

MOTIVE
FITNESS by
U.N.O.®

V-fit



Crosstrainer CT400

DE Aufbau- & Benutzerhandbuch **GB** Assembly & User Manual

Inhalt / Content

DE

GB

Kapitel

Seite

Section

Page

Allgemeines 4

General Information 4

Bevor Sie Beginnen 6

Before You Start 6

Sicherheit 7

Safety 7

Trainingsinformation 9

Exercise Information 9

Aufbau 14

Assembly 14

Bedienungsanleitung 26

Exercise Monitor Instruction 26





Allgemeines / General Information

DE

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 8:00 bis 17:00 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

GB

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,
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 BRAND
PRODUCT MODEL
PRODUCT SERIAL NUMBER
DATE OF PURCHASE
NAME OF RETAILER
PART NUMBERS REQUIRED



Allgemeines / General Information

DE

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:

- a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren (auf Kosten des Kunden).
- c). 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 8:00 bis 17:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

GB

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.

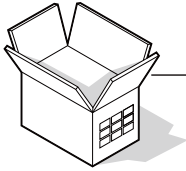
This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire. This does not affect your statutory rights as a consumer.

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



Bevor Sie Beginnen / Before You Start

DE

Garantie

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 zusammenfügen, 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 Teilliste, 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.

GB

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.



Sicherheit / Safety

DE

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.

* 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.

GB

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.

* 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.



Sicherheit / Safety

DE

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.

GB

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.



Warnung

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



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.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

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.

GB

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.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

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.

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.



Warnung

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

GB

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.

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.



Note

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



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

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

GB

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

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.

Cool Down

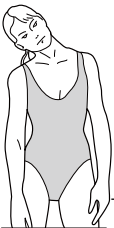
To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

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.

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.

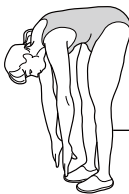


Kopffrolle

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.

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.



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.

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.



DE

GB

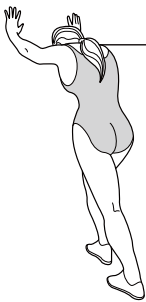


Schulter Heben

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.

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.



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.

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

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.

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.

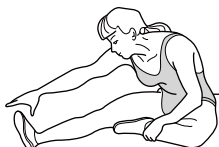


Innerer Oberschenkel Stretch

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.

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.



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.

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.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

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 4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren

Woche 3 & 4 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 2 Minute langsam trainieren

Woche 5 & 6 6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 3 Minute langsam trainieren

Woche 7 & 8 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 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.

GB

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 Exercise 4 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute

Week 3 & 4 Exercise 5 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 3 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 2 minutes

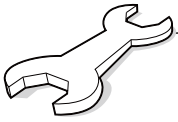
Week 5 & 6 Exercise 6 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 4 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 3 minutes

Week 7 & 8 Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute
Exercise 4 minutes at 'A'
Exercise slowly 3 minutes

Week 9 & beyond Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes 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.

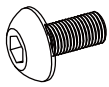
Aufbau / Assembly



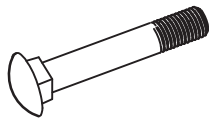
DE

Teileliste

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 56 / Artikel 56
Qty 2 / 2 Stk.



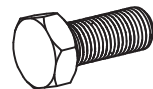
Item 60 / Artikel 60
Qty 4 / 4 Stk.



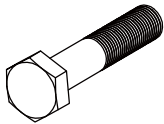
Item 62 / Artikel 62
Qty 4 / 4 Stk.



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.



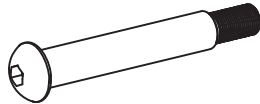
Item 79 / Artikel 79
Qty 4 / 4 Stk.



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.



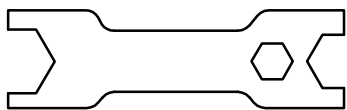
Item 90 / Artikel 90
Qty 2 / 2 Stk.



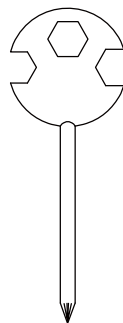
Item 91 / Artikel 91
Qty 2 / 2 Stk.



Item 92 / Artikel 92
Qty 2 / 2 Stk.



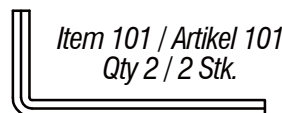
Item 98 / Artikel 98
Qty 1 / 1 Stk.



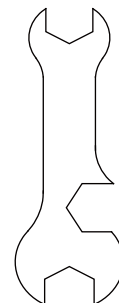
Item 99 / Artikel 99
Qty 1 / 1 Stk.



Item 100 / Artikel 100
Qty 1 / 1 Stk.



Item 101 / Artikel 101
Qty 2 / 2 Stk.



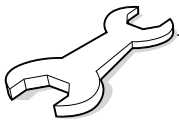
Item 102 / Artikel 102
Qty 1 / 1 Stk.

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.

Aufbau / Assembly



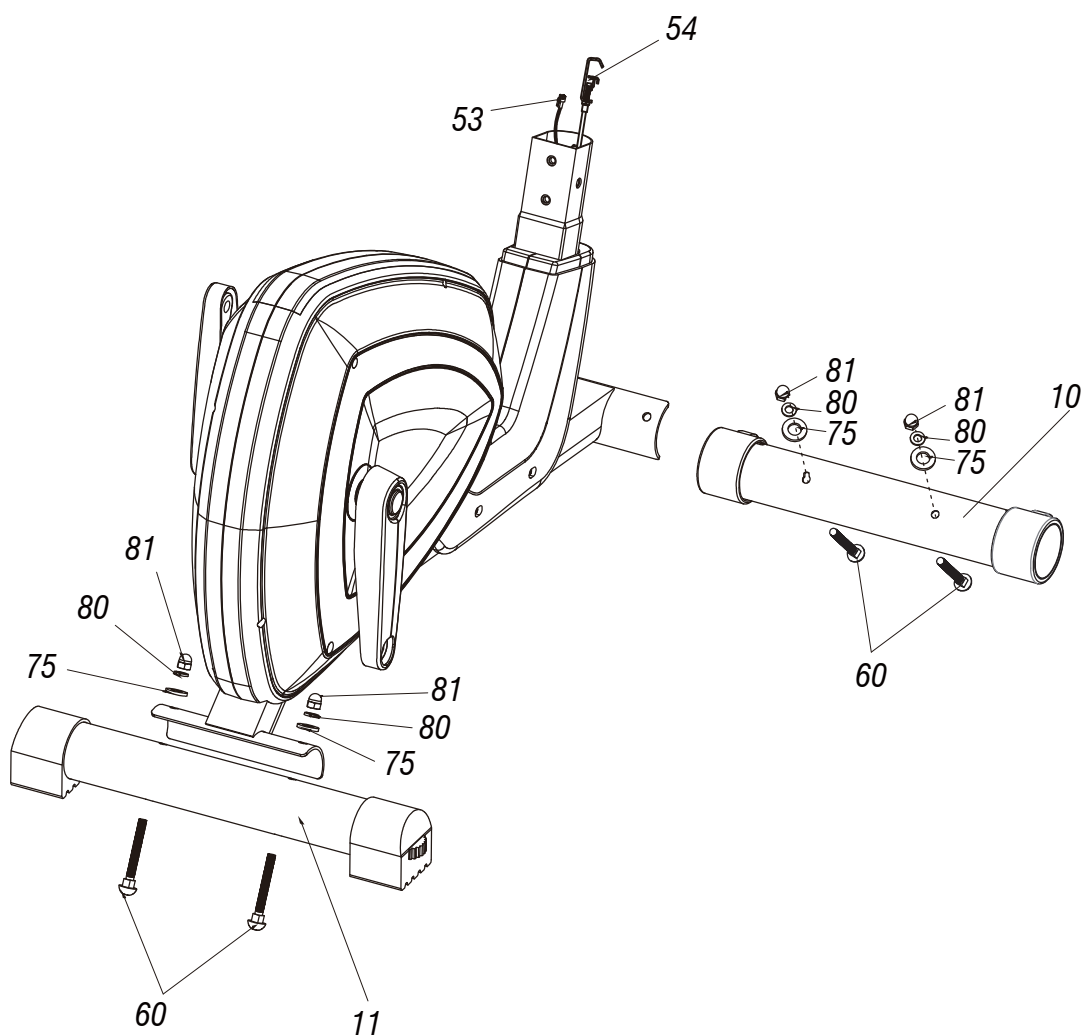
1.

DE

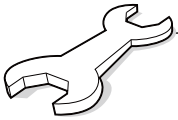
Befestigen Sie die vordere Stütze (10) am Hauptrahmen (3) mit 2 x M8 x 75mm Schlossschrauben (60), 2 x M8 Wellenscheiben (75), 2 x M8 Federringen (80) und 2 x M8 Hutmuttern (81). Befestigen Sie die hintere Stütze (11) am Hauptrahmen (3) mit 2 x M8 x 75mm Schlossschrauben (60), 2 x M8 Wellenscheiben (75),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

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).



Aufbau / Assembly



2.

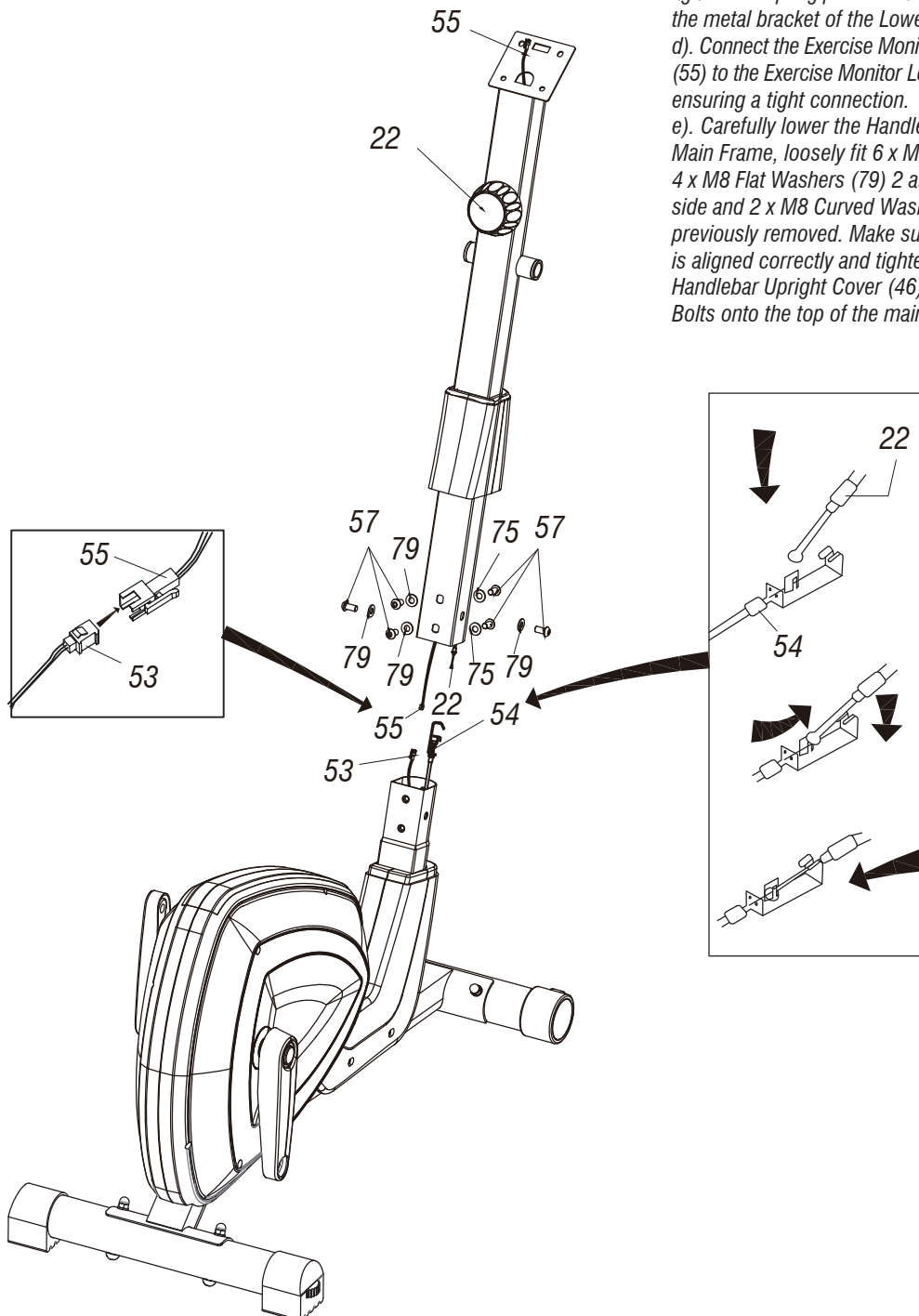
DE

Verbinden Sie das obere Cockpitkabel (55) mit dem unteren Cockpitkabel (53) und das obere Widerstandskabel (22) mit dem unteren Widerstandskabel (54). 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.

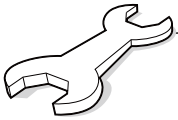
GB

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.

- Slide the Handlebar Upright Cover (46) over the bottom of the Handlebar Upright (2). Place the end of the Tension Control Cable-Upper (22) into the spring hook of the Lower Tension Cable (54).
- Pull the Tension Control Cable-Upper upwards against the spring pressure and push it into the gap on the metal bracket of the Lower Tension Cable as shown.
- Connect the Exercise Monitor Upper Sensor Wire (55) to the Exercise Monitor Lower Sensor Wire (53), ensuring a tight connection.
- Carefully lower the Handlebar Upright (2) onto the Main Frame, 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.



Aufbau / Assembly



3.

DE

Befestigen Sie die Trittlflächenschielen (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).

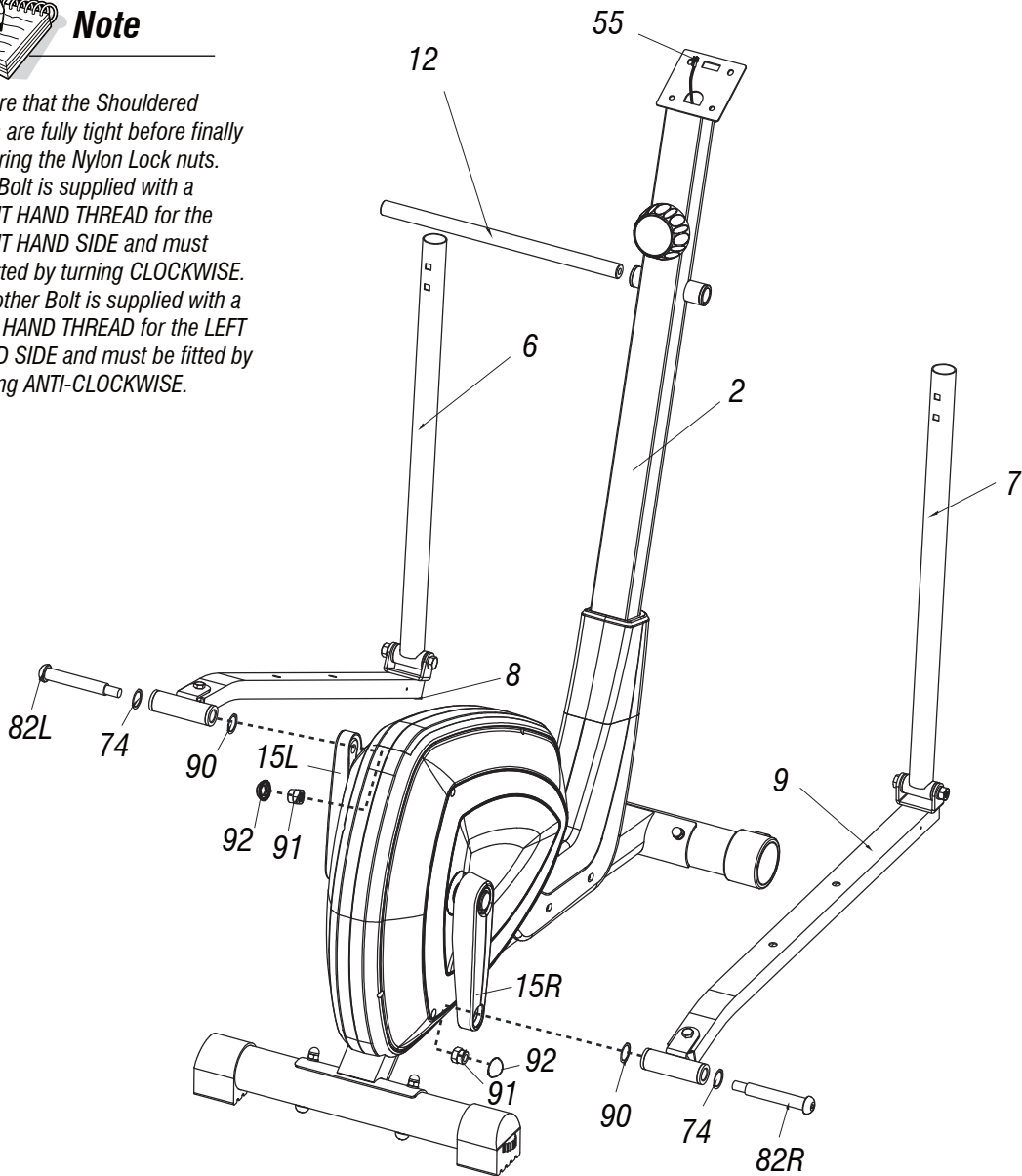
GB

Connect the Footplate Support Bars (8L/9R) to the Crank Arms (15L/16R) using 1 x Shouldered Bolt (82L), 1 x Wave Washers (74) through the Footplate Bar Pivot Bracket and into the Crank Arm. Then fit 1 x Large Spring Washers (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).

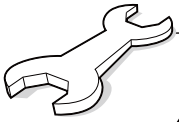


Note

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.



Aufbau / Assembly



4.

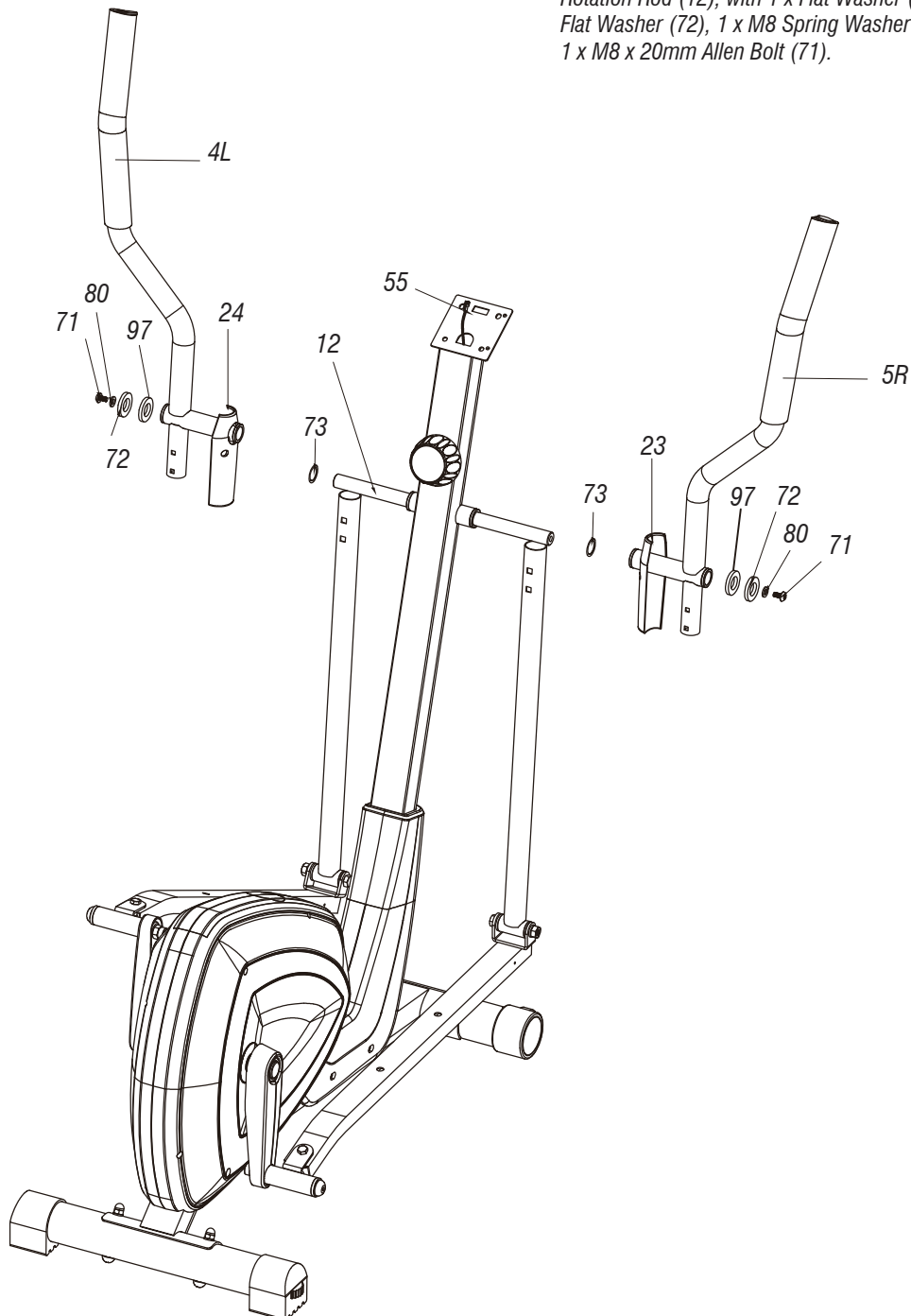
DE

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 M8x 20mm Inbusschrauben (71), 2 x M8 Federringen (80), 2 x Unterlegscheiben (72) und 2 x Unterlegscheiben (97).

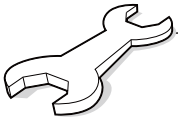
GB

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 (97), 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 (97), 1 x M8 Flat Washer (72), 1 x M8 Spring Washer (80) and 1 x M8 x 20mm Allen Bolt (71).



Aufbau / Assembly



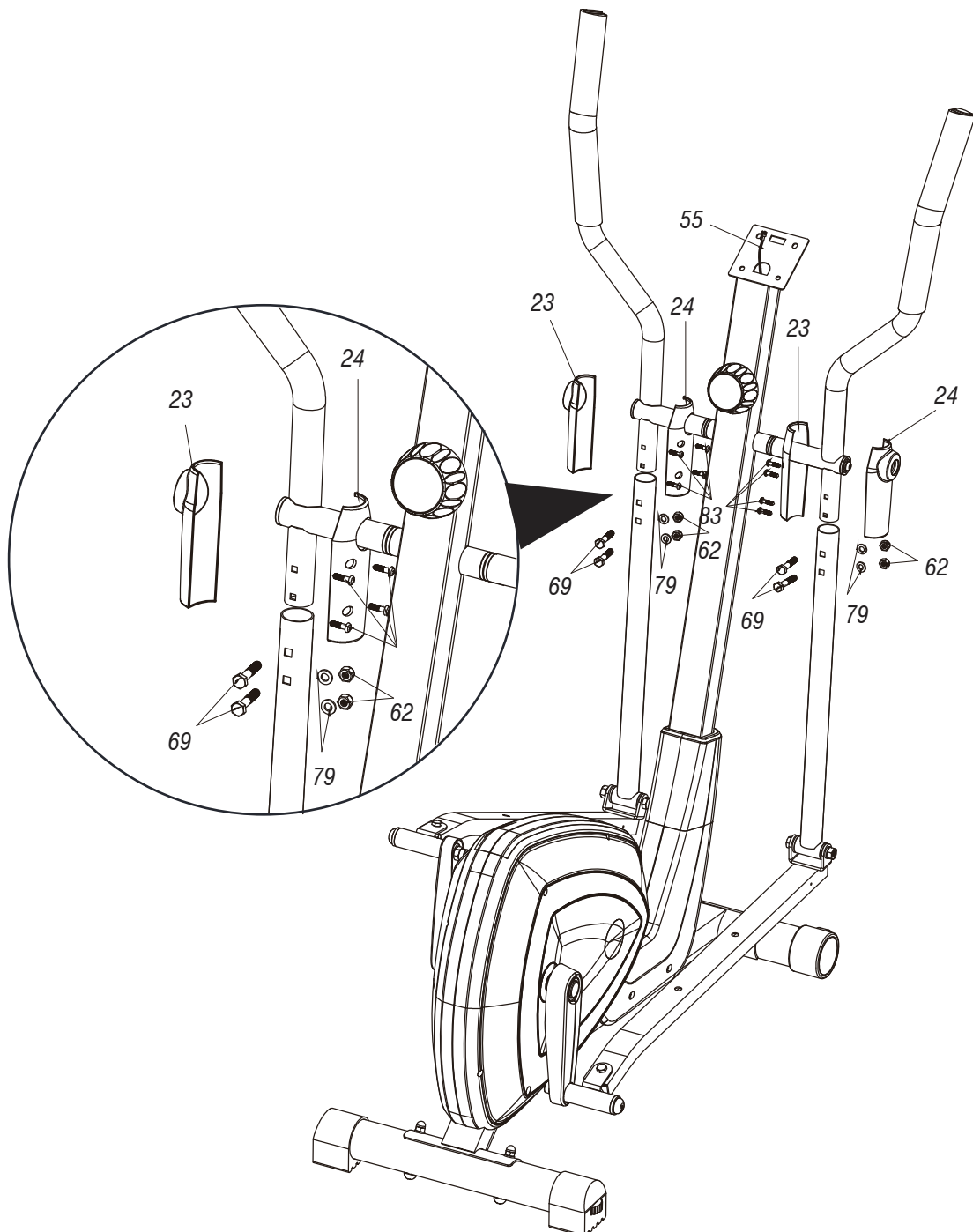
5.

DE

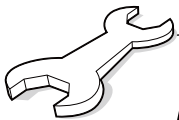
Stecken Sie die oberen (4/5) und unteren Dual Action Handgriffe (6/7) zusammen und befestigen diese mit 4 x M8 x 40mm Sechskantschrauben (69), 4 x M8 Unterlegscheiben (79) und 4 x M8 Nylonmuttern (62). Befestigen Sie nun die Dual Action Handgriff Abdeckungen (23/24) mit 8 x M5 x 15mm Schneidschrauben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

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).



Aufbau / Assembly



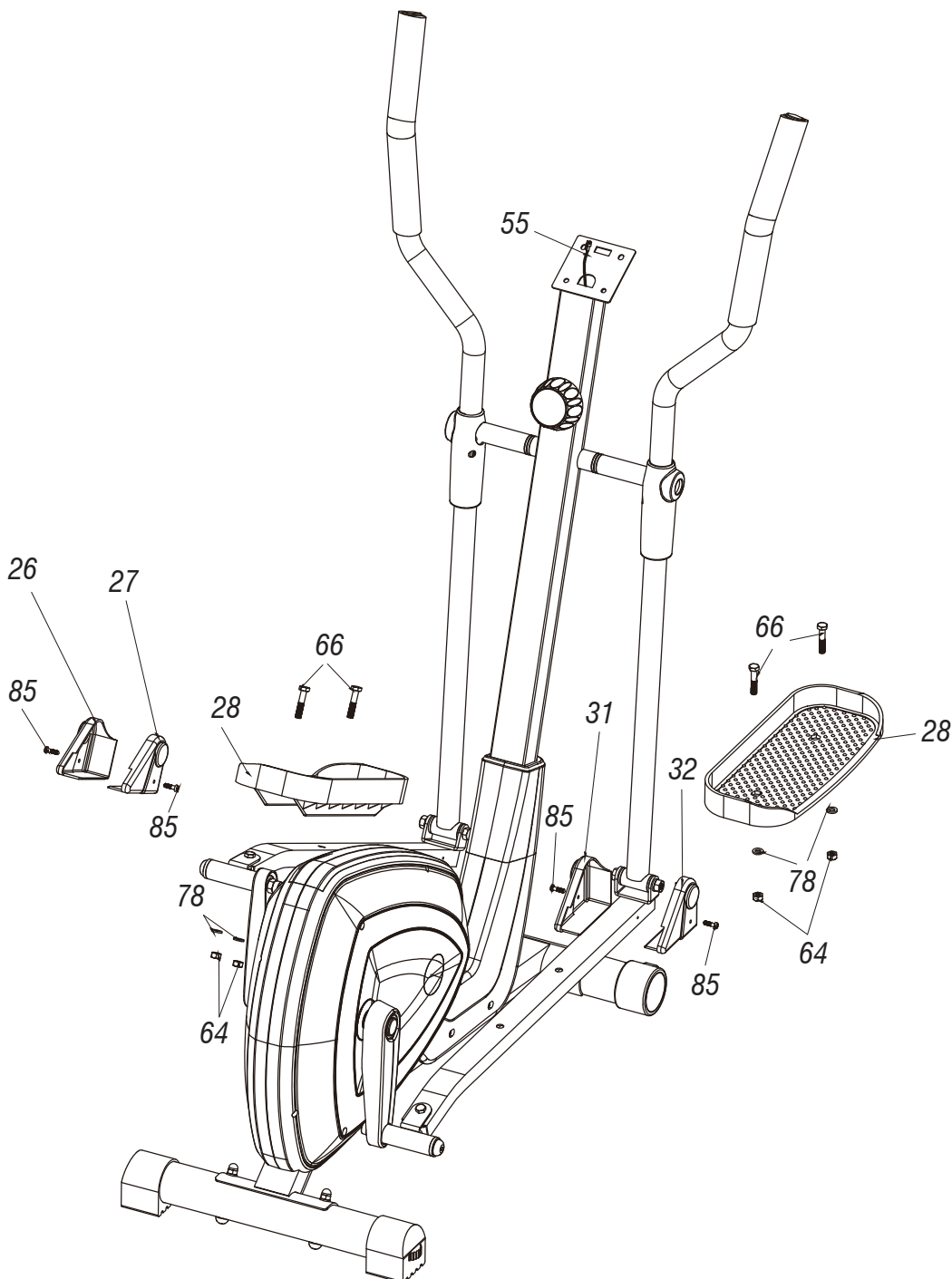
6.

DE

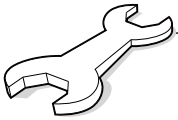
Befestigen Sie die beiden Trittplachen (28) an den Trittplachenschielen (8/9) mit 4 x M10 x 45mm Sechskantbolzen (66), 4 x M10 Unterlegscheiben (78) und 4 x M10 Nylon-Sicherungsmuttern (64). Befestigen Sie die Trittplachenschielen-Abdeckungen (26+27 / 31+32) an den beiden Trittplachenschielen (8/9)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

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).



Aufbau / Assembly



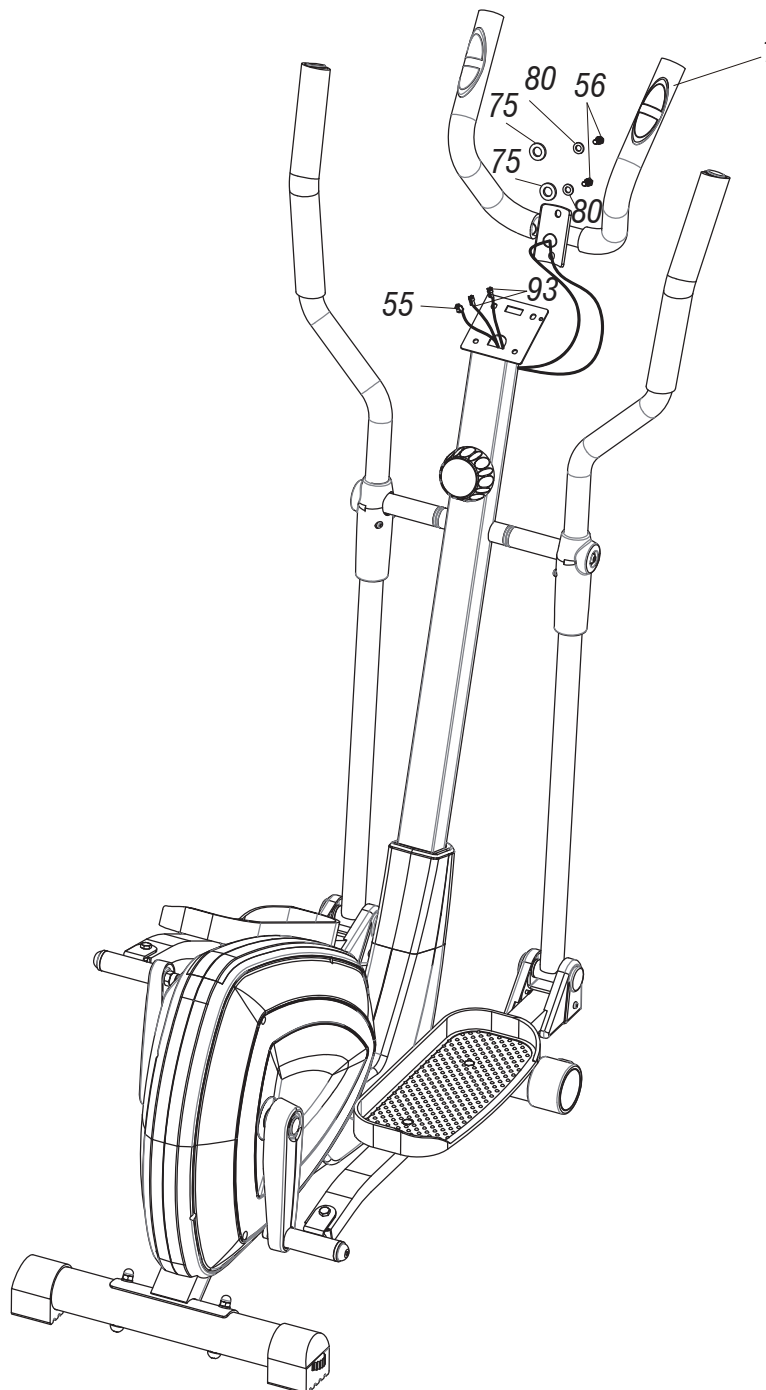
7.

DE

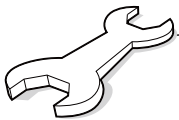
Befestigen Sie den fixierten Handgriff (1) an der Konsolensäule (2) mit 2 x M8 x 25mm Inbusschrauben (56), 2 x M8 Federringen (80) und 2 x M8 Wellenscheiben (75).

GB

Feed the Pulse Sensor Wires (93) through the hole in the front and out through the same hole where the Exercise Monitor Sensor 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.



Aufbau / Assembly



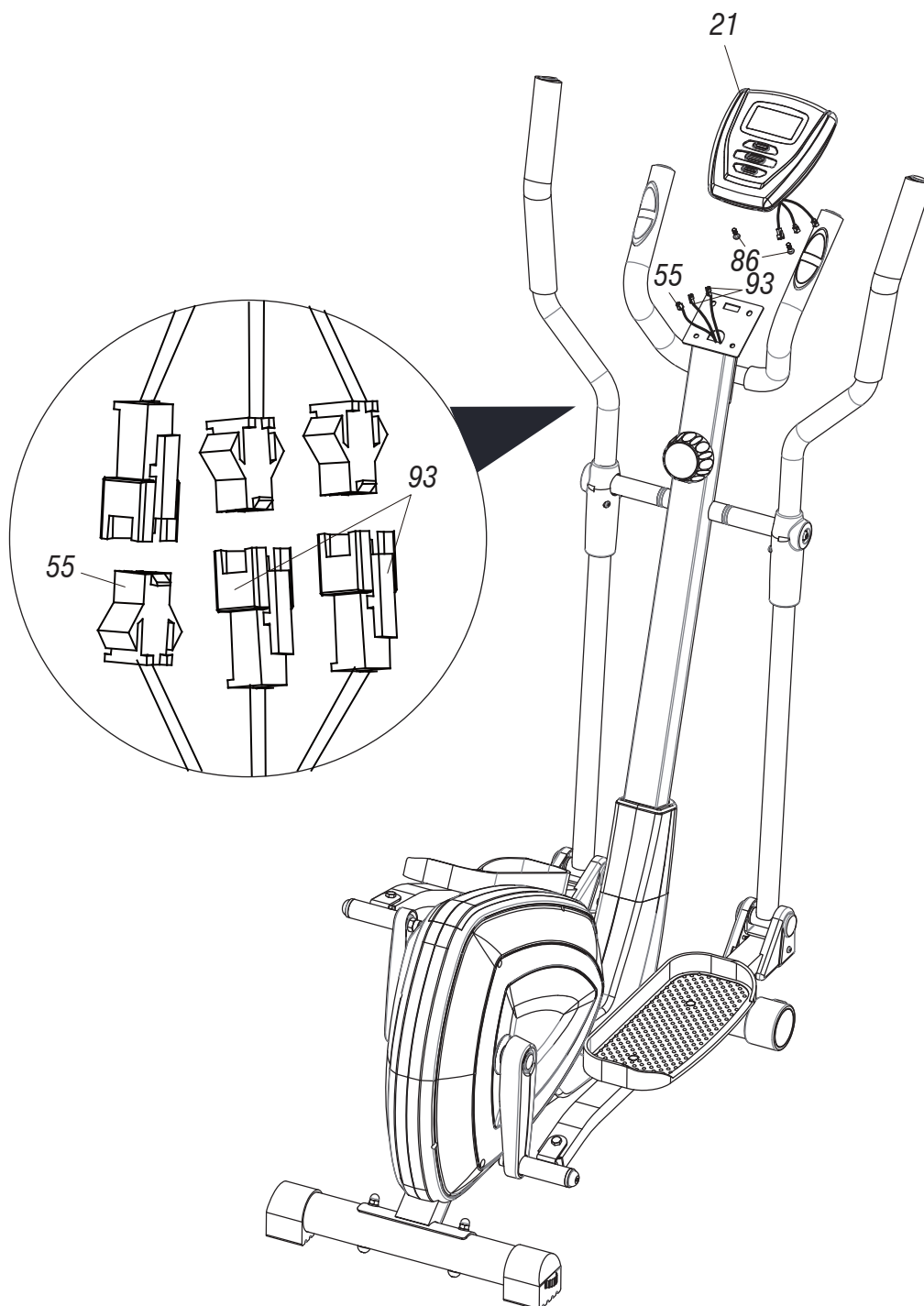
8.

DE

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

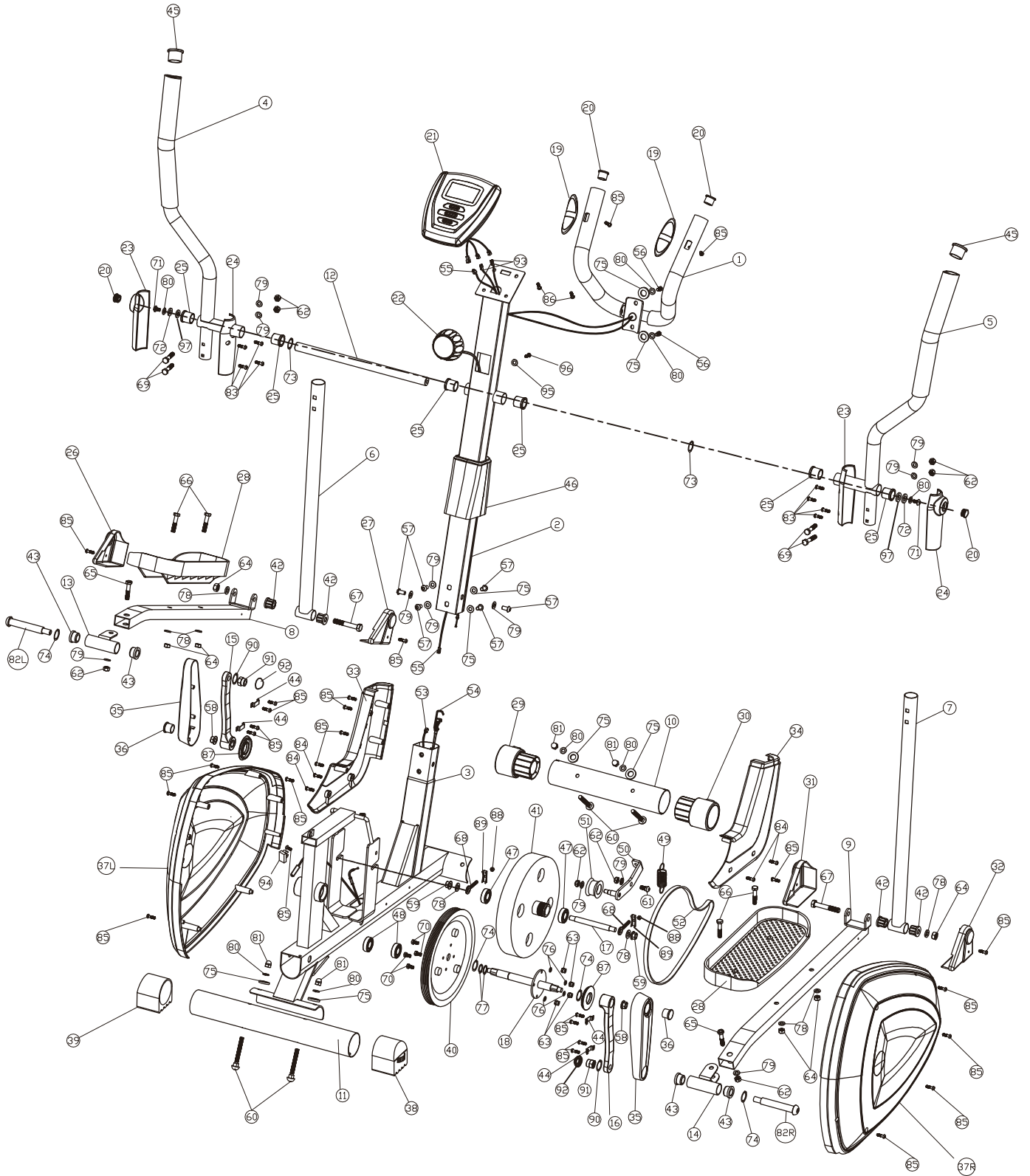
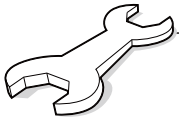
GB

Remove the 2 x Monitor Screws (86) from the back of the Exercise Monitor (21). Connect the Exercise Monitor Sensor 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.

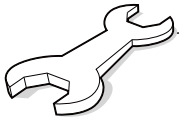


Aufbau / Assembly

Explosionszeichnung / Exploded drawing



Aufbau / Assembly



DE

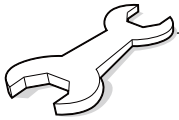
Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Fixierter Handgriff	1
2	Konsolensäule	1
3	Hauptrahmen	1
4	Oberer Dual Action Handgriff L	1
5	Oberer Dual Action Handgriff R	1
6	Unterer Dual Action Handgriff L	1
7	Unterer Dual Action Handgriff R	1
8	Trittflächenschiene L	1
9	Trittflächenschiene	1
10	Vordere Stütze	1
11	Hintere Stütze	1
12	Rotationsachse	1
13	Verbindungsstück L	1
14	Verbindungsstück R	1
15	Tretkurbel L	1
16	Tretkurbel R	1
17	Schwungradachse	1
18	Antriebsradachse	1
19	Handpulsensor	2
20	Runde Endkappe	4
21	Cockpit	1
22	Widerstandskabel- & drehknopf-Set	1
23	Dual Action Handgriff Abdeckung L	2
24	Dual Action Handgriff Abdeckung R	2
25	Achslager	6
26	Trittflächenschiene-Abdeckungen L	1
27	Trittflächenschiene-Abdeckungen R	1
28	Trittfläche	2
29	Runde Endkappe vordere Stütze L	1
30	Runde Endkappe vordere Stütze R	1
31	Trittflächenschiene-Abdeckungen L	1
32	Trittflächenschiene-Abdeckungen R	1
33	Untere Konsolensäulenabdeckung L	1
34	Untere Konsolensäulenabdeckung R	1
35	Tretkurbelabdeckung	2
36	Runde Endkappe Tretkurbel	2
37	Antriebsriemenabdeckung (L/R)	2
38	Runde Endkappe hintere Stütze L	1
39	Runde Endkappe hintere Stütze R	1
40	Antriebsrad	1
41	Schwungrad	1
42	Ø10 Achslager	4
43	Ø17 Achslager	4
44	Halterung Tretkurbelabdeckung	4
45	Endkappe Dual Action Handgriff	2
46	Oberer Konsolensäulenabdeckung	1
47	Schwungradlager	2
48	Lager	2
49	Feder	1
50	Halterung	1
51	Führungsrolle	1
52	Antriebsriemen	1
53	Unteres Cockpitkabel	1
54	Unteres Widerstandskabel	1
55	Oberes Cockpitkabel	1
56	M8 x 25mm Inbusschraube	2
57	M8 x 20mm Inbusschraube	6
58	Flanschmutter mit Sperrverzahnung	2
59	Flanschmutter ohne Sperrverzahnung	2
60	M8 x 75mm Schlossschraube	4

GB

Main Parts List and Accessories

Part No.	Description	Qty
1	Fixed Handlebar Frame	1
2	Handlebar Upright	1
3	Main Frame	1
4	Dual Action Handlebar Upper (L)	1
5	Dual Action Handlebar Upper (R)	1
6	Dual Action Handlebar Lower(L)	1
7	Dual Action Handlebar Lower (R)	1
8	Footplate Support Bar L	1
9	Footplate Support Bar R	1
10	Front Stabiliser	1
11	Rear Stabiliser	1
12	Rotation Rod	1
13	Connecting Joint L	1
14	Connecting Joint R	1
15	Crank L	1
16	Crank R	1
17	Wheel Axle	1
18	Belt Plate Axle	1
19	Handle pulse for tube 25	2
20	Round End Cap	4
21	Exercise Monitor	1
22	Tension Control Knob & Cable-Upper	1
23	Dual Action Handlebar Upper Cover(L)	2
24	Dual Action Handlebar Upper Cover(R)	2
25	Axle Bushing	6
26	Dual Action Handlebar Lower Cover(L/L)	1
27	Dual Action Handlebar Lower Cover(L/R)	1
28	Footplate	2
29	Front Stabiliser Roller Cap L	1
30	Front Stabiliser Roller Cap R	1
31	Dual Action Handlebar Lower Cover(R/L)	1
32	Dual Action Handlebar Lower Cover(R/R)	1
33	Handlebar Upright Lower Cover L	1
34	Handlebar Upright Lower Cover R	1
35	Crank Cover	2
36	Crank Cover Round Cap	2
37	Chain Cover (L/R)	2
38	Rear Stabiliser Roller Cap R	1
39	Rear Stabiliser Roller Cap L	1
40	Belt Plate	1
41	Flywheel	1
42	Ø10 Axle Bushing	4
43	Ø17 Axle Bushing	4
44	Crank Cover Bracket	4
45	End Cap of Dual Action Handlebar Upper	2
46	Handlebar Upright Upper Cover	1
47	Wheel Bearing	2
48	Bearing	2
49	Spring	1
50	Bracket	1
51	Wheel Bracket	1
52	Drive Belt J6 (370mm)	1
53	Exercise Monitor Sensor Lower Wire	1
54	Tension Control Cable-Lower	1
55	Exercise Monitor Sensor Upper Wire	1
56	M8 x 25mm Allen Bolt	2
57	M8 x 20mm Allen Bolt	6
58	Flange Nut with Coarse Thread	2
59	Flange Nut With Fine Thread	2
60	M8 x 75mm Carriage Bolt	4



Aufbau / Assembly

DE

Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
61	M8 x 13mm Schraube	1
62	M8 Nylonmutter	8
63	M6 Nylonmutter	4
64	M10 Nylonmutter	6
65	M8 x 45mm Inbusschraube	2
66	M10 x 45mm Sechskantbolzen	4
67	M10 x 70mm Sechskantbolzen	2
68	M6 x 43mm Schraube	2
69	M8 x 40mm Sechskantbolzen	4
70	M6 x 15mm Sechskantbolzen	4
71	M8 x 20mm Inbusschraube	2
72	M8 Unterlegscheibe	2
73	Ø26 x Ø20 Wellenscheibe	2
74	Ø23 x Ø17 Wellenscheibe	4
75	M8 Wellenscheibe	8
76	M6 Federring	4
77	Feder Schwunggradachse	2
78	M10 Unterlegscheibe	8
79	M8 Unterlegscheibe	12
80	M8 Federring	8
81	M8 Hutmutter	4
82	Pedalschraube	2
83	M5 x 15mm Schneidschraube	8
84	M4 x 20mm Schraube	4
85	M4 x 20mm Schneidschraube	27
86	Cockpitschraube	2
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	1
94	Sensorbefestigung	1
95	M5 Wellenscheibe	1
96	M5 Schraube	1
97	Ø28 x Ø19,5 Unterlegscheibe	2
98	Kombimaulschlüssel M13-17-19	1
99	Kombischraubenschlüssel M10-13-17	1
100	M8 Inbusschlüssel	1
101	M6 Inbusschlüssel	2
102	Kombimaulschlüssel M13-14-15	1

ACHTUNG!

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

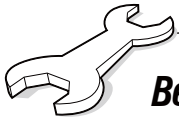
GB

Main Parts List and Accessories

Part No.	Description	Qty
61	M8 x 13mm Screw	1
62	M8 Nylon Nut	8
63	M6 Nylon Nut	4
64	M10 Nylon Nut	6
65	M8 x 45mm Allen Bolt	2
66	M10 x 45mm Hex Bolt	4
67	M10 x 70mm Hex Bolt	2
68	M6 x 43mm Screw	2
69	M8 x 40mm Hex Bolt	4
70	M6 x 15mm Hex Bolt	4
71	M8 x 20mm Allen Bolt	2
72	M8 Flat Washer	2
73	Ø26 x Ø20 Wave Washer	2
74	Ø23 x Ø17 Wave Washer	4
75	M8 Curved Washer	8
76	M6 Spring Washer	4
77	Wheel Axle Spring	2
78	M10 Flat Washer	8
79	M8 Flat Washer	12
80	M8 Spring Washer	8
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	27
86	Monitor Screw	2
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 Wires	1
94	Sensor Base	1
95	M5 Curved Washer	1
96	M5 Screw	1
97	Ø28 x Ø19.5 x T3 Flat Washer	2
98	Spanner M13-17-19	1
99	Spanner & Screw Driver M10-13-17	1
100	Screw Driver M8	1
101	Screw Driver M6	2
102	Spanner M13-14-15	1

ATTENTION!

Some of the above listed accessories are Directly on the component. They may be Not separately packaged.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE



GB



1. Spezifikationen

MONITOR FUNCTION SPECIFICATIONS

ZEIT / TIME (COUNT UP [Minutes and Seconds])	0:00 – 99:59 Minuten / 0.00 – 99.59 MINUTES (COUNT UP)
GESCHWINDIGKEIT / SPEED (CYCLE SPEED [KM/H])	0,0 – 999,9 km/h / 0.0 – 999.9 KM/H
DISTANZ / DISTANCE (EXERCISE DISTANCE [KM])	0,0 -999,9 km / 0.0 - 999.9 KM (COUNT UP)
KALORIEN / CALORIES (COMPUTED THEORETICAL CALORIE BURN)	0,0 – 999,9 Kcal / 0.0 - 999.9 Kcal (THEORETICAL)
KILOMETERSTAND / PULSE (ACTUAL EXERCISE PULSE RATE)	0,0 – 9999 km / 40 - 240 BEATS per MINUTE
PULS / ODOMETER [Total Distance]	40 – 240 Schläge pro Minute / 0.0 - 9999 KM

2. Tastenfunktionen

MONITOR OPERATING SPECIFICATIONS

- 2.1 **MODE**: mit dieser Taste wählen und bestätigen Sie die verschiedenen Funktionen.
- 2.2 **SET**: mit dieser Taste stellen Sie Werte wie Zeit, Distanz und Kalorien ein.
- 2.3 **RESET/CLEAR**: mit dieser Taste setzen Sie Werte auf null zurück

POWER SOURCE	2 x AA (1.5v) POWER CELLS
STORAGE TEMPERATURE	-10°C – +60° c
NORMAL OPERATING TEMPERATURE	0°C – +50°C

3. Funktionen

USING YOUR EXERCISE MONITOR

- 3.1 **Zeit**: Drücken Sie die **MODE**-Taste, bis Sie im Zeitdisplay angekommen sind. Die Gesamttrainingszeit wird nun angezeigt.
- 3.2 **Geschwindigkeit**: Drücken Sie die **MODE**-Taste, bis Sie im Geschwindigkeitsdisplay angekommen sind. Die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit wird nun angezeigt.
- 3.3 **Distanz**: Drücken Sie die **MODE**-Taste, bis Sie im Distanzdisplay angekommen sind. Die Trainingsdistanz wird nun angezeigt.
- 3.4 **Kalorien**: Drücken Sie die **MODE**-Taste, bis Sie im Kaloriendisplay angekommen sind. Die verbrannten Kalorien werden nun angezeigt.
- 3.5 **Kilometerstand**: Fängt bei Trainingsbeginn automatisch an, den Kilometerstand hoch zu zählen.
- 3.6 **RPM**: Berechnet die Runden/Schritte pro Minute
- 3.7 **Puls**: Drücken Sie die **MODE**-Taste, bis Sie im Pulsdisplay angekommen sind. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen mit Handpulssensoren fest. Der Puls in Schlägen pro Minute wird nun angezeigt.
- 3.8 **Scan**: Das Display zeigt alle Funktionen für jeweils 4 Sekunden in folgender Reihenfolge an: ZEIT – GESCHWINDIGKEIT – DISTANZ – KALORIEN – KILOMETERSTAND – RPM – PULS – SCAN

To provide ease of use, there are 3 buttons on your Exercise Monitor: - **RESET / MODE / SET**

Press the **MODE** button once to move onto the **SCAN** mode. The display will change approx **EVERY 4 SECONDS** to show each of the Exercise Monitor's functions in turn.

To manually move through the functions in turn, press the **MODE** button to select the desired function.

To start the Exercise Monitor, either press the **MODE** button or start to exercise and the Exercise Monitor will begin to register the various functions.

To reset data stored in any individual function, (except Odometer which requires the removal of the batteries to reset the data) press the **RESET** button when you are in each mode. This will enable you to set to zero any previous figures remaining in each individual function.

For the **PULSE** function, **MOISTEN** your **HANDS** before using to ensure a good contact is made on the **PULSE SENSOR PADS**. Failure to do this may result in a bad connection and an erratic pulse reading.

Exercise Monitor will begin to register the various functions. Refer to the guide in your Assembly and Training Manual for guidance on Pulse Limits.

BATTERY INSTALLATION

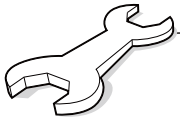
To fit the necessary **BATTERIES** to your Exercise Monitor, remove the **BATTERY COVER** at the **REAR** of the monitor. Carefully fit the batteries by fitting between the exposed contacts in the battery compartment. Ensure that batteries are fitted with the '+' / '-' ends matching the outline on the sticker or in the battery compartment. Failure to fit batteries correctly may result in damage to your Exercise Monitor which is not covered by our guarantee.

PLEASE DISPOSE OF OLD BATTERIES CAREFULLY AND CONSIDERATELY.



4. Weiteres

- 4.1 Das Display schaltet sich nach 4-5 Minuten Stillstand automatisch aus.
- 4.2 Wenn der Sensor Aktivität misst, schaltet es sich automatisch wieder ein.
- 4.3 Wenn das Display die Werte nur noch schwach anzeigt, wechseln Sie bitte die Batterien. Es müssen alle Batterien ausgewechselt werden – nicht nur einzelne. Beachten Sie dabei, dass Sie die Batterien richtig herum einlege.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction



DE



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

KUNDENDIENST

Erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

Copyright BSCL 2018
Printed April / 2018

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 - April 2018