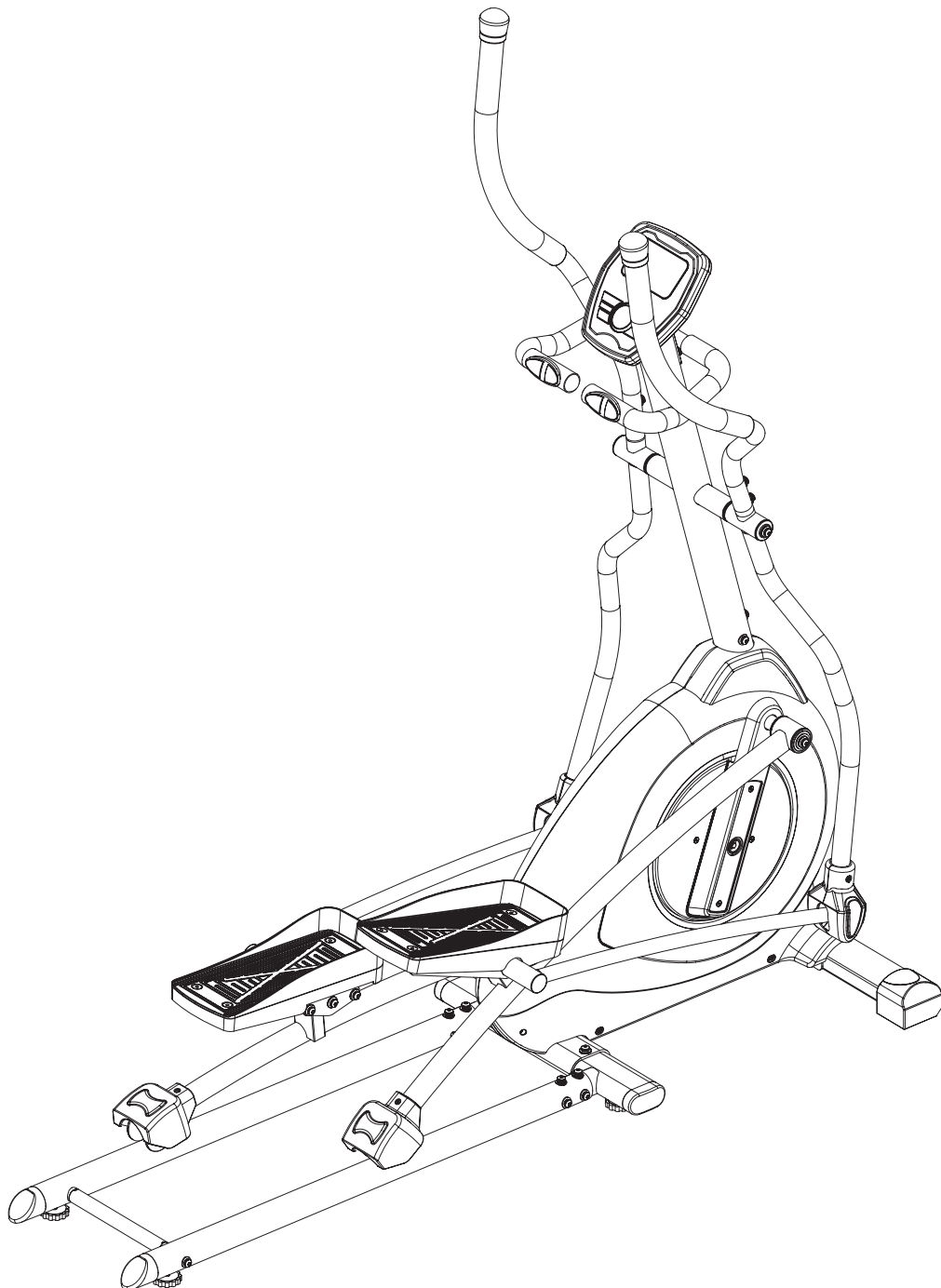


XE 100

Montage- & Bedienungsanleitung



SICHERHEITSHINWEISE

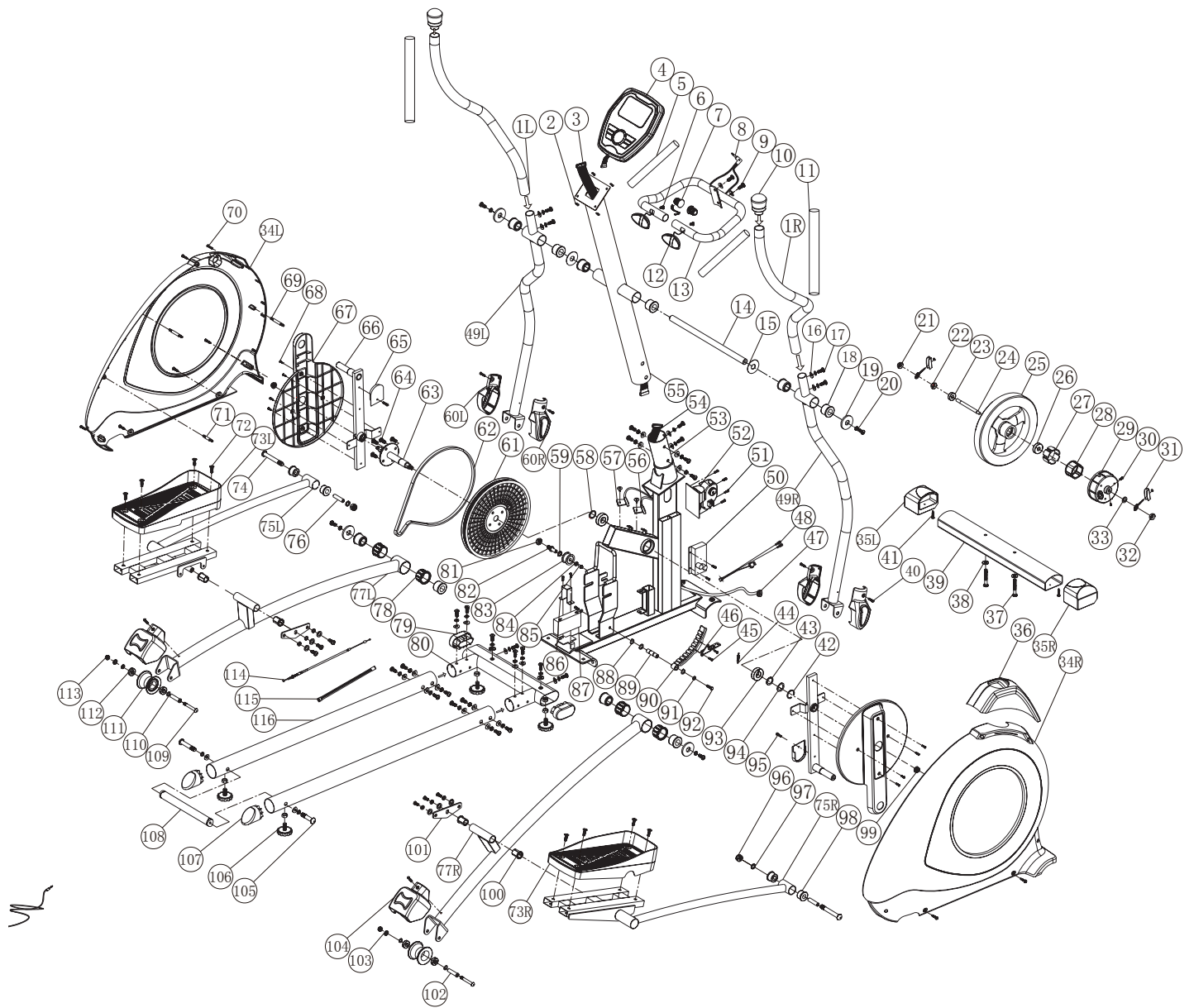
Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen Sie sich bitte aufmerksam die folgenden Sicherheitshinweise durch.

- * Dieses Gerät wurde für den Heimbereich konzipiert und hat ein maximales Benutzergewicht von 150kg.
- * Bitte befolgen Sie die einzelnen Schritte der Aufbauanleitung
- * Bitte benutzen Sie nur das mitgelieferte Werkzeug für den Zusammenbau.
- * Bitte testen Sie die Kabel- und Schraubenverbindungen alle 1-2 Monate.
- * Bitte kontaktieren Sie im Falle eines Schadens Ihren Händler
- * Bitte benutzen Sie für die Reinigung des Gerätes keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel.
- * Bitte überprüfen Sie das Gerät regelmäßig vor dem Training
- * Bitte stellen Sie sicher, dass alle beweglichen Teile richtig sitzen, dass ein ordnungsgemäßer Lauf gewährleistet werden kann.
- * Die Benutzung ist nur Erwachsenen gestattet. Bitte halten Sie dieses Gerät von Kindern fern.
- * Bitte führen Sie während des Trainings keine Arbeiten an dem Gerät durch. Quetschungsgefahr!
- * Bevor Sie mit dem Training beginnen fragen Sie einen Arzt oder Physiotherapeuten.

WARNUNG!

Falsches oder überdosiertes Training kann Ihre Gesundheit gefährden!

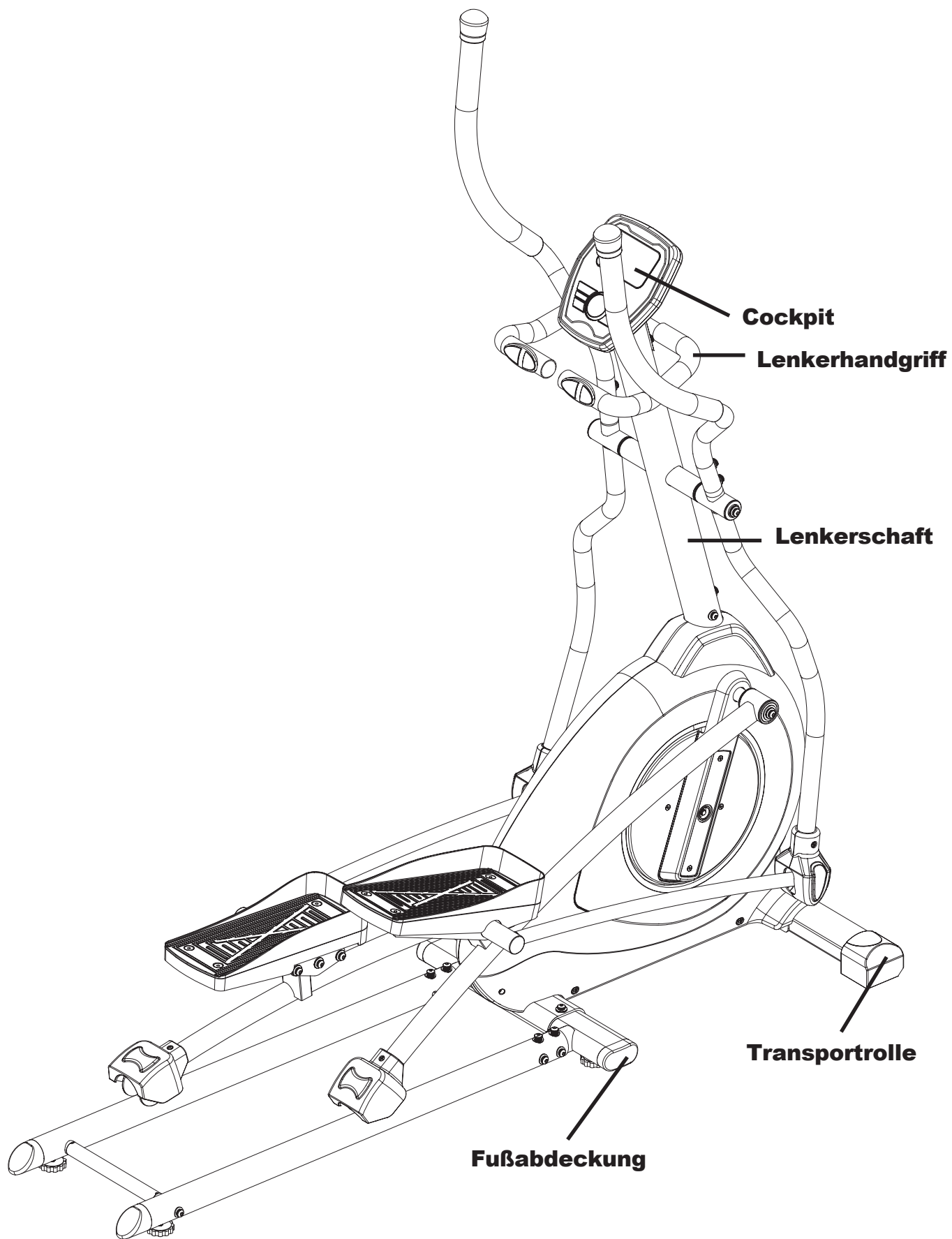
- Bitte befolgen Sie die Ratschläge in der Trainingsanleitung.
- Sie können den Widerstand an den dafür vorgesehenen Tasten des Cockpits regulieren.
- Die Sicherheit kann nur gewährleistet werden wenn Sie das Gerät regelmäßig warten.
- Bitte überprüfen Sie zudem regelmäßig ob sich an der Tastatur oder am Display Verschleiß bemerkbar macht.



ERSATZTEILLISTE

XE 100

Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1L	Oberer Handgriff links	1	60L	Plastikabdeckungen für unteren Handgriff rechts	2
1R	Oberer Handgriff rechts	1	61	Bandrolle	1
2	Schrauben	4	62	Band	1
3	Oberes Computerkabel	1	63	Pedalachse	1
4	Computer SM5990	1	64	Sicherungs-Inbusschrauben M8 x 15	4
5	Schaumstoff für Handgriff	2	65	Runde Zierabdeckungen	2
6	Bohrschrauben	2	66	Kurbel	1
7	Abschlusskappen $\Phi 25$ für Handgriffe	2	67	Runde Abdeckung	2
8	Kabel für Handpulsmesser	1	68	Schrauben M5 x 12mm	8
9	Sicherungs-Inbusschrauben M8 x 20	6	69	Verbindungshebel für Kettenabdeckung 50mm	1
10	Abschlusskappen $\Phi 32$ x 60	2	70	Bohrschrauben M4.5 x 25mm	4
11	Schaumstoff für oberen Handgriff	2	71	Verbindungshebel für Kettenabdeckung 90mm	2
12	Beläge für Handpulsmesser	1	72	Inbusschrauben für Fußplatte M8 x 20mm	8
13	Handgriff	1	73L	Pedal links	1
14	Drehstange	1	73R	Pedal rechts	1
15	Zwischenscheiben $\Phi 19.5$ x 38 x 0.5mm	2	74	Inbusschrauben M10 x 78mm	2
16	gekrümmte Zwischenscheiben $\Phi 8$ x 19 x 1.5t	28	75L	Linkes Pedal-Verbindungsrohr	1
17	Inbusschrauben M8 x 20mm	32	75R	Rechtes Pedal-Verbindungsrohr	1
18	Muffen $\Phi 19$ x 38mm	10	76	Distanzrohre $\Phi 14$ x 59.3mm	2
19	Unterlegscheiben $\Phi 8.5$ x 36 x 3tmm	4	77L	Stützrohr links	1
20	Federscheiben $\Phi 8$	38	77R	Stützrohr rechts	1
21	Sechskantmutter M10 x 1.25 x 5tmm	1	78	Muffen	4
22	Sechskantmutter M10 x 1.25 x 4tmm	1	79	Abschlusskappen $\Phi 40$ x 80mm	2
23	Lager 6000RS	1	80	Stabilisator hinten	1
24	Schwungscheibenachse	1	81	Sechskantmuttern M10	5
25	Schwungscheibe	1	82	Lenkführungsachse	1
26	Lager 6300RS	1	83	Lenkführungshebel	1
27	Magnete	6	84	Zwischenscheibe $\Phi 6$ x 13 x 15mm	1
28	Plastikhilfsstück für Magnet	1	85	Sechskantschraube M6 x 12mm	1
29	Rolle	1	86	Ständer für wiederaufladbaren Akku	1
30	Schrauben	2	87	Wiederaufladbarer Akku	1
31	Bandjustierungs-Set	2swts	88	c-förmige Zwischenscheibe $\Phi 11$	2
32	Sechskantmutter M8 x 5t	1	89	Magnetbefestigte Welle $\Phi 12$ x 50mm	1
33	Zwischenscheibe $\Phi 8$ x 16 x 1.5t mm	1	90	Magnethalter 2.5t	1
34R	Kettenabdeckung rechts	1	91	Federscheibe $\Phi 6$	2
34L	Kettenabdeckung links	1	92	Sechskantschrauben M6 x 16mm	2
35R	Abschlusskappe vorne rechts	1	93	Lager 6004 RS	2
35L	Abschlusskappe vorne links	1	94	Wellscheibe $\Phi 20.5$ x 25 x 0.5t mm	1
36	Plastikabdeckung	1	95	Halbrundschrabe M5 x 10mm	4
37	Inbusschrauben M8 x 55mm	2	96	Schraubenmuttern M10	2
38	Unterlegscheiben $\Phi 8$ x 19 x 1.5mm	10	97	Unterlegscheiben $\Phi 10$ x 19 x 2t mm	2
39	Stabilisator vorne 75 x 45 x 1.5 x 550mm	1	98	Lager $\Phi 32$ x 14 mm	4
40	Halbrundschraben M5 x 15	6	99	Schraubenmuttern M10 x 1.25	2
41	Bohrschrauben M5 x 15	6	100	Lager $\Phi 16.3$ x 22.4mm	4
42	c-förmige Zwischenscheibe $\Phi 18$	1	101	Aufspannplatten	2
43	Zwischenscheiben $\Phi 20.5$ x 25 x 2t mm	2	102	Distanzrohre $\Phi 12$ x 8.5 x 55mm	2
44	Feder	1	103	Zwischenscheiben $\Phi 12.5$ x 15 x 2t mm	2
45	Halbrundschraben M4 x 15	4	104	Zierabdeckungen	2
46	Hebelstütze	1	105	Inbusschrauben M8 x 70mm	2
47	Gleichstromkabel	1	106	Einstellbare Laufrolle M10	4
48	Gleichstromkabel Ausgang	1	107	Abschlusskappe hinten	2
49R	Unterer Handgriff rechts	1	108	Verbindungsrohr $\Phi 25$ x 1.5 x 236mm	1
49L	Unterer Handgriff links	1	109	Inbusschrauben M8 x 75mm	2
50	Regler	1	110	Wellscheiben $\Phi 12.5$ x 18 x 0.37	4
51	Motor	1	111	Rollen	2
52	Schrauben M5 x 12mm	5	112	Lager 6001RS	4
53	Hauptrahmen	1	113	Schraubenmuttern M8	2
54	Unteres Computerkabel	1	114	Kabel	1
55	Stange für Handgriff	1	115	Kabel für Wechselstrom-Einspeisung	1
56	Sensoren	2	116	Gleitstange	2
57	Sensor-Sets	2	117	Inbusschlüssel	2
58	Zwischenscheibe $\Phi 20.5$ x 25 x 1t mm	1	118	Kombischlüssel	1
59	Zwischenscheibe $\Phi 10$ x 16 x 1.5t mm	1	119	Passtück	1
60R	Plastikabdeckungen für unteren Handgriff links	2			



Entnehmen Sie alle Teile vorsichtig der Verpackung. Lassen Sie sich hierbei von einer zweiten Person helfen, da einige Teile schwer und sperrig sind.

Vergewissern Sie sich vor der Montage Ihres Trainingsgerätes anhand der Montage-Teileliste, dass alle benötigten Teile vorhanden sind.

Zur Montage benötigen Sie zwei Personen.

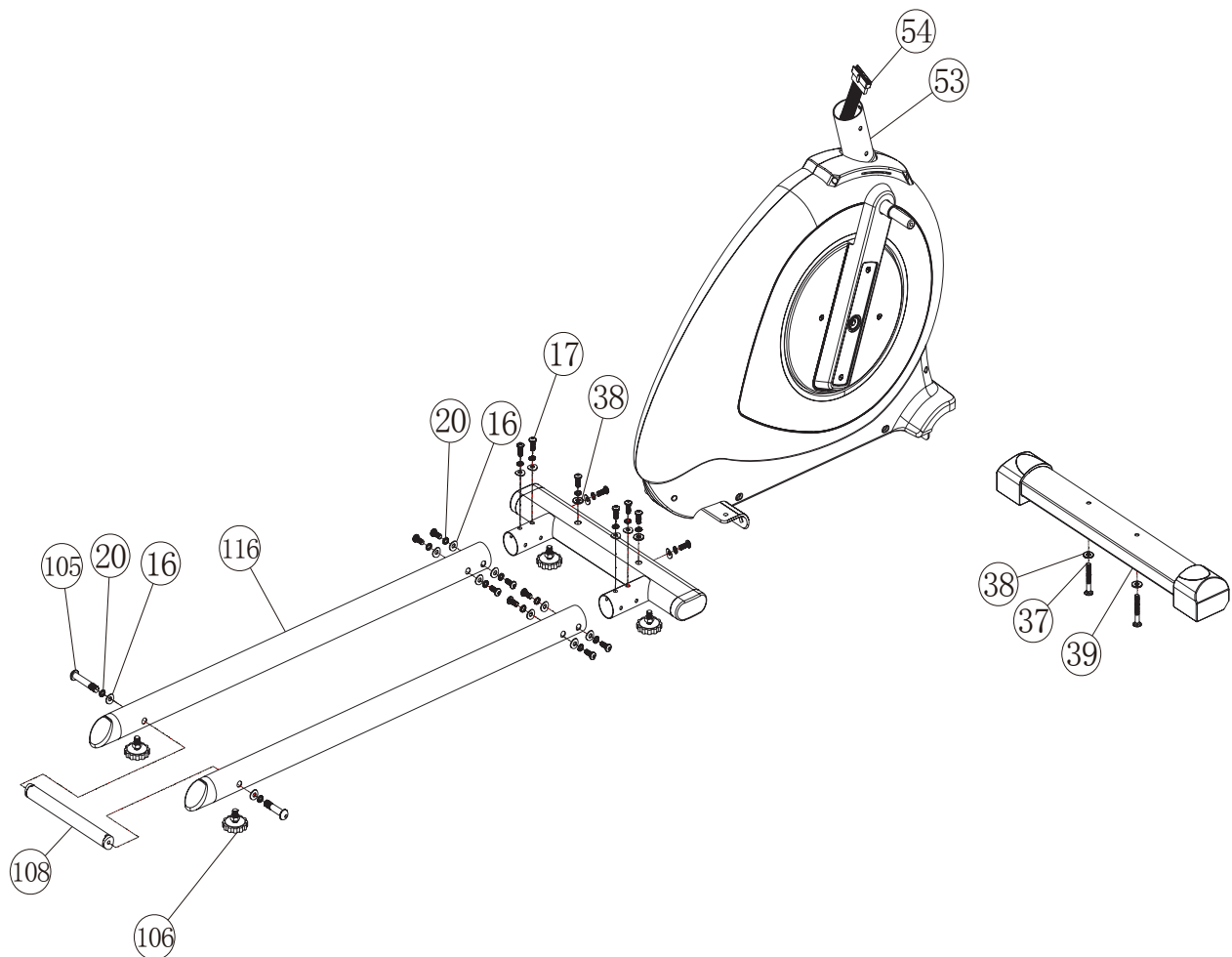
Montieren Sie das Trainingsgerät an einer Stelle die frei von störenden Gegenständen, sauber und eben ist.

Achtung:

Bitte folgen Sie bei der Montage exakt der Anleitung. Für Mängel, die aufgrund falscher Montage entstehen, bestehen keine Gewährleistungsansprüche!

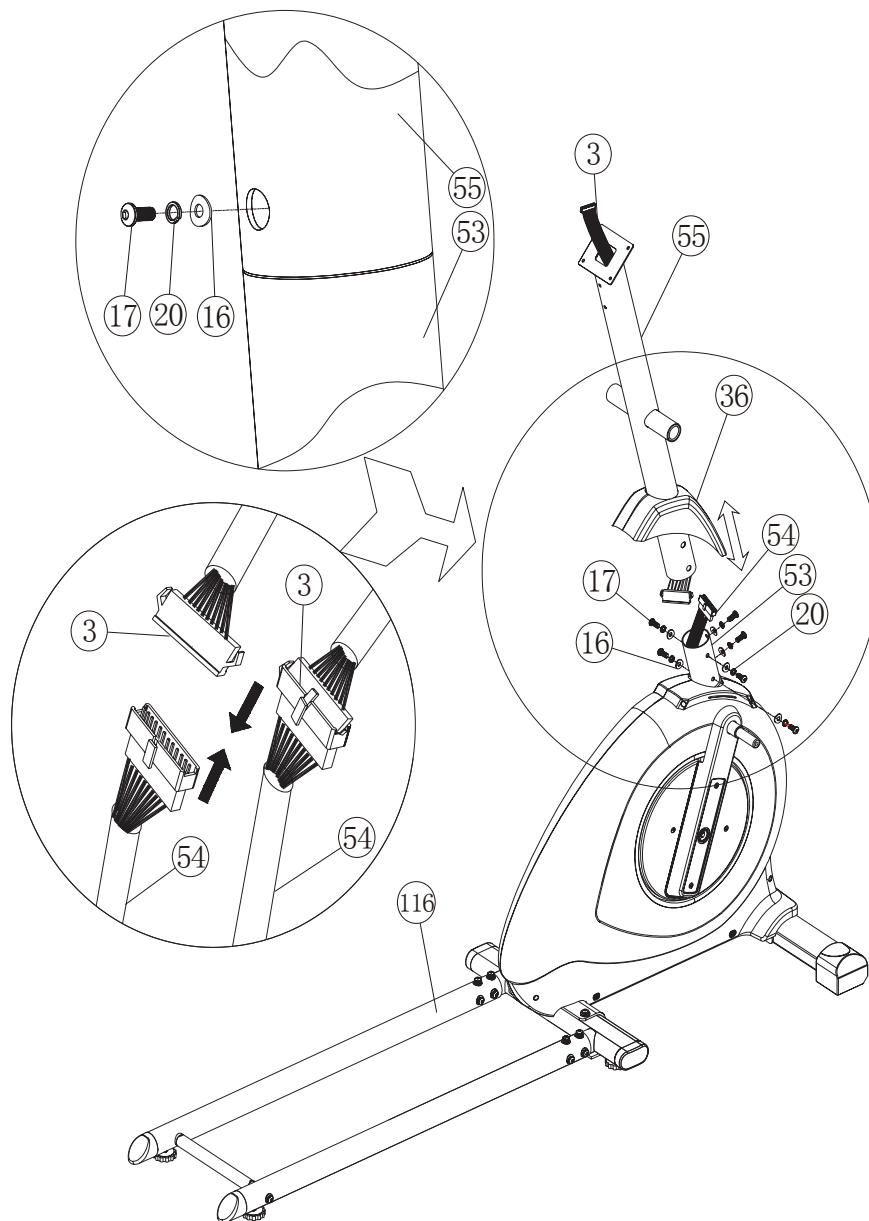
STEP 1

- 1) Montieren Sie mithilfe der Inbusschrauben (17), der gekrümmten Zwischenscheiben (16) und der Federscheiben (20) die Gleitstange (116) an den hinteren Stabilisator (80).
- 2) Montieren Sie mithilfe der Inbusschrauben (105), der gekrümmten Zwischenscheiben (16) und der Federscheiben (20) das Verbindungsrohr (108) an die Gleitstange (116).
- 3) Montieren Sie mithilfe der Inbusschrauben (17), den Federscheiben (20), den Unterlegscheiben (38) und den gekrümmten Zwischenscheiben (16) den hinteren Stabilisator (80) an den Hauptrahmen (53).
- 4) Befestigen Sie mithilfe der Inbusschrauben (37) und der Unterlegscheiben (38) den vorderen Stabilisator (39) am Hauptrahmen (53).



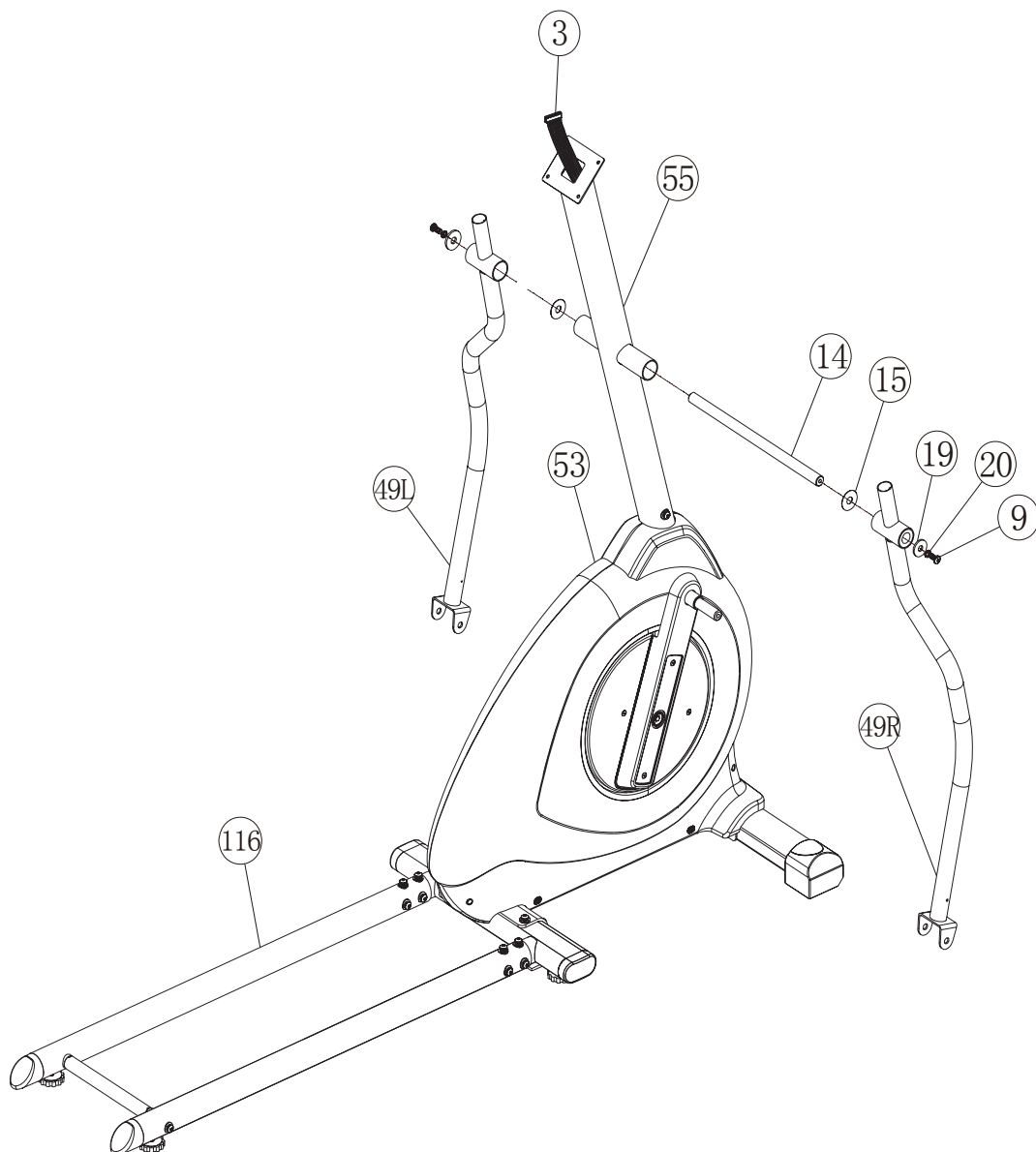
STEP 2

- 1) Montieren Sie die Plastikabdeckung (36) des Handgriffs an die Stange (55) für den Handgriff.
- 2) Verbinden Sie das obere (3) und untere (54) Computerkabel miteinander.
- 3) Montieren Sie mithilfe der gekrümmten Zwischenscheiben (16), der Federscheiben (20) und der Inbusschrauben (17) die Stange für den Handgriff (55) an den Haupttrahmen (53).



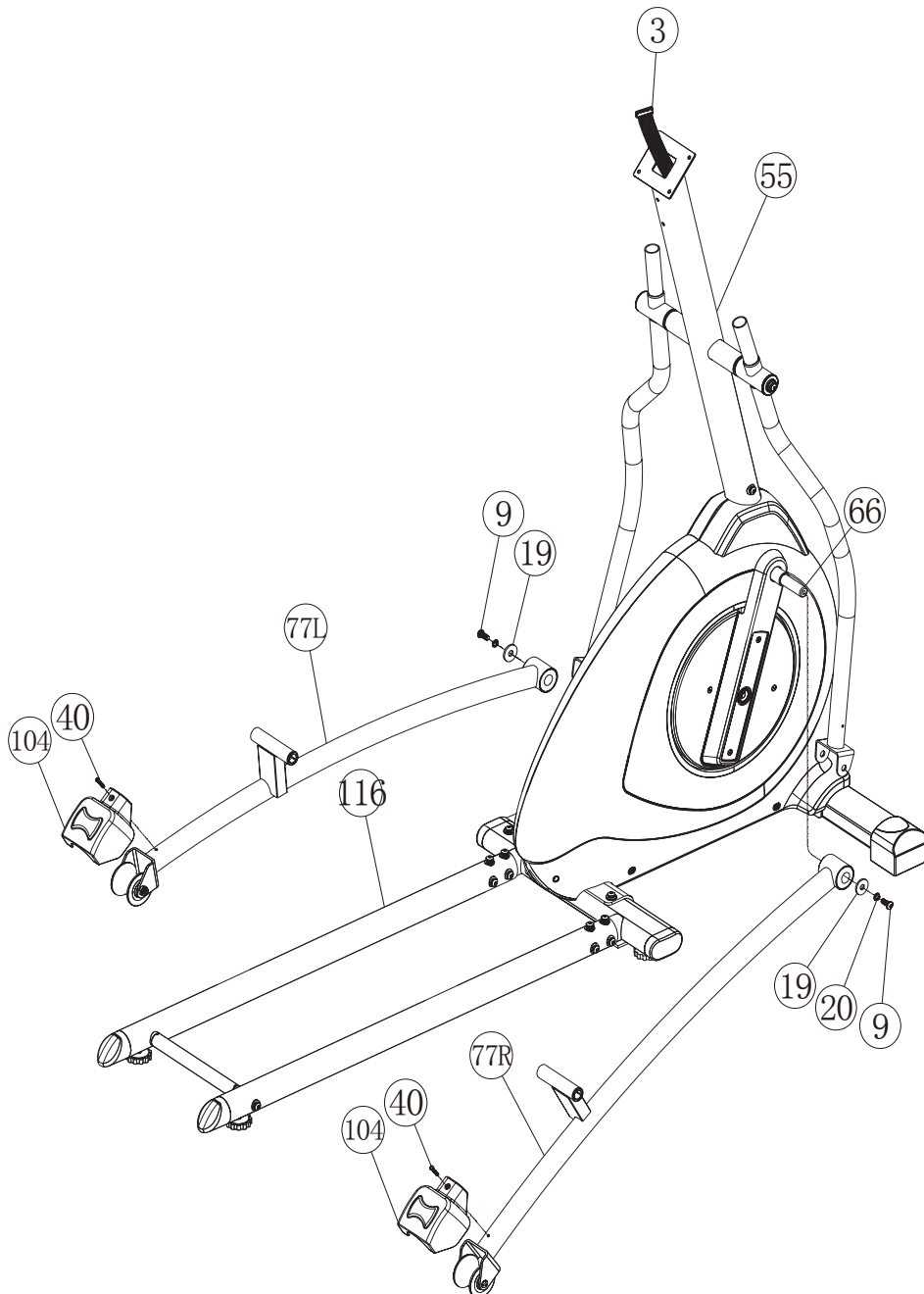
STEP 3

Befestigen Sie die unteren Handgriffe (49L+R) an der Stange für den Handgriff (55), indem Sie die Zwischenscheiben (15), die Drehstange (14), die Unterlegscheiben (19), Federscheiben (20) und die Sicherungs-Inbusschrauben (9) verwenden.



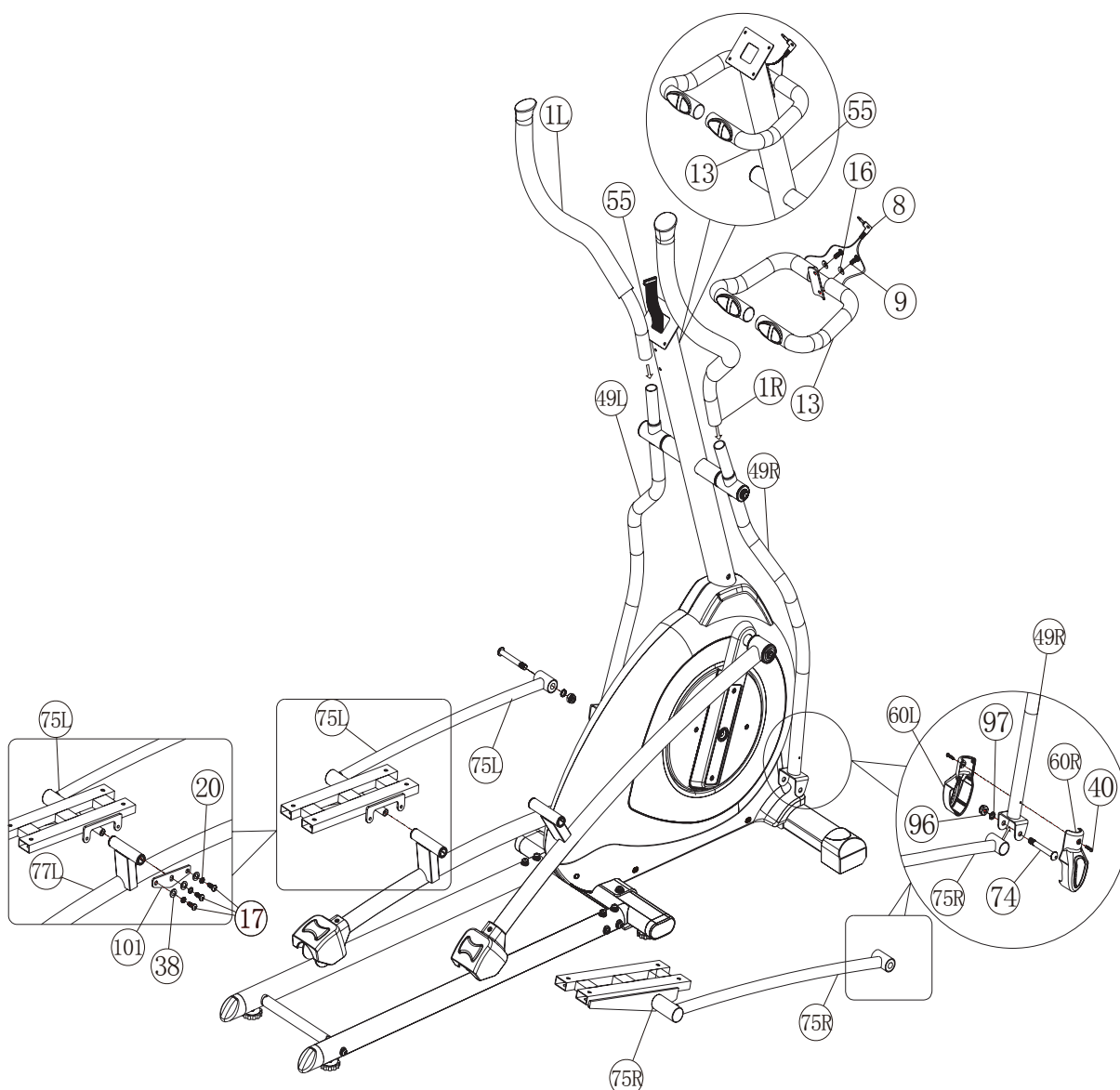
STEP 4

- 1) Montieren Sie an beiden Seiten mithilfe der Sicherungs-Inbusschrauben (9), der Federscheiben (20) und der Unterlegscheiben (19) die Stützrohre (77L+R) an die Kurbel (66).
- 2) Setzen Sie an beiden Seiten die Zierabdeckungen (65) auf die Stützrohre (77L+R) und befestigen Sie diese mithilfe der Halbrundschraben (40).
- 3) Setzen Sie die Stützrohre (77L+R) an der gewünschten Stelle auf die Gleitstange (116).



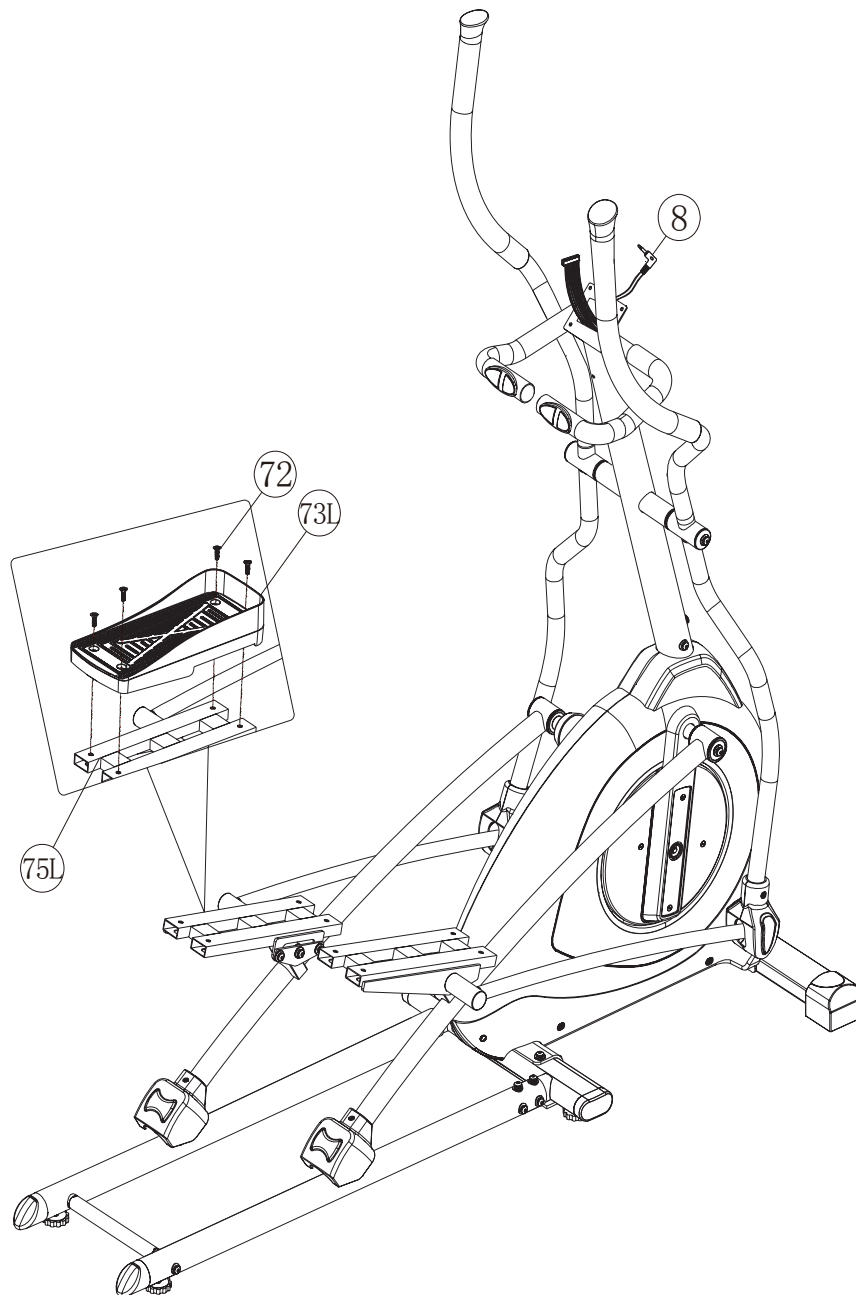
STEP 5

- 1) Montieren Sie an beiden Seiten mithilfe der Inbusschrauben (74), der Unterlegscheiben (97) und der Schraubenmutter (96) die Pedal-Verbindungsrohre (75L+R) an den unteren Handgriffen (49L+R).
- 2) Montieren Sie an beiden Seiten die Pedal-Verbindungsrohre (75L+R) an die Stützrohre (77L+R) und verwenden Sie hierzu die Aufspannplatten (101), die Inbusschrauben (17), die Federscheiben (20) und die Unterlegscheiben (38).
- 3) Befestigen Sie an beiden Seiten mithilfe der Halbrundschraben (40) die Plastikabdeckungen (60L+R) an den unteren Handgriffen (49L+R).
- 4) Montieren Sie mithilfe der Sicherungs-Inbusschrauben (9) und der gekrümmten Zwischenscheiben (16) den Handgriff (13) auf die Stange für den Handgriff (55).
- 5) Montieren Sie auf jeder Seite mithilfe der Inbusschrauben (17), Federscheiben (20) und gekrümmten Zwischenscheiben (16) die oberen Handgriffe (1L+R) auf die unteren Handgriffe (49L+R).



STEP 6

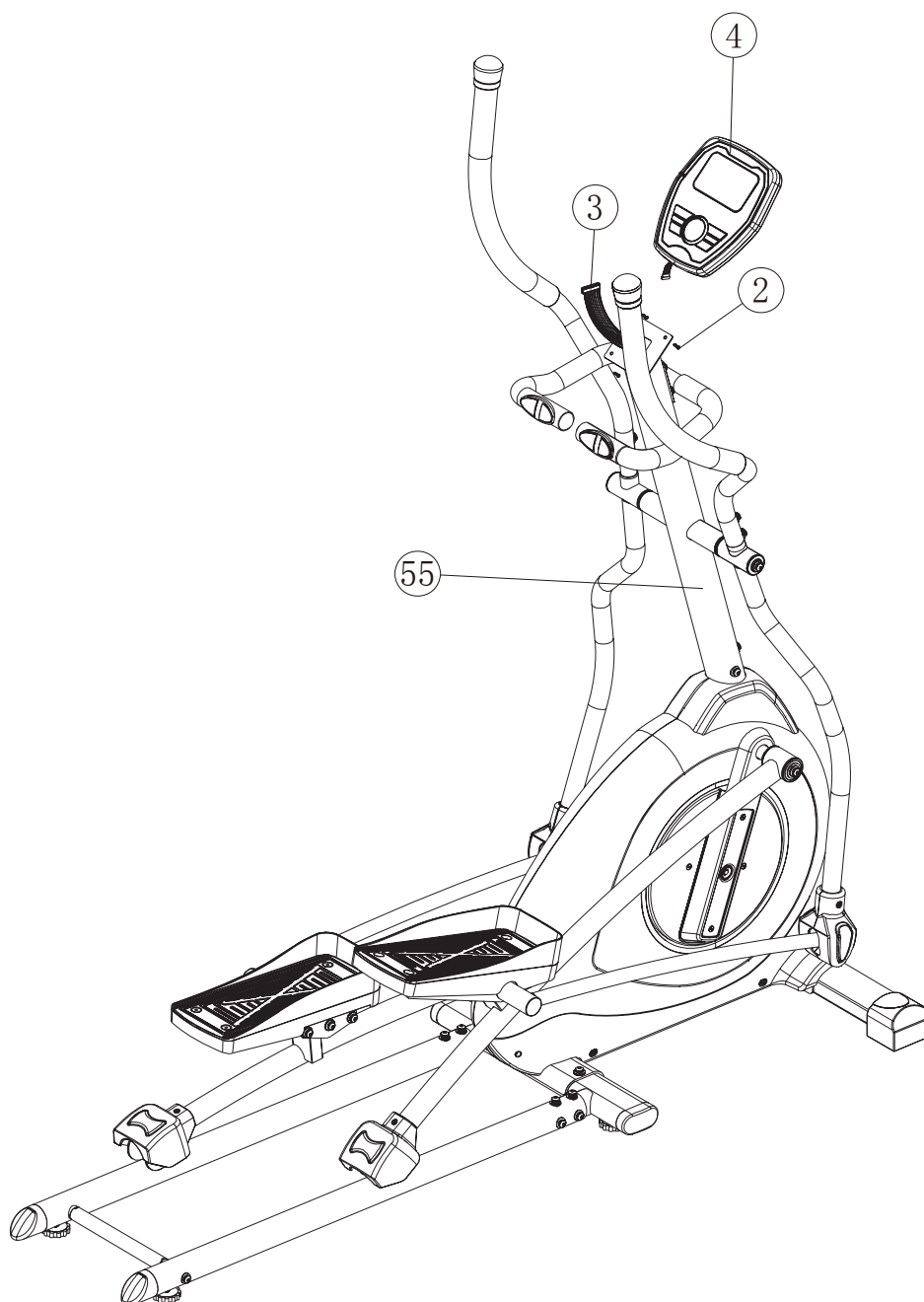
Montieren Sie auf beiden Seiten mithilfe der Inbusschrauben (72) die beiden Pedale (73L+R) auf die entsprechenden Pedalverbindungsrohre (75L+R).



STEP 7

- 1) Drehen Sie die werkseitig bereits eingedrehte Schraube (2) aus der Computer-Rückseite heraus.
- 2) Verbinden Sie das obere Computerkabel (3) mit dem Computer (4) und befestigen Sie anschließend den Computer (4) mithilfe der Schraube (2) an der Stange für den Handgriff (55).

Jetzt ist Ihre Maschine betriebsbereit.



Reinigung & Wartungsmaßnahmen

Beschädigungen, die durch Körperschweiß entstanden sind, werden in keinem Fall durch die Gewährleistung abgedeckt. Aus diesem Grund reinigen Sie nach jedem Training Ihr Trainingsgerät gründlich und achten Sie immer darauf, dass während des Trainings keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann.

Reinigen Sie das gesamte Trainingsgerät mit einem feuchten Tuch.

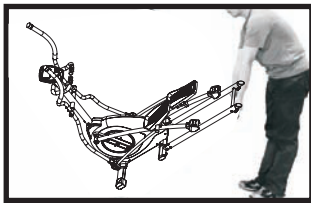
Auf keinen Fall verwenden Sie hierzu Lösungsmittel.

ACHTUNG

Trennen Sie immer das Trainingsgerät vom Stromnetz bevor Sie es reinigen.

Transport

Um das Trainingsgerät zu transportieren, fassen Sie es mit beiden Händen am hinteren Ende an und heben es, wie im Bild gezeigt an. Nun können Sie das Trainingsgerät mittels der vorderen Transportrollen einfach an die gewünschte Position schieben. Achten Sie beim Anheben, Transportieren und Absetzen immer darauf, dass Sie einen festen Stand haben.





AUTO ON /OFF:

Die Digitalanzeige ist automatisch aktiviert, sobald die Maschine bewegt wird. Alternativ können Sie die Funktionen ENTER oder START/STOP drücken. Wird das Training für mehr als 256 Sekunden unterbrochen, so schaltet sich die Anzeige ab.

(Diese Anleitung dient lediglich zur Orientierung und die mit einem „*“ gekennzeichneten Funktionen sind optional und abhängig von der Ausführung der Digitalanzeige)

● Funktionstasten:

Es stehen insgesamt 5 Funktionstasten zur Verfügung, nämlich START/STOP, die ENTER-Taste, UP (nach oben), DOWN (nach unten) und RECOVERY (Pulserholung).

- A. START/STOP: startet oder beendet das ausgewählte Programm. Ferner kann mit dieser Funktionstaste durch Drücken und anschließendes Halten für zwei Sekunden die Anzeige zurückgesetzt werden.
- B. ENTER: mithilfe der Eingabetaste können die Funktionen bzw. Parameter PROGRAMME, GESCHLECHT, ZEIT, GRÖÙE, GEWICHT, ENTFERNUNG, BEABSICHTIGTE HERZFREQUENZ, ALTER sowie 10 Fortschrittsanzeigen gewählt werden. Die gewählte Funktion blinkt. Beachten Sie bitte, dass je nach Programmart nicht alle Funktionen in jedem Programm ausgewählt werden können.
- C. UP (▲): mit dieser Funktion können die Daten bzw. Werte für die jeweiligen PROGRAMME, das GESCHLECHT, die ZEIT, GRÖÙE, das GEWICHT, die ENTFERNUNG, die BEABSICHTIGTE HERZFREQUENZ, das ALTER sowie 10 Fortschrittsanzeigen eingegeben und/oder die betreffenden Werte erhöht werden.
- D. DOWN (▼): mit dieser Funktion können die Daten bzw. Werte für die jeweiligen PROGRAMME, das GESCHLECHT, die ZEIT, GRÖÙE, das GEWICHT, die ENTFERNUNG, die BEABSICHTIGTE HERZFREQUENZ, das ALTER sowie 10 Fortschrittsanzeigen eingegeben und/oder die betreffenden Werte gesenkt werden.
- E. * RECOVERY: aktiviert die Funktion PULSE RECOVERY (Pulserholung).

● Digitalanzeige

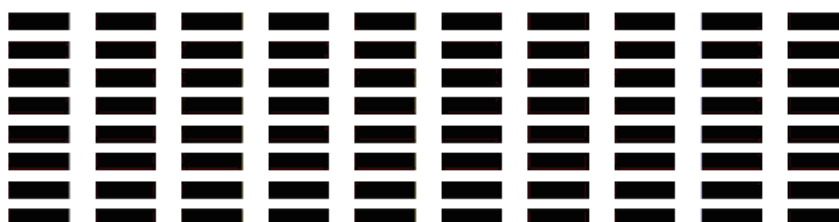
- A. START: zeigt an, dass das gewählte Programm aktiviert wurde.
- B. STOP: zeigt an, dass das gewählte Programm beendet wurde und der Benutzer das Programm und die von ihm eingegebenen Werte innerhalb der jeweiligen Funktion ändern kann.
- C. PROGRAMM n: zeigt die ausgewählten Programme von PROGRAMM 1 bis PROGRAMM 16.
- D. LEVEL n: zeigt den Trainings- bzw. Belastungslevel zwischen LEVEL 1 und LEVEL 16 an.
- E. GESCHLECHT: zeigt das ausgewählte Geschlecht (männlich oder weiblich) an.

- F. ZEIT-/GRÖßEN-/GEWICHTS-Anzeige: zeigt je nach gewähltem Programm nur einen Wert für die ZEIT, GRÖßE oder das GEWICHT an.
- G. GESCHWINDIGKEITS-Anzeige und KPH-Wert (km/Std.): zeigt je nach gewähltem Programm die GESCHWINDIGKEIT bzw. den KPH-Wert an.
- H. ENTFERNUNG /FETT%-Anzeige: zeigt je nach gewähltem Programm nur einen Wert für die ENTFERNUNG oder den FETT-Prozentsatz an.
- I. CAL /BMR-Anzeige: zeigt je nach Programm nur einen Wert für den Kalorienverbrauch CAL oder den BMR-Wert (BMR = Grundumsatz, GU) an.
- J. TARGET H.R./BMI/AGE-Anzeige (Anzeige der beabsichtigten Herzfrequenz /BMI /Alter): zeigt je nach Programm nur einen Wert für TARGET HEART RATE, BMI, oder AGE an.
- K. HEART RATE/BODY TYPE-Anzeige (Herzfrequenz /Körpertyp): zeigt je nach Programm nur einen Wert für die Herzfrequenz (HEART RATE) oder den Körpertyp (BODY TYPE) an.
- L. BELASTUNGS-Profile (Fortschrittsanzeigen): es gibt 10 Spalten mit Statusbalken bzw. Fortschrittsanzeigen, wobei jede Spalte aus 8 einzelnen Balken innerhalb jeder Fortschrittsanzeige besteht. Jeder Statusbalken entspricht einer absolvierten Trainingsdauer von 3 Minuten (ohne Änderung des ZEIT-Werts), wobei jeder Balken 3 Trainingslevels entspricht.

● **Reichweite**

Wert	Reichweite, zunehmend	Reichweite, abnehmend	Voreinstellung	Erhöhung (Abnahme)
PROGRAMM	1 ~ 16	16 ~ 1	1	1
TRAININGSLEVEL	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
GESCHLECHT	männlich, weiblich	nicht zutreffend	männlich	nicht zutreffend
ZEIT	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
GRÖßE	110.0 ~ 250.0	110.0 ~ 250.0	175.0	0.5
GEWICHT	10.0 ~ 200.0	10.0 ~ 200.0	70.0	0.2
ENTFERNUNG	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
BEABSICHT. HERZFREQU.	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
ALTER	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

● **Was Sie vor dem Training wissen sollten:**



- A. Die vom Computer errechneten oder gemessenen Werte dienen ausschließlich zu Trainingszwecken und sind nicht für medizinische Zwecke geeignet.
- B. Möglicherweise müssen die Parameter im Programm geändert werden:

Programme	Parameter
P1 ~ P7	ZEIT, ENTFERNUNG, ALTER
P8	GESCHLECHT, GRÖßE, GEWICHT, ALTER
P9	ZEIT, ENTFERNUNG, BEABSICHTIGTE HERZFREQUENZ
P10 ~ P12	ZEIT, ENTFERNUNG, ALTER
P13 ~ P16	ZEIT, ENTFERNUNG, ALTER, 10 Intervalle

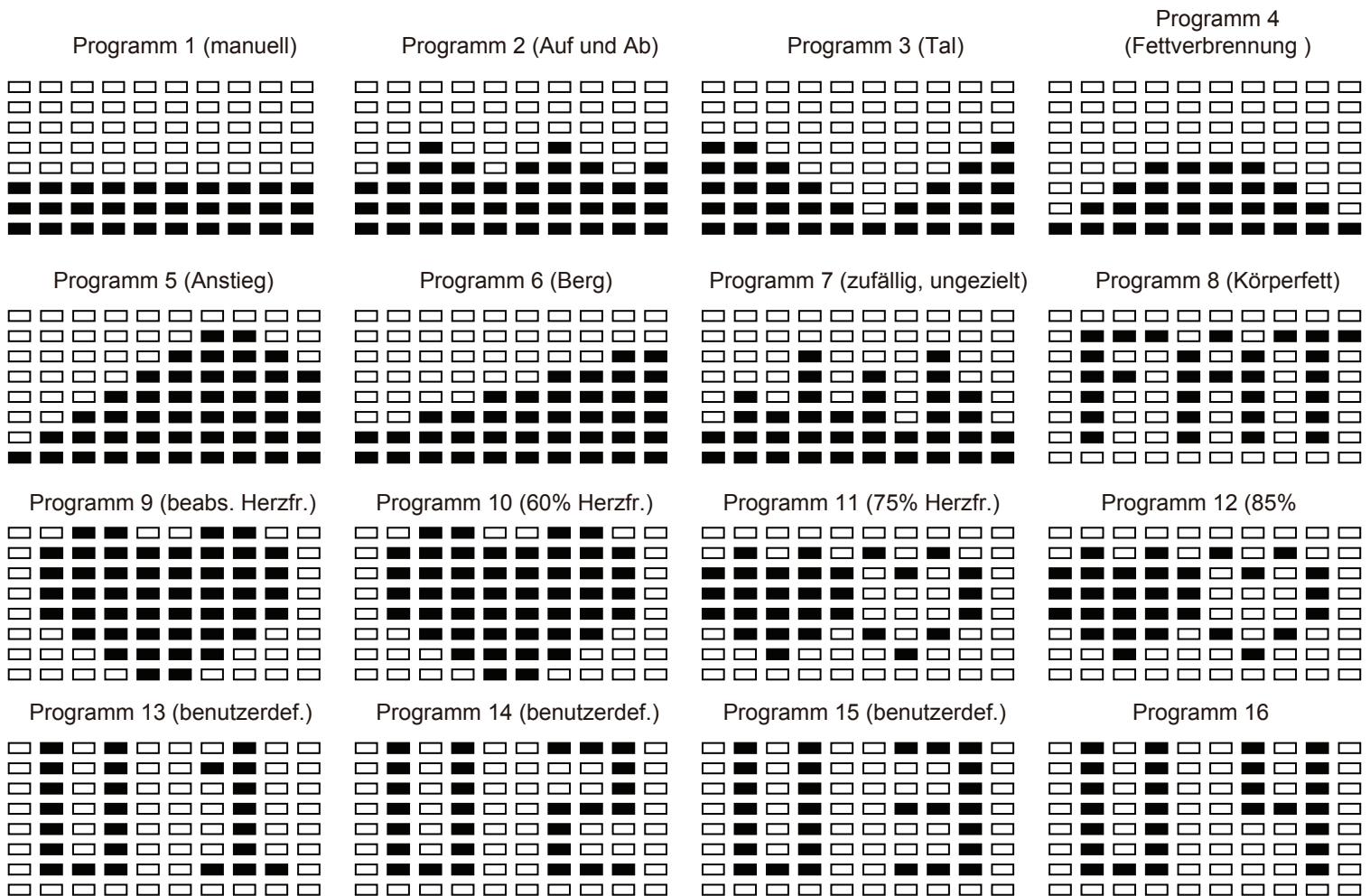
Bitte berücksichtigen Sie, dass nur 1 Wert für die ZEIT oder 1 Wert für die ENTFERNUNG gleichzeitig eingestellt werden kann. Es ist nicht möglich, beide Einstellungen gleichzeitig vorzunehmen. Beträgt beispielsweise der Wert für die ENTFERNUNG "0.0", so stellt sich der Wert für die ZEIT infolgedessen auf einen von "00:00" abweichenden Wert.

C. Programmauswahl:

Es stehen 16 Programme sowie 1 Recovery-Funktion einschließlich 1 manuellen Programm, 6 Standard-Programmen, 1 Körperfett-Programm, 4 Herzfrequenz-Kontrollprogrammen, 4 benutzerdefinierten Programmen, 1 unabhängigen Geschwindigkeits-Programm und 1 Pulserholungs-Messprogramm zur Verfügung.

D. Grafische Darstellung des Programmverlaufs:

Jede grafische Darstellung auf der Anzeige entspricht dem Fortschritt /Profil des laufenden Programms im jeweiligen Abschnitt (Intervall) (Spalte). Bei steigendem Wert für die ZEIT entspricht jeder Abschnitt (Intervall) 3 Minuten, und alle Spalten zusammen ergeben dann 30 Minuten. Bei sinkendem Wert für die ZEIT entspricht jeder Abschnitt einem Zehntel des Wertes der voreingestellten ZEIT. Wird beispielsweise die Zeit auf 40 Minuten eingestellt, so umfasst jeder Abschnitt /Intervall 40 Minuten dividiert durch 10 Intervalle (40/10=4). Jeder Abschnitt /Intervall hat dann eine Dauer von 4 Minuten. Folgende Profile der grafischen Darstellungen werden in der Digitalanzeige angezeigt:



E. Körpertypen:

Es bestehen 9 Körpertypen:

Männlich Alter<30	Männlich Alter>=30	Weiblich Alter<30	Weiblich Alter>=30	BMI<18.5	BMI 18.5~25	BMI>25
FETT%<14%	FETT%<17	FETT%<1	FETT%<20	TYP 3 (sehr sportlich)	TYP 2 (sportlich und ideal)	TYP 1 (sehr schmal)
14%~20%	17%~25%	17%~24%	20%~27%	TYP 6 (schmächtig)	TYP 5 (gesund und ideal)	TYP 4 (sportlich)
FETT%>20%	FETT%>25%	FETT%>24%	FETT%>27%	TYP 7 (korpulent)	TYP 8 (vollschlank)	TYP 9 (schlank bis vollschlank)

F. BMR: Basal Metabolism Ratio (Grundumsatz)

G. BMI: Body Mass Index (Körpermasseindex)

● Instruktionen

A. Training mit einem bestimmten, vorgegebenen Ziel:

1. ZEIT-Regulierung: mit dieser Funktion /Einstellung kann eine bestimmte Trainingszeit eingegeben werden (nicht möglich in Programm 8).
2. ENTFERNUNGS-Regulierung: mit dieser Funktion /Einstellung kann eine bestimmte Entfernung eingegeben werden, die im Training zurückgelegt werden soll (nicht möglich in Programm 8).
3. KÖRPERFETT-Regulierung: der Computer erstellt verschiedene Programme für den einzelnen Benutzer im Hinblick auf dessen individuelle Körperfett-Parameter.
4. Regulierung der Herzfrequenz: diese Funktion ermöglicht ein sicheres Trainieren im Hinblick auf die Handhabung geeigneter Herzfrequenzen

B. Pulszahl:

Der Herzfrequenz-Mess-Set enthält 2 Sensoren auf beiden Seiten. Jeder Sensor verfügt über 2 Metallteile. Für eine korrekte Pulszahlmessung müssen beide Metallteile sanft mit jeder Hand umgriffen werden. Der Computer erfasst sodann die Pulssignale und das Herzzeichen leuchtet im Display HERZFREQUENZ/KÖRPERTYP auf.

*** (Optional: Brust-Riemen als schnurloses Pulsmesssystem. Bitte befolgen Sie für den Einsatz des schnurlosen Pulsmesssystems die hierfür geltende Betriebsanleitung. Diese bezieht sich möglicherweise nicht auf alle Modelle, gilt jedoch für alle Optionen, bei denen der Computer im Lieferumfang enthalten ist).**

C. Manuelles Programm:

PROGRAMM 1 ist ein manuell bedienbares Programm. Drücken Sie die "ENTER"-Taste, um die ZEIT, ENTFERNUNG und das ALTER einzugeben. Drücken Sie anschließend die Pfeiltasten ▲ oder ▼, um die gewünschten Werte einzustellen. Der werkseitig voreingestellte Trainings- bzw. Belastungslevel ist 9. Aktivieren Sie vor Trainingsbeginn nach Drücken von "START/STOP" auch die Herzfrequenz-Messfunktion in der von Ihnen gewünschten Weise. Sie können Ihr Training in/bei jedem gewünschten Trainings- bzw. Belastungslevel innerhalb einer bestimmten, von Ihnen einzugebenden Zeit oder für eine bestimmte, von Ihnen zu wählende Entfernung durchführen (drücken Sie hierzu während Ihrer Übungen ▲ oder ▼). Nach Eingabe des Alters empfiehlt der Computer Ihnen für die jeweilige Übung eine geeignete Herzfrequenz. Die empfohlene Herzfrequenz liegt bei 85% (220 – Alter). Ist die während der Übungen gemessene Herzfrequenz höher als die BEABSICHTIGTE HERZFREQUENZ oder entspricht sie dieser, so blinkt der Wert für die HERZFREQUENZ. **Beachten Sie bitte, dass das Blinken den Benutzer warnt, das Trainingstempo zu verringern oder den Trainings- bzw. Belastungslevel zu reduzieren.**

D. Voreingestellte Programme:

Die PROGRAMME 2 bis 7 sind voreingestellte Programme. Drücken Sie die "ENTER"-Taste, um die ZEIT, ENTFERNUNG und das ALTER einzugeben. Drücken Sie anschließend die Pfeiltasten ▲ oder ▼, um die gewünschten Werte einzustellen. Wie die Profil-Darstellungen zeigen, können Sie in verschiedenen Trainings- bzw. Belastungslevels und Intervallen trainieren. Aktivieren Sie vor Trainingsbeginn nach Drücken von "START/STOP" auch die Herzfrequenz-Messfunktion in der von Ihnen gewünschten Weise. Sie können Ihr Training zudem in jedem gewünschten Trainings- bzw. Belastungslevel innerhalb einer bestimmten, von Ihnen einzugebenden Zeit oder für eine bestimmte, von Ihnen zu wählenden Entfernung durchführen (drücken Sie hierzu während Ihrer Übungen ▲ oder ▼). Nach Eingabe des Alters empfiehlt Ihnen der Computer für die jeweilige Übung eine geeignete Herzfrequenz. Die empfohlene Herzfrequenz liegt bei 85% (220 – Alter). Ist die während der Übungen gemessene Herzfrequenz höher als die BEABSICHTIGTE HERZFREQUENZ oder entspricht sie dieser, so blinkt der Wert für die HERZFREQUENZ. **Beachten Sie bitte, dass das Blinken den Benutzer warnt, das Trainingstempo zu verringern oder den Trainings- bzw. Belastungslevel zu reduzieren.**

E. Körperfett-Programm:

Programm 8 ist ein Spezialprogramm zur Berechnung des individuellen Körperfett-Parameters des Benutzers und zur Erstellung eines auf ihn abgestimmten Trainingsprofils. Bei 9 verschiedenen Körpertypen kann der Computer 9 unterschiedliche Trainingsprofile für den Benutzer erstellen. Drücken Sie die "ENTER"-Taste, um das GESCHLECHT, die GRÖÖE, das GEWICHT und das ALTER auszuwählen. Drücken Sie anschließend die Pfeiltasten ▲ oder ▼, um die gewünschten Werte einzustellen. Drücken Sie die "START/STOP"-Taste, um den Körperfett-Parameter zu errechnen und aktivieren Sie anschließend die Herzfrequenz-Messfunktion in der von Ihnen gewünschten Weise. Kann das Suchgerät keine Signale empfangen, erscheint die Fehlermeldung "E3" in der Profilanzeige. Drücken Sie die "START/STOP"-Taste, um eine Neuberechnung durchführen zu lassen. Kurz darauf werden die errechneten Werte für FETT%, BMR (Grundumsatz), BMI (Körpermasseindex), KÖRPERTYP sowie ein erstelltes Profil angezeigt. Drücken Sie die "START/STOP"-Taste, um mit Ihrem Training zu beginnen. Das im Display angezeigte Profil wurde speziell für ihren individuellen Körpertyp erstellt.

F. Programme zur Regulierung der Herzfrequenz:

Die Programme 9 bis 12 sind Programme zur Regulierung /Überwachung der Herzfrequenz.

Drücken Sie in Programm 9 die "Enter"-Taste, um die ZEIT, die ENTFERNUNG und die BEABSICHTIGTE HERZFREQUENZ auszuwählen. Geben Sie sodann die von Ihnen beabsichtigte Herzfrequenz ein, die Sie bei Ihrem Training während einer bestimmten Zeitdauer oder während der Absolvierung einer bestimmten, von Ihnen auszuwählenden Entfernung erreichen bzw. einhalten möchten. Drücken Sie in den Programmen 10 bis 12 die "Enter"-Taste, um die ZEIT, ENTFERNUNG und das ALTER auszuwählen. Drücken Sie anschließend die Pfeiltasten ▲ oder ▼, um die gewünschten Werte einzustellen. Der Benutzer kann während einer bestimmten Zeitdauer oder während der Absolvierung einer bestimmten Entfernung mit einer maximalen Herzfrequenz von 60% in Programm 10, von 75% in Programm 11 und mit einer maximalen Herzfrequenz von 85% in Programm 12 trainieren. Aktivieren Sie vor Trainingsbeginn nach Drücken von "START/STOP" auch die Herzfrequenz-Messfunktion in der von Ihnen gewünschten Weise. In diesen Programmen passt der Computer den Trainings- bzw. Belastungslevel der gemessenen Herzfrequenz an. So kann beispielsweise bei steigendem Trainings- bzw. Belastungslevel die gemessene Herzfrequenz niedriger als die BEABSICHTIGTE HERZFREQUENZ sein. Auch kann der Trainings-/ Belastungslevel abnehmen, während die gemessene Herzfrequenz über der BEABSICHTIGTEN HERZFREQUENZ liegt. Entsprechend wird die jeweilige Herzfrequenz der vom Benutzer eingegebenen BEABSICHTIGTEN HERZFREQUENZ +-5 Punkte möglichst genau angepasst.

G. Benutzerdefinierte Programme:

Die Programme 13 bis 16 sind benutzerdefinierte Programme. Der Benutzer kann beliebige Werte in der Reihenfolge ZEIT, ENTFERNUNG, ALTER und das gewünschte Trainings- bzw. Belastungslevel in 10 Abschnitten /Intervallen eingeben. Nach der Einstellung werden die Werte und Profile im Datenspeicher des Computers gespeichert. Aktivieren Sie vor Trainingsbeginn nach Drücken von "START/STOP" auch die Herzfrequenz-Messfunktion in der von Ihnen gewünschten Weise. Zudem kann der Benutzer durch die Pfeiltasten ▲ oder ▼ den aktuellen Trainings- bzw. Belastungslevel in jedem Intervall ändern, ohne dass der gespeicherte Trainings- bzw. Belastungslevel abgeändert wird. Durch Eingabe des Alters kann der Computer eine für das jeweilige Training geeignete beabsichtigte Herzfrequenz empfehlen bzw. vorschlagen. Die empfohlene Herzfrequenz beträgt 85% (220 – Alter). Ist die während der Übungen gemessene Herzfrequenz höher als die BEABSICHTIGTE HERZFREQUENZ oder entspricht sie dieser, so blinkt der Wert für die HERZFREQUENZ.

Beachten Sie bitte, dass das Blinken den Benutzer warnt, das Trainingstempo zu verringern oder den Trainings- bzw. Belastungslevel zu reduzieren.

H. * Puls-Erholung (Pulse Recovery):

Zu den weiteren Funktionen des Trainingsgeräts gehört die Überprüfung der Pulserholung (Recovery-Funktion) mit einer Skalierung von 1.0 bis 6.0, wobei bei einer Unterteilung von jeweils 0.1 Punkten 1.0 der beste und 6.0 der schlechteste Wert ist. Um korrekte Messwerte zu erhalten, müssen die Benutzer den Test direkt nach dem Training durchführen und hierzu die "RECOVERY"-Taste drücken und anschließend das Training beenden. Aktivieren Sie nach Drücken der Taste die Herzfrequenz-Messfunktion in der von Ihnen gewünschten Weise. Der Test nimmt nur eine Minute in Anspruch und das Ergebnis wird sodann im Display angezeigt.

SERVICEKARTE



Bitte füllen Sie alle Angaben dieses Formulars vollständig aus und legen Sie eine Kopie des datierten Kaufbeleges bei.

Persönliche Daten:

Vorname: _____ Tel. (privat): _____

Name: _____ Tel. (geschäftlich): _____

Straße: _____ Tel. (mobil): _____

PLZ, Ort: _____ E-mail: _____

Geräte-Spezifikation:

Artikel-Bezeichnung: **XE 100** Kaufdatum: _____

Artikel-Nummer: **11220** Händler: _____

Seriennummer: _____

Fehlerbeschreibung: _____



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstraße 51 - 90411 Nürnberg

FAX: +49 (0) 911 975 978 1 - TEL +49 (0) 911 975 978 0

info@benysports.de · www.benysports.de