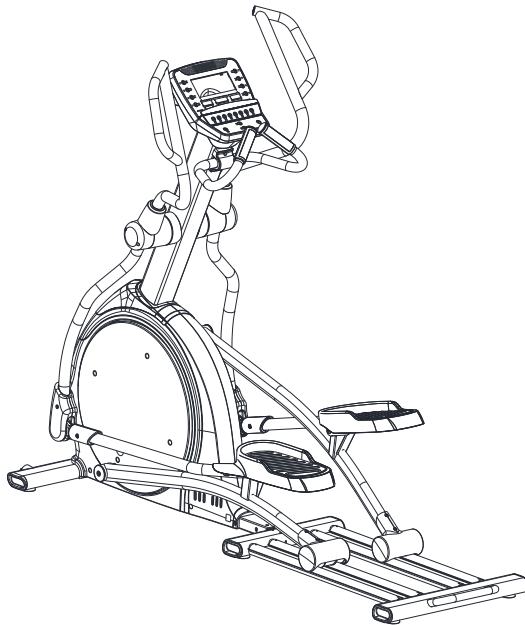


SERIAL No. J62055 - xx

MOTIVE
FITNESS by
U.N.O.[®]



Motive Fitnessby U.N.O Ellipsen - Trainer XE 20

Aufbau- & Benutzerhandbuch

**Bitte lesen Sie erst dieses Handbuch aufmerksam,
bevor Sie versuchen, Ihr neues Produkt aufzubauen oder
zu benutzen. Für zukünftige Verwendung aufbewahren.**

Inhalt

<i>Kapitel</i>	<i>Seite</i>
<i>Allgemeines</i>	<i>3</i>
<i>Bevor Sie Beginnen</i>	<i>4</i>
<i>Sicherheit</i>	<i>5</i>
<i>Trainingsinformation</i>	<i>6</i>
<i>Aufbau</i>	<i>11</i>
<i>Bedienungsanleitung</i>	<i>23</i>





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.

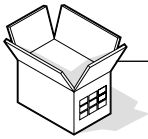
Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

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.

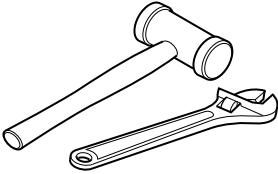
Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg



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 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 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 Trittplächen 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 wurden.

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

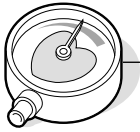
Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet:
150kg / 330lbs oder weniger.

Konformität

Dieses Gerät erfüllt (BS EN 957) - Teile 1 und 4, Klasse (H) - HEIMBENUTZUNG – Klasse (C). Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.

Technische Informationen

Dimensionen	Aufgebaut: 2020 x 750 x 1740mm
Geschwindigkeitsverhältnis	380:28
Schwungrad	Ø280mm, 9kg
Widerstand	1-32



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

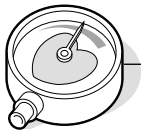
Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

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

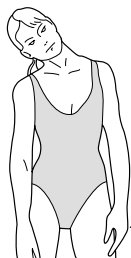
Alter	Untrainiert Zielzone A	Trainiert Zielzone B
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120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

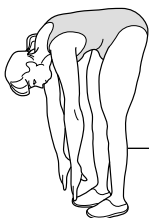
Aufwärm- und Cool Down Übungen

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.

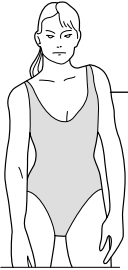


Zehen berühren

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

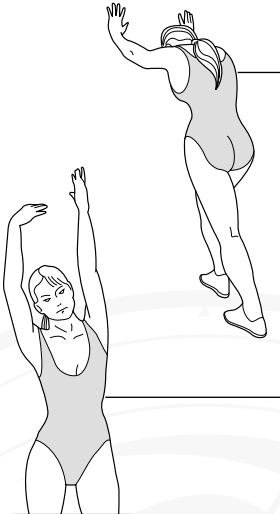


Schulter Heben

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.

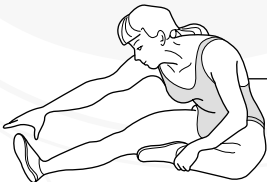
Innerer Oberschenkel Stretch

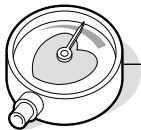
Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier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

Aufbau



Teileliste für den Aufbau

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



Artikel 50
10 Stk.



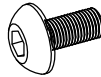
Artikel 53
4 Stk.



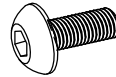
Artikel 58
8 Stk.



Artikel 49
4 Stk.



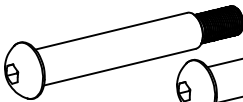
Artikel 35
2 Stk.



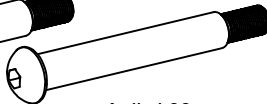
Artikel 32
2 Stk.



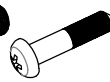
Artikel 45
5 Stk.



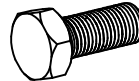
Artikel 36
6 Stk.



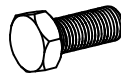
Artikel 33
2 Stk.



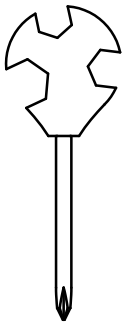
Artikel 46
4 Stk.



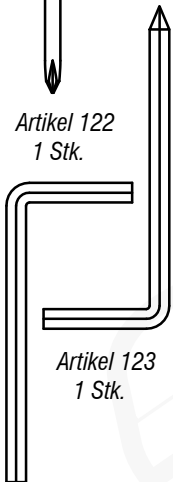
Artikel 30
8 Stk.



Artikel 34
6 Stk.



Artikel 122
1 Stk.



Artikel 123
1 Stk.

Artikel 121
1 Stk.

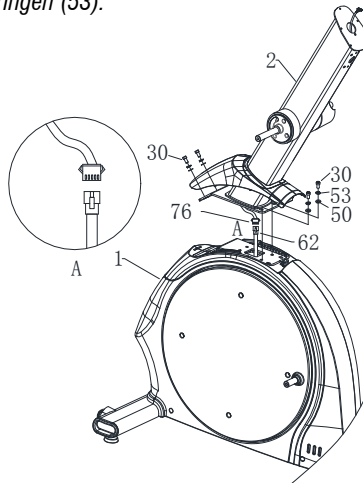
Teile Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Stk.
30	Inbus-Zylinderkopfschraube	M8 x 15mm	8
32	Inbus-Linsenkopfschraube	M8 x 20mm	2
33	Inbus-Senkschraube (halbes Gewinde)	M8 x 50mm x 20mm	2
34	Kreuzschlitzschraube	M5 x 15mm	6
35	Inbus-Senkschraube	M8 x 15mm	2
36	Inbus-Senkschraube (halbes Gewinde)	M8 x 40mm x 20mm	6
45	Kreuzschlitz-Schneidschraube	ST4 x 16mm	5
46	Kreuzschlitz-Schneidschraube	ST4 x 20mm	4
49	Unterlegscheibe	Ø8,5	4
50	Unterlegscheibe	Ø8	10
53	Federring	Ø8	4
58	Sechskant-Sicherungsmutter	M8	8
121	L-förmiger Inbusschlüssel	6 x 35 x 80	1
122	L-förmiger Maulschlüssel	14 x 17 x 75	1
123	L-förmiger Kombischlüssel	5 x 35 x 85S	1

Aufbau

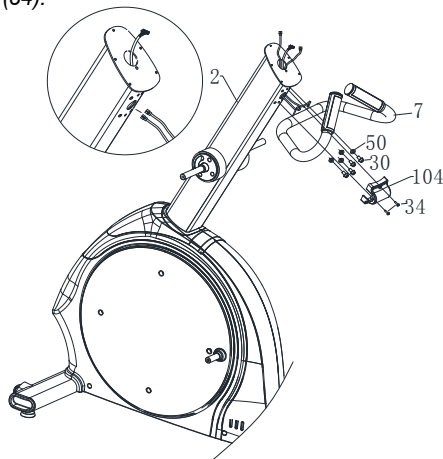


Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teileliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind. Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden.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

- 1** Verbinden Sie das obere Cockpitkabel (76) mit dem unteren Cockpitkabel (61). Schieben Sie die Konsolensäule (2) in den Hauptrahmen (1) und sichern Sie diesen mit 4 x M8 x 15mm Inbus-Zylinderkopfschrauben (30), 2 x Unterlegscheiben (50) und 2 x Federringen (53).



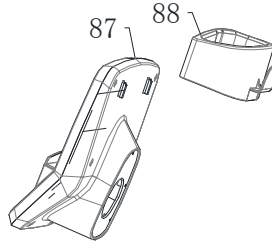
- 2** Führen Sie die Handpuls-kabel nach oben durch die Öffnungen in der Konsolensäule (2) durch. Befestigen Sie danach den Pulshandgriff (7) an der Konsolensäule (2) mit 4 x M8 x 15mm Inbus-Zylinderkopfschrauben (30) und 2 x Unterlegscheiben (50). Befestigen Sie nun die Pulshandgriff-Abdeckung (104) mit 2 x M5 x 15mm Kreuzschlitzschrauben (34).



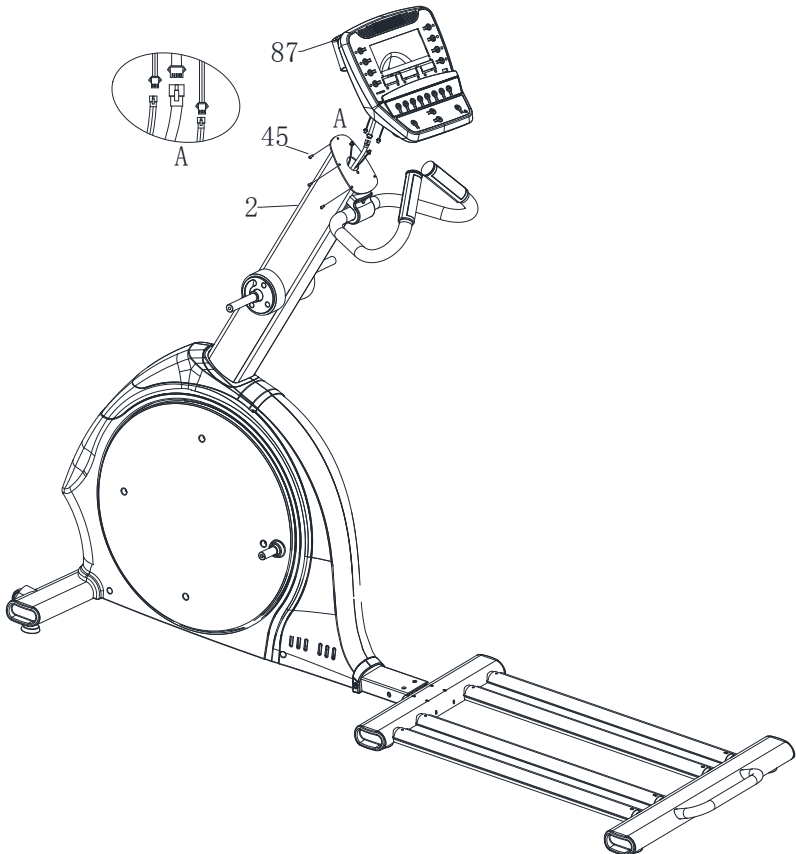
Aufbau



- 3** Schieben Sie den Flaschenhalter (88) in die dafür vorgesehenen Halterungen am Cockpit (87).



- 4** Verbinden Sie das obere Cockpitkabel (76) und die Handpuls-kabel mit den Kabeln auf der Rückseite des Cockpits (87). Befestigen Sie das Cockpit (87) an der Konsolensäule (2) mit 5 x ST4 x 16mm Kreuzschlitz-Schneidschrauben (45).

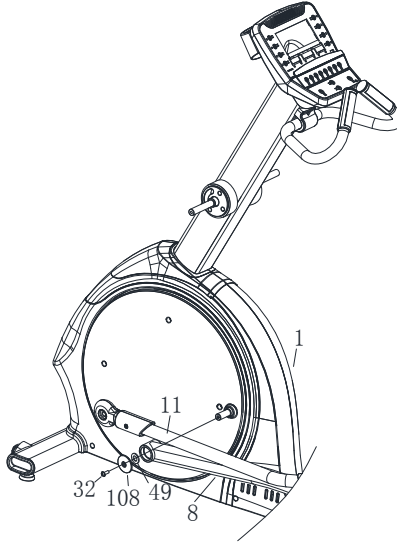


Aufbau



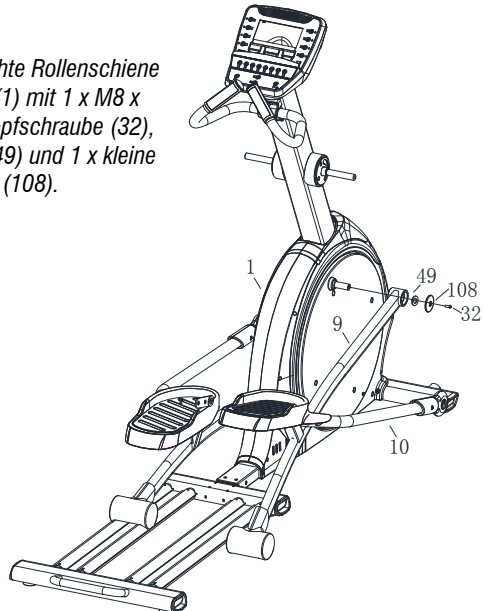
5

Befestigen Sie die linke Rollenschiene (8) am Hauptrahmen (1) mit 1 x M8 x 20mm Inbus-Linsenkopfschraube (32), 1 x Unterlegscheibe (49) und 1 x kleine Tretkurbel-Abdeckung (108).



6

Befestigen Sie die rechte Rollenschiene (9) am Hauptrahmen (1) mit 1 x M8 x 20mm Inbus-Linsenkopfschraube (32), 1 x Unterlegscheibe (49) und 1 x kleine Tretkurbel-Abdeckung (108).



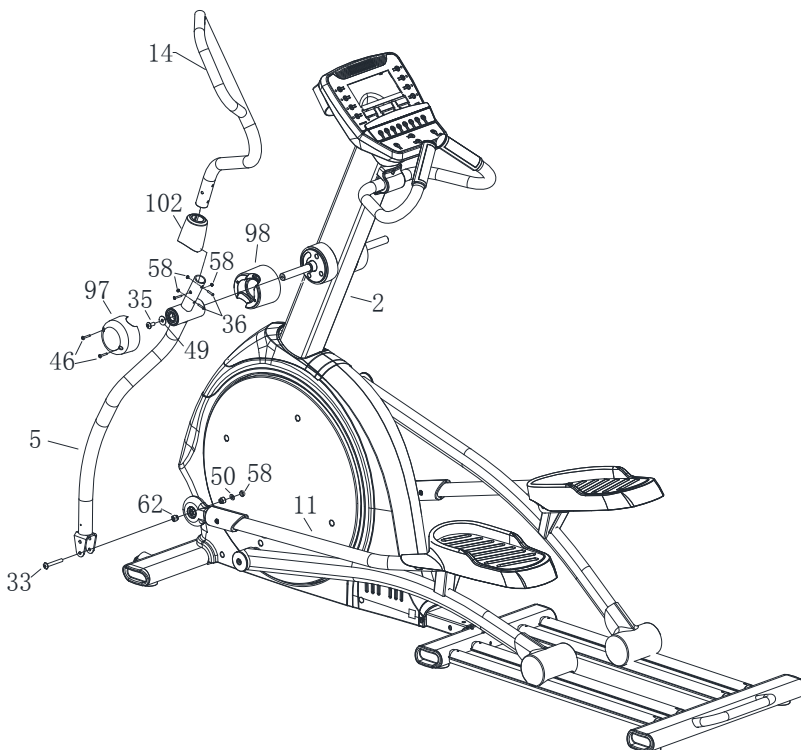
Aufbau



7

Schieben Sie eine Achsenabdeckung (98) auf die Achse an der Konsolensäule (2). Befestigen Sie dann den linken unteren Handgriff (5) an der Achse an der Konsolensäule (2) mit 1 x M8 x 15mm Inbus-Senkschraube (35) und 1 x Unterlegscheibe (49). Entfernen Sie die beiden Pulvermetallurgie-Gehäuse (62) vom unteren Handgriff (5). Verbinden Sie den unteren Handgriff (5) mit der linken Trittflächenschiene (11) mit 1 x M8 x 50mm x 20mm Inbus-Senkschraube (halbes Gewinde) (33), 2 x Pulvermetallurgie-Gehäusen (62), 1 x Unterlegscheibe (50) und 1 x Sechskant-Sicherungsmutter (58). Befestigen Sie die obere Handgriffabdeckung (97) am Handgriff (5) mit 2 x ST4 x 20mm Kreuzschlitz-Schneidschrauben (46).

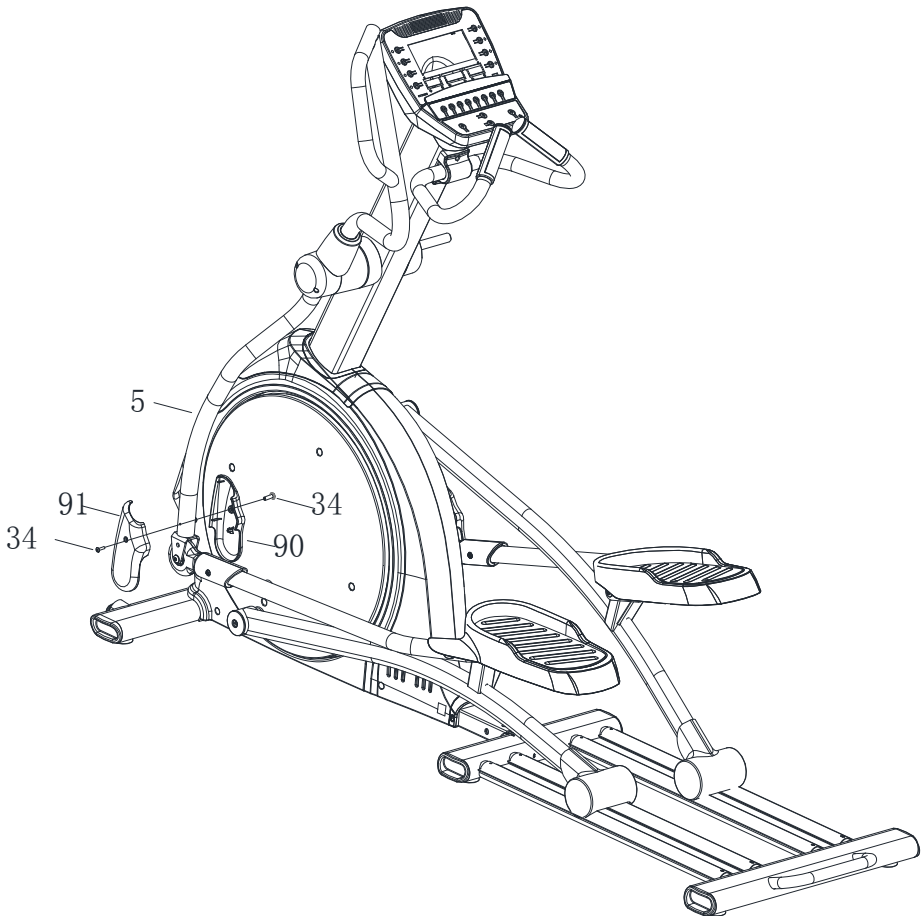
Stecken Sie das Handgriff-Verbindungsstück (102) auf den linken oberen Handgriff (14). Danach befestigen Sie den oberen Handgriff (14) am unteren Handgriff (5) mit 3 x M8 x 40mm Inbus-Senkschrauben (halbes Gewinde) (36) und 3 x Sechskant-Sicherungsmuttern (58).



Aufbau



- 8** Befestigen Sie die unteren Handgriff-Abdeckungen (90 & 91) am unteren Handgriff (5) mit 2 x M5 x 15mm Kreuzschlitzschrauben (34).



Aufbau



9

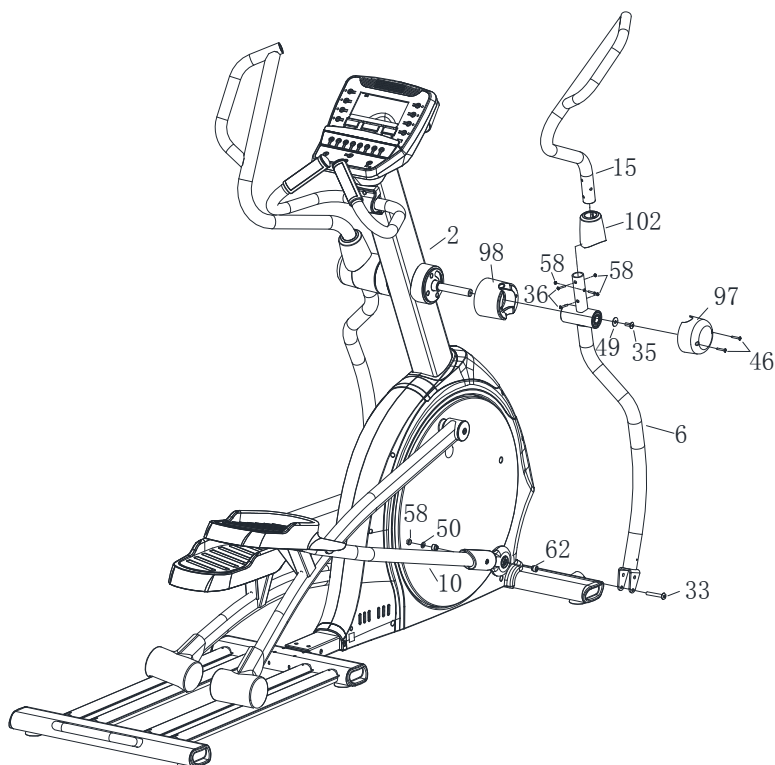
Schieben Sie die zweite Achsenabdeckung (98) auf die rechte Seite der Achse an der Konsolensäule (2).

Befestigen Sie dann den rechten unteren Handgriff (6) an der Achse an der Konsolensäule (2) mit 1 x M8 x 15mm Inbus-Senkschraube (35) und 1 x Unterlegscheibe (49).

Entfernen Sie die beiden Pulvermetallurgie-Gehäuse (62) vom unteren Handgriff (6). Verbinden Sie den unteren Handgriff (6) mit der rechten Trittflächenschiene (10) mit 1 x M8 x 50mm x 20mm Inbus-Senkschraube (halbes Gewinde) (33), 2 x Pulvermetallurgie-Gehäusen (62), 1 x Unterlegscheibe (50) und 1 x Sechskant-Sicherungsmutter (58).

Befestigen Sie die obere Handgriffabdeckung (97) am Handgriff (5) mit 2 x ST4 x 20mm Kreuzschlitz-Schneidschrauben (46).

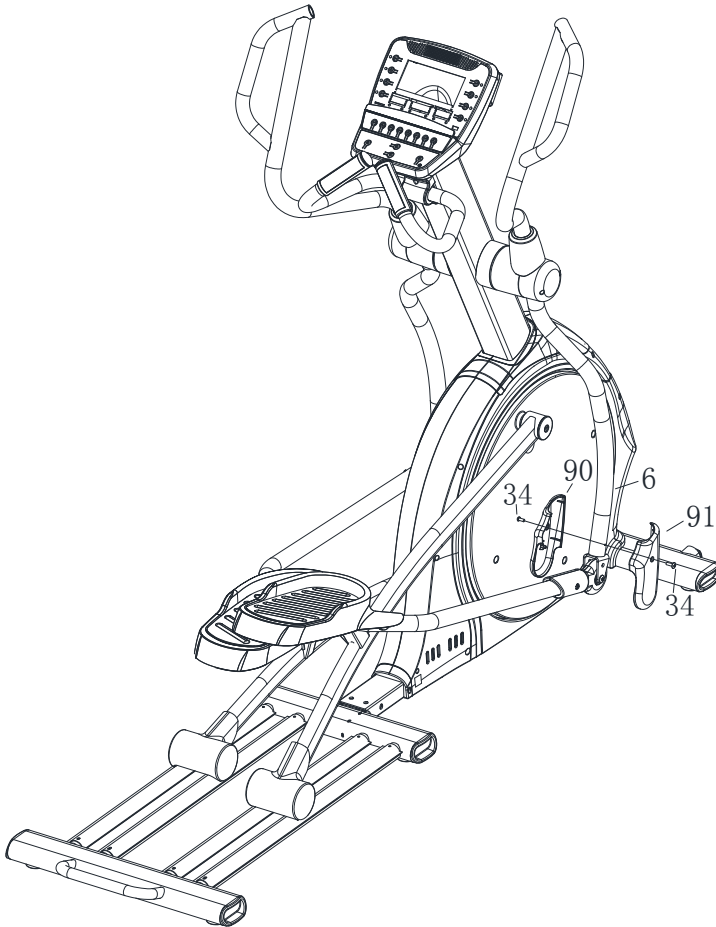
Stecken Sie das zweite Handgriff-Verbindungsstück (102) auf den rechten oberen Handgriff (15). Danach befestigen Sie den oberen Handgriff (15) am unteren Handgriff (6) mit 3 x M8 x 40mm Inbus-Senkschrauben (halbes Gewinde) (36) und 3 x Sechskant-Sicherungsmutter (58).



Aufbau



- 10** Befestigen Sie die unteren Handgriff-Abdeckungen (90 & 91) am unteren Handgriff (6) mit 2 x M5 x 15mm Kreuzschlitzschrauben (34).



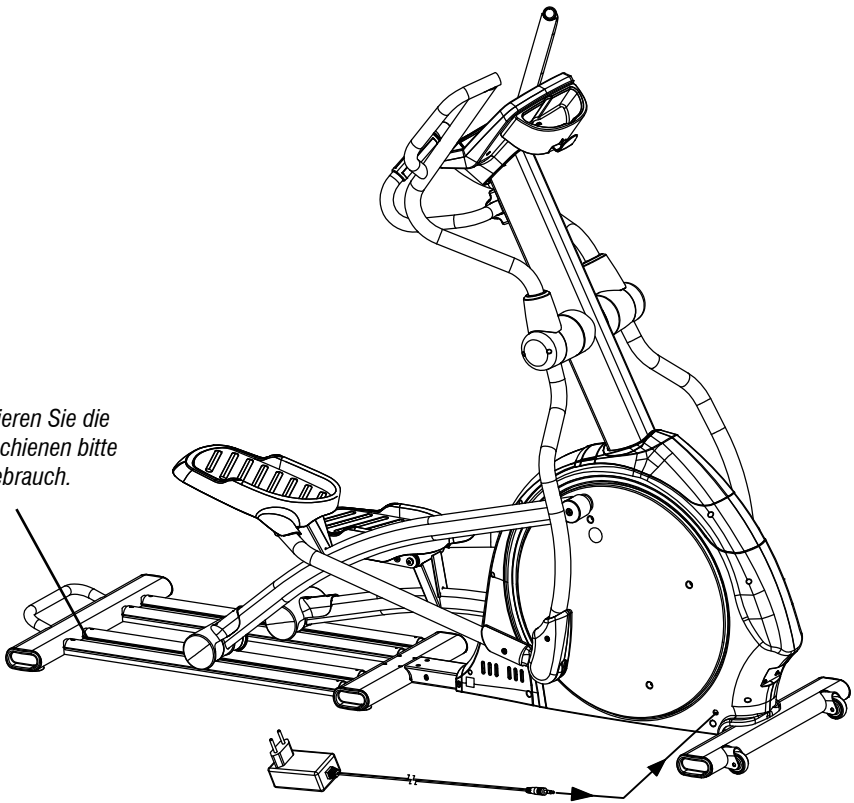
Aufbau



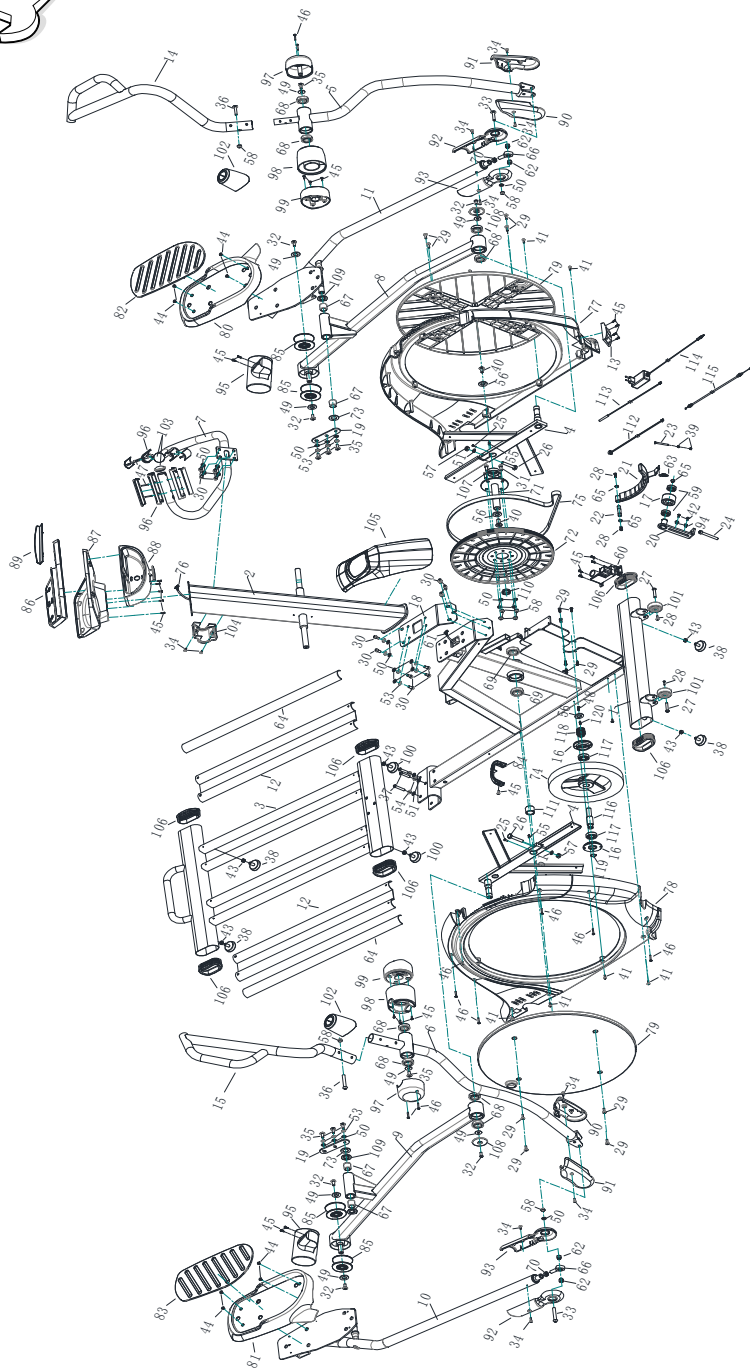
11

Befestigen Sie den Stromstecker (114) am Hauptrahmen (1). Ihr Gerät ist nun fertig aufgebaut.

Schmieren Sie die Stützschiene bitte vor Gebrauch.



Aufbau



Aufbau



Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.			
1	Hauptrahmen	1	37	M10 x 15mm Inbus-Senkschraube . . . 3	
2	Konsolensäule	1	38	Standfuß	4
3	Stützschiene	4	39	M5 Sechskantmutter	2
4	Tretkurbel	2	40	M8 x 15mm Inbus-Senkschraube . . . 2	
5	Unterer Handgriff L	1	41	M5 x 15mm Kreuzschlitz-Senkschraube. 8	
6	Unterer Handgriff R	1	42	M5 x 15mm Kreuzschlitz-Senkschraube. 2	
7	Pulshandgriff	1	43	M10 Sechskantmutter	6
8	Linke Rollenschiene	1	44	M6 x 10mm Kreuzschlitz-Senkschraube. 8	
9	Rechte Rollenschiene	1	45	ST4 x 16mm Kreuzschlitz-Schneidschraube	36
10	Rechte Trittlächenschiene	1	46	ST4 x 20mm Kreuzschlitz-Schneidschraube 14	
11	Linke Trittlächenschiene	1	47	ST3 x 30mm Kreuzschlitz-Schneidschraube 4	
12	Stützschienenabdeckung	2	48	M6 x 16mm Inbus-Senkschraube 1	
13	Stromstecker-Halterung	1	49	Ø8,5 x Ø25 Unterlegscheibe	8
14	Oberer Handgriff L	1	50	Ø8 Unterlegscheibe	18
15	Oberer Handgriff R	1	51	Ø10 Unterlegscheibe	6
16	Lagersitz	2	52	Ø6 Federring	2
17	Führungsrolle	1	53	Ø8 Federring	18
18	Konsolensäulen-Verbindungsplatte . . 1		54	Ø10 Federring	3
19	Trittlächen-Verbindungsplatte	2	55	8 x 10 x 18 Passfeder	2
20	Führungsrollenhalterung	1	56	Ø8 Unterlegscheibe	3
21	Magnet	1	57	M10 Sechskant-Sicherungsmutter . . . 2	
22	Magnetachse	1	58	M8 Sechskant-Sicherungsmutter 12	
23	M5 x 60mm Sechskantschraube 1		59	Rillenkugellager (6001-ZZ)	2
24	M10 x 100mm x 50mm Inbus-Senkschraube (halbes Gewinde) 1		60	Magnetmotor	1
25	M5 x 15mm Sechskantschraube 2		61	Unteres Cockpitkabel	1
26	M10 x 75mm x 20mm Sechskant-Schraube (halbes Gewinde)	2	62	Pulvermetallurgie-Gehäuse	4
27	Ø8 x M6 Inbus-Hülsenmutter	2	63	Widerstandsfeder	1
28	M6 x 15mm Inbus-Senkschraube 4		64	EVA-Matte	4
29	M6 x 10mm Inbus-Zylinderkopfschraube.14		65	Sicherungsring für Magnetachse . . . 3	
30	M8 x 15mm Inbus-Zylinderkopfschraube.13		66	Kugellager	2
31	M8 x 20mm Inbus-Zylinderkopfschraube.4		67	Nadellager (HK2025)	4
32	M8 x 20mm Inbus-Linsenkopfschraube.6		68	Rillenkugellager (6004-ZZ)	8
33	M8 x 50mm x 20mm Inbus-Senkschraube (halbes Gewinde)	2	69	Rillenkugellager (6005-ZZ)	2
34	M5 x 15mm Kreuzschlitzschraube . . . 10		70	M12 Sechskantmutter	2
35	M8 x 15mm Inbus-Senkschraube . . . 10		71	Antriebsradachse	1
36	M8 x 40mm x 20mm Inbus-Senkschraube (halbes Gewinde)	6	72	Antriebsrad	1
			73	Dichtung für Rollenschienenachse . . . 2	
			74	Elektromagnetisches Schwungrad . . . 1	
			75	Antriebsriemen	1

Aufbau



Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.		
76	Oberes Cockpitkabel	1	104	Pulshandgriff-Abdeckung 1
77	Hauptrahmenabdeckung L	1	105	Konsolensäulenabdeckung 1
78	Hauptrahmenabdeckung R	1	106	Ovale Stützenendkappe 6
79	Große Tretkurbelabdeckung	2	107	Tretkurbel-Buchse 3 1
80	Trittfläche L	1	108	Kleine Tretkurbelabdeckung 2
81	Trittfläche R	1	109	Gummidichtring 2
82	Trittflächeneinlage L	1	110	Tretkurbel-Buchse 1 1
83	Trittflächeneinlage R	1	111	Tretkurbel-Buchse 2 1
84	Hinterere Hauptrahmenblende	1	112	Stromkabel 1
85	Rolle	4	113	Magnetsensor 1
86	Cockpitabdeckung	1	114	Stromstecker 1
87	Cockpit	1	115	Bremsleitung 1
88	Flaschenhalter	1	116	Schwungradachse 1
89	Cockpitblende	1	117	Rillenkugellager (6001-ZZ) 2
90	Untere Handgriffabdeckung A	2	118	Gewinde 1
91	Untere Handgriffabdeckung B	2	119	Ø17 Sicherungsring 1
92	Trittflächenschienenabdeckung A	2	120	Passfeder 1
93	Trittflächenschienenabdeckung B	2	121	L-förmiger Inbusschlüssel 1
94	Unterlegscheibe	2	122	L-förmiger Maulschlüssel 1
95	Rollenabdeckung	2	123	L-förmiger Kombischlüssel 1
96	Handpulsrad	2		
97	Obere Handgriffabdeckung	2		
98	Achsenabdeckung	2		
99	Innere Achsenabdeckung	2		
100	Standfuß	2		
101	Transportrolle	2		
102	Handgriff-Verbindungsstück	2		
103	Pulshandgriff-Endkappe	2		

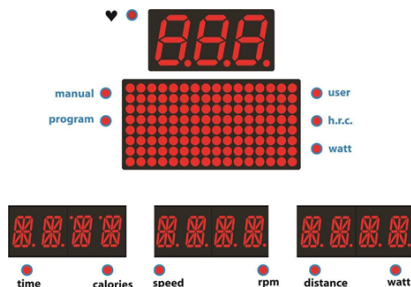
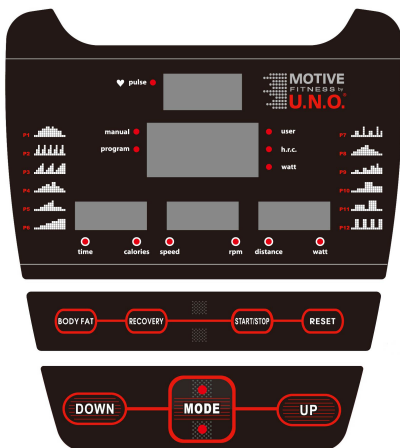
ACHTUNG!

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

Bedienungsanleitung



Bedienungsanleitung des Cockpits



Tastenfunktionen

1. <i>START/STOP</i>	<i>Startet oder stoppt das Workout Hält der Benutzer das Workout an, indem er START/STOP drückt, werden die Einstellungen nicht gelöscht.</i>
<i>RESET</i>	<i>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.</i>
<i>MODE</i>	<i>Im Einstellungsmodus drücken Sie diese Taste, um Einstellungen auszuwählen und zu bestätigen.</i>
<i>UP</i>	<i>Wählt das nächste Trainingsprogramm aus Im Einstellungsmodus wird der Wert erhöht</i>
<i>DOWN</i>	<i>Wählt das vorherige Trainingsprogramm aus Im Einstellungsmodus wird der Wert verringert</i>
<i>RECOVERY</i>	<i>Puls-Erholungsmessung</i>
<i>BODY FAT</i>	<i>Körperfettwertmessung und BMI-Bestimmung</i>

Signaltöne

- 1 Signaltöne: Tastenton
- 2 Signaltöne: falsche Taste oder Herzfrequenz überschreitet Ziel-Herzfrequenz
- 3 Signaltöne: Watt-Leistung überschreitet Ziel
- 4 Signaltöne: Count-Down-Funktion
- 6 Signaltöne: H.R.C. und WATT-Steuerung zwingen das Gerät anzuhalten

Bedienungsanleitung



Displayfunktionen

ZEIT	<ul style="list-style-type: none">- Hochzählen: kein Einstellung, Zeit zählt von 0:00 hoch- Count-Down: nach Zieleinstellung wird bis 0 herunter gezählt. Dann hält das Gerät an und ein Signalton ertönt- Display-Spanne: 0:00 ~ 99:59 / Einstell-Spanne: 0:00~99:00
GESCHW.	<ul style="list-style-type: none">- Im Betrieb zeigt dieses Display die Geschwindigkeit an, die alle 3 Sekunden aktualisiert wird. Misst der Sensor für 4,6 Sekunden keine Aktivität, zeigt es 0 an.- Display -Spanne: 0,0 ~ 99,9km/h- Geschwindigkeit und RPM werden abwechselnd angezeigt.
RPM	<ul style="list-style-type: none">- Im Betrieb zeigt dieses Display die Bewegungen pro Minute an.- Display-Spanne: 0 ~ 999- Geschwindigkeit und RPM werden abwechselnd angezeigt.
KALORIEN	<ul style="list-style-type: none">- Hochzählen: kein Einstellung, Kalorien zählen von 0 hoch- Count - Down: nach Zieleinstellung wird bis 0 herunter gezählt. Dann hält das Gerät an und ein Signalton ertönt- Display -Spanne: 0 ~ 9999 Kcal. / Einstell-Spanne: 0~9990 Kcal.
DISTANZ	<ul style="list-style-type: none">- Hochzählen: kein Einstellung, Distanz zählt von 0,0 hoch- Count - Down: nach Zieleinstellung wird bis 0 herunter gezählt. Dann hält das Gerät an und ein Signalton ertönt- Display-Spanne: 0,0 ~ 999.99km / Einstell-Spanne: 0,0~999,0km
PULS	<ul style="list-style-type: none">- Zeigt die Herzfrequenz an, wenn der Sensor eine empfängt, und „P“, wenn keine empfangen wird.- Überschreitet die Herzfrequenz die eingestellte Zielherzfrequenz, ertönt ein Signalton.- Display-Spanne: P-30~230 / Einstell-Spanne: 0-30~230
WATT	<ul style="list-style-type: none">- Zeigt die Leistung während des Workouts an.- Display- Spanne: 0~999/ Einstell-Spanne: 10 ~ 350
MANUELL	<ul style="list-style-type: none">- Manuell einstellbares Workout
PROGRAMM	<ul style="list-style-type: none">- Auswählbarer Widerstand; 12 voreingestellte Profile (P1~P12).
BENUTZER	<ul style="list-style-type: none">- Benutzereinstellbare Widerstands -Profile
H.R.C.	<ul style="list-style-type: none">- Workout -Modus mit Ziel -Herzfrequenz
WATT KO NSTANT	<ul style="list-style-type: none">- WATT - konstanter Workout -Modus

Bedienungsanleitung



Bedingung

1. Anschalten

Stecken Sie das Stromkabel in eine Steckdose (oder halten Sie RESET für 2 Sekunden gedrückt). Das Cockpit schaltet sich mit einem Signalton an, worauf hin es 2 Sekunden lang hochfährt (Abb. 1), und dann in den Benutzer-Modus springt.

2. Benutzerdateneinstellung

Standard ist der Benutzer U1 (Abb. 3). Drücken Sie UP/DOWN, um Benutzer U1 – U4 auszuwählen, und dann MODE zur Bestätigung. Drücken Sie UP/DOWN, um Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht einzustellen und drücken MODE zur Bestätigung.

Spannen: Geschlecht: Weiblich / Männlich, Alter: 1-99 (Standard = zuletzt eingegebenes Alter), Größe: 100-200cm (Standard = zuletzt eingegebene Größe), Gewicht: 20-150kg (Standard = zuletzt eingegebenes Gewicht)

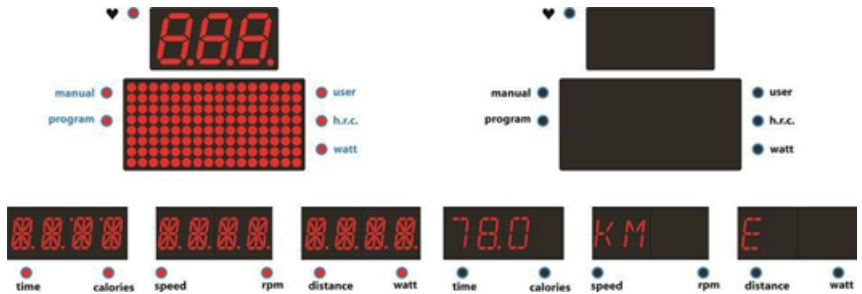


Abbildung 1

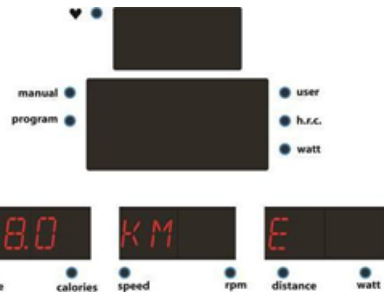


Abbildung 2

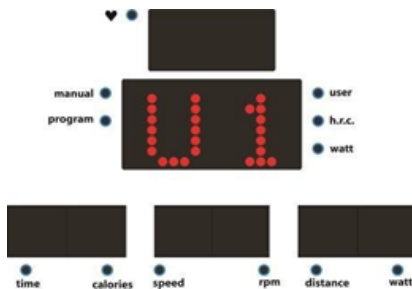


Abbildung 3

3. Standby-Modus

Nach 4 Minuten ohne Aktivität schaltet sich das Display automatisch in den Standby-Modus. Drücken Sie eine beliebige Taste, oder fangen Sie einfach an zu laufen, um das Display wieder aufzuwecken.

Bedienungsanleitung



4. Programmauswahl

Nachdem der Eingabe der Benutzerdaten, gelangen Sie ins Hauptmenü.

Drücken Sie UP/DOWN, um eine der folgenden Optionen auszuwählen:

Manuell → Programm → Benutzer → H.R.C. → Watt. Drücken Sie dann MODE zur Bestätigung. Sie können auch START/STOP drücken, um direkt in das Manuelle Programm zu gelangen.

5. Manueller Modus

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

2. Benutzen Sie UP/DOWN, um Zeit (Abb. 5), Distanz (Abb. 6), Kalorien und Herzfrequenz einzustellen und dann MODE zur Bestätigung. Der einzustellende Wert wird blinkend angezeigt.

3. Drücken Sie START, um das Workout zu beginnen. Während des Workouts können Sie UP/DOWN benutzen, um das Widerstandslevel zwischen 1 und 32 anzupassen. Das große Display zeigt nach einer Anpassung für 2 Sekunden das neue Widerstandslevel und dann wieder das Workout-Profil an.

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

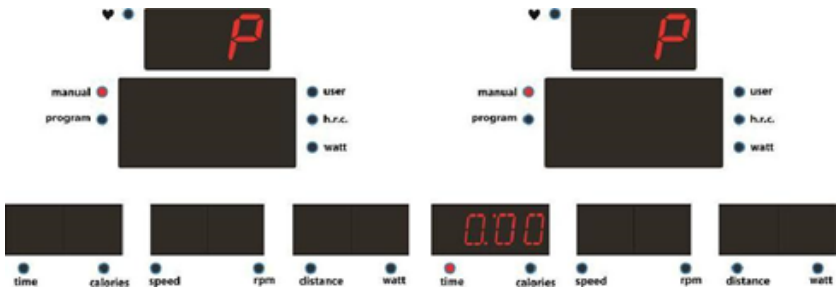


Abbildung 4

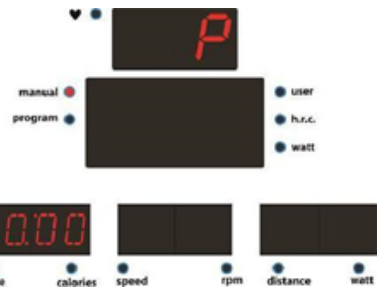


Abbildung 5

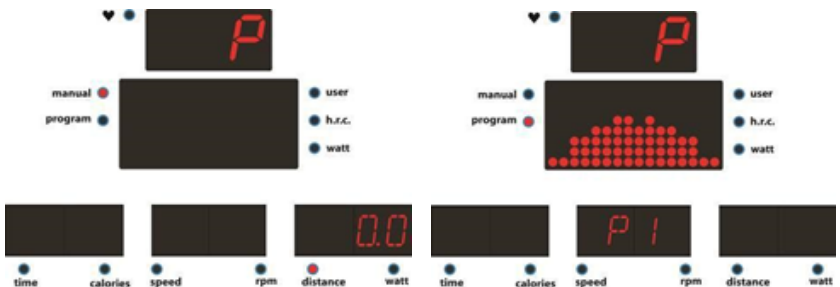


Abbildung 6

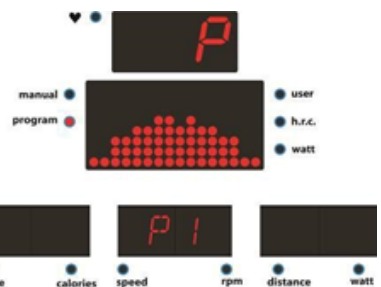


Abbildung 7

Bedienungsanleitung



6. Programm-Modus

1. Benutzen Sie UP/DOWN, um den Programm-Modus auszuwählen und dann MODE zur Bestätigung.
2. Benutzen Sie UP/DOWN, um ein Programm P1 – P12 (Abb. 7) auszuwählen und dann MODE zur Bestätigung.
3. Benutzen Sie UP/DOWN, um die Workout-Dauer einzustellen und dann MODE zur Bestätigung.
4. Drücken Sie START, um das Workout zu beginnen. Während des Workouts können Sie UP/DOWN benutzen, um das Widerstandslevel zwischen 1 und 32 anzupassen. Das große Display zeigt nach einer Anpassung für 2 Sekunden das neue Widerstandslevel und dann wieder das Workout-Profil an.
5. Drücken Sie START/STOP, um das Workout zu pausieren. Drücken Sie RESET, um ins Hauptmenü zurückzukehren.

7. Benutzerprogramm-Modus

1. Benutzen Sie UP/DOWN, um den Benutzerprogramm-Modus auszuwählen und dann MODE zur Bestätigung.
2. Die erste Säule blinkt. Benutzen Sie UP/DOWN, um das Widerstandslevel von 1 – 32 für alle 16 Säulen einzustellen (Abb. 8) und dann MODE zur Bestätigung. Um die Einstellung zu beenden, halten Sie MODE für 2 Sekunden gedrückt.
3. Benutzen Sie UP/DOWN, um die Workout-Dauer einzustellen und dann MODE zur Bestätigung.
4. Drücken Sie START, um das Workout zu beginnen. Während des Workouts können Sie UP/DOWN benutzen, um das Widerstandslevel zwischen 1 und 32 anzupassen.
5. Drücken Sie START/STOP, um das Workout zu pausieren. Drücken Sie RESET, um ins Hauptmenü zurückzukehren.

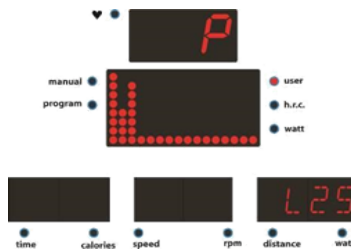


Abbildung 8

Bedienungsanleitung



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

1. Benutzen Sie UP/DOWN, um den H.R.C.-Modus auszuwählen und dann MODE zur Bestätigung.
2. Benutzen Sie UP/DOWN, um eines der H.R.C.-Programme H.R.C. 55 (Abb. 9), H.R.C. 75, H.R.C. 90, oder H.R.C. Target (Ziel-Herzfrequenz) auszuwählen und dann MODE zur Bestätigung.
3. Wenn Sie H.R.C. 55, H.R.C. 75, oder H.R.C. 90 auswählen, schlägt das Display eine dem Alter entsprechende Ziel-Herzfrequenz vor. Benutzen Sie UP/DOWN, um die Workout-Dauer einzustellen und dann MODE zur Bestätigung.
4. Wenn Sie H.R.C. Target auswählen, zeigt das Display den Standard-Wert 100 an. Benutzen Sie UP/DOWN, um eine Herzfrequenz zwischen 30 und 230 einzustellen und drücken Sie MODE zur Bestätigung. Stellen Sie nun die Workout-Dauer ein und drücken dann MODE zur Bestätigung.
5. Drücken Sie START/STOP, um das Workout zu beginnen oder zu pausieren. Drücken Sie RESET, um ins Hauptmenü zurückzukehren.

6. Während des H.R.C. Workouts wird das Widerstandslevel automatisch an Ihre reale Herzfrequenz angepasst. Ist Ihre Herzfrequenz niedriger als eingestellt, wird der Widerstand um einen Schritt pro 30 Sek. erhöht. Ist Ihre Herzfrequenz höher als eingestellt oder es wird kein Herzfrequenz-Signal empfangen (Abb. 10), wird der Widerstand um einen Schritt pro 15 Sek. gesenkt, bis es Level 1 erreicht. Ist Ihre Herzfrequenz bei Level 1 für mehr als 30 Sek. immer noch höher als gewünscht, hält das Gerät an und läutet Signaltöne, um Sie zu warnen.

H.R.C. 55% = Diät-Programm, H.R.C. 75% = Gesundheits-Programm, H.R.C. 90% = Sport-Programm

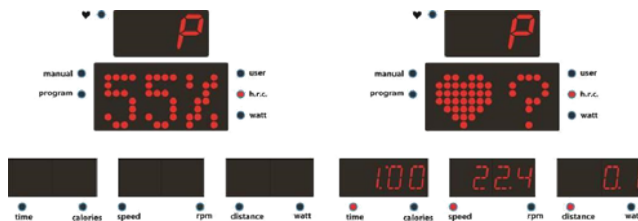


Abbildung 9

Abbildung 10

9. Watt-Modus

1. Benutzen Sie UP/DOWN, um den Watt-Modus auszuwählen und dann MODE zur Bestätigung.
2. Benutzen Sie UP/DOWN, um die Watt-Leistung zwischen 10 und 350 in 5W-Schritten einzustellen (Standard-Wert: 120) (Abb. 11) und dann MODE zur Bestätigung.
3. Benutzen Sie UP/DOWN, um die Workout-Dauer einzustellen und dann MODE zur Bestätigung.
4. Drücken Sie START, um das Workout zu beginnen.
5. Drücken Sie START/STOP, um das Workout zu pausieren. Drücken Sie RESET, um ins Hauptmenü zurückzukehren.
6. Während des Workouts wird das WATT-Level automatisch je nach eingestellter Ziel-Leistung, aktueller RPM und Workout-Geschwindigkeit angepasst. Ist man zu schnell, wird das Widerstandslevel gesenkt. Ist man zu langsam, wird das Widerstandslevel erhöht.

Bedienungsanleitung

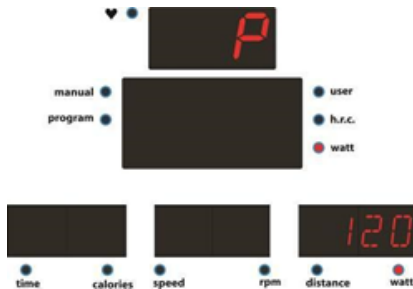


Abbildung 11

10. Körperfettwert-Modus

1. Drücken Sie während des Workouts START/STOP, um das Workout anzuhalten. Drücken Sie dann BODY FAT, um diesen Modus zu verwenden.

2. Wenn Sie sich an beiden Pulshandgriffen festhalten, beginnt die Messung (Abb. 14 & 15). Das Display zeigt nach 8 Sekunden Ihren BMI und den Körperfett-Wert an.

3. Drücken Sie nochmals BODY FAT, um zum Hauptmenü zurück zu gelangen.

4. Fehlermeldung

4.1. E-1 (Abb. 16): Benutzer hält sich nicht richtig an den Pulshandgriffen fest

4.2. E-4: Körperfettanteil überschreitet den messbaren Wert (bis zu 50%).

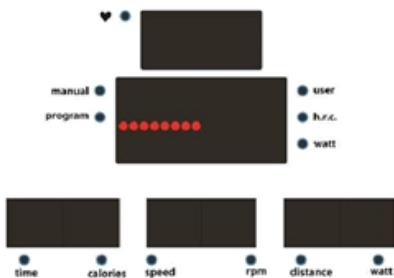


Abbildung 14

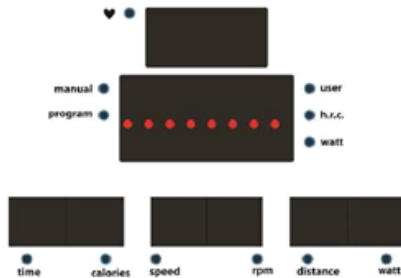


Abbildung 15

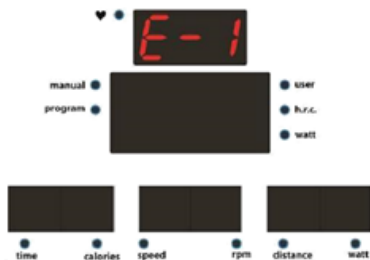


Abbildung 16

Bedienungsanleitung



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)

11. Pulserholungs-Modus

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

2. Ein Countdown von 00:60 – 00:00 beginnt. (Abb. 12). Wenn dieser bei 0:00 angekommen ist, zeigt das Display Ihre Erholungsrate in Form eines Status von F1 – F6 an (Abb. 13). 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.

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

Bedienungsanleitung

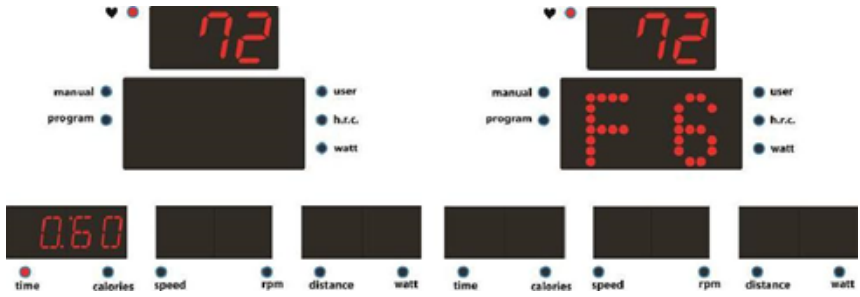


Abbildung 12

Abbildung 13



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 2016

Printed July / 2016