are using or a proprietary independent unit) you will need to locate the pulse in your carotid artery. This is situated in the side of the neck and can be felt by using the index and middle fingers. Simply count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply by six to get your pulse rate. This should be taken before you start to exercise for easy reference.

People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.

Target Zone

To determine your target zone, see the chart opposite. If you are new to exercise and by definition unfit, refer to the left column. If you exercise regularly and have good aerobic fitness, refer to the right column.



Exercising Information

USERS AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE - A	CONDITIONED TARGET ZONE - B
(Years)	(Beats per Minute)	(Beats per Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 and over	105 - 125	115 - 135

Cool Down

To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

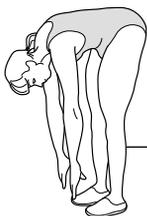
Warm Up and Cool Down Exercises

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.



Head Roll

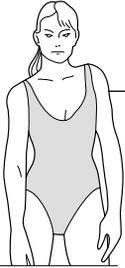
Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.



Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.

Exercising Information

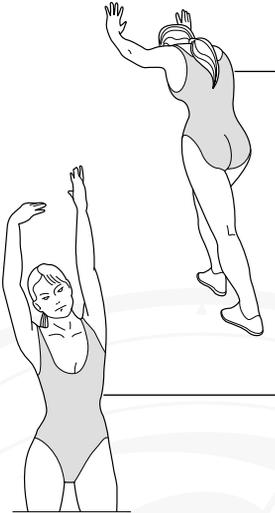


Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder. Repeat 3 - 4 times.

Calf / Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg. Repeat 2 - 3 times.



Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm. Repeat 3 - 4 times.

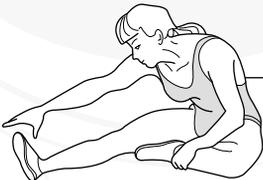
Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3 - 4 times.



Hamstring Stretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended. Repeat 2 - 3 times.





Exercising Information

Basic Aerobic Training Programme

For your basic Aerobic Exercise routine we suggest that you try the following. Remember, breathe correctly, exercise at your own pace and do not over-train as injury may result.

Week 1 & 2

*Warm Up 5 - 10 Minutes
Cool Down 5 Minutes*

*Exercise 4 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Exercise 2 minutes at 'A'
Exercise slowly 1 minute*

Week 3 & 4

*Warm Up 5 - 10 Minutes
Cool Down 5 Minutes*

*Exercise 5 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Exercise 3 minutes at 'A'
Exercise slowly 2 minutes*

Week 5 & 6

*Warm Up 5 - 10 Minutes
Cool Down 5 Minutes*

*Exercise 6 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Exercise 4 minutes at 'A'
Exercise slowly 3 minutes*

Week 7 & 8

*Warm Up 5 - 10 Minutes
Cool Down 5 Minutes*

*Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Exercise 2 minutes at 'A'
Exercise slowly 1 minute
Exercise 4 minutes at 'A'
Exercise slowly 3 minutes*

Week 9 & beyond

*Warm Up 5 - 10 Minutes
Cool Down 5 Minutes*

*Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Exercise 2 minutes at 'A'
Exercise slowly 1 minute
Repeat entire cycle 2 or 3 times*

This is only a suggested programme and may not suit every individual's needs.



Allgemeines

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (EN 957) entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte **NICHT** an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUKT MARKE
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der HEIMBENUTZUNG für die Dauer von 2 Jahren ab dem Kaufdatum. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren (auf Kosten des Kunden).
- das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

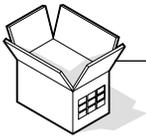
Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag
bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

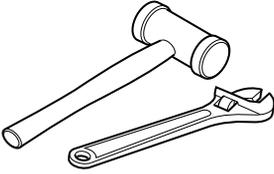
Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg



Bevor Sie Beginnen

Werkzeug

Falls erforderlich, werden alle unsere Geräte mit den wichtigsten Werkzeugen geliefert, die für einen erfolgreichen Aufbau benötigt werden. Es kann jedoch vorteilhaft sein, einen Gummihammer und einen Universalschraubenschlüssel zur Hand zu haben.



Vorbereitung des Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass Sie ihr Gerät an einer sauberen, freien und aufgeräumten Stelle aufbauen. Sie sollten in der Lage sein, um das Gerät herumzugehen, während Sie die Einzelteile zusammensetzen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Bitten Sie um Hilfe

Da einige der Einzelteile groß, schwer oder sperrig sein können, ist es schneller, sicherer und einfacher, sich beim Aufbau von jemandem helfen zu lassen.

Öffnen des Kartons

Öffnen Sie den Karton, der Ihr Produkt enthält vorsichtig, wobei Sie bitte die aufgedruckten Warnungen beachten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Beachten Sie evtl. scharfe Klammern, die zur Befestigung der Klappen benutzt wurden. Versichern Sie sich, dass der Karton auf der richtigen Seite steht, da die Teile so am leichtesten entnommen werden können.

Auspacken der Teile

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teileliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden. Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.



Sicherheit

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.

* Halten Sie Kinder fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Erlauben Sie Kindern nicht, auf das Gerät zu klettern oder darauf zu spielen, wenn es nicht benutzt wird. Wenn Sie Kindern erlauben, das Gerät zu verwenden, sollten deren geistige und körperliche Entwicklung sowie das Temperament beachtet werden. Sie sollten überwacht werden und eine Einweisung in die korrekte Nutzung des Gerätes erhalten. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Kinderspielzeug geeignet.



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht sind.

* Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass in jede Richtung mindestens 1 Meter Freiraum um Ihr Gerät besteht, während Sie trainieren.

* Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.

* Reinigen Sie nur mit einem feuchten Tuch, benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Sollten Sie Zweifel haben, benutzen Sie Ihr Reinigungsmittel nicht, sondern kontaktieren Sie unseren Kundenservice.

* Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, flachen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern.

* Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.

Verstauung und Benutzung

Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden Sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet:
120kg / 264lbs oder weniger.

Konformität

Dieses Gerät erfüllt (EN 957) - Teile 1 und 9, Klasse (H) - HEIMBENUTZUNG – Klasse (C). Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.



Trainingsinformation

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, MÜSSEN Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche.

Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter.

Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer.

Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.



Trainingsinformation

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun.

Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen.

Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.



Warnung

Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

Training in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer Zielzone arbeiten, müssen Sie Ihren Puls messen können. Sollten Sie keinen Pulsmesser haben (entweder an dem Gerät, das Sie verwenden, oder ein universelles Gerät), müssen Sie Ihren Puls selbst an Ihrer Halsschlagader nehmen. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und Sie können Sie erfühlen, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger benutzen. Zählen Sie einfach die Schläge, die Sie in 10 Sekunden fühlen und multiplizieren Sie diese mal 6, um Ihren Puls zu errechnen. Sie sollten dies vor und nach dem Training tun, um ihn vergleichen zu können. Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren

Zielzone

Benutzen Sie die unten aufgeführte Tabelle, um Ihre Zielzone zu ermitteln. Sollten Sie erst mit dem Training beginnen, also in die Kategorie untrainiert fallen, nutzen Sie die linke Spalte. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine gute Aerobic Fitness besitzen, nutzen Sie die rechte Spalte.



Trainingsinformation

Alter	Untrainiert Zielzone A	Trainiert Zielzone B
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 und mehr	105 - 125	115 - 135

Cool Down

Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.

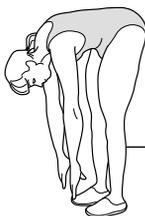
Aufwärm- und Cool Down Übungen

Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.



Kopffrolle

Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.



Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.



Trainingsinformation

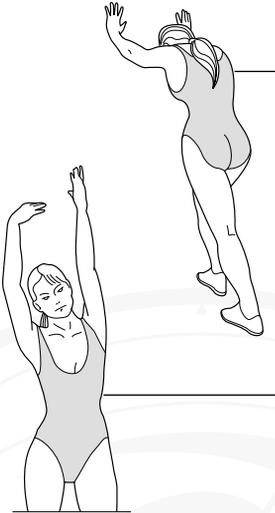


Schulter Heben

Rotieren und heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr, dann entspannen. Dasselbe tun Sie mit der linken Schulter. Wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Wade / Achilles Stretch

Drehen Sie sich in Richtung Wand und legen Sie beide Hände daran. Stützen Sie sich mit einem Bein, während Sie das andere hinter sich mit der ganzen Sohle flach auf dem Boden positionieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich in Richtung Wand, wobei Sie das hintere Bein gerade lassen, so dass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie dies für 5 Sekunden und wiederholen Sie mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.



Side Stretch

Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch- und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.

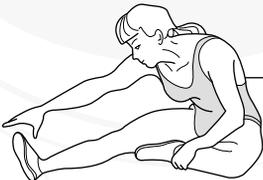
Innerer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier Mal.



Hinterer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein aus und beugen Sie das linke mit dem Fuß flach gegen den rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich über Ihren rechten Fuß nach vorne und halten Sie dies für 10 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.





Trainingsinformation

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

Wir schlagen die folgenden Aerobic Trainingsprogramme vor. Denken Sie daran, richtig zu atmen, die Übungen in Ihrem eigenen Tempo zu absolvieren und es nicht zu übertreiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1 & 2

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren

Woche 3 & 4

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
2 Minute langsam trainieren

Woche 5 & 6

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minute langsam trainieren

Woche 7 & 8

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren
Wiederholen Sie den ganzen Zyklus
zwei oder drei Mal.

Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

Assembly / Aufbau



GB

Accessory Fitment List

These are all the accessories you will need to complete the assembly of your product. The following accessories are supplied in a pack and should be checked before attempting assembly.

DE

Teileliste für den Aufbau

Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres Produktes benötigen werden. Das folgende Zubehör wird in einem Pack geliefert und sollte auf Vollständigkeit geprüft werden, bevor Sie den Aufbau beginnen.



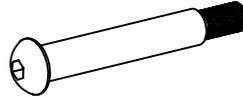
Item 79 / Artikel 79
Qty 4 / 4 Stk.



Item 80 / Artikel 80
Qty 6 / 6 Stk.



Item 81 / Artikel 81
Qty 4 / 4 Stk.



Item 82 / Artikel 82
Qty 2 / 2 Stk.



Item 83 / Artikel 83
Qty 8 / 8 Stk.



Item 90 / Artikel 90
Qty 2 / 2 Stk.



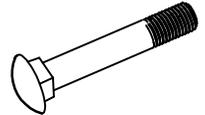
Item 91 / Artikel 91
Qty 2 / 2 Stk.



Item 92 / Artikel 92
Qty 2 / 2 Stk.



Item 56 / Artikel 56
Qty 2 / 2 Stk.



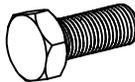
Item 60 / Artikel 60
Qty 4 / 4 Stk.



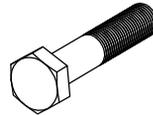
Item 62 / Artikel 62
Qty 4 / 4 Stk.



Item 64 / Artikel 64
Qty 4 / 4 Stk.



Item 66 / Artikel 66
Qty 4 / 4 Stk.



Item 69 / Artikel 69
Qty 4 / 4 Stk.



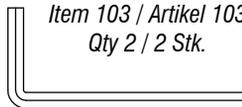
Item 74 / Artikel 74
Qty 2 / 2 Stk.



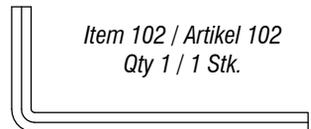
Item 75 / Artikel 75
Qty 6 / 6 Stk.



Item 78 / Artikel 78
Qty 4 / 4 Stk.



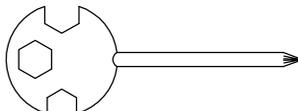
Item 103 / Artikel 103
Qty 2 / 2 Stk.



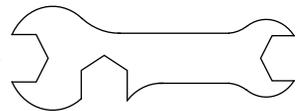
Item 102 / Artikel 102
Qty 1 / 1 Stk.



Item 100 / Artikel 100
Qty 1 / 1 Stk.



Item 101 / Artikel 101
Qty 1 / 1 Stk.



Item 104 / Artikel 104
Qty 1 / 1 Stk.

Assembly / Aufbau



Carefully unpack each component and check the parts list, whether all necessary parts are present. Please note that some parts are already assembled into groups could be. Please check this before you contact us call for service. Never send the unit back before you contact your dealer.

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teileliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind. Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden. Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.

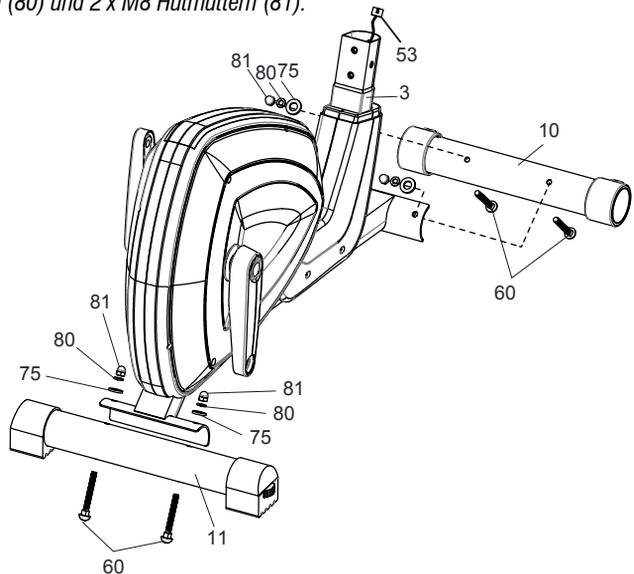
1.

GB

Attach the Front Stabiliser (10) to the Main Frame (3) with 2 x M8 x 75mm Carriage Bolts (60), 2 x M8 Curved Washers (75), 2 x M8 Spring Washers (80) and 2 x M8 Dome Nuts (81). Attach the Rear Stabiliser (11) to the Main Frame (3) with 2 x M8 x 75mm Carriage Bolts (60), 2 x M8 Curved Washers (75), 2 x M8 Spring Washers (80) and 2 x M8 Dome Nuts (81).

DE

Befestigen Sie die vordere Stütze (10) am Hauptrahmen (3) mit 2 x M8 x 75mm Schlossschrauben (60), 2 x M8 Wellenscheiben (75), 2 x M8 Federringen (80) und 2 x M8 Hutmuttern (81). Befestigen Sie die hintere Stütze (11) am Hauptrahmen (3) mit 2 x M8 x 75mm Schlossschrauben (60), 2 x M8 Wellenscheiben (75), 2 x M8 Federringen (80) und 2 x M8 Hutmuttern (81).





2.

GB

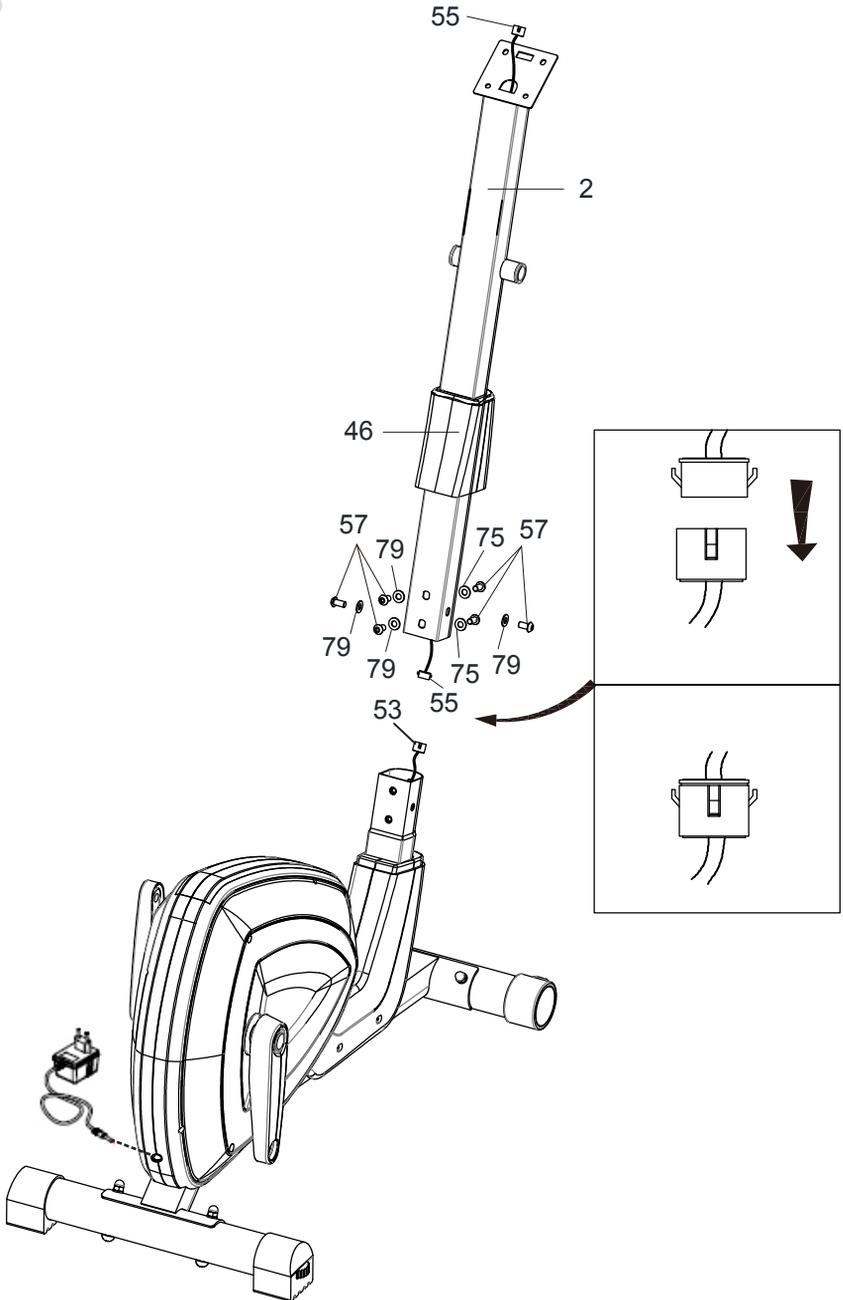
Remove the 6 x M8 x 20mm Allen Bolts (57), 4 x M8 Flat Washers (79) 2 from the front and 1 on each side and 2 x M8 Curved Washers (75) at the rear from the Main Frame.

- a). Slide the Handlebar Upright Cover (46) over the bottom of the Handlebar Upright (2). Before attempting this stage of the assembly.*
- b). Connect the Exercise Monitor Upper Control Wire (55) to the Exercise Monitor Lower Control Wire (53), ensuring a tight connection.*
- c). Carefully lower the Handlebar Upright (2) onto the Main Frame (3), loosely fit 6 x M8 x 20mm Allen Bolts (57), 4 x M8 Flat Washers (79) 2 at the front and 1 on each side and 2 x M8 Curved Washers (75) at the rear previously removed. Make sure the Handlebar Upright is aligned correctly and tighten all fittings. Slide the Handlebar Upright Cover (46) down over the Allen Bolts onto the top of the main frame side panels*

DE

Verbinden Sie das obere Cockpitkabel (55) mit dem unteren Cockpitkabel (53). Schieben Sie die Konsolensäule (2) auf den Hauptrahmen (3) und sichern dies mit 6 x M8 x 20mm Inbusschrauben (57), 4 x M8 Unterlegscheiben (79) und 2 x M8 Wellenscheiben (75). Schieben Sie nun die obere Konsolensäulenabdeckung (46) nach unten.

Assembly / Aufbau



Assembly / Aufbau



GB

Connect the Footplate Support Bars (8L/9R) to the Crank Arms (15L/16R) using 1 x Shouldered Bolt (82L), 1 x Wave Washer (74) through the Footplate Bar Pivot Bracket and into the Crank Arm. Then fit 1 x Large Spring Washer (90), 1 x Large Nylon Lock Nut (91) for each side to secure the complete assembly. Cap the Large Nylon Lock nuts with 2 x Large Round Caps (92) for each side. (SEE NOTE) and 2 x Large Round Caps (92). Slide the Rotation Rod (12) into the Handlebar Upright (2).

DE

Befestigen Sie die Trittlächenschielen (8/9) an der Tretkurbel (15/16) mit 2 x Pedalschrauben (82), 2 x Wellenscheiben (74), 2 x Federringen (90), 2 x (91) und 2 x runden Endkappen (92).

Schieben Sie die Rotationsachse (12) in die Konsolensäule (2).



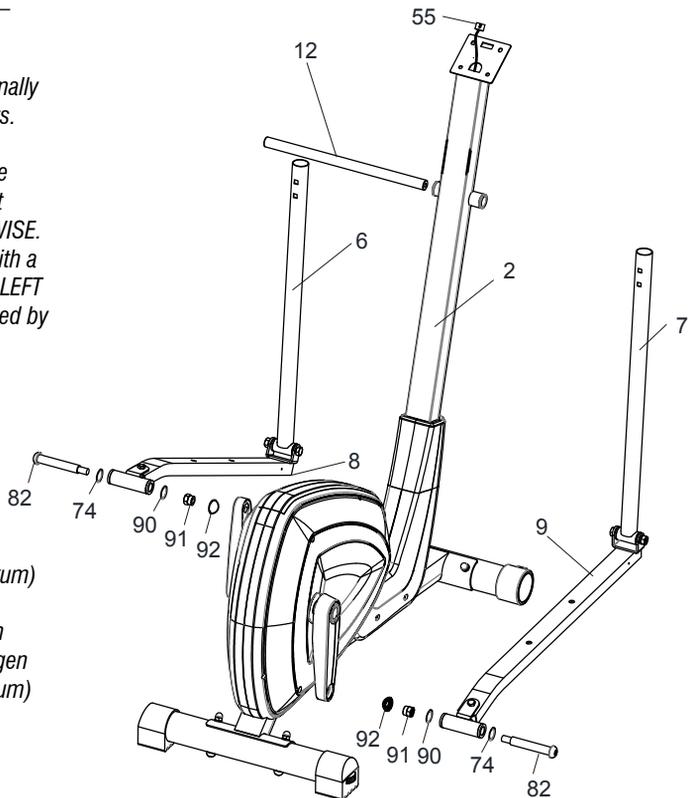
Note

Ensure that the Shouldered Bolts are fully tight before finally securing the Nylon Lock nuts. One Bolt is supplied with a RIGHT HAND THREAD for the RIGHT HAND SIDE and must be fitted by turning CLOCKWISE. The other Bolt is supplied with a LEFT HAND THREAD for the LEFT HAND SIDE and must be fitted by turning ANTI-CLOCKWISE.

Stellen sie sicher, dass die Schrauben festsitzen, bevor sie die Hutmuttern festziehen.

Eine Schraube hat ein Rechtsgewinde und muss im Uhrzeigersinn (rechtsherum) festgezogen werden.

Die andere Schraube hat ein Linksgewinde und muss gegen den Uhrzeigersinn (linksherum) festgezogen werden.



Assembly / Aufbau



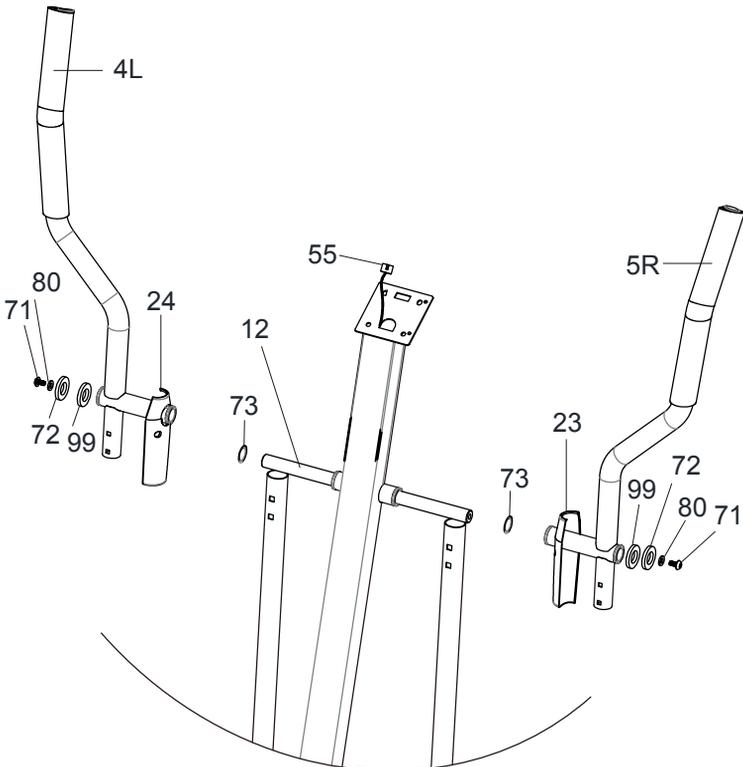
GB

4.

Slide 1 x Wave Washer (73) onto each side of the Rotation Rod (12). Now slide the Dual Action Handlebar Upper (4L) with Dual Action Handlebar Cover R (24R) onto the Rotation Rod (12), with 1 x Flat Washer (99), 1 x M8 Flat Washer (72), 1 x M8 Spring Washer (80) and 1 x M8 x 20mm Allen Bolt (71). Now slide the Dual Action Handlebar Upper (5R) with Dual Action Handlebar Cover L (23L) onto the Rotation Rod (12), with 1 x Flat Washer (99), 1 x M8 Flat Washer (72), 1 x M8 Spring Washer (80) and 1 x M8 x 20mm Allen Bolt (71).

DE

Schieben Sie auf beide Seiten der Rotationsachse jeweils 1 x Wellenscheibe (73). Befestigen Sie nun die oberen Dual Action Handgriffe (4/5) an der Rotationsachse mit 2 x M8 x 20mm Inbusschrauben (71), 2 x M8 Federringen (80), 2 x Unterlegscheiben (72) und 2 x Unterlegscheiben (99).





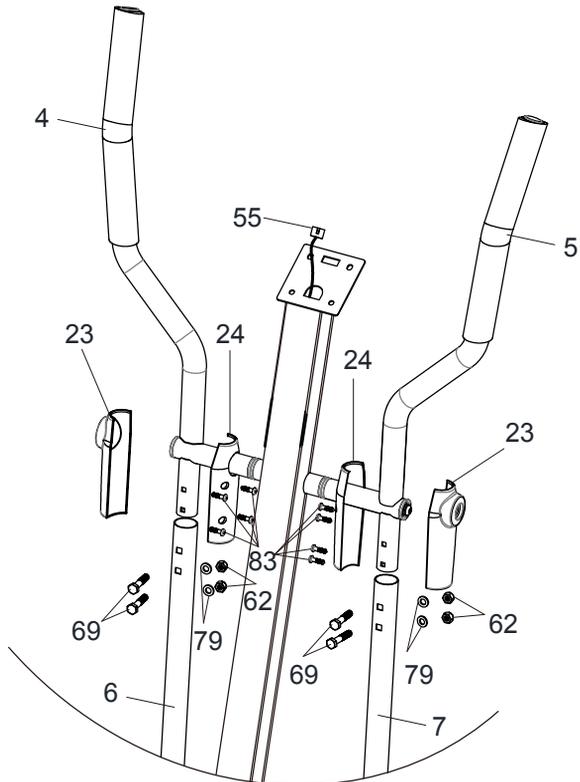
5.

GB

Insert the Dual Action Handlebar Upper (4L/5R) and Dual Action Handlebar Lower (6L/7R) together and secure them using 4 x M8 x 40mm Hex Bolts (69) from the back, 4 x M8 Flat Washers (79) and 4 x M8 Nylon Nuts (62). Attach the Dual Action Handlebar Upper Covers (23L/24R) with 8 x M5 x 15mm Self Tapping Screws (83).

DE

Stecken Sie die oberen (4/5) und unteren Dual Action Handgriffe (6/7) zusammen und befestigen diese mit 4 x M8 x 40mm Sechskantschrauben (69), 4 x M8 Unterlegscheiben (79) und 4 x M8 Nylonmuttern (62). Befestigen Sie nun die Dual Action Handgriff Abdeckungen (23/24) mit 8 x M5 x 15mm Schneidschrauben (83).



Assembly / Aufbau



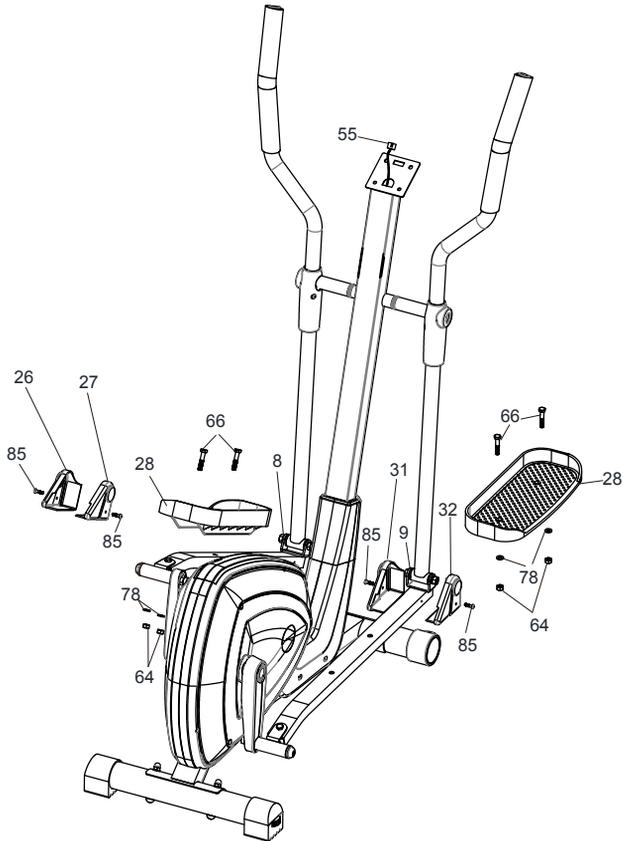
6.

GB

Attach the Footplates (28) to the Footplate Support Bar (8L/9R) with 4 x M10 x 45mm Hex Bolts (66), 4 x M10 Flat Washers (78) and 4 x M10 Nylon Nuts (64). Attach the Dual Action Handlebar Lower Cover (26 & 27) to the Left side and the Dual Action Handlebar Lower Covers (31 & 32) to the Right side of the Footplate Support Bars (8L/9R) with 4 x M4 x 20mm Self Tapping Screws (85).

DE

Befestigen Sie die beiden Trittflächen (28) an den Trittflächenschielen (8/9) mit 4 x M10 x 45mm Sechskantbolzen (66), 4 x M10 Unterlegscheiben (78) und 4 x M10 Nylon-Sicherungsmuttern (64). Befestigen Sie die Trittflächenschielen-Abdeckungen (26+27 / 31+32) an den beiden Trittflächenschielen (8/9) mit 4 x M4 x 20mm Schneidschrauben (85).





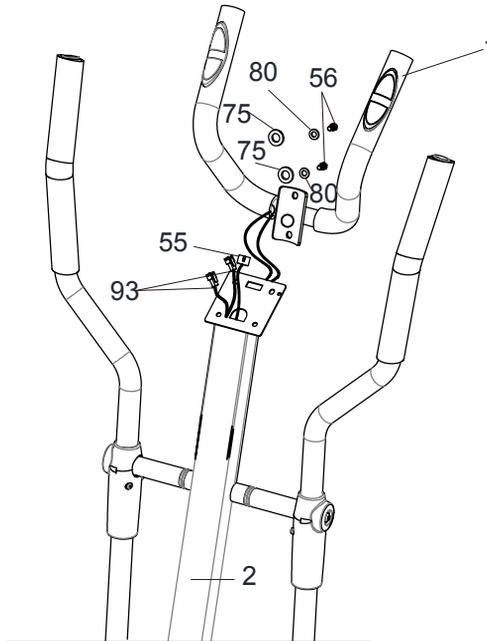
7.

GB

Feed the Pulse Sensor Wires (93) through the hole in the front and out through the same hole where the Exercise Monitor Control Upper Wire (55) feeds out of the Handlebar Upright (2). Attach the Fixed Handlebar Frame (1) to the Handlebar Upright (2) with 2 x M8 x 25mm Allen Bolts (56), 2 x M8 Spring Washers (80) and 2 x M8 Curved Washers (75). Take care not to trap any wires.

DE

Führen Sie Handpuls-kabel (93) am fixierten Handgriff (1) durch die Cockpithalterung durch und befestigen dann den fixierten Handgriff (1) an der Konsolensäule (2) mit 2 x M8 x 25mm Inbusschrauben (56), 2 x M8 Federringen (80) und 2 x M8 Wellenscheiben (75).



Assembly / Aufbau



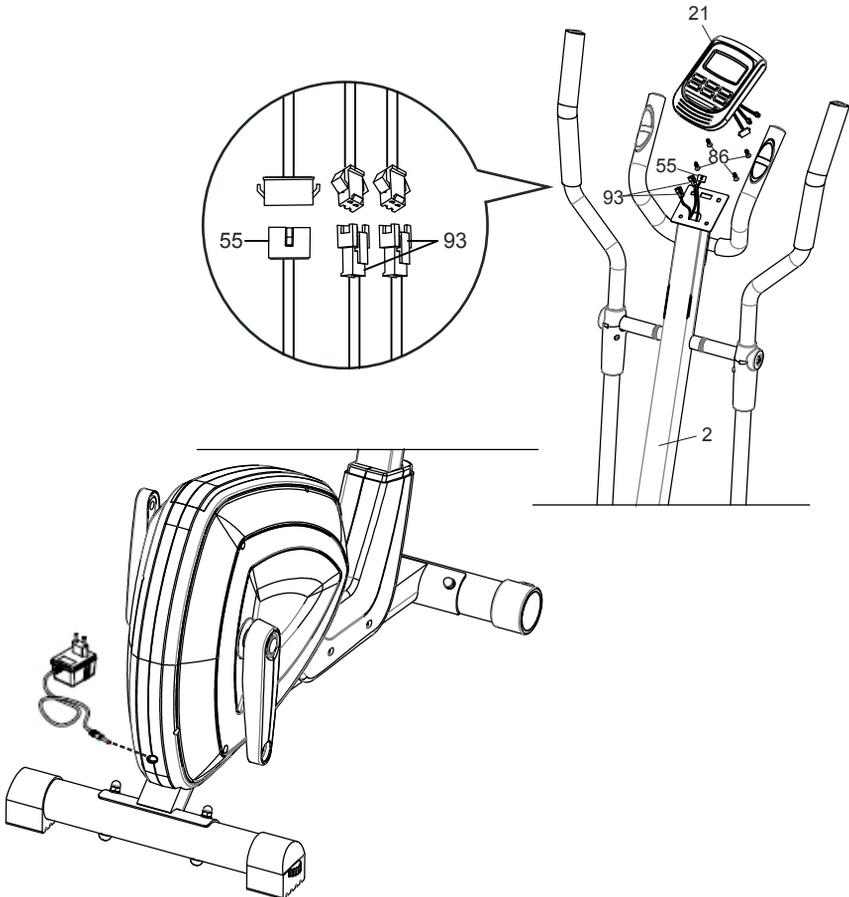
8.

GB

Remove the 2 x Monitor Screws (86) from the back of the Exercise Monitor (21)
Connect the Exercise Monitor Control Upper Wire (55) and the Pulse Sensor Wires (93) to the Exercise Monitor (21), matching like for like.
Attach the Exercise Monitor to the Handlebar Upright (2) with 2 x Monitor Screws (86) - these are already pre-fitted on the Exercise Monitor.

DE

Verbinden Sie das obere Cockpitkabel (55) und die Handpuls-kabel (93) mit dem Cockpit (21). Befestigen Sie das Cockpit danach an der Konsolensäule (2) mit 4 x Cockpitschrauben (86) – diese sind schon am Cockpit vormontiert.



Assembly / Aufbau



GB

Main Parts List and Accessories

Part No.	Description	Qty			
1	Fixed Handlebar Frame	1	41	Wheel	1
2	Handlebar Upright	1	42	Ø10 Axle Bushing	4
3	Main Frame	1	43	Ø17 Axle Bushing	4
4	Dual Action Handlebar Upper (L)	1	44	Crank Cover Bracket	4
5	Dual Action Handlebar Upper (R)	1	45	Mushroom End Cap	2
6	Dual Action Handlebar Lower(L)	1	46	Handlebar Upright Upper Cover	1
7	Dual Action Handlebar Lower(R)	1	47	Wheel Bearing	2
8	Footplate Support Bar L	1	48	Bearing	2
9	Footplate Support Bar R	1	49	Spring	1
10	Front Stabiliser	1	50	Bracket	1
11	Rear Stabiliser	1	51	Wheel Bracket	1
12	Rotation Rod	1	52	Drive Belt J6 (360mm)	1
13	Connecting Joint L	1	53	Exercise Monitor Sensor Lower Wire	1
14	Connecting Joint R	1	54	Magnetic Wheel Wire	1
15	Crank L	1	55	Exercise Monitor Control Upper Wire	1
16	Crank R	1	56	M8 x 25mm Allen Bolt	2
17	Wheel Axle	1	57	M8 x 20mm Allen Bolt	6
18	Belt Plate Axle	1	58	Coarse Flange Nut	2
19	Handle pulse for tube 25	2	59	Fine Pitch Flange Nut	2
20	Round End Cap	4	60	M8 x 75mm Carriage Bolt	4
21	Exercise Monitor	1	61	M8 x 13mm Screw	1
22	AC Power Adaptor	1	62	M8 Nylon Nut	8
23	Dual Action Handlebar Upper Cover (L)	2	63	M6 Nylon Nut	4
24	Dual Action Handlebar Upper Cover (R)	2	64	M10 Nylon Nut	6
25	Axle Bushing	6	65	M8 x 45mm Allen Bolt	2
26	Dual Action Handlebar Lower Cover (L/L)	1	66	M10 x 45mm Hex Bolt	4
27	Dual Action Handlebar Lower Cover (L/R)	1	67	M10 x 70mm Hex Bolt	2
28	Footplate	2	68	M6 x 43mm Screw	2
29	Front Stabiliser Roller Cap L	1	69	M8 x 40mm Hex Bolt	4
30	Front Stabiliser Roller Cap R	1	70	M6 x 15mm Hex Bolt	4
31	Dual Action Handlebar Lower Cover (R/L)	1	71	M8 x 20mm Allen Bolt	2
32	Dual Action Handlebar Lower Cover (R/R)	1	72	M8 Flat Washer	2
33	Handlebar Upright Lower Cover L	1	73	Ø26 x ø20 Wave Washer	2
34	Handlebar Upright Lower Cover R	1	74	Ø23 x ø17 Wave Washer	4
35	Crank Cover	2	75	M8 Curved Washer	8
36	Crank Cover Round Cap	2	76	M6 Spring Washer	4
37	Chain Cover (L/R)	2	77	Wheel Axle Spring	2
38	Rear Stabiliser Roller Cap R	1	78	M10 Flat Washer	8
39	Rear Stabiliser Roller Cap L	1	79	M8 Flat Washer	12
40	Belt Plate	1	80	M8 Spring Washer	8

Assembly / Aufbau



GB

Main Parts List and Accessories

Part No.	Description	Qty
81	M8 Dome Nut	4
82	Pedal Shouldered Bolt L/R	2
83	M5 x 15mm Self Tapping Screw	8
84	M4 x 20mm Screw	4
85	M4 x 20mm Self Tapping Screw	31
86	Monitor Screw	4
87	Crank Cover	2
88	M6 Nylon Nut	2
89	Adjuster Screw Bracket	2
90	Large Spring Washer	2
91	Large Nylon Nut	2
92	Large Round Cap	2
93	Pulse Sensor Wire	2
94	Sensor Base	1
95	Sensor	1
96	Motor	1
97	Motor Wire	1
98	Motor Wire Bracket Nut	2
99	Ø28 x ø19.5 x T3 Flat Washer	2
100	Spanner M13-17-19	1
101	Spanner & Screw Driver M10-13-17	1
102	Screw Driver M8	1
103	Screw Driver M6	2
104	Spanner M13-14-15	1

ATTENTION!

Some of the above listed accessories are fitted Directly onto some components. They may Not be separately packaged.

Assembly / Aufbau



DE

Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.			
1	Fixierter Handgriff	1	41	Schwungrad	1
2	Konsolensäule	1	42	Ø10 Achslager	4
3	Hauptrahmen	1	43	Ø17 Achslager	4
4	Oberer Dual Action Handgriff L	1	44	Halterung Tretkurbelabdeckung	4
5	Oberer Dual Action Handgriff R	1	45	Endkappe Dual Action Handgriff	2
6	Unterer Dual Action Handgriff L	1	46	Obere Konsolensäulenabdeckung	1
7	Unterer Dual Action Handgriff R	1	47	Schwungradlager	2
8	Trittflächenschiene L	1	48	Lager	2
9	Trittflächenschiene	1	49	Feder	1
10	Vordere Stütze	1	50	Halterung	1
11	Hintere Stütze	1	51	Führungsrolle	1
12	Rotationsachse	1	52	Antriebsriemen	1
13	Verbindungsstück L	1	53	Unteres Cockpitkabel	1
14	Verbindungsstück R	1	54	Einstellungskabel	1
15	Tretkurbel L	1	55	Oberes Cockpitkabel	1
16	Tretkurbel R	1	56	M8 x 25mm Inbusschraube	2
17	Schwungradachse	1	57	M8 x 20mm Inbusschraube	6
18	Antriebsradachse	1	58	Flanshmutter mit Sperrverzahnung	2
19	Handpulssensor	2	59	Flanshmutter ohne Sperrverzahnung	2
20	Runde Endkappe	4	60	M8 x 75mm Schlossschraube	4
21	Cockpit	1	61	M8 x 13mm Schraube	1
22	Stromkabel	1	62	M8 Nylonmutter	8
23	Dual Action Handgriff Abdeckung L	2	63	M6 Nylonmutter	4
24	Dual Action Handgriff Abdeckung R	2	64	M10 Nylonmutter	6
25	Achslager	6	65	M8 x 45mm Inbusschraube	2
26	Trittflächenschielen-Abdeckungen L	1	66	M10 x 45mm Sechskantbolzen	4
27	Trittflächenschielen-Abdeckungen R	1	67	M10 x 70mm Sechskantbolzen	2
28	Trittfläche	2	68	M6 x 43mm Schraube	2
29	Runde Endkappe vordere Stütze L	1	69	M8 x 40mm Sechskantbolzen	4
30	Runde Endkappe vordere Stütze R	1	70	M6 x 15mm Sechskantbolzen	4
31	Trittflächenschielen-Abdeckungen L	1	71	M8 x 20mm Inbusschraube	2
32	Trittflächenschielen-Abdeckungen R	1	72	M8 Unterlegscheibe	2
33	Untere Konsolensäulenabdeckung L	1	73	Ø26 x Ø20 Wellenscheibe	2
34	Untere Konsolensäulenabdeckung R	1	74	Ø23 x Ø17 Wellenscheibe	4
35	Tretkurbelabdeckung	2	75	M8 Wellenscheibe	8
36	Runde Endkappe Tretkurbel	2	76	M6 Federring	4
37	Antriebsriemenabdeckung (L/R)	2	77	Feder Schwungradachse	2
38	Runde Endkappe hintere Stütze L	1	78	M10 Unterlegscheibe	8
39	Runde Endkappe hintere Stütze R	1	79	M8 Unterlegscheibe	12
40	Antriebsrad	1	80	M8 Federring	8

Assembly / Aufbau



DE

Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
81	M8 Muttermutter	4
82	Pedalschraube	2
83	M5 x 15mm Schneidschraube	8
84	M4 x 20mm Schraube	4
85	M4 x 20mm Schneidschraube	31
86	Cockpitschraube	4
87	Runde Tretkurbelabdeckung	2
88	M6 Nylonmutter	2
89	Halterung Einstellschraube	2
90	Großer Federring	2
91	Große Nylonmutter	2
92	Große runde Endkappe	2
93	Handpuls kabel	2
94	Sensorbefestigung	1
95	Sensor	1
96	Motor	1
97	Motorkabel	1
98	Motorkabelmutter	2
99	Ø28 x Ø19,5 Unterlegscheibe	2
100	Kombimaulschlüssel M13-17-19	1
101	Kombischraubenschlüssel M10-13-17	1
102	M8 Inbusschlüssel	1
103	M6 Inbusschlüssel	2
104	Kombimaulschlüssel M13-14-15	2

ACHTUNG!

Manches des oben gelisteten Zubehörs ist direkt am Bauteil angebracht. Sie sind evtl. nicht separat verpackt.

Exercise Monitor Instruction



GB

Key function

1. **START/STOP**
 - a) **Quick Start function:** Allows you to start the computer without selecting a program. Manual workout only and time automatically begins to count up from zero.
 - b) During the exercise mode, press the key to STOP exercising.
 - c) During the stop mode, press the key to START exercising
2. **UP**
 - a) Press the key to increase the resistance during exercise mode.
 - b) During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.
3. **DOWN**
 - a) Press the key to decrease the resistance during exercise mode.
 - b) During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.
4. **ENTER**
 - a) During the setting mode, press the key to accept the current data entry.
 - b) At the stop mode, by holding this key for over two seconds the user can reset all values to zero or default value.
 - c) During setting the Clock, press this key can accept the setting hour and setting minute.
5. **BODY FAT**
 - a) Press the key to input your HEIGHT, WEKGHT, GENDER and AGE then to measure your body fat ratio,
6. **PULSE RECOVERY**
 - a) Press the key to activate heart rate recovery function.

Further Information

1. The display will turn off automatically after 4 minutes of inactivity. Press any key to wake up the display.
2. When you have reached the end of the program, the unit will give an audible sound and stops slowly
3. If you have ENTERED more than one program and want use the next program. Press the START button to continue exercising.
4. **Technical specifications**
 - 4.1 Input: 230V / 50Hz or 60Hz. Output: 9VDC / 1A
 - 4.2 Input: 110V / 50Hz or 60Hz. Output: 9VDC / 1A

Exercise Monitor Instruction



Functions

1. **TIME:** Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You can also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will give an audible sound, and reset itself to the original time set, letting you know your workout has finished.
2. **DISTANCE:** Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 999.0KM/MILE.
3. **RPM:** Your pedal cadence, measured in revolutions per minute..
4. **WATT:** The amount of mechanical power the computer is receiving from your exercise.
5. **SPEED:** Displays your workout speed value in KM/MILE per hour.
6. **CALORIES:** Your computer will estimate the accumulative calories burned at any given time during your workout.
7. **PULSE:** Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.
8. **AGE:** Your computer is age-programmable from 10 to 99 years. If you do not set your age, this function will always default to age 35.
9. **TARGET HEART RATE (TARGET PULSE):** The heart rate you should maintain is called your Target Hear Rate in beats per minute.
10. **PULSE RECOVERY:** During the START stage, place your hands on pulse grips or leave the chest transmitter attached and then press "PULSE RECOVERY" key, time will start counting from 00:60 to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.

Manual Mode:

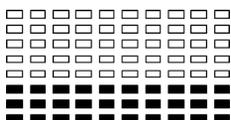
1. P1 is the manual program. You can start the workout by pressing the START key. The default resistance Level is 5. Press the UP / DOWN keys to change the resistance to the desired level at anytime during exercise.
2. Use the UP / DOWN buttons to enter Manual Program P1 and then press the ENTER button to confirm the selection.
3. The time indicator will now be flashing, which can be set with the UP / DOWN buttons. press the ENTER button to confirm the selection.

Exercise Monitor Instruction



4. The distance will now be flashing, this can be adjusted using the UP / DOWN keys. Press the ENTER button to confirm the selection.
5. The calories will now be flashing, this can be adjusted using the UP / DOWN buttons. Press the ENTER button to confirm the selection.
6. The heart rate will now be flashing, this can be adjusted using the UP / DOWN keys. Press the ENTER button to confirm the selection.
7. When you are finished with the settings, press the START button to start exercising.

P1: Mauual



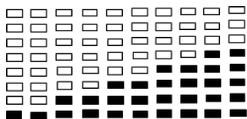
Program mode:

1. Programs P2 - P13 are preset programs.
2. Press the UP / DOWN button to select one of the programs P2-P13.
3. Press the ENTER button to confirm the selection in the time window.
4. The Time indicator flashes. Press the UP / DOWN button to select the desired time and press the ENTER key to confirm the selection.
5. The Distance indicator flashes. Press the UP / DOWN button to select the desired time and press the ENTER button to confirm the selection.
6. The Calorie indicator flashes. Press the UP / DOWN button to enter the desired calorie consumption and then press the ENTER button, to confirm the selection.
7. The Pulse indicator flashes. Press the UP / DOWN button to select the desired to set the target heart rate, and then press the ENTER button to select to confirm.
8. Press the START / STOP button to start the workout.

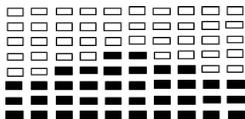
Exercise Monitor Instruction



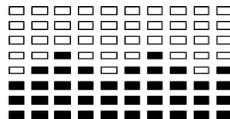
P2: Steps



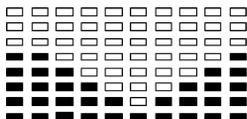
P3: Hill



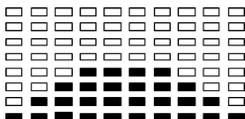
P4: Rolling



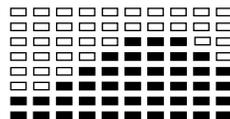
P5: Valley



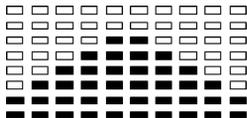
P6: Fat Burn



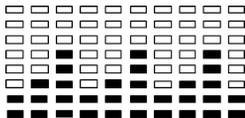
P7: Ramp



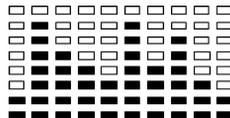
P8: Mountain



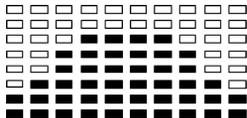
P9: Intervals



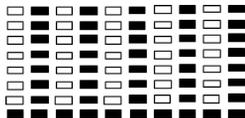
P10: Random



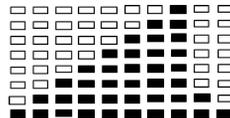
P11: Plateau



P12: Fartlek



P13: Precipice



Custom Programs P14-P17

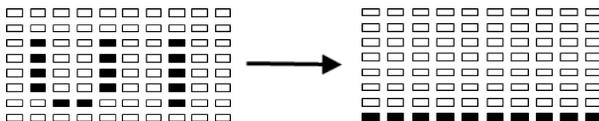
1. Programs P14-P17 are user-definable programs with regard to Time / Distance / Calories / Resistance in 10 sections. The values and profiles are calculated according to setting. The values can be adjusted during the workout, without changing the stored program.
2. Press the UP / DOWN button to select and confirm a user P14-P17 using the ENTER key.
3. The first column will now flash and you can use the UP / DOWN buttons to select your personal workout profile. Press ENTER to confirm. The default resistance level is, Level 1.
4. The second column will now flash and you can use the UP / DOWN buttons to change your personal settings workout profile. Press ENTER to confirm.

Exercise Monitor Instruction

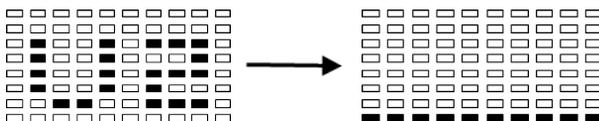


5. Repeat the process for the remaining segments, and then press the enter key.
6. When the Time indicator flashes, press the UP / DOWN button to select the desired time and press ENTER to confirm.
7. When the Distance indicator flashes, press the UP / DOWN button to select the desired one and press the ENTER button to confirm.
8. When the Calories indicator flash, press the UP / DOWN button to select the desired calorie consumption and press ENTER to confirm.
9. When the Pulse indicator flashes, press the UP / DOWN button to select the desired pulse and press ENTER to confirm.
10. Press the START / STOP button to start the workout.

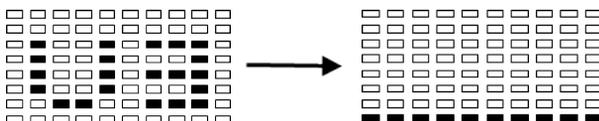
P14: User 1



P15: User 2



P16: User 3



P17: User 4



Exercise Monitor Instruction



Heart rate programs

1. Programs P18-P22 are heart rate programs

Program 18: 55% Maximum heart rate → target heart rate = $(220 - \text{age}) \times 55\%$

Program 19: 65% Maximum heart rate → target heart rate = $(220 - \text{age}) \times 65\%$

Program 20: 75% Maximum heart rate → target heart rate = $(220 - \text{age}) \times 75\%$

Program 21: 85% Maximum heart rate → target heart rate = $(220 - \text{age}) \times 85\%$

Program 22: Target heart rate → Training in your pulling heart rate

2. In the heart rate programs, the computer adjusts the resistance level as appropriate heart rate to keep you in your target heart rate. When the heart rate is above the set value, the computer automatically decreases that resistance level. If your heart rate is too low, the computer automatically increases that resistance level.

3. Press the UP / DOWN button to select and confirm a user P18-P22.

4. In Programs, P18-P21 flashes in the age display, press the UP / DOWN buttons to set your age. The standard age is 35 years.

5. In Program P22, the target heart rate flashes, press the UP / DOWN keys to set the range between 80 and 180 beats per minute. The default value is 120.

6. After confirming with the ENTER key, the Time indicator flashes. Press the UP / DOWN button to set the desired Time and press the ENTER button to confirm.

7. Next, the Distance indicator flashes. Press the UP / DOWN button to select the desired distance and press the ENTER button to confirm.

8. The Calorie indicator flashes. Press the UP / DOWN button to select the desired calorie consumption and press ENTER to confirm.

9. Press the START / STOP button to start the workout.

Exercise Monitor Instruction



P18: 55% HRC



P19: 65% HRC



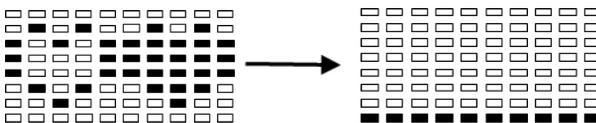
P20: 75% HRC



P21: 85% HRC



P22: TARGET H.R.C.



Watt Program

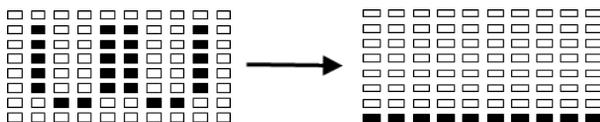
1. Program 23 is a speed-independent program. Press the ENTER button to set target Watts, Time, Distance, and Calories. During exercise the resistance level can not be changed. The resistance level is automatically increased when the speed is too low and automatically decreased when the speed is too high.
2. Press the UP / DOWN button to select P23 and confirm with the ENTER key.

Exercise Monitor Instruction



3. The Time indicator flashes. Press the UP / DOWN button to select the desired time and press ENTER to confirm.
4. Next, the Distance indicator flashes. Press the UP / DOWN button to select the desired distance and press the ENTER button to confirm.
5. Now the Watts indicator flashes. Press the UP / DOWN button to select the desired target watts and press ENTER to confirm. The default value is 100 watts.
6. The Calorie indicator flashes. Press the UP / DOWN button to select the desired calorie consumption and press ENTER to confirm.
7. The Pulse indicator now flashes. Press the UP / DOWN button to select the desired heart rate and press the ENTER button to confirm.
8. Press the START / STOP button to start the workout. Note: $WATT = Torque (kgm) \times Speed \times 1,03$, In this program the watts is constant. That is, if you pedal fast, the resistance level increases and decreases when you pedal slowly, the resistance level is lowered.

P23: Watt



Body fat value measurement:

1. Program 24 calculates the body fat value of the user and suggests one corresponding degree of severity. It is divided into 3 types.

Type 1: body fat value > 27

Type 2: $27 \geq$ Body fat value ≥ 20

Type 3: body fat value <20

The display shows the result in percentage fat, BMI (Body Mass Index) and BMR (Basal Metabolic Rate).

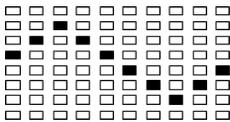
- 2 Press the UP / DOWN button to select the body fat measuring program P24.
3. Press the ENTER button to confirm and you will be returned to the input mode.
4. When the Height indicator flashes, press the UP / DOWN button to set your height and press ENTER to confirm. Default height is 170cm.
5. When the Weight indicator flashes, press the UP / DOWN button to increase your weight and press ENTER to confirm. Default weight is 70kg.
6. When the Gender indicator flashes, press the UP / DOWN button to select, Male (1) Or Female (0) and press ENTER to confirm. Default gender is male.
7. When the Age indicator flashes, press the UP / DOWN button to set your age press ENTER to confirm. Default age is 35 years

Exercise Monitor Instruction

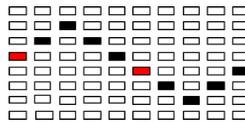


8. Press the **START / STOP** button to start the body fat measurement and place the palms of your hands on the pulse pads..
9. When the display shows "E", make sure that your hands are placed on the hand pulse pads or the chest belt is fitted correctly and then press the **START / STOP** button again.
10. When the measurement is finished, the display shows your fat percentage in%, BMI and BMR, as well as suggested workout profile for your type.

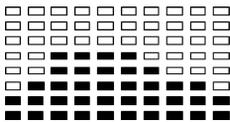
P24: Body fat measurement
BODY FAT (STOP MODE)



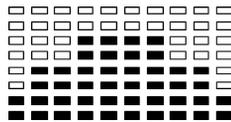
BODY FAT (START MODE)



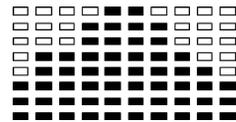
One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT



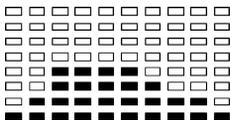
Workout Time: 40 minutes



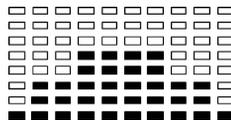
Workout Time: 40 minutes



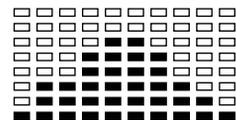
Workout time: 20 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout time: 20 minutes

Error messages

E1 (Error 1): During operation: If the Monitor for more than 4 seconds receives no signal from the motor, E1 is displayed. In the "Power On" state: If the monitor has no signal for more than 4 seconds the motor stops, resets the counter to zero, and the display shows E1. All function displays do not display counters.

E2 (Error 2): The Monitor does not store data and the I.D. Code is not correct or the memory is defective, the display immediately shows E2.

E3 (Error 3): No signal to monitor for 4 seconds after START that determined the Drive Wheel has not moved, the display shows E3.

ERR: Press the pulse button without your hands on the pulse pads, the display shows ERR.

Cockpitanleitung



DE

Tastenfunktionen

1. START/STOP

- a) *Quick-Start-Funktion: beginnt das Workout ohne ein Programm auszuwählen. Nur manuelles Workout; die Zeit beginnt hochzuzählen*
- b) *Im Workout-Modus drücken Sie diese Taste, um das Workout zu stoppen*
- c) *Im Standby-Modus drücken Sie diese Taste, um das Workout zu beginnen*

2. UP

- a) *Drücken Sie im Workout-Modus diese Taste, um den Widerstand zu erhöhen*
- b) *Drücken Sie diese Taste während den Einstellungen, um die Werte (Zeit, Distanz, Kalorien, Alter, Geschlecht, Programm) anzupassen.*

3. DOWN

- a) *Drücken Sie im Workout-Modus diese Taste, um den Widerstand zu verringern*
- b) *Drücken Sie während den Einstellungen diese Taste, um die Werte (Zeit, Distanz, Kalorien, Alter, Geschlecht, Programm) anzupassen.*

4. ENTER

- a) *Drücken Sie diese Taste während den Einstellungen, um die Werte zu bestätigen*
- b) *Im Standby-Modus halten Sie diese Taste für 2 Sekunden gedrückt, um alle Werte auf null bzw. den Standardwerten zurückzusetzen*
- c) *Während der Einstellung der Uhr drücken Sie diese Taste, um die eingestellte Zeit zu bestätigen*

5. BODY FAT

- a) *Drücken Sie diese Taste, um Größe, Gewicht, Geschlecht und Alter einzugeben und danach den Körperfettwert zu messen*

6. PULSE RECOVERY

- a) *Drücken Sie diese Taste, um die Pulserholungsfunktion zu aktivieren*

Weiteres

- 1. *Das Display schaltet sich nach 4 Minuten Stillstand automatisch aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Display aufzuwecken.*
- 2. *Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, piept das Gerät und hält langsam an*
- 3. *Haben Sie mehr als ein Ziel eingegeben und möchten das nächste Ziel angehen, drücken Sie die START-Taste, um weiter zu trainieren.*
- 4. *Technische Daten:*
 - 4.1 *Input: 230V / 50 Hz oder 60 Hz. Output: 9V DC / 1A*
 - 4.2 *Input: 110V / 50 Hz oder 60 Hz. Output: 9V DC / 1A*

Cockpitanleitung



Funktionen

1. *Zeit:* Zeigt Ihre Workout-Zeit in Minuten und Sekunden an. Die Spanne beträgt 0:00 – 99:59. Kann für Countdown oder Hochzählen eingestellt werden.
2. *Distanz:* Zeigt die während des Workouts zurückgelegten Kilometer an. Die Spanne beträgt 0,0 – 999,9km.
3. *RPM:* Berechnet die Runden/Schritte pro Minute
4. *Watt:* Zeigt die Wattzahl an, die der Computer durch Ihr Workout empfängt.
5. *Geschwindigkeit:* Zeigt die aktuelle Workout-Geschwindigkeit an.
6. *Kalorien:* Zeigt die berechneten verbrauchten Kalorien an.
7. *Puls:* Zeigt den Puls in Schlägen pro Minute an.
8. *Alter:* Sie können Ihr Alter (10-99 Jahre) im Cockpit einstellen. Das Standardalter ist 35 Jahre, wenn Sie keines einstellen.
9. *Zielherzfrequenz:* Der Puls, den Sie beibehalten sollten, wird Zielherzfrequenz genannt und wird in Schlägen pro Minute angezeigt.
- 10 *Pulserholung:* Halten Sie den Handgriff mit beiden Händen fest und drücken die PULSE RECOVERY-Taste. Ein Countdown von 00:60 – 00:00 beginnt. Wenn dieser bei 0:00 angekommen ist, zeigt das Display Ihre Erholungsrate in Form eines Status von F1 – F6 an. F1 ist der Beste, F6 der Schlechteste. Trainieren Sie regelmäßig, um die Erholungsrate zu verbessern. Beachte: Empfängt das Cockpit keinen Puls; zeigt das Display „P“ an. Zeigt das Display „ERR“ an, drücken Sie die PULSE RECOVERY-Taste noch einmal und achten danach darauf, dass beide Hände am Handgriff sind.

Manueller Modus:

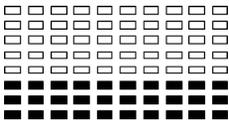
1. P1 ist das Manuelle Programm. Sie können mit dem Workout beginnen, indem Sie die START-Taste drücken. Der Standard-Widerstand ist Level 5. Mit den UP / DOWN-Tasten können alle Parameter nach Wunsch angepasst werden.
2. Benutzen Sie die UP/DOWN-Tasten, um das Manuelle Programm P1 auszuwählen und dann die ENTER-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.
3. Es blinkt nun die Zeit, die Sie mit den UP/DOWN-Tasten einstellen können. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.

Cockpitanleitung



4. Es blinkt nun die Distanz, die Sie mit den UP/DOWN-Tasten einstellen können. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.
5. Es blinken nun die Kalorien, die Sie mit den UP/DOWN-Tasten einstellen können. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.
6. Es blinkt nun der Puls, den Sie mit den UP/DOWN-Tasten einstellen können. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.
7. Wenn Sie mit den Einstellungen fertig sind, drücken Sie die START-Taste, um zu beginnen.

P1: Manual



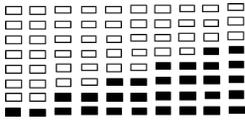
Programm-Modus:

1. Die Programme P2 – P13 sind voreingestellte Programme
2. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um eines der Programme P2-P13 auszuwählen.
3. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die Auswahl zu bestätigen und in das Zeitfenster zu springen.
4. Die Zeitanzeige blinkt. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um die gewünschte Zeit einzustellen und die ENTER-Taste, um die Auswahl bestätigen.
5. Die Distanzanzeige blinkt. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen und dann die ENTER-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.
6. Die Kalorienanzeige blinkt. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um den gewünschten Kalorienverbrauch einzustellen und dann die ENTER-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.
7. Die Pulsanzeige blinkt. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um die gewünschte Zielherzfrequenz einzustellen und dann die ENTER-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.
8. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Workout zu beginnen.

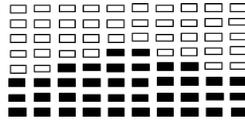
Cockpitanleitung



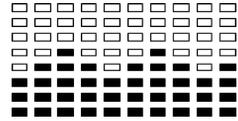
P2: Steps



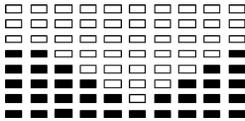
P3: Hill



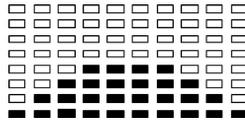
P4: Rolling



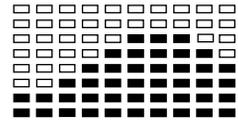
P5: Valley



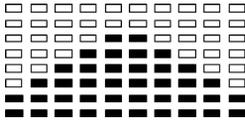
P6: Fat Burn



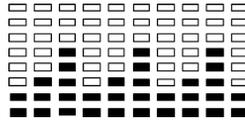
P7: Ramp



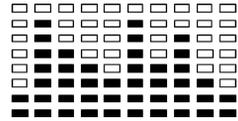
P8: Mountain



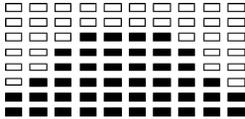
P9: Intervals



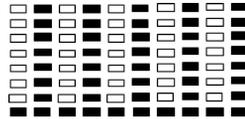
P10: Random



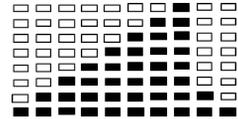
P11: Plateau



P12: Fartlek



P13: Precipice



Benutzerdefinierbare Programme P14-P17

1. Die Programme P14-P17 sind frei vom Benutzer einstellbare Programme bezüglich Zeit / Distanz / Kalorien / Widerstand in 10 Sektionen. Die Werte und Profile werden nach Einstellung gespeichert. Die Werte können während des Workouts angepasst werden, ohne dass das gespeicherte Programm geändert wird.
2. Drücken Sie die UP/ DOWN-Taste, um einen Benutzer P14-P17 auszuwählen und bestätigen mit der ENTER-Taste.
3. Die erste Säule blinkt nun und Sie können mit den UP/DOWN-Tasten Ihr persönliches Workout Profil einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste zum Bestätigen. Das Standard-Widerstandslevel ist Level 1.
4. Die zweite Säule blinkt nun und Sie können mit den UP/DOWN-Tasten Ihr persönliches Workout Profil einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste zum Bestätigen.

Cockpitanleitung



5. Wiederholen Sie den Prozess für die restlichen Segmente und drücken dann die ENTER-Taste.
6. Wenn die Zeit blinkt, drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um die gewünschte Zeit einzustellen und die ENTER-Taste zur Bestätigung.
7. Wenn die Distanz blinkt, drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen und die ENTER-Taste zur Bestätigung.
8. Wenn die Kalorien blinken, drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um den gewünschten Kalorienverbrauch einzustellen und die ENTER-Taste zur Bestätigung.
9. Wenn der Puls blinkt, drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um den gewünschten Puls einzustellen und die ENTER-Taste zur Bestätigung.
10. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Workout zu beginnen.

P14: User 1



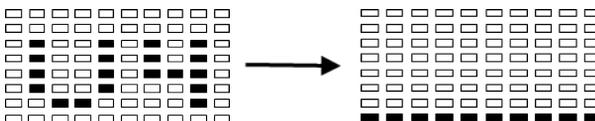
P15: User 2



P16: User 3



P17: User 4





Herzfrequenz-Programme

1. Programme P18-P22 sind Herzfrequenz-Programme

Programm 18: 55% Maximale Herzfrequenz → Zielherzfrequenz = $(220 - \text{Alter}) \times 55\%$

Programm 19: 65% Maximale Herzfrequenz → Zielherzfrequenz = $(220 - \text{Alter}) \times 65\%$

Programm 20: 75% Maximale Herzfrequenz → Zielherzfrequenz = $(220 - \text{Alter}) \times 75\%$

Programm 21: 85% Maximale Herzfrequenz → Zielherzfrequenz = $(220 - \text{Alter}) \times 85\%$

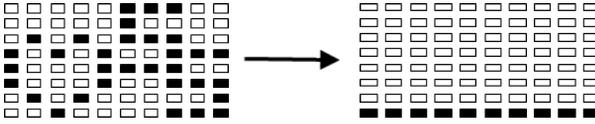
Programm 22: Zielherzfrequenz → Training in Ihrer Zielherzfrequenz

2. In den Herzfrequenz-Programmen passt der Computer das Widerstandslevel je nach Herzfrequenz an, um Sie in Ihrer Zielherzfrequenz zu halten. Wenn sich die Herzfrequenz über dem eingestellten Wert befindet, verringert der Computer automatisch das Widerstandslevel. Ist Ihre Herzfrequenz zu niedrig, erhöht der Computer automatisch das Widerstandslevel.
3. Drücken Sie die UP/ DOWN-Taste, um einen User P18-P22 auszuwählen und bestätigen.
4. In den Programmen P18-P21 blinkt nun die Altersanzeige und Sie können mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Alter einstellen. Das Standard-Alter ist 35 Jahre.
5. Im Programm P22 blinkt nun die Zielherzfrequenz, die Sie mit den UP/DOWN-Tasten im Bereich von 80 bis 180 Schlägen pro Minute einstellen können. Der Standardwert ist 120.
6. Nach dem Bestätigen mit der ENTER-Taste blinkt nun die Zeitanzeige. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um die gewünschte Zeit einzustellen und die ENTER-Taste zur Bestätigung.
7. Als nächstes blinkt die Distanz. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen und die ENTER-Taste zur Bestätigung.
8. Danach blinkt die Kalorienanzeige. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um den gewünschten Kalorienverbrauch einzustellen und die ENTER-Taste zur Bestätigung.
9. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Workout zu beginnen.

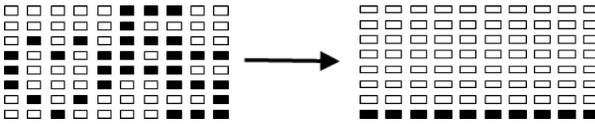
Cockpitanleitung



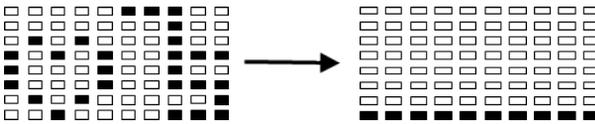
P18: 55% HRC



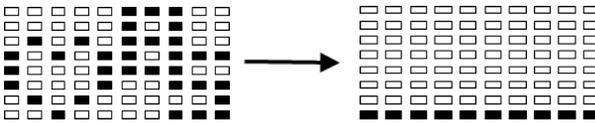
P19: 65% HRC



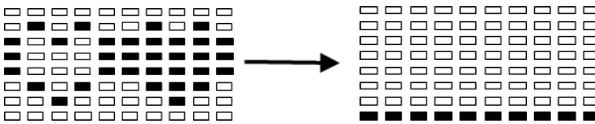
P20: 75% HRC



P21: 85% HRC



P22: Zielherzfrequenz



Watt-Programm

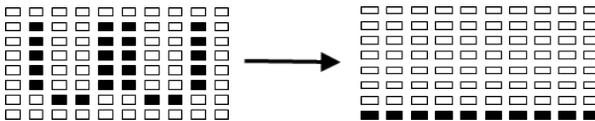
1. Programm 23 ist ein geschwindigkeitsunabhängiges Programm. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ziel-Wattzahl, Zeit, Distanz und Kalorien einzustellen. Während des Workouts kann das Widerstandslevel nicht verändert werden. Das Widerstandslevel wird automatisch erhöht, wenn die Geschwindigkeit zu niedrig und automatisch verringert, wenn die Geschwindigkeit zu hoch ist.
2. Drücken Sie die UP/ DOWN-Taste, um das Programm P23 auszuwählen und bestätigen mit der ENTER-Taste.

Cockpitanleitung



3. Es blinkt nun die Zeitanzeige. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um die gewünschte Zeit einzustellen und die ENTER-Taste zur Bestätigung.
4. Als nächstes blinkt die Distanz. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen und die ENTER-Taste zur Bestätigung.
5. Nun blinkt die Wattzahl. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um die gewünschte Ziel-Wattzahl einzustellen und die ENTER-Taste zur Bestätigung. Der Standard-Wert ist 100 Watt.
6. Danach blinkt die Kalorienanzeige. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um den gewünschten Kalorienverbrauch einzustellen und die ENTER-Taste zur Bestätigung.
7. Es blinkt nun die Pulsanzeige. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um die gewünschte Herzfrequenz einzustellen und die ENTER-Taste zur Bestätigung.
8. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Workout zu beginnen.
Beachte: $WATT = \text{Drehmoment (kgm)} \times \text{Drehzahl} \times 1,03$ In diesem Programm bleibt die Wattzahl konstant. Das heißt, wenn Sie schnell treten, steigt das Widerstandslevel an und wenn Sie langsam treten, wird das Widerstandslevel gesenkt.

P23: Watt



Körperfett-Wert Messung:

1. Programm 24 berechnet den Körperfett-Wert des Benutzers und schlägt einen dementsprechenden Schweregrad vor. Es wird in 3 Typen gegliedert.
Typ 1: Körperfett-Wert > 27
Typ 2: $27 \geq \text{Körperfett-Wert} \geq 20$
Typ 3: Körperfett-Wert < 20
Das Display zeigt das Resultat in Fettanteil in %, BMI (Body Mass Index) und BMR (Basal Metabolic Rate) an.
2. Drücken Sie die UP/ DOWN-Taste, um das Körperfettmessende Programm P24 auszuwählen.
3. Drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung und Sie gelangen zur Größeneingabe.
4. Wenn die Größe blinkt, drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um Ihre Größe einzustellen und die ENTER-Taste zur Bestätigung. Standardwert ist 170cm.
5. Wenn das Gewicht blinkt, drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um Ihr Gewicht einzustellen und die ENTER-Taste zur Bestätigung. Standardwert ist 70kg.
6. Wenn das Geschlecht blinkt, drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um männlich (1) oder weiblich (0) auszuwählen und die ENTER-Taste zur Bestätigung. Standard ist männlich.
7. Wenn das Alter blinkt, drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um Ihr Alter einzustellen und die ENTER-Taste zur Bestätigung. Standardalter ist 35 Jahre.

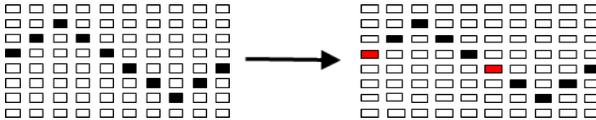
Cockpitanleitung



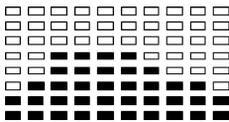
8. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Körperfett-Messung zu beginnen.
9. Zeigt das Display „E“ an, stellen Sie sicher, dass Ihre Hände gut an den Handpulsgriffen liegen bzw. der Brustgurt gut anliegt und drücken dann noch einmal die START/STOP-Taste.
10. Wenn die Messung beendet ist, zeigt das Display Ihren Fettanteil in %, BMI und BMR, sowie vorgeschlagenes Workout-Profil für Ihren Typ an.

P24: Körperfettwertmessung
(STOP-MODUS)

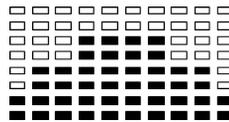
(START-MODUS)



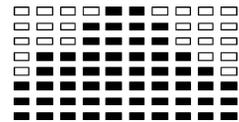
Nach der Körperfettwertmessung wird eines der sechs folgenden Profile angezeigt:



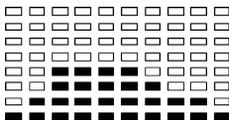
Workout-Zeit: 40 Minuten



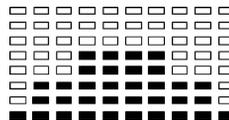
Workout-Zeit: 40 Minuten



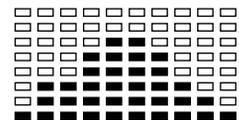
Workout-Zeit: 20 Minuten



Workout-Zeit: 40 Minuten



Workout-Zeit: 40 Minuten



Workout-Zeit: 20 Minuten

Fehlermeldungen

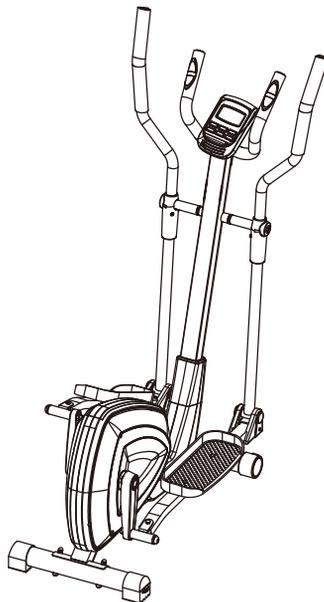
E1 (Error 1): Während des Betriebes: Wenn das Cockpit für mehr als 4 Sekunden kein Signal vom Motor empfängt, wird E1 angezeigt.

Im „Strom An“ Zustand: Wenn das Cockpit für mehr als 4 Sekunden kein Signal vom Motor empfängt, hält der Motor an, setzt den Zähler auf null zurück und das Display zeigt E1 an. Alle Funktionsanzeigen zeigen keine Zähler an.

E2 (Error 2): Will das Cockpit die gespeicherten Daten auslesen und der I.D. Code ist nicht korrekt oder der Speicher defekt ist, zeigt das Display sofort E2 an.

E3 (Error 3): Stellt das Cockpit 4 Sekunden nach START fest, dass ein defekter Motor sich nicht bewegt hat, zeigt das Display E3 an.

ERR: Drücken Sie die Pulserholungstaste, ohne die Hände an den Handgriffen zu haben, zeigt das Display ERR an.



GB



Beny Sports Co. UK Ltd.

Unit 8, Riparian Way,
The Crossings, Cross Hills,
West Yorkshire
BD20 7BW

CUSTOMER SUPPORT

is open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday



Tel: 01535 637711



Fax: 01535 637722



E-mail: support@benysports.co.uk



Website: www.benysports.co.uk

© Copyright BSCL - AUGUST 2017

DE



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

KUNDENDIENST

Erreichbar Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

Copyright BSCL 2017
Printed AUGUST / 2017