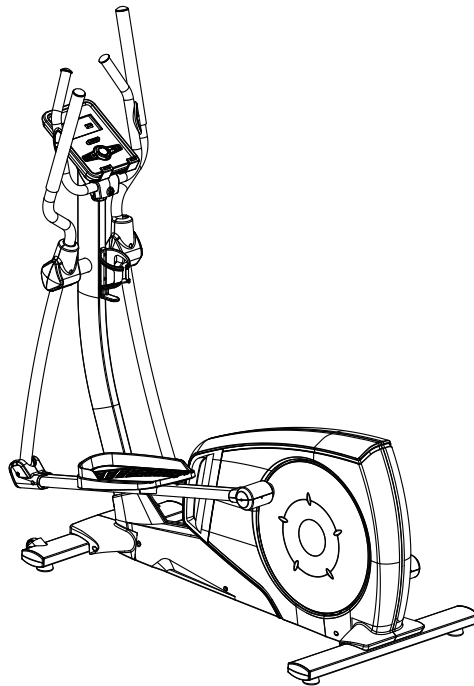


SERIAL No. J62057 - xx

MOTIVE
FITNESS by
U.N.O.[®]



**Motive Fitness by UNO
Cross-Trainer CTX 30**

GB

Assembly & User Manual

DE

Aufbau- & Benutzerhandbuch

Content / Inhalt

GB

Section	Page
General Information	3
Before You Start	4
Safety	5
Exercise Information	6
Assembly	19
Exercise Monitor Instruction	34

DE

Kapitel	Seite
Allgemeines	11
Bevor Sie Beginnen	12
Sicherheit	13
Trainingsinformation	14
Aufbau	19
Cockpitanleitung	41





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 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.

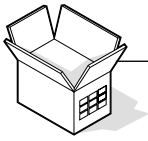
Unit 8, Riparian Way,

The Crossings, Cross Hills,

West Yorkshire

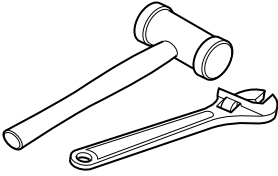
BD20 7BW

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.



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

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: 330LBS / 23.6 Stones / 150KG or less.

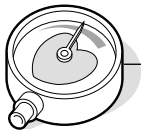
Conformity

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.

Technical Information

PRODUCT NO.	11090
DIMENSION	Unfold: 1090 x 560 x 1490mm
SPEED RATIO	10,3
FLYWHEEL	Double way, Ø280, 9kg
RESISTANCE FRAGMENT	1-32
STRIDE LENGTH	420 x 200
Adaptor	9V, 1300mA



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.

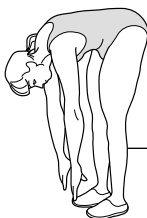
Warm Up and Cool Down Exercises

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

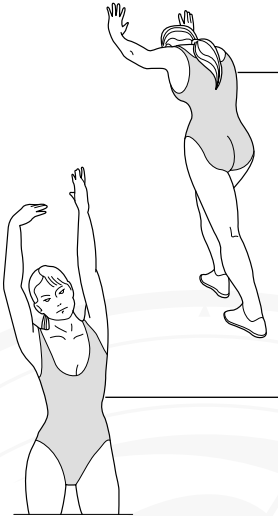


Shoulder Lift

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.

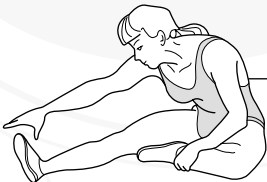
Inner Thigh Stretch

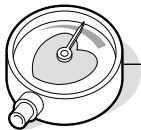
Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3 - 4 times.



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.

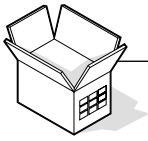
Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

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.

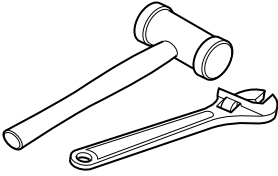
Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg



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 und Haustiere fern von Trainingsgeräten. Lassen Sie sie nicht unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem Ihr Gerät aufbewahrt wird.
- * Um Verletzungsgefahr zu vermeiden: Hände weg von allen sich bewegenden Teilen.
- * 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.
- * Das Gerät darf nur von einer Person auf einmal benutzt werden.
- * Wenn Sie sich schwindelig fühlen, hören Sie sofort auf.
- * Wenn sich das Gerät komisch anfühlt, halten Sie sofort an.
- * Füße immer komplett auf die Trittlflächen stellen. Widerstand je nach Benutzer einstellen.
- * Da dieses Gerät ein Zwei-Massen-Schwungrad besitzt, und einmal in Bewegung gesetzt viel Schwung aufbaut, empfehlen wir Benutzern vor dem Anhalten das Widerstandslevel und die Geschwindigkeit zu senken, um Verletzungen vorzubeugen.



Warnung

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

Verstauung und Benutzung

Ihr Gerät ist für die Benutzung in einer sauberen, trockenen Umgebung konstruiert. Vermeiden sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosionsproblemen führen kann.

Maximal-Gewicht

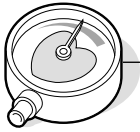
Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet: 150kg / 330lbs oder weniger.

Konformität

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

Technische Informationen

Artikel-Nummer	11090
Dimensionen	Aufgebaut: 1090 x 560 x 1490mm
Geschwindigkeitsverhältnis	10,3
Schwungrad	Zwei-Massen-Schwungrad, Ø280, 9kg
Widerstand	1-32
Schrittlänge	420 x 200
Adapter	9V, 1300mA



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.

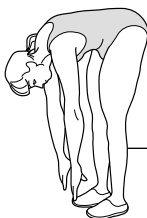
Aufwärm- und Cool Down Übungen

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.

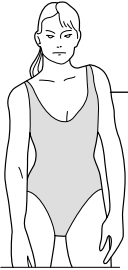


Zehen berühren

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

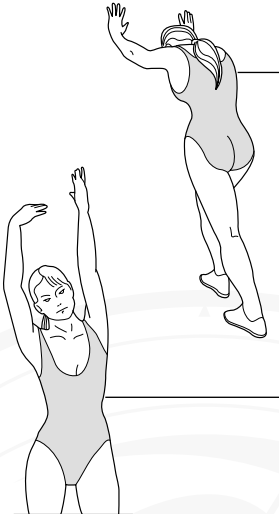


Schulter Heben

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.

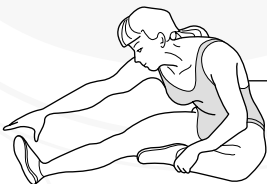
Innerer Oberschenkel Stretch

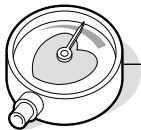
Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier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

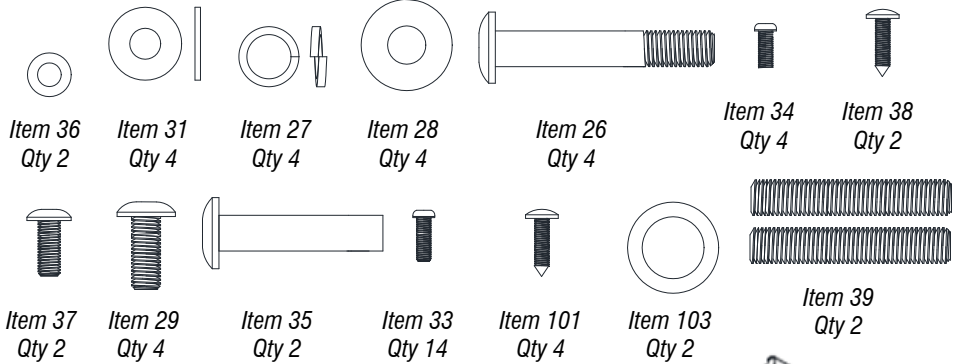
Assembly / Aufbau



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.



Parts No.	Description	Specification	Qty
26	Allen Bolt	M10 x 70mm x 20mm	4
27	Spring Washer	Ø10mm	4
28	Flat Washer	Ø10mm	4
29	Allen Bolt	M8 x 20mm	4
31	Flat Washer	Ø8,5mm x Ø20mm	4
33	Allen Bolt	M4 x 16mm	14
34	Allen Bolt	M4 x 10mm	4
35	Allen Bolt	Ø10mm x 45mm x M6 x 20mm	2
36	Flat Washer	Ø6mm	2
37	Allen Bolt	M6 x 15mm	2
38	Self-Tapping Screw	M4 x 16mm	2
39	Allen Bolt	M12 x 60mm	2
41	T-Shape Knob	M8 x 30mm	1
101	Self-Tapping Screw	ST4 x 12mm	4
103	Flat Washer	Ø17mm	2
104	Screw Driver	M5 x 40 x 110	1
105	Screw Driver	M5 x 80 x 80S	1
106	Screw Driver	M6 x 66 x 140	1

Assembly / Aufbau



DE

Teilleiste 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.



Artikel 36
2 Stk.



Artikel 31
4 Stk.



Artikel 27
4 Stk.



Artikel 28
4 Stk.



Artikel 26
4 Stk.



Artikel 34
4 Stk.



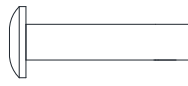
Artikel 38
2 Stk.



Artikel 37
2 Stk.



Artikel 29
4 Stk.



Artikel 35
2 Stk.



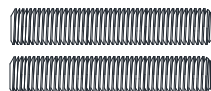
Artikel 33
14 Stk.



Artikel 101
4 Stk.



Artikel 103
2 Stk.

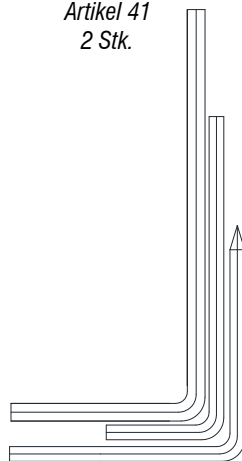


Artikel 39
2 Stk.



Artikel 41
2 Stk.

Teile Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Stk.
26	Inbus-Senkschraube (halbes Gewinde)	M10 x 70mm x 20mm	4
27	Federring	Ø10mm	4
28	Unterlegscheibe	Ø10mm	4
29	Inbus-Senkschraube	M8 x 20mm	4
31	Unterlegscheibe	Ø8,5mm x Ø20mm	4
33	Kreuzschlitzschraube	M4 x 16mm	14
34	Kreuzschlitzschraube	M4 x 10mm	4
35	Inbus-Hülsenmutter	Ø10mm x 45mm x M6 x 20mm	2
36	Unterlegscheibe	Ø6mm	2
37	Inbus-Senkschraube	M6 x 15mm	2
38	Kreuzschlitz-Schneidschraube	ST4 x 16mm	2
39	Inbus-Gewindestift	M12 x 60mm	2
41	T-förmiger Drehknopf	M8 x 30mm	1
101	Kreuzschlitz-Schneidschraube	ST4 x 12mm	4
103	Wellenscheibe	Ø17mm	2
104	L-förmiger Inbusschlüssel	5 x 40 x 110	1
105	L-förmiger Kombischlüssel	5 x 80 x 80S	1
106	L-förmiger Inbusschlüssel	6 x 66 x 140	1



Artikel 104, 105, 106
1 Stk.

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teilleiste, 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.

Assembly / Aufbau



Carefully unpack each component and check in the parts list if all necessary parts are present. Please note that some items may already be grouped together. Please check this before you contact our customer service, never return the unit before contacting your dealer.

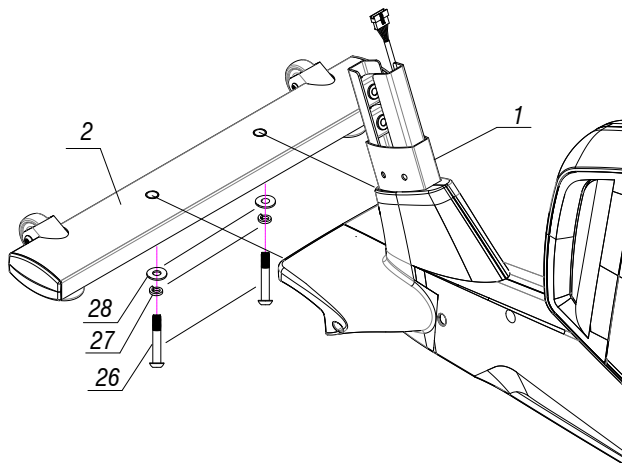
1.

GB

Attach the Front Stabilizer (2) to the Main Frame (1) with 2 x M10 Flat Washers (28), 2 x M10 Spring Washers (27) and 2 x M10 x 70mm Allen Bolts (26).

DE

Befestigen Sie die vordere Stütze (2) am Hauptrahmen (1) mit 2 x Wellenscheiben (28), 2 x Federringen (27) und 2 x M10 x 70mm x 20mm Inbus-Senkschrauben mit halbem Gewinde (26).



Assembly / Aufbau



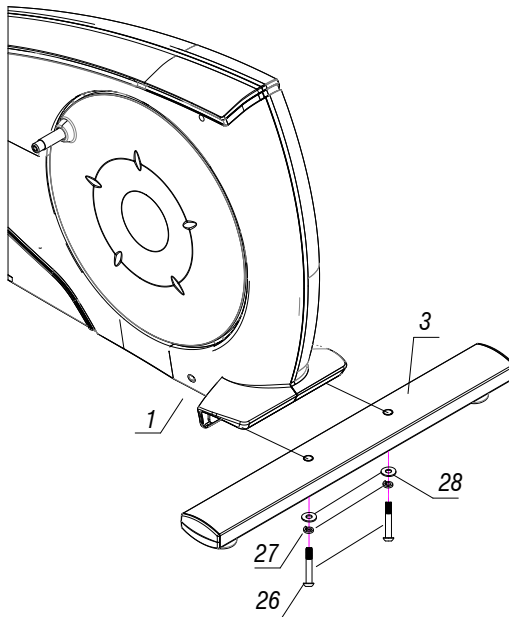
2.

GB

Attach the Rear Stabilizer (3) to the Main Frame (1) with 2 x M10 Flat Washers (28), 2 x M10 Spring Washers (27) and 2 x M10 x 70mm Allen Bolts (26).

DE

Befestigen Sie die hintere Stütze (3) am Hauptrahmen (1) mit 2 x Wellenscheiben (28), 2 x Federringen (27) und 2 x M10 x 70mm Inbus-Senkschrauben mit halbem Gewinde (26).



Assembly / Aufbau



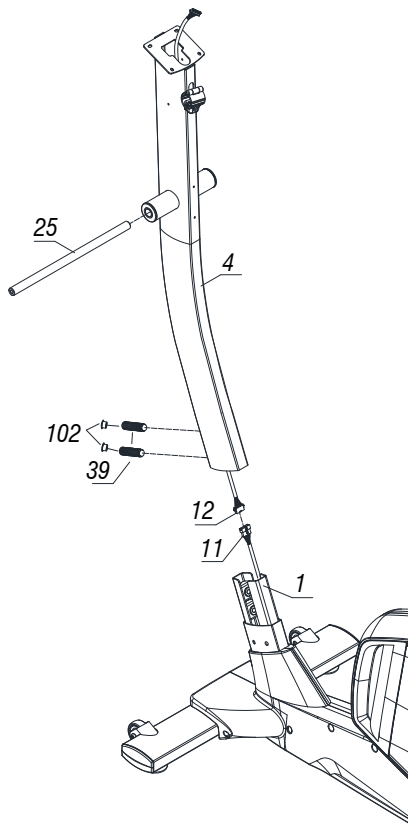
GB

3.

Connect the Console Communication Wire (12) to the Motor Communication Wire (11). Remove the Hole Plugs (102) from the Upright Tube (4). Then attach the Upright Tube (4) to the Main Frame (1) with 2 x M12 x 60mm Allen Bolts (39). Then assemble the Hole Plugs (102) to the Upright Tube (4). Slide the Rotation Rod (25) into the Upright Tube (4).

DE

Verbinden Sie das obere Cockpitkabel (12) mit dem unteren Cockpitkabel (11). Entfernen Sie die Verschlusskappen (102) von der Konsolensäule (4). Befestigen Sie dann die Konsolensäule (4) am Hauptrahmen (1) mit 2 x M12 x 60mm Inbus-Gewindestiften (39). Bringen Sie danach die Verschlusskappen (102) wieder an der Konsolensäule (4) an. Schieben Sie die Rotationsachse (25) in die Konsolensäule (4).



Assembly / Aufbau



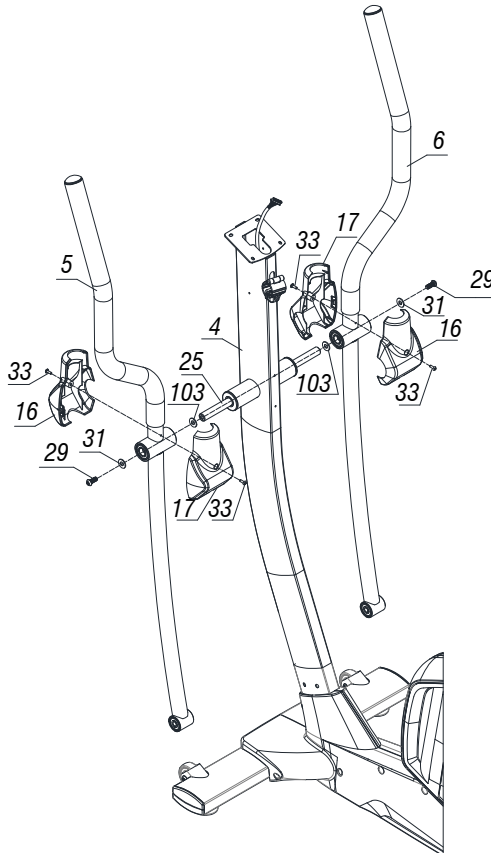
GB

4.

Slide 1 x M17 Flat Washer (103) on both sides of the Rotation Rod (25). Attach the Dual Action Handlebars (5L & 6R) to the Rotation Rod (25) with 2 x M8 Flat Washers (31) and 2 x M8 x 20mm Allen Bolts (29). Attach the Dual Action Handlebar Covers (16L & 17R) to the Dual Action Handlebars (5L & 6R) with 4 x M4 x 16mm Allen Bolts (33).

DE

Schieben Sie jeweils eine Wellenscheibe (103) auf beide Seiten der Rotationsachse (25). Befestigen Sie die Handgriffe (5 & 6) an der Rotationsachse (25) mit 2 x Unterscheibe (31) und 2 x M8 x 20mm Inbus-Senkschrauben (29). Befestigen Sie die 4 Handgriffabdeckungen (16 & 17) an den Handgriffen (5 & 6) mit 4 x Kreuzschlitzschrauben (33).



Assembly / Aufbau



GB

5.

Attach the the rear Footplate Support Bar (7L) to the axle of the Main Frame (1) with 1 x M8 Flat Washer (31) and 1 x M8 x 20mm Allen Bolt (29). Attach the front of the Footplate Support Bar (7) to the Dual Action Handlebar (5L) with 1 x M6 x 20mm Allen Bolt (35), 1 x M6 Flat Washer (36) and 1 x M6 x 15mm Allen Bolt (37). Now attach the Rear Footplate Support Bar Covers (20 & 21) with 2 x M4 x 16mm Allen Bolts (33). Now attach the Front Footplate Support Bar Cover (18L & 19R) with 2 x M4 x 10mm Allen Bolts (34) and 1 x M4 x 16mm Self-Tapping Screw (38). Repeat the upper four steps to assemble the Footplate Support Bar (8R).

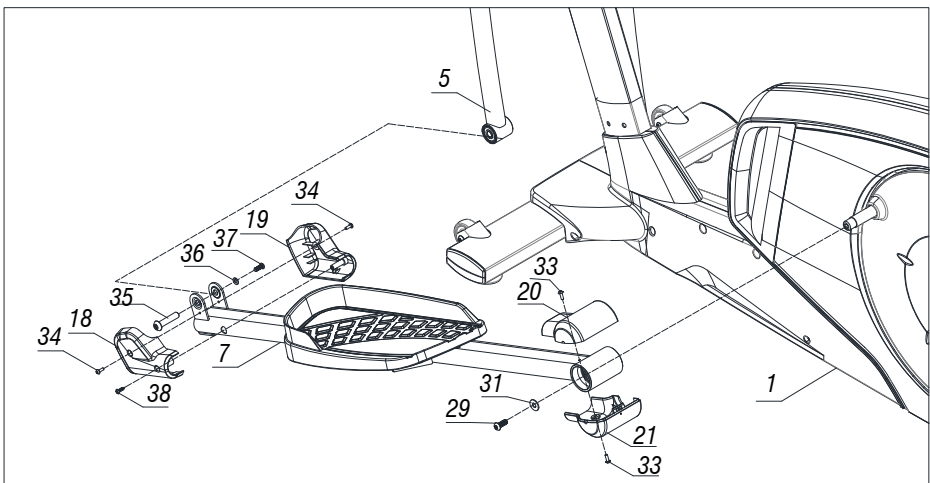
DE

Befestigen Sie die hintere Buchse der linke Trittflächenschiene (7) an der Achse des Hauptrahmens (1) mit 1 x Unterlegscheibe (31) und 1 x M8 x 20mm Inbus-Senkschrauben (29).

Befestigen Sie das vordere Ende der linke Trittflächenschiene (7) am linken Handgriff (5) mit 1 x Inbus-Hülsenmutter (35), 1 x Unterlegscheibe (36) und 1 x M6 x 15mm Inbus-Senkschraube (37).

Befestigen Sie nun die hinteren Trittflächenschiene-Abdeckungen (20 & 21) mit 2 x Kreuzschlitzschrauben (33).

Befestigen Sie nun die vorderen Trittflächenschiene-Abdeckungen (18 & 19) mit 2 x M4 x 10mm Kreuzschlitzschrauben (34) und 1 x Kreuzschlitz-Schneidschraube (38). Wiederholen Sie nun die vier Schritte oben, um die rechte Trittflächenschiene (8) anzubringen.



Assembly / Aufbau



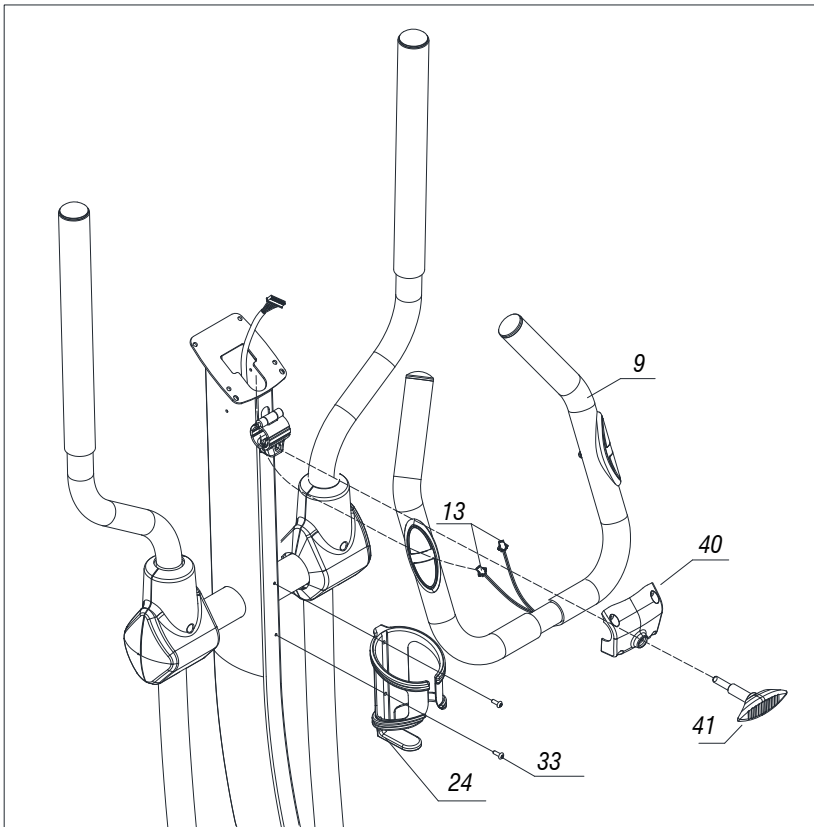
GB

6.

Guide the Hand Pulse Connection Wire (13) up through the Upright Tube (4). Then attach the Handlebar (9) to the Upright Tube (4) with the Handlebar Front Cover (40) and the T-Shape Knob (41). Do not tighten it yet. Now attach the Bottle Holder (24) to the Upright Tube (4) with 2 x M4 x 16mm Allen Bolts (33).

DE

Führen Sie die Handpuls-kabel (13) nach oben durch die Öffnungen in der Konsolensäule (4) durch. Befestigen Sie danach den Pulshandgriff (9) an der Halterung an der Konsolensäule (4) mit der Handgriff-Abdeckung (40) und dem T-förmigen Drehknopf (41). Ziehen Sie diesen noch nicht fest. Befestigen Sie nun den Flaschenhalter (24) an der Konsolensäule (4) mit 2 x Kreuzschlitzschrauben (33).





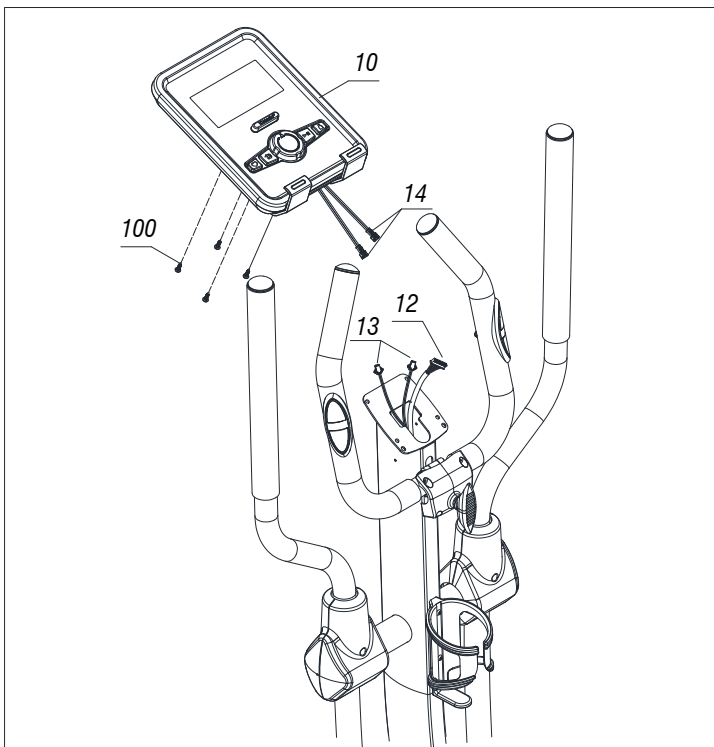
7.

GB

Connect the Console Communication Wire (12) to the plug on the back of the Console (10) and connect the Hand Pulse Connection Wire (13) with the Console Wires (14). Remove the pre-installed 4 x M5 x 10mm Screws (100) from the back of the Console (10) and then use them to assemble the Console (10) to the Upright Tube (4).

DE

Verbinden Sie das obere Cockpitkabel (12) mit dem Stecker auf der Rückseite des Cockpits (10) und die Handpuls-kabel (13) mit den Kabeln auf der Rückseite des Cockpits (10). Entfernen Sie die vorinstallierten 4 x M5 x 10mm Kreuzschlitzschrauben (100) von der Rückseite des Cockpits (10) und benutzen Sie diese dann, um das Cockpit (10) am oberen Ende der Konsolensäule (4) zu befestigen.



Assembly / Aufbau



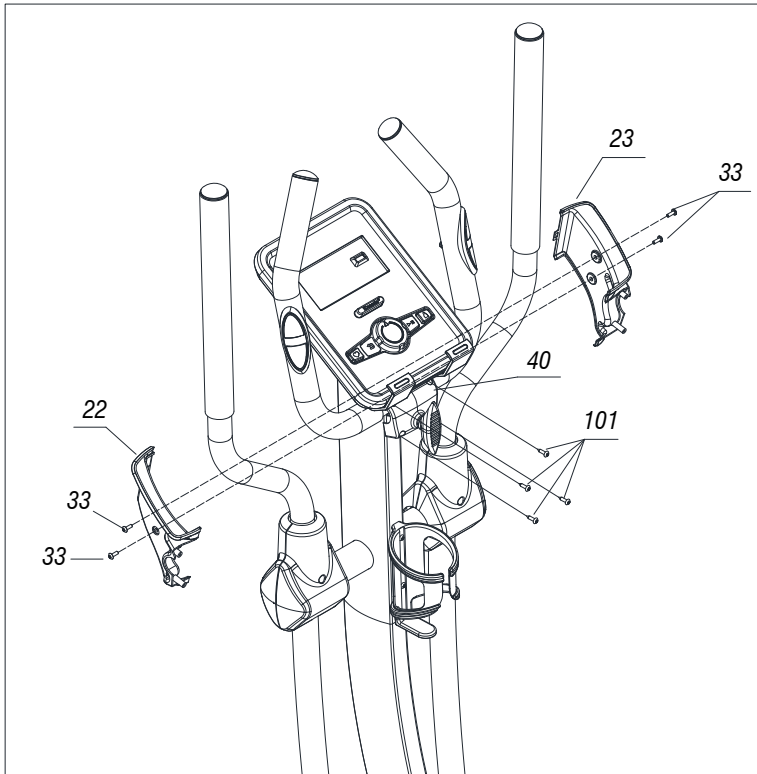
8.

GB

Attach the Upright Tube Covers (22L & 23R) to the Upright Tube (4) with 4 x M4 x 16mm Allen Bolts (33). Attach the Handlebar Front Cover (40) with 4 x M4 x 12mm Self-Tapping Screws (101).

DE

Befestigen Sie die oberen Konsolensäulen-Abdeckungen (22 & 23) an der Konsolensäule (4) mit 4 x Kreuzschlitzschrauben (33). Befestigen Sie die Handgriff-Abdeckung (40) mit 4 x Kreuzschlitz-Schneidschrauben (101). Bringen Sie den Handpulsgriff in eine angenehme Position und ziehen dann den T-förmigen Drehknopf (41) fest.



Assembly / Aufbau



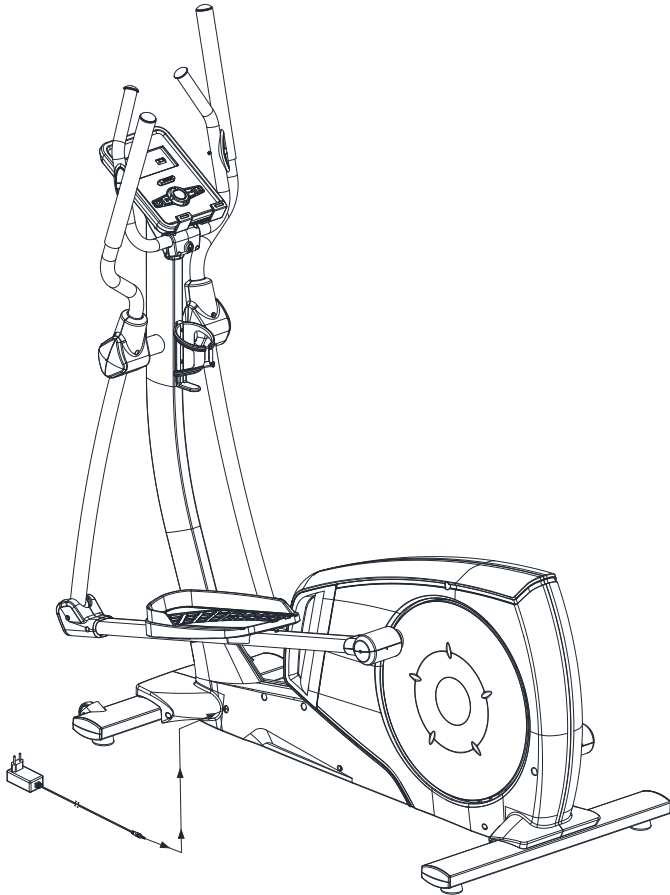
9.

GB

Insert the Power Adapter (15) to the Main Frame (1). Your device now is ready to use.

DE

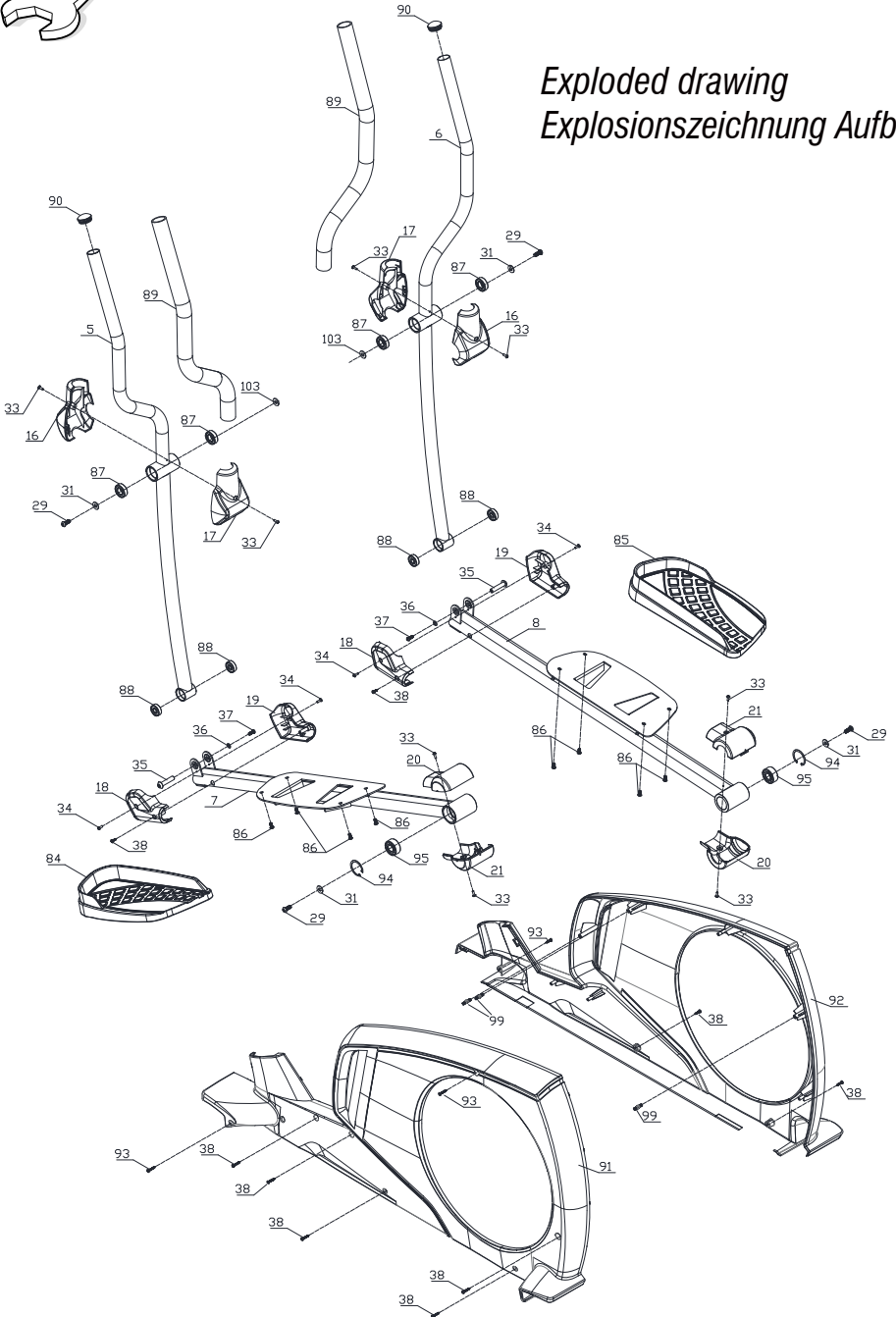
Befestigen Sie das Stromstecker (15) am Hauptrahmen (1). Ihr Gerät ist nun fertig aufgebaut.



Assembly / Aufbau



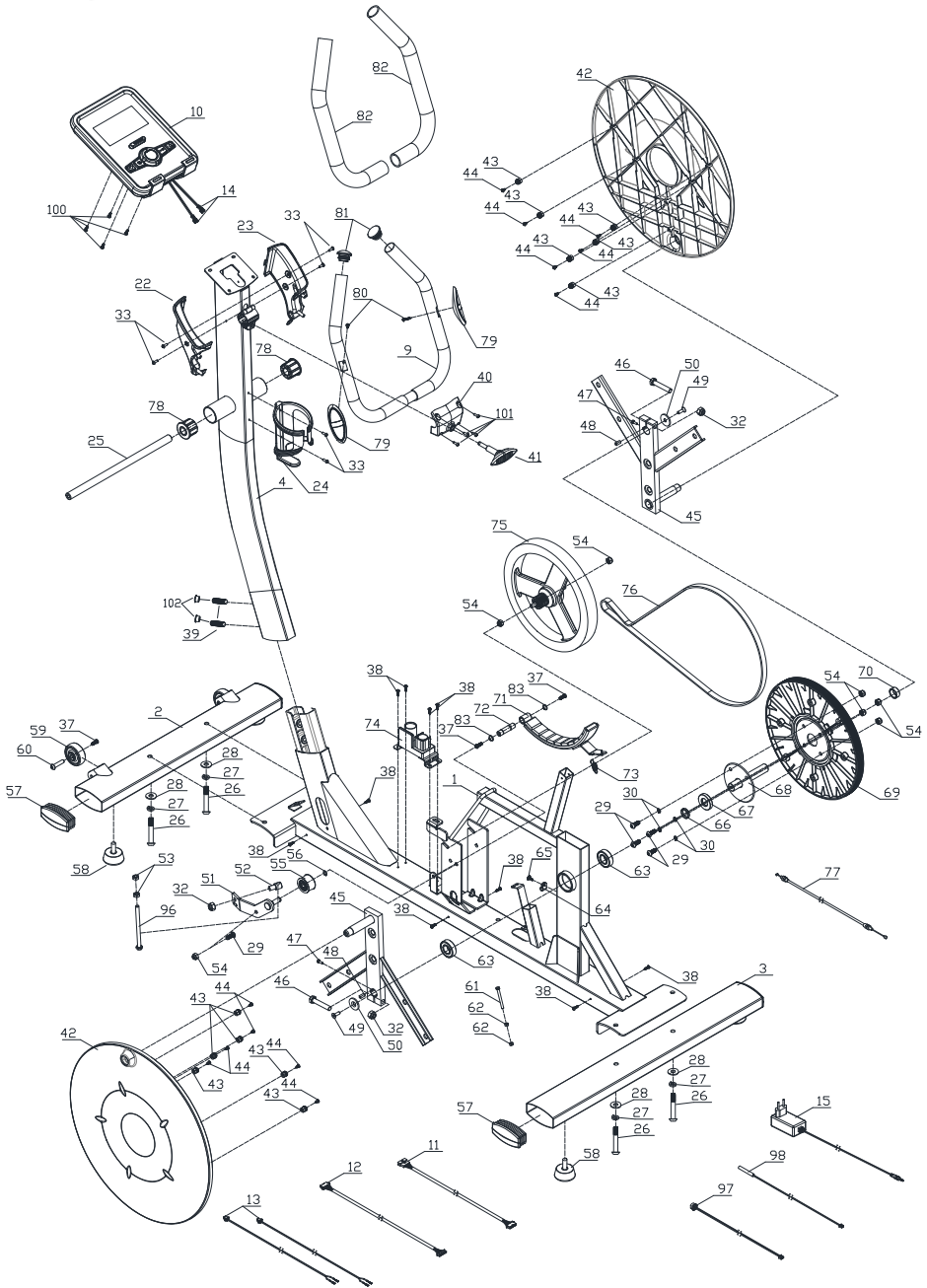
Exploded drawing
Explosionszeichnung Aufbau



Assembly / Aufbau



Exploded drawing / Explosionszeichnung



Assembly / Aufbau



Main Parts List and Accessories

Part No.	Description	Qty			
1	Main Frame	1	54	M8 Locking Nut	7
2	Front Stabilizer	1	55	Intermediate Wheel	1
3	Rear Stabilizer	1	56	Ø10 Circlip For Shaft	1
4	Upright Tube	1	57	End Cap	4
5	Dual Action Handlebar (L)	1	58	Feet Pad	4
6	Dual Action Handlebar (R)	1	59	Wheel	2
7	Footplate Support Bar (L)	1	60	M6 x 15mm Allen Bolt	2
8	Footplate Support Bar (R)	1	61	M5 x 60mm Hex Bolt	1
9	Handlebar	1	62	M5 Hex Nut	2
10	Console	1	63	Bearing 6004-2RS	2
11	Motor Communication Wire	1	64	Fixed Magnetic Induction	1
12	Console Communication Wire	1	65	M4 x 12mm Self-Tapping Screw	1
13	Hand Pulse Connection Wire	2	66	Ø25 x Ø20.1 x 4.6 Crank Axle Sleeve	1
14	Console Wire	2	67	Ø40 x Ø20.1 x 7.7 Crank Axle Sleeve	1
15	Power Adapter	1	68	Crank Axle	1
16	Dual Action Handlebar Cover (L)	2	69	Belt Pulley	1
17	Dual Action Handlebar Cover (R)	2	70	Ø25 x Ø20.1 x 10.2 Crank Axle Sleeve	1
18	Front Footplate Support Bar Cover (L)	2	71	Magnet	1
19	Front Footplate Support Bar Cover (R)	2	72	Magnetic Axle	1
20	Rear Footplate Support Bar Cover	2	73	Resistance Spring	1
21	Rear Footplate Support Bar Cover	2	74	Magnet Motor	1
22	Upright Tube Cover (L)	1	75	Double Flywheel	1
23	Upright Tube Cover (R)	1	76	Motor Belt 540P J6	1
24	Bottle Holder	1	77	Brake Cable	1
25	Rotation Rod	1	78	Rail Cap	2
26	M10 x 70mm Allen Bolt	4	79	Hand Pulse	2
27	M10 Spring Washer	4	80	M4 x 20mm Self-Tapping Screw	2
28	M10 Flat Washer	4	81	Tube Plug	2
29	M8 x 20mm Allen Bolt	9	82	Foam Grip	2
30	M8 Spring Washer	4	83	Ø12 Circlip For Shaft	2
31	M8 Flat Washer	4	84	Pedal (L)	1
32	M10 Hex Nut	3	85	Pedal (R)	1
33	M4 x 16mm Allen Bolt	14	86	M6 x 12mm Allen Bolt	8
34	M4 x 10mm Allen Bolt	4	87	Bearing 6003-2RS	4
35	M6 x 20mm Allen Bolt	2	88	Bearing 6200-2RS	4
36	M6 Flat Washer	2	89	Foam Grip	2
37	M6 x 15mm Allen Bolt	6	90	Tube Plug	2
38	M4 x 16mm Self-Tapping Screw	17	91	Motor Cover (L)	1
39	M12 x 60mm Allen Bolt	2	92	Motor Cover (R)	1
40	Handlebar Front Cover	1	93	M4 x 25mm Self-Tapping Screw	2
41	T-Shape Knob	1	94	Ø40 Circlip For Holes	2
42	Pedal Crank Cover	2	95	Bearing 2203-2RS	2
43	Rubber Spacer	12	96	M8 x 120mm Hex Bolt	1
44	M4 x 10mm Self-Tapping Screw	12	97	Power Cable	1
45	Pedal Crank	2	98	Magnetic Sensor	1
46	M10 x 55mm Hex Bolt	12	99	M6 x 27mm Plastic Bolt	3
47	M4 x 12mm Hex Bolt	2	100	M5 x 10mm Screw	4
48	Adjusting Spring	2	101	M4 x 12mm Self-Tapping Screw	4
49	M6 x 15mm Allen Bolt	2	102	Hole Plug	2
50	M8 Flat Washer	2	103	M17 Flat Washer	2
51	Intermediate Wheel Holder	1	104	M5 x 40mm x 110mm Screw Driver	1
52	Intermediate Wheel Adjustment Pin	1	105	M5 x 80mm x 80S Screw Driver	1
53	M8 Hex Nut	2	106	M6 x 66mm x 140mm Screw Driver	1

Assembly / Aufbau



DE

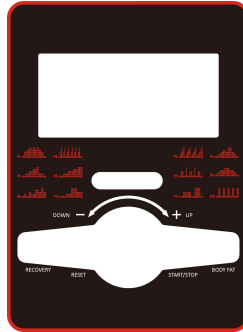
Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.		
1	Hauptrahmen	1	52	Zwischenrad-Einstellstift
2	Vordere Stütze	1	53	M8 Sechskantmutter
3	Hintere Stütze	1	54	M8 Sechskant-Sicherungsmutter
4	Konsolensäule	1	55	Zwischenrad
5	Linker Handgriff	1	56	Ø10 Sicherungsring für Einstellstift
6	Rechter Handgriff	1	57	Stützen-Endkappe
7	Linke Trittlächenschiene	1	58	Standfuß
8	Rechte Trittlächenschiene	1	59	Transportrolle
9	Pulshandgriff	1	60	Ø8 x M6 Inbus-Hülsenmutter
10	Cockpit	1	61	M5 x 60mm Sechskantschraube
11	Unteres Cockpitkabel	1	62	M5 Sechskantmutter
12	Oberes Cockpitkabel	1	63	Rillenkugellager (6004-2RS)
13	Handpuls-kabel	2	64	Halterung
14	Obere Handpuls-kabel	2	65	ST4 x 12mm Kreuzschlitz-Schneidschraube1
15	Stromstecker	1	66	Tretkurbel-Buchse 1
16	Handgriffabdeckung 1	2	67	Tretkurbel-Buchse 3
17	Handgriffabdeckung 2	2	68	Tretkurbel-Achse
18	Vordere Trittlächenschieneabdeckung 1.2		69	Antriebsrad
19	Vordere Trittlächenschieneabdeckung 2.2		70	Tretkurbel-Buchse 2
20	Hintere Trittlächenschieneabdeckung 1.2		71	Magnet
21	Hintere Trittlächenschieneabdeckung 2.2		72	Magnetachse
22	Konsolensäulenabdeckung 1	1	73	Widerstandsfeder
23	Konsolensäulenabdeckung 2	1	74	Magnetmotor
24	Flaschenhalter	1	75	Zwei-Massen-Schwungrad
25	Rotationsachse	1	76	Antriebsriemen
26	M10 x 70mm x 20mm Inbus -Senkschraube (halbes Gewinde)	4	77	Bremsleitung
27	Ø10 Federring	4	78	Plastikbuchse
28	Ø10 Unterlegscheibe	4	79	Handpuls
29	M8 x 20mm Inbus-Senkschraube	9	80	ST4x20mm Kreuzschlitz-Schneidschraube 2
30	Ø8 Federring	4	81	Pulshandgriff-Endkappe
31	Ø8,5 x Ø20 Unterlegscheibe	4	82	Pulshandgriff-Schaumstoff
32	Sicherungsmutter	3	83	Ø12 Sicherungsring für Magnet
33	M4 x 16mm Kreuzschlitzschraube	14	84	Trittläche L
34	M4 x 10mm Kreuzschlitzschraube	4	85	Trittläche R
35	Ø10 x M6 Inbus-Hülsenmutter	2	86	M6 x 12mm Inbusschraube
36	Ø6 Unterlegscheibe	2	87	Rillenkugellager (6003-2RS)
37	M6 x 15mm Inbus-Senkschraube	6	88	Rillenkugellager (6200-2RS)
38	ST4 x 16mm Kreuzschlitz-Schneidschraube17		89	Handgriff-Schaumstoff
39	M12 x 60mm Inbus-Gewindestift	2	90	Handgriff-Endkappe
40	Pulshandgriffabdeckung	1	91	Hauptrahmenabdeckung L
41	M8 x 30mm T-förmiger Drehknopf	1	92	Hauptrahmenabdeckung R
42	Tretkurbelabdeckung	2	93	ST4 x 25mm Kreuzschlitz-Schneidschraube2
43	Gummi-Distanzstück	12	94	Ø40 Sicherungsring Trittlächenschiene
44	ST4 x 10mm Kreuzschlitz-Schneidschraube 12		95	Pendelkugellager (2203-2RS)
45	Tretkurbel	2	96	M8 x 120mm Sechskantschraube
46	M10 x 55mm x 20mm Sechskantschraube (halbes Gewinde)	12	97	Stromkabel
47	M4 x 12mm Sechskantschraube	2	98	Magnetsensor
48	Passfeder	2	99	Ø9 Plastikbolzen
49	M6 x 15mm Inbus-Senkschraube	2	100	M5 x 10mm Kreuzschlitzschraube
50	Ø8 Unterlegscheibe	2	101	ST4 x 12mm Kreuzschlitz-Schneidschraube 4
51	Zwischenradhalterung	1	102	Ø15 Verschlusskappe
			103	Ø17 Wellenscheibe
			104	5 x 40 x 110 Inbusschlüssel
			105	5 x 80 x 80S Kombischlüssel
			106	6 x 66 x 140 Inbusschlüssel

Exercise Monitor Instruction



GB



Button functions

START/STOP	Startet oder stoppt das Workout
RESET	1. Reverse to main menu during presetting workout value or in stop mode 2. Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting.
UP(+)	1. Adjust optional training mode increased 2. Adjust the value increased
MODE/ENTER	In STOP mode, press it to confirm setting and enter it.
DOWN(-)	1. Adjust optional training mode decreased 2. Adjust the value decreased
RECOVERY	Test heart rate recovery status
BODY FAT	Test body fat% and BMI

Display functions

TIME	Display Range 0:00 ~ 99:59; Setting range 0:00~99:00
DISTANCE	.Display Range 0.0 ~ 99.99; Setting range 0.0~99.90
CALORIES	.Display Range 0 ~ 9999Cal.; Setting range 0~9990Cal.
PULSE	.Display range P-30~230; Setting range 0-30~230
WATT	.Display Range:0~999; Setting Range 10 ~ 350
SPEED	.Range 0.0 ~ 99.9KM/H
RPM	.Range 0 ~ 999

Exercise Monitor Instruction



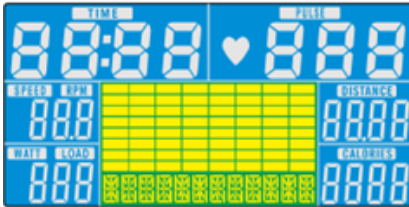
If the display does not react or is untypical, pull the plug and plug it back in again.

Operation:

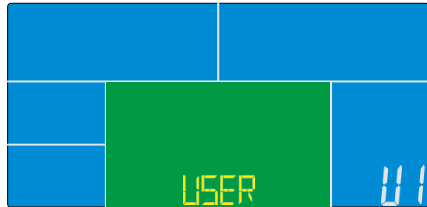
1. Power on

Plug in power supply, computer will power on with a long beep sound and display all segments on LCD for 2 seconds(Drawing 1). Enter into user selection (Drawing 2) and personal data setting mode (Age, Gender, Height, Weight).

After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode. Press any key may wake the console up.



Drawing 1



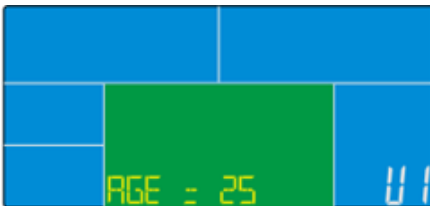
Drawing 2

2. Personal data setting

After selecting user from U1~U4, press ENTER to confirm. Press UP(+) or DOWN (-) to set SEX, AGE (Drawing 3), HEIGHT, WEIGHT and confirm by pressing ENTER. All data will be saved as user profile.

After setting, console go to main menu and display as Drawing 4.

In this page, user can start workout directly by pressing START/STOP button.



Drawing 3



Drawing 4

3. Workout selection

In main page, the first program MANUAL is flashing (Drawing 5). User can press UP(+) or DOWN(-) to select: MANUAL-->PROGRAM-->USER PROGRAM-->H.R.C.-->WATT, press ENTER to confirm.

Exercise Monitor Instruction



4. Manual Mode

1. Press UP(+) or DOWN(-) to select workout program, choose Manual (Drawing 4) and press ENTER key to confirm.
2. Press UP(+) or DOWN(-) to preset value of TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE and press ENTER to confirm.
3. Press START/STOP keys to start workout. During workout, user can press UP and DOWN to adjust load level from 1~16.
4. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu. ins Hauptmenü zurückzukehren.

5. Program Mode

1. Press UP(+) or DOWN(-) to select workout program, choose Program (Drawing 5) and press ENTER key to confirm.
2. Press UP(+) or DOWN(-) to select program from P01~P12, the program profile will display by turn.
3. Press UP(+) or DOWN(-) to preset workout TIME.
4. Press START/STOP keys to start workout. During workout, user can press UP(+) or DOWN(-) to adjust load level from 1~16.
5. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Drawing 5



Drawing 6

Exercise Monitor Instruction



6. User Program Mode

1. Press UP(+) or DOWN(-) to select workout program, choose User Program (Drawing 6) and press ENTER key to confirm.
2. Press UP(+) or DOWN(-) to set load level from 1~16 of each column, and press ENTER to next one. (Total column = 20)
3. Press UP(+) or DOWN(-) to preset workout TIME.
4. Press START/STOP button to start workout. During workout, user can press UP(+) or DOWN(-) to adjust load level from 1~16.
5. Press START/STOP button to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

7. H.R.C. mode

1. Press UP(+) or DOWN(-) to select workout program, choose H.R.C. (Drawing 7) and press ENTER key to confirm.
2. Press UP(+) or DOWN(-) to select: H.R.C 55 (Drawing 8), H.R.C 75, H.R.C 90 or TAG (TARGET H.R.) (default: 100, Drawing 9) and confirm by pressing ENTER.
3. When select H.R.C 55, H.R.C 75, H.R.C 90, console will display preset target value according to user age. Press UP(+) or DOWN(-) and ENTER to preset workout TIME.
4. When select TAG H.R., the preset value 100 is flashing as Drawing 9. Press UP(+) or DOWN(-) to adjust value from 30~230 and confirm by ENTER. Preset workout TIME by pressing UP(+) and DOWN(-).
5. Press START/STOP button to start or stop workout. Press RESET to reverse to main menu.



Drawing 7



Drawing 8

Exercise Monitor Instruction



Drawing 9



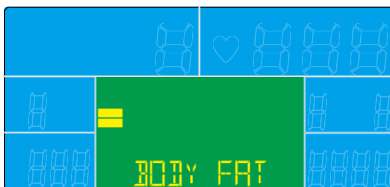
Drawing 10

8. WATT Mode

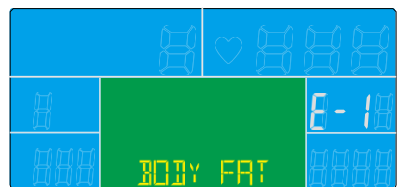
1. Press UP(+) or DOWN(-) to select workout program, choose WATT (Drawing 10) and press ENTER key to confirm.
2. Press UP(+) or DOWN(-) to preset WATT target. (default: 120)
3. Press UP(+) or DOWN(-) to preset workout TIME.
4. Press START/STOP button to start workout. During workout, user can press UP(+) or DOWN(-) to adjust WATT level from 10~350.
5. Press START/STOP button to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

9. Body Fat Mode

1. During workout, press START/STOP to stop workout, press BODY FAT key to start measure. (Drawing 11)
2. Hold on hand grips, after 8 seconds, computer will show BMI, FAT% and fat symbol.
3. Press BODY FAT key again reverse to main menu.
4. Error code:
 - 4.1 Console display E-1 (Drawing 12): user is not holding hand grips correctly.
 - 4.2 Console display E-4 (Drawing 13): FAT% exceed setting range (5.0% ~50.0%)



Drawing 11

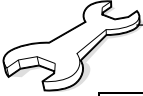


Drawing 12



Drawing 13

Exercise Monitor Instruction

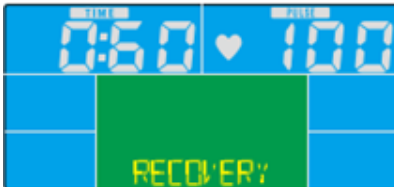


Body fat value		Symbol	Male	Female
≤19	Underweight	-	<13%	<23%
20-25	Normal weight	+	13%-25,9%	23%-35,9%
26-29	Overweight	▲	26%-30%	36%-40%
≥30	Obesity	◆	>30%	>40%

B.M.I. (Body mass index)

10. Recovery

1. When pulse value display on the computer (hold hand grips), press RECOVERY button.
2. All function display will stop except TIME " starts counting down from 00:60 to 00:00 (Drawing14). When TIME counts down to 0, screen will display your heart rate recovery status with the FX (X=1~6, Drawing 15). F1 is the best, F6 is the worst. (See below chart) (Press the RECOVERY button again to return the main display.)
3. During RECOVERY, user may press RECOVERY button to back to main menu.
4. Without pulse inputted, it is invalid to press RECOVERY button.



Drawing 14



Drawing 15

1,0	Outstanding
1,0 < F < 2,0	Excellent
2,0 < F < 2,9	Good
3,0 < F < 3,9	Fair
4,0 < F < 5,9	Below Average
6,0	Poor

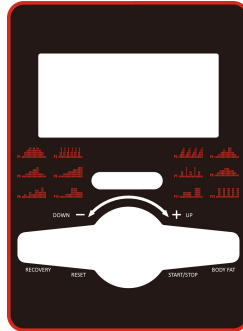
Exercise Monitor Instruction



Cockpitanleitung



DE



Tastenfunktionen

START/STOP	Startet oder stoppt das Workout
RESET	Während der Einstellungen oder angehalten springt das Display zurück ins Hauptmenü. Wenn Sie diese Taste für 2 Sekunden gedrückt halten, fährt das Cockpit herunter und startet sich neu.
UP(+)	Wählt das nächste Trainingsprogramm aus Im Einstellungsmodus wird der Wert erhöht
MODE/ENTER	Im Einstellungsmodus drücken Sie diese Taste, um Einstellungen zu bestätigen.
DOWN(-)	Wählt das vorherige Trainingsprogramm aus Im Einstellungsmodus wird der Wert verringert
RECOVERY	Puls-Erholungsmessung
BODY FAT	Körperfettwertmessung und BMI-Bestimmung

Displayfunktionen

ZEIT	Display-Spanne: 0:00 ~ 99:59 / Einstell-Spanne: 0:00~99:00
DISTANZ	Display-Spanne: 0,0 ~ 99,99 / Einstell-Spanne: 0,0~99,90
KALORIEN	Display-Spanne: 0 ~ 9999Kcal / Einstell-Spanne: 0~9990 Kcal
PULS	Display-Spanne: P-30~230 / Einstell-Spanne: 0-30~230
WATT	Display-Spanne: 0~999 / Einstell-Spanne: 10 ~ 350
GESCHW.	Spanne: 0,0 ~ 99,9km/h
RPM	Spanne: 0 ~ 999

Cockpitanleitung



Bedienung

1. Anschalten

Stecken Sie das Stromkabel in eine Steckdose. Das Cockpit schaltet sich mit einem langen Signalton an, worauf hin das Display alle Funktionen für 2 Sekunden anzeigt (Abb. 1) und springt dann zur Benutzerauswahl und Benutzerdateneingabe (Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht) (Abb. 2).

Nach 4 Minuten ohne Aktivität schaltet sich das Display automatisch in den Standby-Modus. Drücken Sie eine

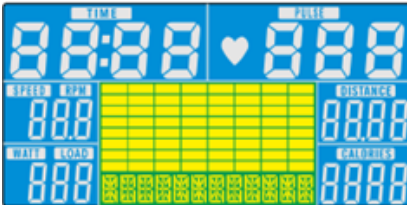


Abbildung 1

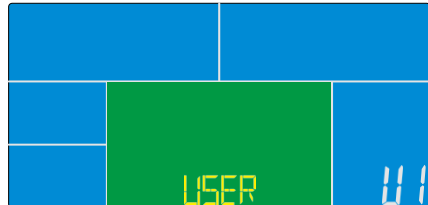


Abbildung 2

beliebige Taste, um das Display wieder aufzuwecken.

2. Benutzerdateneinstellung

Nachdem Sie Benutzer U1 – U4 ausgewählt haben, drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Drücken Sie UP(+) oder DOWN(-), um Geschlecht, Alter (Abb. 3), Größe und Gewicht einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung. Alle Einstellungen werden unter dem jeweiligen Benutzerprofil gespeichert.

Nach der Einstellung springt das Display direkt ins Hauptmenü und zeigt Abbildung 4 an. Hier können Sie nun

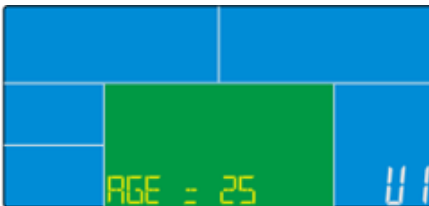


Abbildung 3



Abbildung 4

direkt mit dem Workout anfangen, indem Sie die START-Taste drücken.

3. Programmauswahl

Im Hauptmenü blinkt zuerst das Manuelle Programm (Abb. 5). Drücken Sie UP(+) oder DOWN(-), um eine der folgenden Optionen auszuwählen: Manuell → Programm → Benutzer → H.R.C. → Watt. Drücken Sie dann ENTER zur Bestätigung.

Cockpitanleitung



4. Manueller Modus

1. Benutzen Sie UP(+) oder DOWN(-), um das Manuelle Programm auszuwählen (Abb. 4) und dann die ENTER-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.

2. Benutzen Sie UP(+) oder DOWN(-), um die Zeit-, Distanz-, Kalorien-, Puls-Werte einzustellen und dann ENTER zur Bestätigung.

3. Drücken Sie START, um das Workout zu beginnen. Während des Workouts können Sie UP(+) oder DOWN(-) benutzen, um das Widerstandslevel zwischen 1 und 16 anzupassen.

4. Drücken Sie START/STOP, um das Workout zu pausieren. Drücken Sie RESET, um ins Hauptmenü zurückzukehren.

5. Programm-Modus

1. Benutzen Sie UP(+) oder DOWN(-), um den Programm-Modus (Abb. 5) auszuwählen und dann ENTER zur Bestätigung.

2. Benutzen Sie UP(+) oder DOWN(-), um ein Programm P1 – P12 auszuwählen und dann ENTER zur Bestätigung.

3. Benutzen Sie UP(+) oder DOWN(-), um die Workout-Dauer einzustellen und dann ENTER zur Bestätigung.

4. Drücken Sie die START-Taste, um das Workout zu beginnen. Während des Workouts können Sie UP(+) oder DOWN(-) benutzen, um das Widerstandslevel zwischen 1 und 16 anzupassen.

5. Drücken Sie START/STOP, um das Workout zu pausieren. Drücken Sie RESET, um ins Hauptmenü zurückzukehren.



Abbildung 5



Abbildung 6

Cockpitanleitung



6. Benutzerprogramm-Modus

1. Benutzen Sie UP(+) oder DOWN(-), um den Benutzerprogramm-Modus (Abb. 6) auszuwählen und dann ENTER zur Bestätigung.

2. Benutzen Sie UP(+) oder DOWN(-), um ein Widerstandslevel von 1 – 16 auszuwählen und dann ENTER zur Bestätigung. (Insgesamt 20 Sektionen).

3. Benutzen Sie UP(+) oder DOWN(-), um die Workout-Dauer einzustellen und dann ENTER zur Bestätigung.

4. Drücken Sie START, um das Workout zu beginnen. Während des Workouts können Sie UP(+) oder DOWN(-) benutzen, um das Widerstandslevel zwischen 1 und 16 anzupassen.

5. Drücken Sie START/STOP, um das Workout zu pausieren. Drücken Sie RESET, um ins Hauptmenü zurückzukehren.

7. H.R.C. (Herzfrequenz)-Modus

1. Benutzen Sie UP(+) oder DOWN(-), um den H.R.C.-Modus (Abb. 7) auszuwählen und dann ENTER zur Bestätigung.

2. Benutzen Sie UP(+) oder DOWN(-), um eines der H.R.C.-Programme H.R.C. 55 (Abb. 8), H.R.C. 75, H.R.C. 90, oder TAG (Ziel-Herzfrequenz, Abb. 9) auszuwählen und dann ENTER zur Bestätigung.

3. Wenn Sie H.R.C. 55 (Abb. 8), H.R.C. 75, oder H.R.C. 90 auswählen, schlägt das Display eine dem Alter entsprechende Ziel-Herzfrequenz vor. Benutzen Sie UP(+) oder DOWN(-), um die Workout-Dauer einzustellen und dann ENTER zur Bestätigung.

4. Wenn Sie TAG auswählen, zeigt das Display den Standard-Wert 100 an (Abb. 9). Benutzen Sie UP(+) oder DOWN(-), um eine Herzfrequenz zwischen 30 und 230 einzustellen und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Stellen Sie nun die Workout-Dauer ein und drücken dann ENTER zur Bestätigung.

5. Drücken Sie START/STOP, um das Workout zu beginnen oder zu pausieren. Drücken Sie RESET, um ins Hauptmenü zurückzukehren.



Abbildung 7



Abbildung 8

Cockpitanleitung



Abbildung 9



Abbildung 10

8. Watt-Modus

1. Benutzen Sie UP(+) oder DOWN(-), um den Watt-Modus (Abb. 10) auszuwählen und dann ENTER zur Bestätigung.
2. Benutzen Sie UP(+) oder DOWN(-), um ein Watt-Ziel (Standard-Wert: 120) auszuwählen und dann ENTER zur Bestätigung.
3. Benutzen Sie UP(+) oder DOWN(-), um die Workout-Dauer einzustellen und dann ENTER zur Bestätigung.
4. Drücken Sie START, um das Workout zu beginnen. Während des Workouts können Sie UP(+) oder DOWN(-) benutzen, um die Wattzahl zwischen 10 und 350 anzupassen.
5. Drücken Sie START/STOP, um das Workout zu pausieren. Drücken Sie RESET, um ins Hauptmenü zurückzukehren.

9. Körperfettwert-Modus

1. Drücken Sie während des Workouts START/STOP, um das Workout anzuhalten. Drücken Sie dann BODY FAT, um diesen Modus zu verwenden. (Abb. 11)
2. Halten Sie sich an beiden Pulshandgriffen fest. Das Display zeigt nach 8 Sekunden Ihren BMI, den Körperfett-Wert und ein Symbol an.
3. Drücken Sie nochmals BODY FAT, um zum Hauptmenü zurück zu gelangen.
4. Fehlermeldung
 - 4.1. E-1 (Abb. 12): Benutzer hält sich nicht richtig an den Pulshandgriffen fest
 - 4.2. E-4 (Abb. 13): Körperfettanteil überschreitet den messbaren Wert (bis zu 50%).

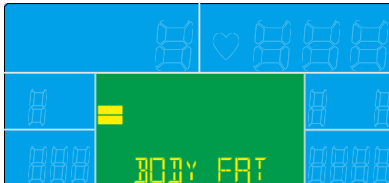


Abbildung 11

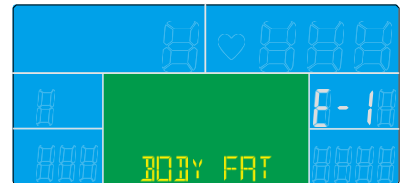
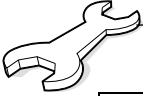


Abbildung 12



Abbildung 13

Cockpitanleitung



Körperfett-Wert		Symbol	Männlich	Weiblich
≤19	Untergewicht	-	<13%	<23%
20-25	Normalgewicht	+	13%-25,9%	23%-35,9%
26-29	Übergewicht	▲	26%-30%	36%-40%
≥30	Fettleibigkeit	◆	>30%	>40%

BMI (Body Mass Index)

10. Pulserholungs-Modus

1. Halten Sie die Pulshandgriffe mit beiden Händen fest und drücken **RECOVERY**.

2. Ein Countdown von 00:60 – 00:00 beginnt. (Abb. 14). 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 (siehe Tabelle unten).

3. Drücken Sie während der Pulserholungsmessung jederzeit nochmals **RECOVERY** drücken, um zurück ins Hauptmenü zu gelangen.

4. Wenn Sie sich nicht an den Pulshandgriffen festhalten, funktioniert die **RECOVERY**-Funktion nicht.

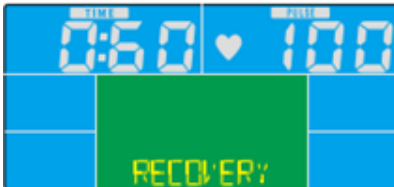


Abbildung 14

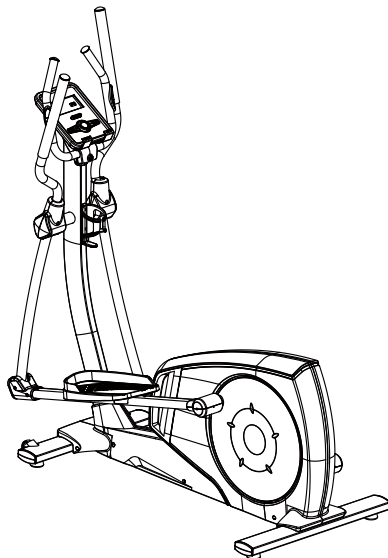


Abbildung 15

1,0	Exzellent
$1,0 < F < 2,0$	Gut
$2,0 < F < 2,9$	Ok
$3,0 < F < 3,9$	Durchschnittlich
$4,0 < F < 5,9$	Unter-durchschnittlich
6,0	Schlecht

Cockpitanleitung





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 - JANUARY 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 January / 2017