

U.N.O.[®]
FITNESS

XE 1000

Montage- & Bedienungsanleitung



Art.-Nr.: 11020

XE 1000 Montage- & Bedienungsanleitung

SICHERHEITSHINWEISE



Lesen Sie unbedingt die gesamte Bedienungsanleitung vor dem ersten Training genau durch.

Um ein langjähriges, effizientes und sicheres Training zu ermöglichen, ist es unbedingt erforderlich, dass Sie die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt befolgen und einhalten. Jeder, der Ihr Trainingsgerät nutzen möchte, muss unbedingt über diese Anweisungen vorab informiert werden.

Bitte halten Sie die angegebenen Wartungs- und Sicherheitsanweisungen exakt ein.

Der Crosstrainer darf nur für seinen vorgesehenen Zweck, also für das Ausdauer- und Körpertraining genutzt werden. Zweckfremde Anwendungen können Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Crosstrainers bewirken, für die seitens des Herstellers keinerlei Haftung übernommen werden kann.

Netzanschluss

- Eine Netzspannung von 220-230 V, 50 Hz wird für den Betrieb des Crosstrainers benötigt.
- Der Crosstrainer darf nur mit dem mitgelieferten Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Bevor der Crosstrainer an einen anderen Ort bewegt wird oder Sie Wartungsarbeiten durchführen, ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose.
- Verwenden Sie zum Anschluss des Gerätes keine Mehrfachsteckdosen oder Kabeltrommeln.
Sollten Sie ein Verlängerungskabel einsetzen, so muss dieses den VDE-Richtlinien entsprechen.

Aufstellungsort

- Bei der Wahl des Aufstellortes für den Crosstrainer wählen Sie eine Stellfläche, die in jeder Richtung genügend Freiraum bietet (der Freibereich hinter dem Crosstrainer muss mindestens 2 Meter, der vor dem Crosstrainer mindestens 1 Meter und der seitlich neben dem Crosstrainer mindestens 2 Meter betragen).
- Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut belüftet sein. Vermeiden Sie Zugluft.
- Setzen Sie ihren Crosstrainer nur im Haus und in ausreichend temperierten Räumen ein. Eine Nutzung im Freien ist nicht möglich.
- Der Crosstrainer ist für den Betrieb in Feuchträumen nicht geeignet und darf dort nicht eingesetzt werden (z.B. Sauna, Schwimmbad...).
- Der Crosstrainer darf nur auf einem ebenen und festen Untergrund betrieben werden. Gleichen Sie Unebenheiten des Bodens gegebenenfalls aus.
- Idealerweise stellen Sie den Crosstrainer auf eine dafür konzipierte Boden-Schutzmatte.
- Achten Sie unbedingt darauf, dass das Netzkabel weder gequetscht noch zur Stolpergefahr werden kann.
- Halten Sie heiße Gegenstände vom Crosstrainer und insbesondere vom Netzkabel fern.
- Bei Betrieb oder im Standby-Modus senden elektrische Geräte eine elektromagnetische Strahlung aus. Deshalb halten Sie strahlungsintensive Geräte, wie Mobiltelefone, Computer, etc. vom Crosstrainer fern, da es zu Fehlfunktionen und Störungen, insbesondere bei der Puls-/Herzfrequenzmessung, kommen kann.

Persönliche Sicherheit

- Während Ihrer Abwesenheit sollte das Netzkabel entfernt werden, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte verhindert wird.
- Das Training muss sofort abgebrochen werden, wenn Sie während dessen Übelkeit, Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren. Sie sollten in diesem Fall unverzüglich einen Arzt konsultieren.
- Weite Kleidung kann sich während des Trainings in den beweglichen Bauteilen des Crosstrainers verfangen und somit zu Unfällen führen. Trainieren Sie deshalb grundsätzlich nur mit eng anliegender Sportbekleidung.
- Sie sollten während des Trainings Sportschuhe tragen.
- Der Crosstrainer kann und darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- Stellen Sie unbedingt vor jedem Training sicher, dass der Crosstrainer vollkommen intakt ist. Trainieren Sie auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Trainingsgerät.
- Reparaturen dürfen selbstständig nur in Absprache mit einem autorisierten Fachmann und unter Verwendung von Original-Ersatzteilen durchgeführt werden.
- Reinigen Sie nach jeder Trainingseinheit den Crosstrainer, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu verhindern.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeit (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in den Crosstrainer bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- Für eine Benutzung durch Kinder ist der Crosstrainer in keinem Fall geeignet, da der natürliche Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern oft zu unvorhergesehenen Situationen führen kann, für die seitens des Herstellers keinerlei Verantwortung übernommen werden kann. Sollten Sie dennoch Kinder auf dem Crosstrainer trainieren lassen, weisen Sie diese vor dem Training intensiv auf die richtige Handhabung des Gerätes hin und beaufsichtigen Sie das gesamte Training.
- Achten Sie darauf, dass Kinder und Haustiere während des Trainings einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten und sich unter dem Crosstrainer, speziell im Bereich der beweglichen Bauteile keine Gegenstände befinden.
- Im Ruhezustand ist der Crosstrainer kein Kinderspielzeug. Er darf auf keinen Fall als Klettergerüst oder Spielzeug benutzt werden.
- Während des Betriebes dürfen Hebel und andere Einstellmechanismen den Ablauf nicht stören.
- Bringen Sie ihre Hände nie in die Nähe von beweglichen Teilen.

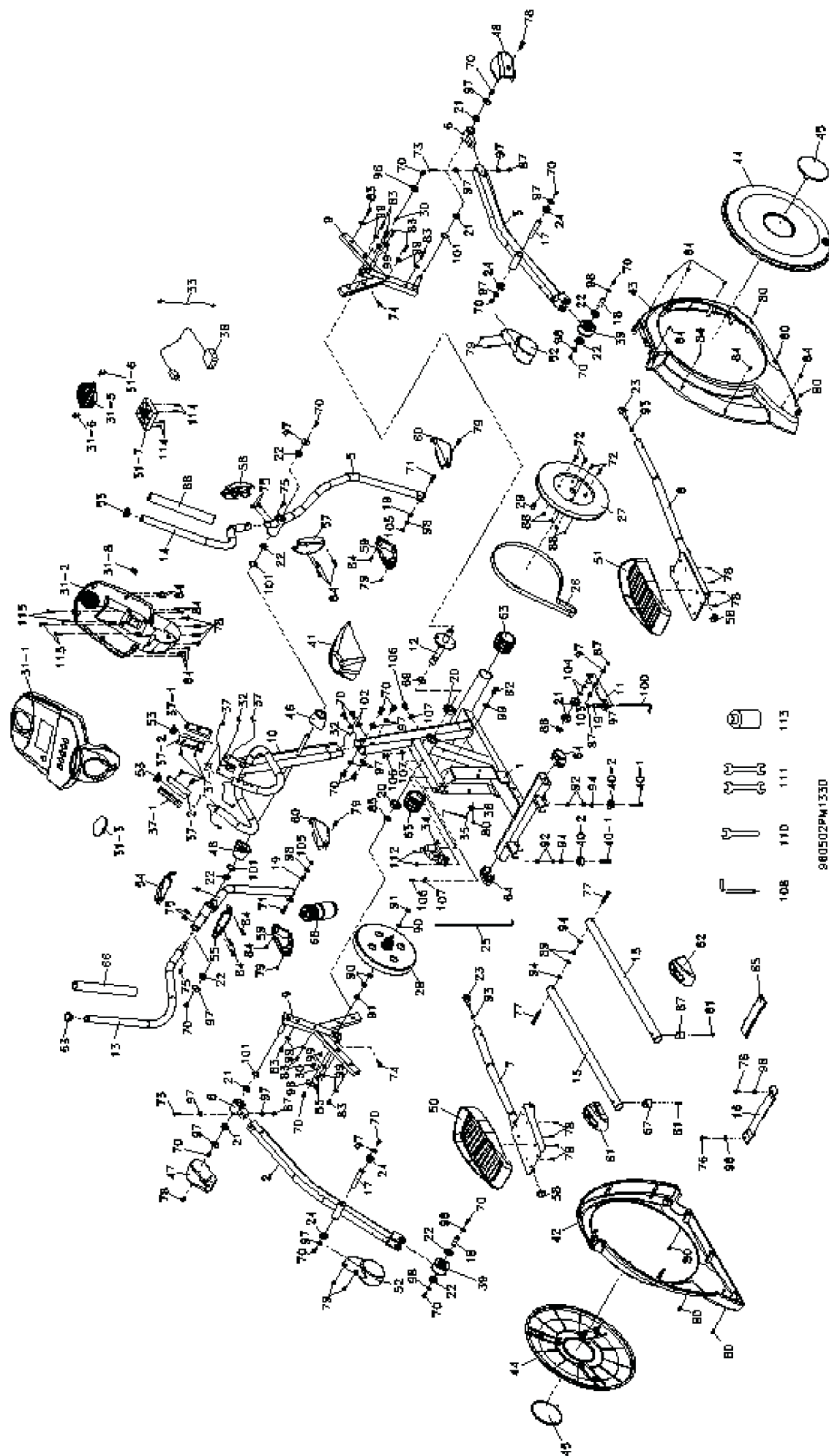
Dieser Crosstrainer wurde nach neuesten sicherheitstechnischen Erkenntnissen konstruiert und gebaut. Eventuelle Gefahrenquellen, durch die Verletzungen entstehen können, wurden bestmöglich vermieden oder entsprechend abgesichert. Ausschließlich Erwachsene sollten diesen Crosstrainer nutzen. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen! Die Montage des Crosstrainers muss gewissenhaft von einer erwachsenen Person durchgeführt werden.

Vor dem ordnungsgemäßen Abschluss der Montage darf auf keinen Fall mit dem Training begonnen werden .

Der gesamte Crosstrainer sollte bei regelmäßiger Nutzung einmal pro Monat überprüft werden. Dies gilt besonders für Befestigungsteile wie Muttern, Schrauben und Bolzen.

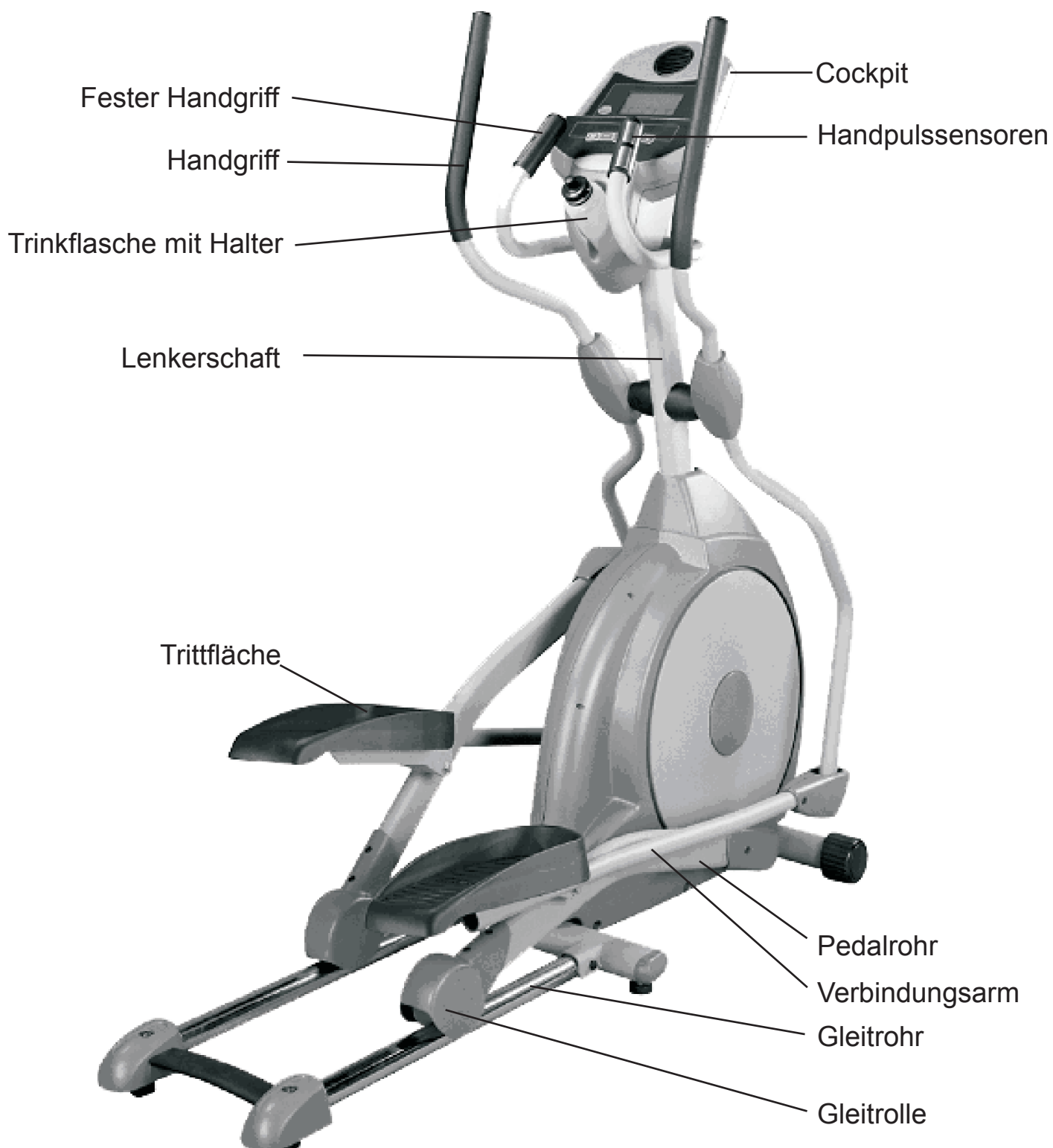
Um die Sicherheit des Crosstrainers dauerhaft zu gewährleisten, ersetzen Sie durch Verschleiß beschädigte Teile sofort durch Original-Ersatzteile. Erst nach Wiederherstellung der Sicherheit darf der Crosstrainer wieder benutzt werden.

Nehmen Sie keine anderen, als die in dieser Montage- und Bedienungsanleitung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vor.



960502PM1330

Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1	58	Endkappe	2
2	Pedalarm, links	1	59	Knickgelenkabdeckung, links	2
3	Pedalarm, rechts	1	60	Knickgelenkabdeckung, rechts	2
4	Pendelarm, links	1	61	Endkappe für Gleitrohr, links	1
5	Pendelarm, rechts	1	62	Endkappe für Gleitrohr, rechts	1
6	Verbindungsstück, Pedalarm	2	63	Transportrolle	2
7	Verbindungsrohr, links	1	64	Endkappe, oval	2
8	Verbindungsrohr, rechts	1	65	Schaumstoff für Gleitrohr	1
9	Rohrkreuz	2	66	Schaumstoff für Handgriff	2
10	Lenkerschaft	1	67	Standfuß	2
11	Riemenspanner	1	68	Trinkflasche	1
12	Antriebsachse	1	69	Distanzscheibe	1
13	Handgriff, links	1	70	Schraube	20
14	Handgriff, rechts	1	71	Schraube	2
15	Gleitrohr	2	72	Schraube	4
16	Verbindungsstück	1	73	Schraube M8x50	2
17	Pedalachse	2	74	Schraube M8x25	2
18	Achse für Gleitrolle	2	75	Schraube	6
19	Distanzhülse	3	76	Schraube	2
20	Kugellager für Antriebsachse	2	77	Schraube	2
21	Kugellager für Riemenspanner	6	78	Schraube M5x10	14
22	Kugellager für Gleitrolle	8	79	Schraube M5x15	8
23	Knickgelenk	2	80	Schneidschraube 5x16	7
24	Gleitlager	2	81	Schneidschraube 5x25	2
25	Bowdenzug	1	82	Schneidschraube 4,8x38	1
26	Antriebsriemen	1	83	Schneidschraube 5x16	12
27	Antriebsscheibe	1	84	Schneidschraube 3,5x12	22
28	Schwungscheibe	1	85	Seeger-Ring Ø25	1
29	Magnet	1	86	Seeger-Ring Ø17	1
30	Cockpit inkl. 31-1 bis 31-8	1	87	Mutter, selbstsichernd M8	4
32	Computerkabel 1100 mm	1	88	Mutter, selbstsichernd	4
33	Anschlussbuchse mit Kabel	1	89	Mutter, selbstsichernd	2
34	Stellmotor	1	90	Mutter	3
35	Sensor mit Kabel	1	91	Mutter	2
36	Sensorhalter	1	92	Mutter	4
37	Kabel für Handpuls	2	93	Mutter M12	2
37-1	Handpulssensor	2	94	Unterlegscheibe	2
37-2	Untere Abdeckung Handpulssensor	2	95	Unterlegscheibe	2
37-4	Schneidschraube 3x20	4	96	Unterlegscheibe	2
38	Netzadapter	1	97	Unterlegscheibe	18
39	Gleitrolle	2	99	Unterlegscheibe	8
40-1	Schraube	2	100	Justierschraube für Riemenspanner	1
40-2	Standfuß	2	101	Unterlegscheibe, gewellt	6
41	Lenkerschaftabdeckung	1	102	Unterlegscheibe, gewellt	2
42	Hauptgehäuse, links	1	103	Schraube M8x20	1
43	Hauptgehäuse, rechts	1	104	Unterlegscheibe	2
44	Gehäusescheibe	2	105	Mutter	2
45	Abdeckung für Gehäusescheibe	2	106	Schneidschraube 3,5x16	3
46	Abstandshalter für Pendelarmachse	2	107	Kabelhalter	3
47	Pedalarmabdeckung, links	1	108	Kreuzschlitzschraubendreher & Inbusschlüssel	1
48	Pedalarmabdeckung, rechts	1	109	Schneidschraube 5x16	18
50	Trittfläche, links	1	110	Schraubenschlüssel 12er	1
51	Trittfläche, rechts	1	111	Schraubenschlüssel 13er/14er	1
52	Gleitrollenabdeckung	2	112	Schneidschraube 5x19	2
53	Endkappe	4	113	Silikon	1
54	Vordere Pendelarmabdeckung, links	1	114	Schneidschraube 3,5x32	4
55	Hintere Pendelarmabdeckung, links	1	115	Schneidschraube 2,3x6	4
56	Vordere Pendelarmabdeckung, rechts	1			
57	Hintere Pendelarmabdeckung, rechts	1			



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 Crosstrainers anhand der Montage-Teilleiste, dass alle benötigten Teile vorhanden sind.

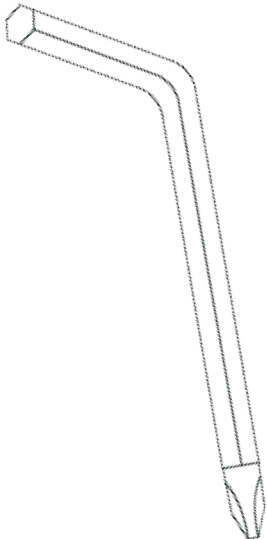
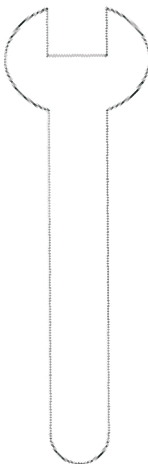
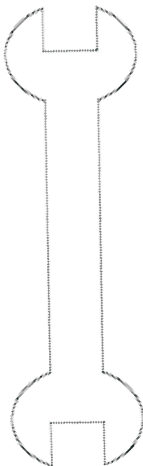
Zur Montage benötigen Sie zwei Personen.

Montieren Sie den Crosstrainer 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!

Im Lieferumfang enthaltenes Werkzeug

Kreuzschlitzschraubendreher & Inbusschlüssel, 5 mm	Schraubenschlüssel, 12er	Schraubenschlüssel, 13/14er
		

Gerne können Sie das im Lieferumfang enthaltene Werkzeug mit eigenem ergänzen oder ersetzen. Achten Sie hierbei nur unbedingt auf die Passgenauigkeit der einzelnen Werkzeuge.

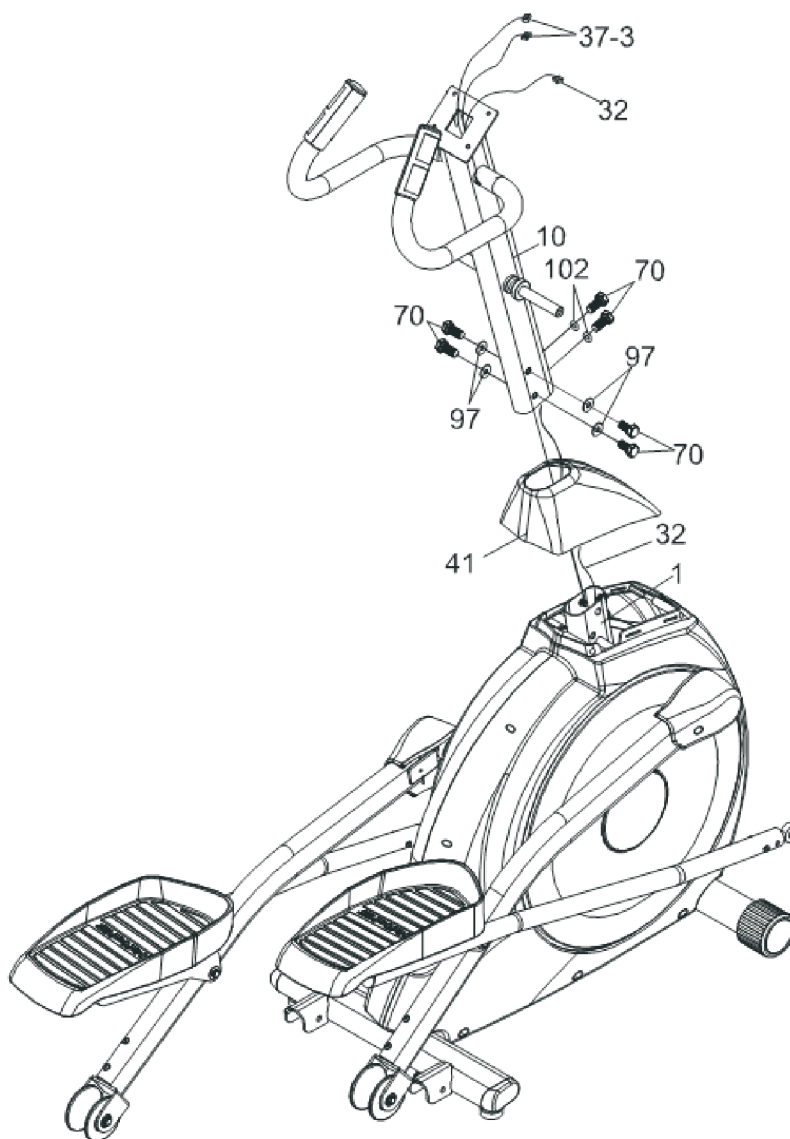
Montageschritt 1.1 - Lenkerschaft

Schieben Sie die Lenkerschaftabdeckung (41) von unten auf den Lenkerschaft (10), achten Sie hierbei auf die richtige Position der Abdeckung.

Führen Sie nun das Computerabel (32), das aus der Lenkerschaftsaufnahme des Grundrahmens (1) ragt, durch den Lenkerschaft nach oben.

Setzen Sie nun den Lenkerschaft (2) in die Lenkerschaftsaufnahme des Grundrahmens (1) ein und befestigen Sie diesen seitlich mit den Schrauben (70) und den Unterlegscheiben (97) und von vorne mit den gewellten Unterlegscheiben (102) und ebenfalls den Schrauben (70).

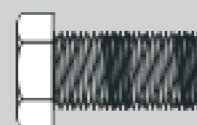
ACHTUNG: Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie das Computerkabel im Inneren des Lenkerschaftes nicht beschädigen.



Teil 97
Unterlegscheibe, gerade
4 Stück



Teil 102
Unterlegscheibe, gebogen
2 Stück

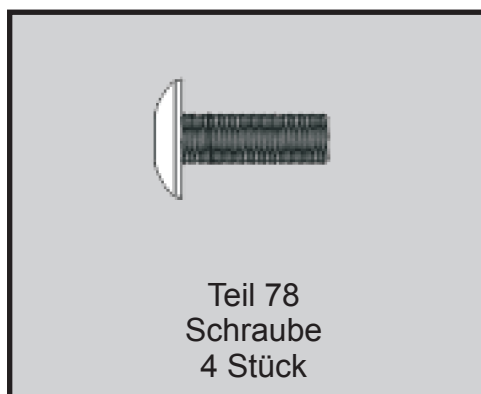
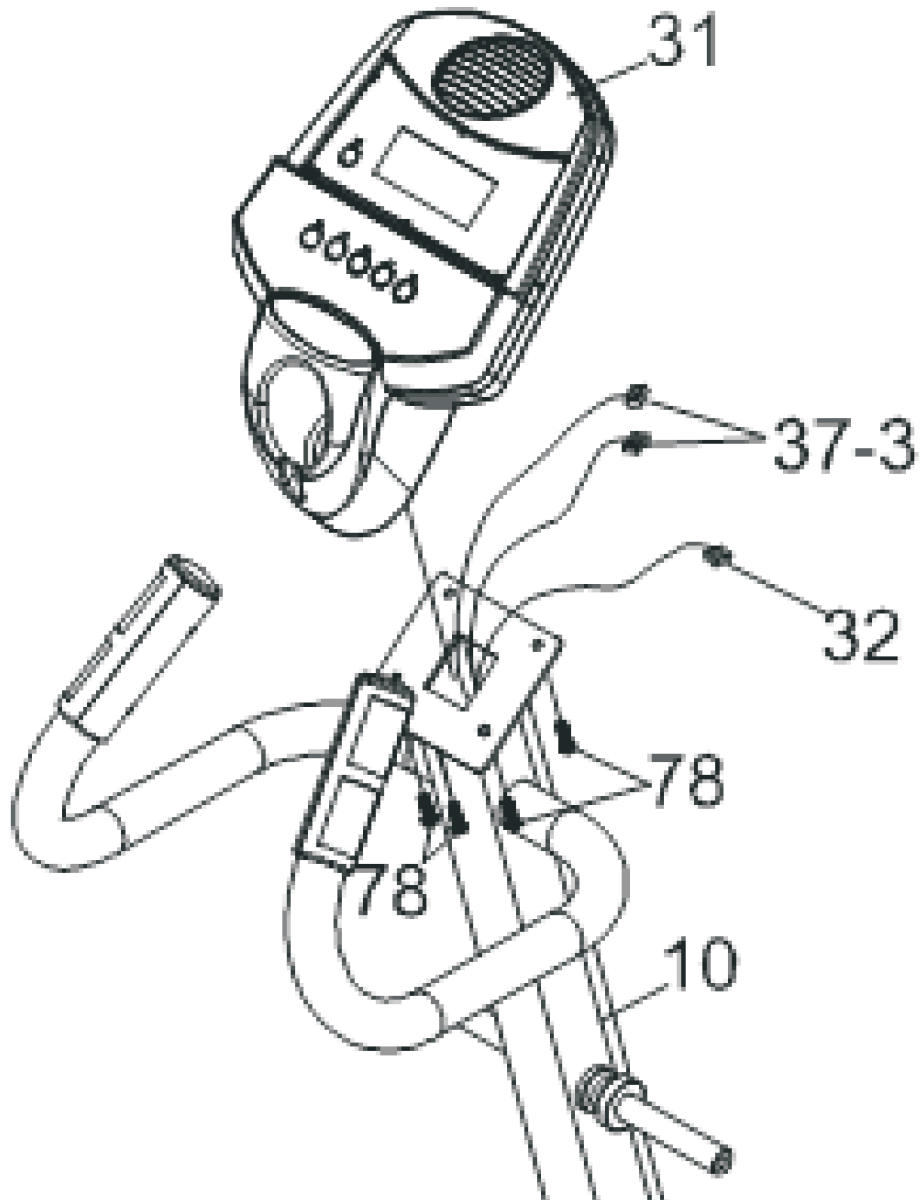


Teil 70
Schraube
6 Stück

Montageschritt 1.2 - Cockpit

Verbinden Sie das Computerkabel (32) und die beiden Handpuls-kabel (37-3), die aus dem Lenkerschaft (10) ragen mit den entsprechenden Anschlüssen auf der Rückseite des Cockpits (31).

Schieben Sie nun die überschüssigen Kabel vorsichtig zurück in den Lenkerschaft.
Montieren Sie jetzt das Cockpit (31) auf den Cockpithalter des Lenkerschaftes (10) mit den Schrauben (78).

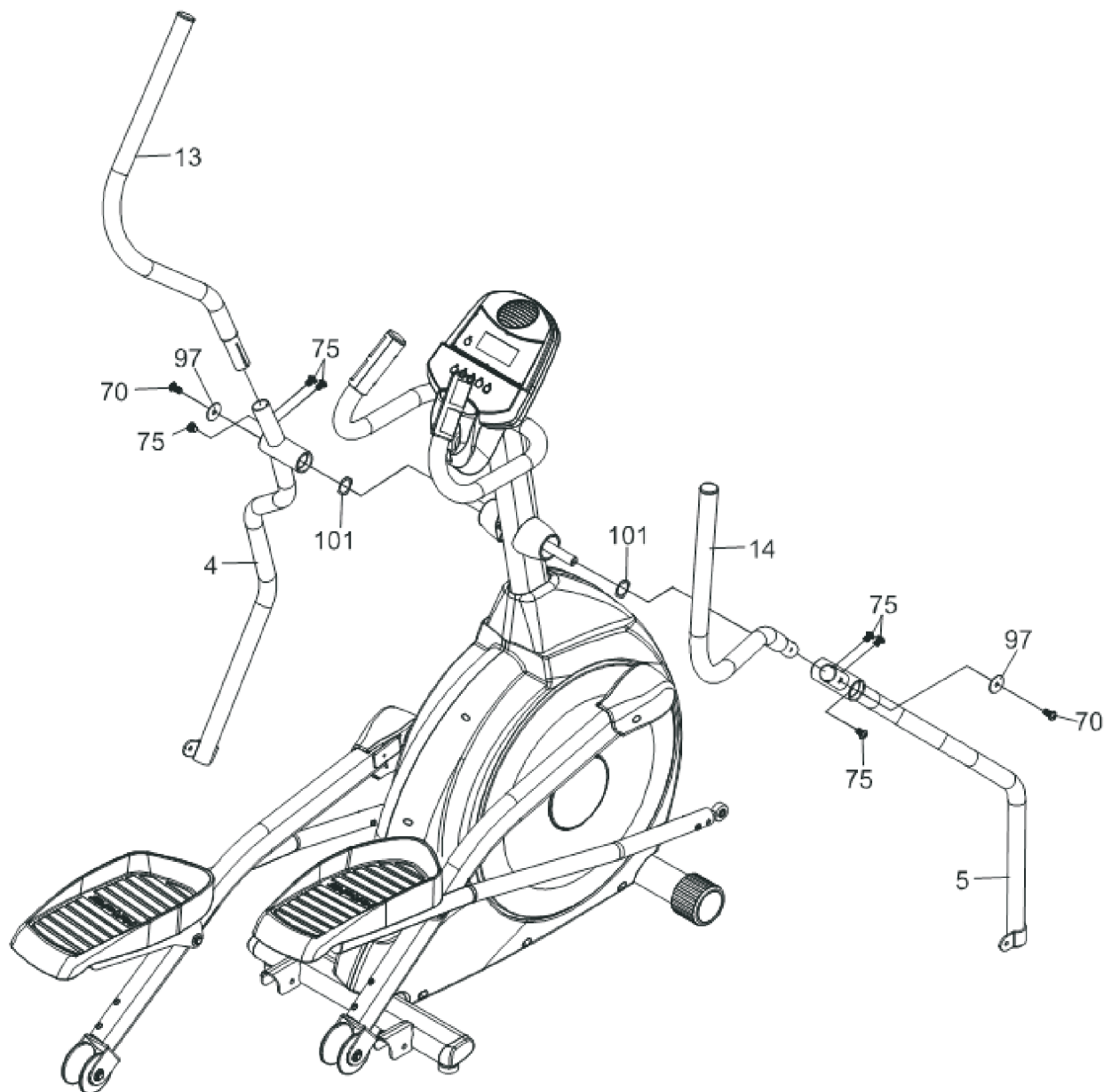


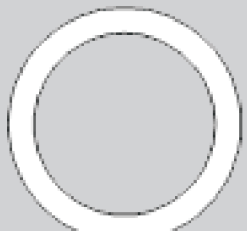

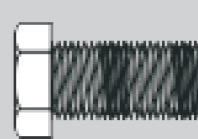
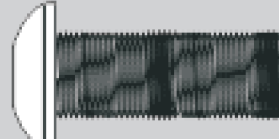
Montageschritt 2 - Pendelarm

Schieben Sie je eine Wellscheibe (101) rechts und links auf die Querachse des Lenkerschaftes (10).

Schieben Sie die Pendelarme (4/links u. 5/rechts) auf die Querachse des Lenkerschaftes (10) und befestigen Sie diese mit der Schraube (70) und der Unterlegscheibe (97).

Setzen Sie nun die Handgriffe ((13/links und 14/rechts) in die Aufnahmen der Pendelarme (4 u. 5). Befestigen Sie diese mit den Schrauben (75).

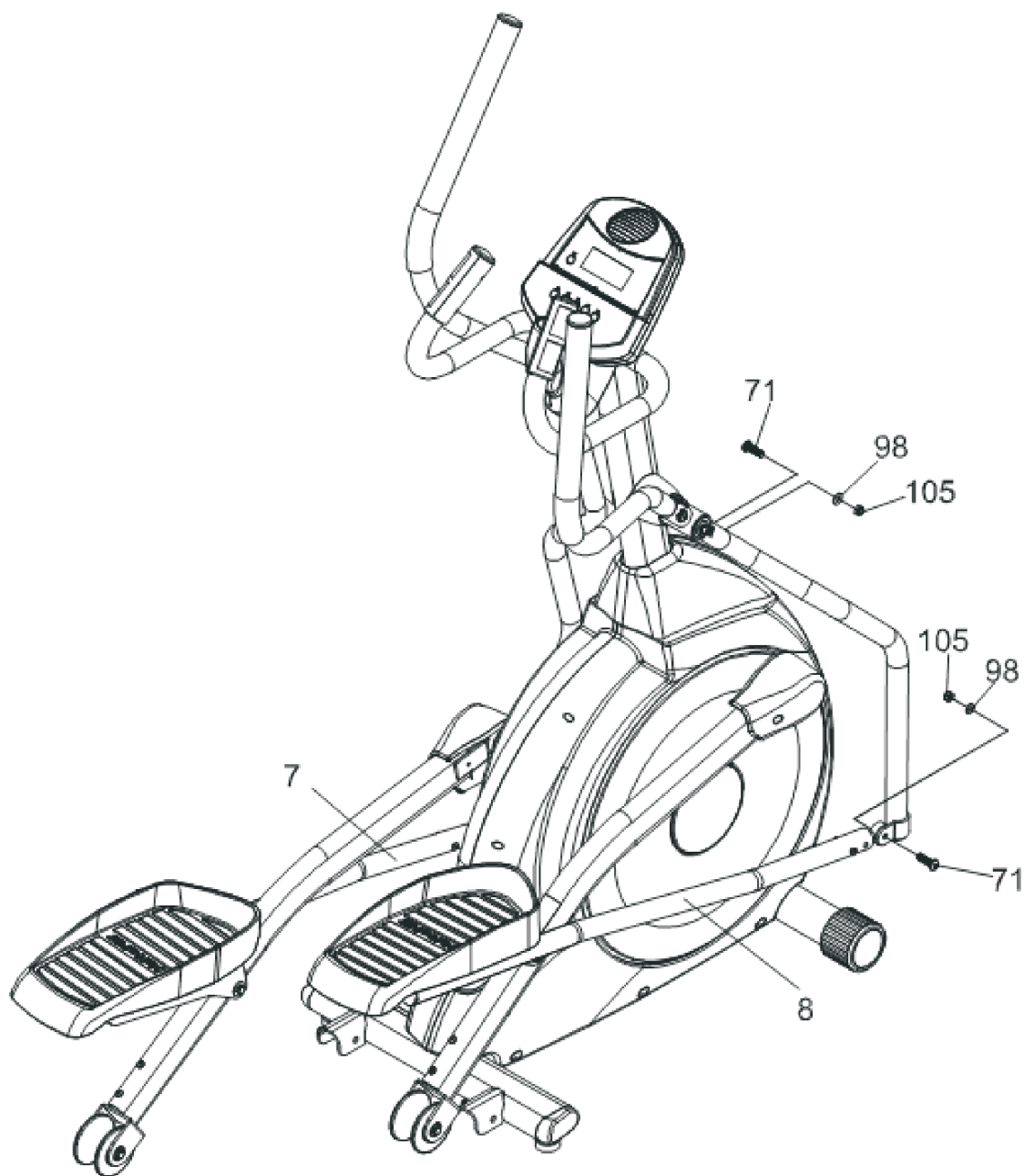


 <p>Teil 101 Unterlegscheibe, gewellt 2 Stück</p>	 <p>Teil 97 Unterlegscheibe, gerade 2 Stück</p>	 <p>Teil 70 Schraube 2 Stück</p>	 <p>Teil 75 Schraube 6 Stück</p>
--	--	--	---

Montageschritt 3.1 - Verbindungsarm

Am vorderen Ende der Verbindungsarme (7/links u. 8/links) befinden sich die Knickgelenke. Diese sind mit einem Draht gesichert. Entfernen Sie beide Drähte und verbinden Sie die Knickgelenke mit der unteren Aufnahme der Pendelarme (4 u. 5), verwenden Sie hierzu die Schraube (71) und die Unterlegscheibe (98) mit Mutter (105).

ACHTUNG: Die Schrauben (71) dürfen nur handfest angezogen werden.



 <p>Teil 71 Schraube 2 Stück</p>	 <p>Teil 98 Unterlegscheibe, gerade 2 Stück</p>	 <p>Teil 105 Mutter 2 Stück</p>
---	--	--

Montageschritt 3.2 - Gleitrohre

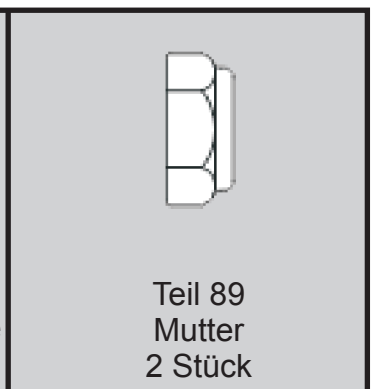
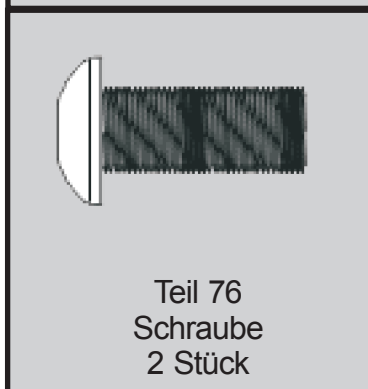
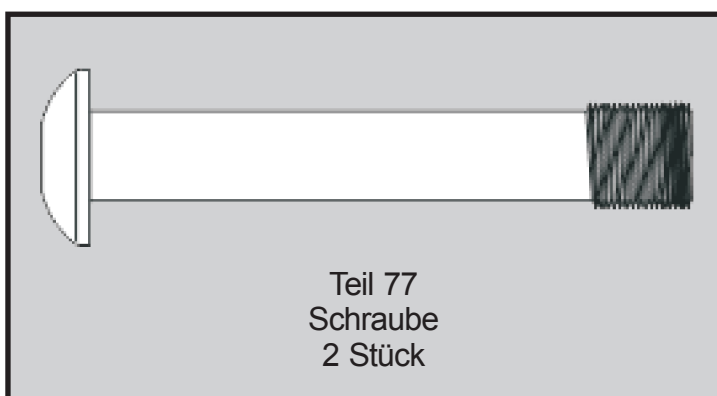
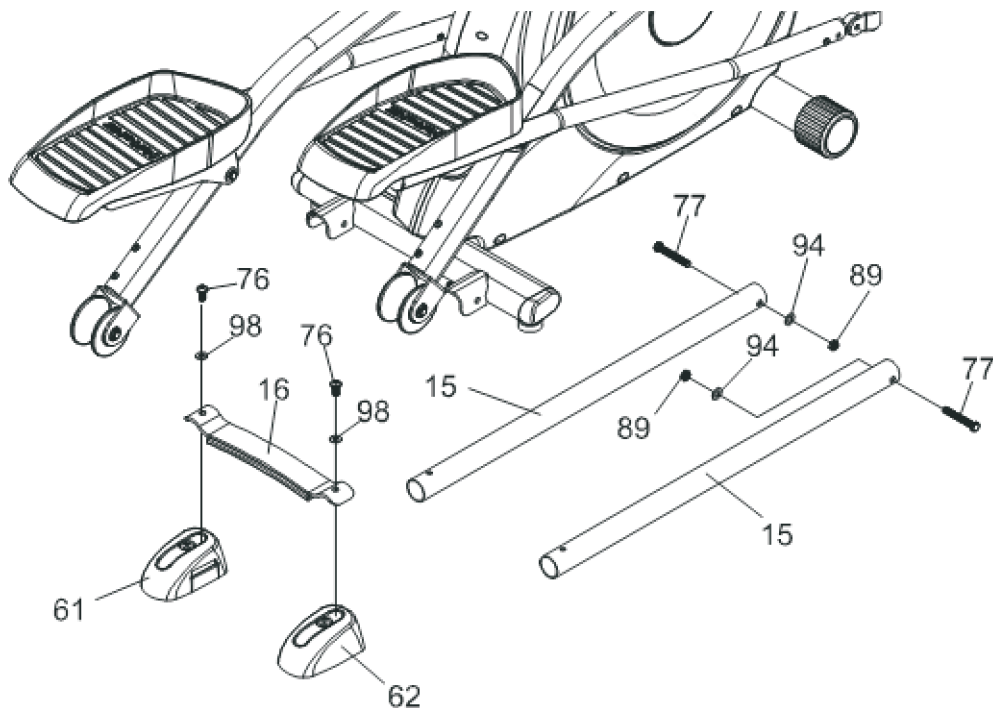
Setzen Sie die beiden verchromten Gleitrohre (15) in die hintern Aufnahmen des Grundrahmens (1) und befestigen Sie diese mit den Schrauben (77) und den Unterlegscheiben (94) mit Muttern (89).

ACHTUNG:

Da die Gleitrohre stramm in der Aufnahme sitzen müssen, benötigen Sie beim Durchschieben der Schrauben (77) eventuell einen Gummihammer.

Schieben Sie die beiden Endkappen (61/links u. 62/rechts) auf die Enden des Verbindungsstückes (16), hierzu sind auf der Innenseite der Endkappen (61 u. 62) Schlitzse vorgesehen.

Setzen Sie nun das Verbindungsstück (16) mit den Endkappen (61 u. 62) auf die hinteren Enden der Gleitrohre (15) und verschrauben Sie diese mit den Schrauben (76) und den Unterlegscheiben (98).



Montageschritt 4 - Abdeckungen

In diesem Schritt werden die einzelnen Abdeckungen montiert.

1. Gleitrollenabdeckung

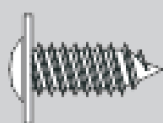
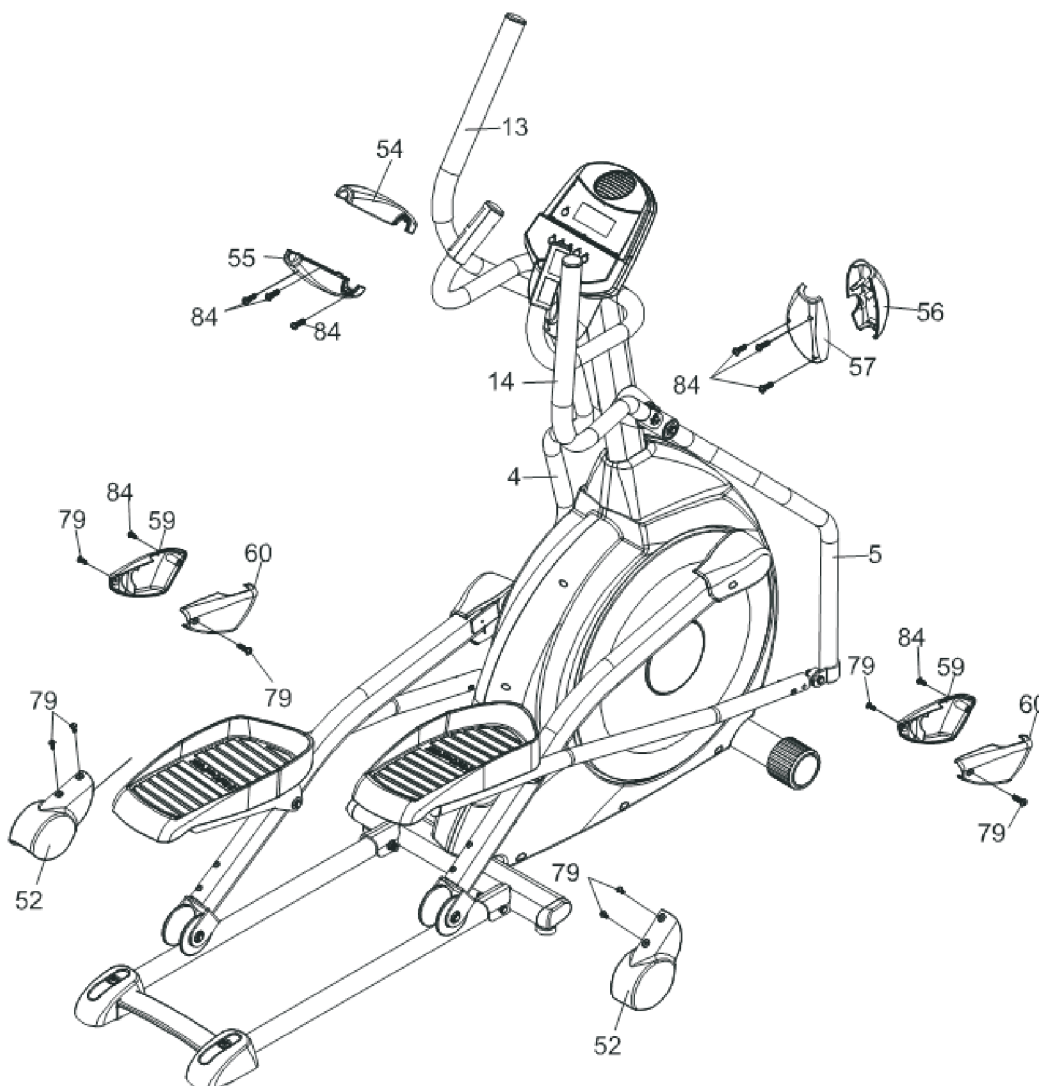
Befestigen Sie die Gleitrollenabdeckungen (52) mit den Schrauben (79) am unteren Ende der Pedalarme über den Gleitrollen.

2. Knickgelenkabdeckung

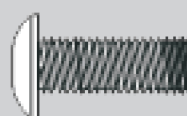
Befestigen Sie die Knickgelenkabdeckungen (59/links u. 60/rechts) an den Knickgelenken (unteres Ende der Pendelarme (4 u. 5) mit den Schrauben (79) und (84).

3. Pendelarmabdeckungen

Befestigen Sie die Pendelarmabdeckungen (56/vorne u. 57/hinten) an der Verbindungsstelle zwischen Pendelarm (4 u. 5) und Handgriff (13 u. 14) mit den Schrauben 84.



Teil 84
Schneidschraube
8 Stück



Teil 70
Schraube
8 Stück

WARTUNG & REINIGUNG

Reinigung

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.

Wartungsmaßnahmen

Überprüfung des Befestigungsmaterials

Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

ACHTUNG:

Achten Sie hierbei aber unbedingt darauf, dass Sie die Schrauben (71), welche die Pendelarme mit den Pedalrohren verbindet, nur handfest anziehen, da das Knickgelenk Bewegungsfreiheit benötigt um optimal arbeiten zu können. Ziehen Sie die Schrauben (71) zu fest an, so äußert sich dies meist in lauten Knackgeräuschen, wenn während des Trainings sich beide Pedalrohre auf gleicher Höhe befinden. Sollte dies der Fall sein, so lösen Sie die Schrauben (71) ein wenig. Siehe hierzu auch Montageschritt 3.1 dieser Anleitung.

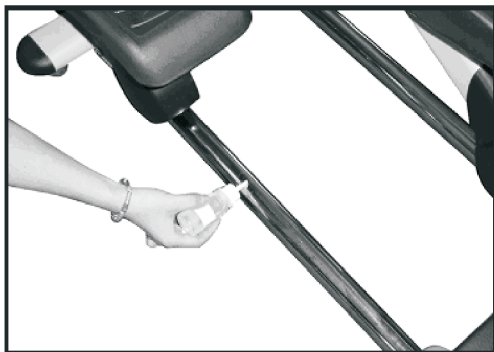
Schmierung der Gleitrohre

Die Oberseite der Gleitrohre müssen regelmäßig gereinigt und geschmiert werden.

Reinigen Sie hierzu die Gleitrohre mit einem feuchten Tuch und etwas flüssiger Handseife oder Spülmittel.

Trocknen Sie danach die Gleitrohre sehr gut ab. Nun schmieren Sie die Oberseite der Gleitrohre mit dem im Lieferumfang enthaltenen Silikon ein, so dass eine dünne Schicht entsteht.

Bei häufigem Gebrauch sollten Sie die Gleitrohre 1x pro Monat einschmieren, Schmieren Sie ebenfalls die Gleitrohre sofort ein, wenn während des Trainings Quietschgeräusche entstehen.



INFORMATIONEN

Netzkabel

Stecken Sie das Anschlusskabel des im Lieferumfang enthaltene Netzadapters in die sich am Hauptgehäuse des Crosstrainers befindliche Anschlussbuchse ein. Verbinden Sie dann das Netzkabel mit der Steckdose.

ACHTUNG

Das Gerät darf nur an vom Fachmann installierte und geerdete Steckdosen angeschlossen werden. Verwenden Sie zum Anschluss des Crosstrainers keine Mehrfachsteckdosen.

Wenn Sie ein Verlängerungskabel einsetzen müssen, so muss dies den VDE-Richtlinien entsprechen.

Transport

Ihr Crosstrainer ist vorne mit Transportrollen ausgestattet, so dass Sie ihn leicht bewegen können.

Fassen Sie hierzu mit beiden Händen die Gleitrollen im hinteren Bereich und heben den Crosstrainer hinten an. Schieben Sie ihn dann an die gewünschte Position.



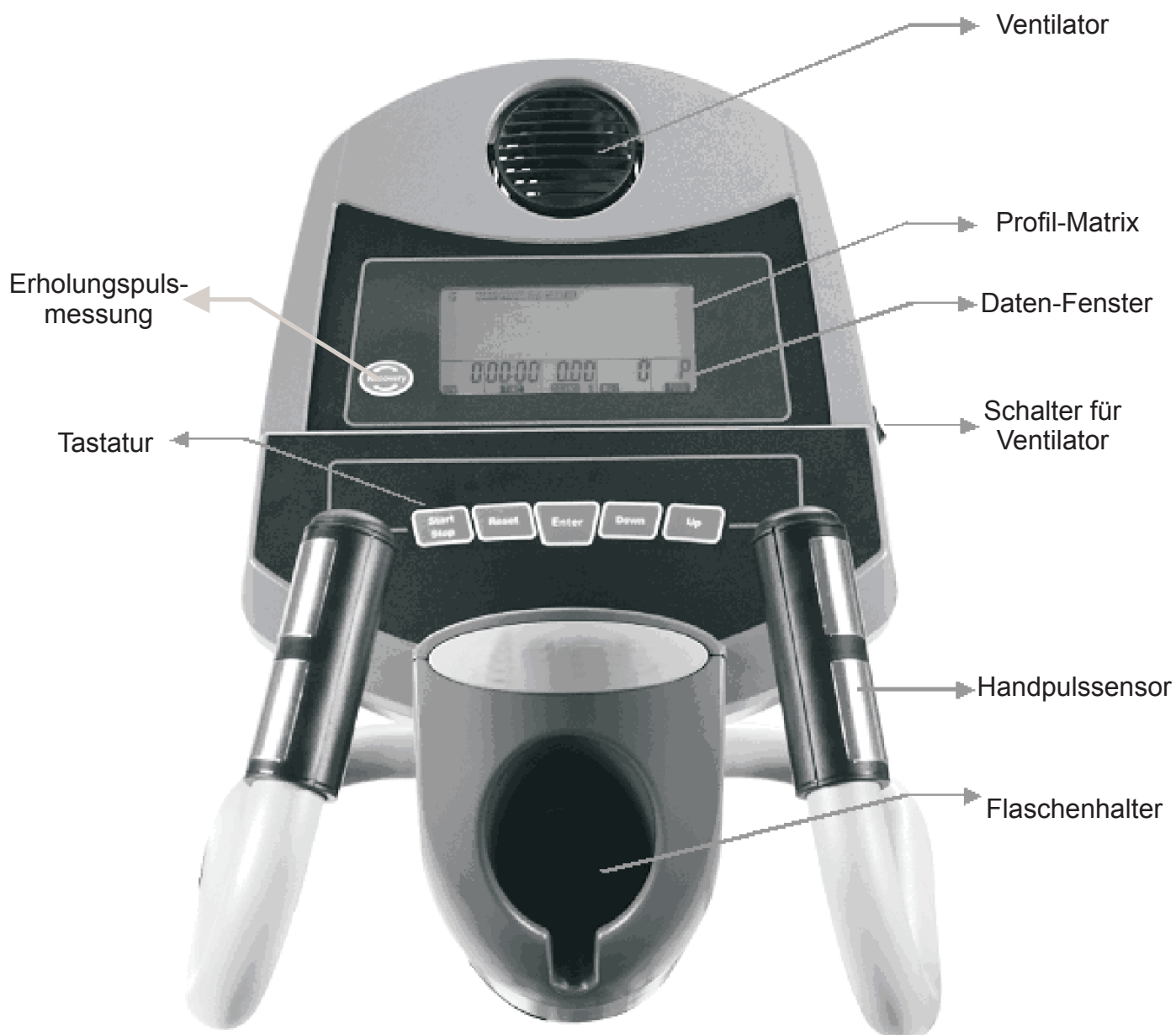
Standort & Lagerung

Ihr Crosstrainer ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen Innenbereichen konzipiert, eine Nutzung im Freien oder in Nass- bzw. Feuchträumen, wie Sauna, Schwimmbad, etc. ist nicht möglich, da es hier zu Beschädigungen, Korrosion und Rost kommen kann, die nicht über die Gewährleistung oder Garantie abgedeckt sind.

Achten Sie darauf, dass Sie einen hellen, trockenen und ebenen Standort wählen, auch sollte der Raum während des Trainings gut belüftet sein.

Wenn Sie das Gerät bei Nichtgebrauch lagern wollen, so achten Sie ebenfalls darauf, dass der Lagerort trocken und sauber ist.

Wenn Sie den Crosstrainer nach längerem Nichtgebrauch wieder in Betrieb nehmen wollen, so prüfen Sie zuvor alle Befestigungsteile auf ihren sicheren und festen Sitz. Reinigen und schmieren Sie **unbedingt** die Gleitrollen.



SPEED

Geschwindigkeitsanzeige in km/h.

RPM

Geschwindigkeitsanzeige in Radumdrehung pro Minute. Anzeige erfolgt im selben Feld wie die km/h-Anzeige. Werte wechseln alle 6 Sekunden automatisch.

TIME

Angabe der Trainingszeit. Bei vorgegebener Trainingszeit zählt der Computer die Zeit im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 00:00.

Die Trainingszeit kann von 01:00 bis 99:59 Minuten vorgegeben werden.

Bei nicht vorgegebener Trainingszeit, zählt der Computer die Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 Minuten.

DISTANCE

Angabe der Trainingsstrecke in km. Bei vorgegebener Trainingsstrecke zählt der Computer im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 0.00.

Die Trainingsstrecke kann von 0.10 bis 99.99 Kilometern vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebener Trainingsstrecke, zählt der Computer von 0.00 bis maximal 99.99 Kilometern.

CALORIES*

Angabe des Kalorienverbrauchs in Kcal.

Bei vorgegebenem Kalorienverbrauch zählt der Computer im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 0.

Der Kalorienverbrauch kann von 10 bis 990 Kilokalorien vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebenem Kalorienverbrauch, zählt der Computer von 0 bis maximal 990 Kilokalorien.

PULSE

Anzeige des aktuellen Pulswertes.

Vor Trainingsbeginn kann eine Pulsobergrenze eingegeben werden. Sobald diese überschritten wird ertönt ein Warnsignal.

Die Pulsobergrenze kann bis maximal 240 vorgegeben werden.

WATT

Angabe der erbrachten Leistung in Watt bis 350 Watt..

***Hinweis zur Kalorienmessung**

Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist nicht möglich einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden. Es handelt es sich bei dem angezeigten Energieverbrauch um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

START/STOP-Taste

Start und Stop-Funktion des Trainings

PAUSE-Funktion

Wird während des Trainings die START/STOP-Taste gedrückt, so stoppen die Trainingswerte.

Wird erneut die START/STOP-Taste gedrückt, so fährt das Training an der Stelle fort, an dem es unterbrochen wurde.

RESET-Taste

Zurückzusetzen aller Werte

ENTER-Taste

Taste zur Bestätigung Ihrer Auswahl oder Vorgaben.

DOWN- und UP-Taste

Tasten zur Auswahl der Programme, zur Vorgabe von Trainingswerten und zur Widerstands-verstellung.

RECOVERY

Erholungspulsmessung

Handpuls-Sensoren

Dienen zur Pulskontrolle.

Herzfrequenz-Receiver

Ihr Trainingsgerät ist bereits werkseitig mit einem Receiver (Empfänger) für die telemetrische Herzfrequenzmessung ausgestattet. In Verbindung mit einem Brustgurt, zeigt das Cockpit Ihre Herzfrequenz an.

Sende-Brustgurt (als Zubehör erhältlich)

Der Sende-Brustgurt für die telemetrische Herzfrequenzmessung ist als Zubehör erhältlich.

Achten Sie bei der Verwendung des Brustgurtes darauf, dass Sie die Handpulssensoren nicht berühren, da es ansonsten zu Fehlmessungen kommen kann.

Ventilator

Der Ventilator im Cockpit wird durch die Ein-/Ausschalttaste auf der rechten Seite des Cockpits geschaltet.

Anschließen des Gerätes

Verbinden Sie immer zuerst den Netzadapter mit dem Trainingsgerät, bevor Sie das Netzkabel mit einer Steckdose verbinden.

Wenn Sie ihr Trainingsgerät vom Stromnetz trennen wollen, ziehen Sie immer zuerst das Netzkabel aus der Steckdose.

Einschalten des Cockpits

Sie schalten das Cockpit durch einmaliges Drücken einer beliebigen Taste ein.

Ausschalten des Cockpits

Das Cockpit schaltet sich 4 Minuten nach Trainingsende automatisch aus.

Quick-Start

Wenn Sie nach dem Einschalten direkt die START/STOP-Taste drücken, beginnt die Trainingszeit zu laufen.

Durch Drücken der UP- und DOWN-Taste können Sie die Bremskraft individuell verstellen.

Manuelles Training (MANUAL), drehzahlabhängig

Schritt 1: Auswahl der Trainingsart

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.

Im oberen Teil des Display blinkt abwechselnd "MANUAL", "PROGRAM", "USER" und "TARGET H.R.". Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste "MANUAL" aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Auswahl des Widerstandslevels

Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten Ihr gewünschtes Widerstandslevel von 1 bis 16 aus. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Hier wählen Sie den Anfangswiderstand Ihres manuellen Trainings aus. Sie haben natürlich während des Trainings jederzeit die Möglichkeit das Widerstandslevel individuell durch Drehen der MODE/ENTER-Taste zu verstellen.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Im TIME-Fenster blinkt "TIME".

Geben Sie nun die gewünschte Trainingszeit von 01:00 bis 99:00 Minuten durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Wenn Sie Ihre Trainingszeit nicht vorgeben möchten, so drücken Sie direkt die ENTER-Taste.

Schritt 4: Vorgabe der Trainingsstrecke

Im DISTANCE-Fenster blinkt "DISTANCE".

Geben Sie nun die gewünschte Trainingsstrecke von 0.10 bis 99.90 Kilometer durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Wenn Sie Ihre Trainingsstrecke nicht vorgeben möchten, so drücken Sie direkt die ENTER-Taste.

Schritt 5: Vorgabe der Kalorien

Im CALORIES/WATT-Fenster blinkt "CALORIES".

Geben Sie nun die gewünschte Kalorienanzahl, die Sie während Ihres Trainings verbrauchen möchten von 10 bis 990 Kalorien durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Wenn Sie Ihren Kalorienverbrauch nicht vorgeben möchten, so drücken Sie direkt die ENTER-Taste.

ACHTUNG:

Nachdem Sie die Vorgabe des Kalorienverbrauchs mit der ENTER-Taste bestätigt haben, erscheint im CALORIES/WATT-Fenster "WATT" und der Wert 0. Drücken Sie nun direkt die ENTER-Taste erneut ohne Werte vorzugeben.

Schritt 6: Vorgabe der Puls-Obergrenze

Im PULSE-Fenster blinkt "PULSE".

Geben Sie nun die gewünschte Puls-Obergrenze von 30 bis 240 Minuten durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Wenn Sie Ihre Puls-Obergrenze nicht vorgeben möchten, so drücken Sie direkt die ENTER-Taste.

Schritt 7: Trainingsstart

Um das Training zu starten, drücken Sie die START/STOP-Taste.

Sobald einer der vorgegebenen Trainingswerte (ausgenommen: Puls-Obergrenze) abgelaufen ist, ertönt ein akustisches Signal und das Cockpit beendet das Training.

Während des Trainings haben Sie jederzeit die Möglichkeit dieses zu unterbrechen. Drücken Sie hierzu die START/STOP-Taste (Pause-Funktion). Um das Training wieder fortzusetzen drücken Sie erneut die START/STOP-Taste.

ACHTUNG:

Grundsätzlich ist es sinnvoll nur ein Trainingsziel, also Zeit, Entfernung oder Kalorienverbrauch vorzugeben.

Manuelles Training (MANUAL), drehzahlunabhängig/wattkonstant

Schritt 1: Auswahl der Trainingsart

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein. Im oberen Teil des Display blinkt abwechselnd "MANUAL", "PROGRAM", "USER" und "TARGET H.R."

Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste "MANUAL" aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Auswahl des Widerstandslevels

Geben Sie hier *keinen* Wert vor und drücken Sie sofort die ENTER-Taste.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Im TIME-Fenster blinkt "TIME".

Geben Sie nun die gewünschte Trainingszeit von 01:00 bis 99:00 Minuten durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Wenn Sie Ihre Trainingszeit nicht vorgeben möchten, so drücken Sie direkt die ENTER-Taste.

Schritt 4: Vorgabe der Trainingsstrecke

Im DISTANCE-Fenster blinkt "DISTANCE".

Geben Sie nun die gewünschte Trainingsstrecke von 0.10 bis 99.90 Kilometer durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Wenn Sie Ihre Trainingsstrecke nicht vorgeben möchten, so drücken Sie direkt die ENTER-Taste.

Schritt 5: Vorgabe der Kalorien

Im CALORIES/WATT-Fenster blinkt "CALORIES".

Geben Sie nun die gewünschte Kalorienanzahl, die Sie während Ihres Trainings verbrauchen möchten von 10 bis 990 Kalorien durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Wenn Sie Ihren Kalorienverbrauch nicht vorgeben möchten, so drücken Sie direkt die ENTER-Taste.

Schritt 6: Vorgabe des Widerstands in WATT

Im CALORIES/WATT-Fenster blinkt "WATT".

Geben Sie nun die gewünschte Wattzahl von 10 bis 350 Watt in 5 Watt-Schritten durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch einmaliges Drücken der ENTER-Taste.

ACHTUNG: Eine Verstellung der vorgegebenen Wattzahl während des Trainings ist nicht möglich.

Hinweis:

Hier wählen Sie die Leistung in Watt, die Sie während Ihres Trainings erbringen wollen.

Bei einem wattgesteuertem Training handelt es sich um ein drehzahlunabhängiges Training. Das bedeutet, dass sich der Widerstand Ihrer aktuellen Trainingsgeschwindigkeit automatisch anpasst damit die vorgegebene Leistung in Watt konstant bleibt.

In der Praxis heißt das, dass bei höher Trainingsgeschwindigkeit sich der Widerstand reduziert und bei niedriger Trainingsgeschwindigkeit erhöht. Somit bleibt die von Ihnen erbrachte Leistung in Watt konstant.

Sollte Ihre Trainingsgeschwindigkeit so hoch sein, dass das Cockpit sie über den Widerstand nicht mehr ausgleichen kann, so erscheint im Display das Zeichen: 却.

Wenn dieses Zeichen erscheint reduzieren Sie bitte Ihre Trainingsgeschwindigkeit.

Sollte Ihre Trainingsgeschwindigkeit so niedrig sein, dass das Cockpit sie über den Widerstand ebenfalls nicht mehr ausgleichen kann, so erscheint im Display das Zeichen: 却.

Wenn dieses Zeichen erscheint reduzieren Sie bitte Ihre Trainingsgeschwindigkeit.

Die voreingestellte Wattzahl kann während des Trainings nicht verändert werden.

Schritt 7: Vorgabe der Puls-Obergrenze

Im PULSE-Fenster blinkt "PULSE".

Geben Sie nun die gewünschte Puls-Obergrenze von 30 bis 240 Minuten durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Wenn Sie Ihre Puls-Obergrenze nicht vorgeben möchten, so drücken Sie direkt die ENTER-Taste.

Schritt 8: Trainingsstart

Um das Training zu starten, drücken Sie die START/STOP-Taste. Sobald einer der vorgegebenen Trainingswerte (ausgenommen: Puls-Obergrenze) abgelaufen ist, ertönt ein akustisches Signal und das Cockpit beendet das Training.

Während des Trainings haben Sie jederzeit die Möglichkeit dieses zu unterbrechen. Drücken Sie hierzu die START/STOP-Taste (Pause-Funktion).

Um das Training wieder fortzusetzen drücken Sie erneut die START/STOP-Taste.

Trainingsprogramme (PROGRAM)

Schritt 1: Auswahl der Trainingsart

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.

Im oberen Teil des Display blinkt abwechselnd "MANUAL", "PROGRAM", "USER" und "TARGET H.R.". Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste "MANUAL" aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Auswahl des Trainingsprogramms

Im Display blinkt P1. Wählen Sie nun durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste das von Ihnen gewünschte Trainingsprofil P1 bis P12 aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Auswahl des Programmlevels

Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste Ihr gewünschtes Programmlevel von 1 bis 10 aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch einmaliges Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Vorgabe der Trainingszeit

Im TIME-Fenster blinkt "TIME".

Geben Sie nun die gewünschte Trainingszeit von 01:00 bis 99:00 Minuten durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Wenn Sie Ihre Trainingszeit nicht vorgeben möchten, so drücken Sie direkt die ENTER-Taste.

Schritt 5: Vorgabe der Trainingsstrecke

Im DISTANCE-Fenster blinkt "DISTANCE".

Geben Sie nun die gewünschte Trainingsstrecke von 0.10 bis 99.90 Kilometer durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Wenn Sie Ihre Trainingsstrecke nicht vorgeben möchten, so drücken Sie direkt die ENTER-Taste.

Schritt 6: Vorgabe der Kalorien

Im CALORIES/WATT-Fenster blinkt "CALORIES".

Geben Sie nun die gewünschte Kalorienanzahl, die Sie während Ihres Trainings verbrauchen möchten von 10 bis 990 Kalorien durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Wenn Sie Ihren Kalorienverbrauch nicht vorgeben möchten, so drücken Sie direkt die ENTER-Taste.

Schritt 7: Vorgabe der Puls-Obergrenze

Im PULSE-Fenster blinkt "PULSE".

Geben Sie nun die gewünschte Puls-Obergrenze von 30 bis 240 Minuten durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Wenn Sie Ihre Puls-Obergrenze nicht vorgeben möchten, so drücken Sie direkt die ENTER-Taste.

Schritt 8: Trainingsstart

Um das Training zu starten, drücken Sie die START/STOP-Taste.

Sobald einer der vorgegebenen Trainingswerte (ausgenommen: Puls-Obergrenze) abgelaufen ist, ertönt ein akustisches Signal und das Cockpit beendet das Training.

Während des Trainings haben Sie jederzeit die Möglichkeit dieses zu unterbrechen. Drücken Sie hierzu die START/STOP-Taste (Pause-Funktion). Um das Training wieder fortzusetzen drücken Sie erneut die START/STOP-Taste.

Eigenes Programm (USER)

Schritt 1: Auswahl der Trainingsart

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.

Im oberen Teil des Display blinkt abwechselnd "MANUAL", "PROGRAM", "USER" und "TARGET H.R.". Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste "USER" aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Programmierung

Die Profil-Matrix im Display ist in 16 Segmente unterteilt. Jetzt blinkt das erste Segment. Durch Drücken der UP-Taste können Sie den Widerstand für das erste Segment eingeben.

Bestätigen Sie dies durch Drücken der ENTER-Taste. Nun blinkt das zweite Segment, verfahren Sie bei allen weiteren Segmenten wie bei Segment 1.

Schritt 3: Trainingsstart

Um das Programm und somit Ihr Training zu starten drücken Sie die START/STOP-Taste.

Sie haben jederzeit die Möglichkeit das Training zu unterbrechen. Drücken Sie hierzu die START/STOP-Taste (Pause-Funktion). Um das Training wieder fortzusetzen drücken Sie erneut die START/STOP-Taste.

Das Programm bleibt nun gespeichert, um das Programm erneut zu absolvieren, wählen Sie beim nächsten Training "USER" aus und starten Sie Ihr Training durch direktes Drücken der START/STOP-Taste.

Pulsgesteuertes Training (TARGET H.R.)

Schritt 1: Auswahl der Trainingsart

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.

Im oberen Teil des Display blinkt abwechselnd "MANUAL", "PROGRAM", "USER" und "TARGET H.R.". Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste "TARGET H.R." aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Altersvorgabe

Im Display blinkt "AGE" und eine Zahl wird angezeigt. Durch Drücken der UP- und DOWN-Taste geben Sie Ihr Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Auswahl der H.R.-Zonen

Im Display blinkt "55%". Sie haben nun die Möglichkeit zwischen folgenden 4 Trainingsvarianten mit den UP- und DOWN-Tasten zu wählen und dies mit ENTER bestätigen:

55% der Ihrer maximalen Herzfrequenz

Hier errechnet das Cockpit auf Basis Ihres Alters eine Zielzone von 55% Ihrer max. Herzfrequenz. Die Formel zur Berechnung der max. Herzfrequenz lautet:

$$220 - \text{Alter} = \text{max. Herzfrequenz}$$

75% der Ihrer maximalen Herzfrequenz

Hier errechnet das Cockpit auf Basis Ihres Alters eine Zielzone von 75% Ihrer max. Herzfrequenz.

90% der Ihrer maximalen Herzfrequenz

Hier errechnet das Cockpit auf Basis Ihres Alters eine Zielzone von 90% Ihrer max. Herzfrequenz.

ACHTUNG: Diese Training sollte nur von sehr gut trainierten Sportlern kurzfristig absolviert werden.

THR

Hier können Sie mit Ihrer individuellen Herzfrequenz trainieren.

Im Fenster PULSE blinkt "100", nun können Sie mit den UP- und DOWN-Tasten Ihre individuelle Herzfrequenz eingeben.

Bestätigen Sie diese durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Vorgabe der Trainingszeit

Im TIME-Fenster blinkt "TIME".

Geben Sie nun die gewünschte Trainingszeit von 01:00 bis 99:00 Minuten durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Wenn Sie Ihre Trainingszeit nicht vorgeben möchten, so drücken Sie direkt die ENTER-Taste.

Schritt 5: Vorgabe der Trainingsstrecke

Im DISTANCE-Fenster blinkt "DISTANCE".

Geben Sie nun die gewünschte Trainingsstrecke von 0.10 bis 99.90 Kilometer durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Wenn Sie Ihre Trainingsstrecke nicht vorgeben möchten, so drücken Sie direkt die ENTER-Taste.

Schritt 6: Vorgabe der Kalorien

Im CALORIES/WATT-Fenster blinkt "CALORIES".

Geben Sie nun die gewünschte Kalorienanzahl, die Sie während Ihres Trainings verbrauchen möchten von 10 bis 990 Kalorien durch Drücken der UP- oder DOWN-Tasten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Wenn Sie Ihren Kalorienverbrauch nicht vorgeben möchten, so drücken Sie direkt die ENTER-Taste.

Schritt 7: Trainingsstart

Um das Training zu starten, drücken Sie die START/STOP-Taste.

Sobald einer der vorgegebenen Trainingswerte abgelaufen ist, ertönt ein akustisches Signal und das Cockpit beendet das Training.

Während des Trainings haben Sie jederzeit die Möglichkeit dieses zu unterbrechen. Drücken Sie hierzu die START/STOP-Taste (Pause-Funktion). Um das Training wieder fortzusetzen drücken Sie erneut die START/STOP-Taste.

Erholungspuls-Messung

Direkt nach Beendigung Ihres Trainings, sobald die Pedale zum Stillstand gekommen sind, drücken Sie die RECOVERY Taste.

Messung mit Handpulssensoren

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie während der letzten Minute Ihres Trainings konstant die Handpulssensoren mit den Händen umfassen. Nachdem Sie die RECOVERY PULSE-Taste gedrückt haben umfassen Sie sofort wieder die Handpulssensoren.

Messung mit Brustgurt

Dies entfällt natürlich, wenn Sie einen Brustgurt tragen, dann drücken Sie nur die RECOVERY-Taste. Fassen Sie in diesem Fall nicht an die Handpulssensoren, da es dann zu Fehlmessungen kommen kann.

Im Display wird nun ein Countdown von 60 Sekunden angezeigt. Während dieser 60 Sekunden achten Sie bitte darauf, dass Sie ruhig und gleichmäßig atmen, sich nicht bewegen und entspannen.

Nach Beendigung des Countdowns wird im Display ein Wert zwischen F1 und F6 angezeigt.

F1 = sehr gut

F2 = gut

F3 = befriedigend

F4 = ausreichend

F5 = schlecht

F6 = sehr schlecht

Dieser Wert basiert auf Ihrem Erholungspuls. Das Cockpit vergleicht hierbei den zuerst gemessenen Pulswert beim Start des Countdowns und den zuletzt gemessenen Pulswert bei Beendigung des Countdowns. Die Differenz dieser beiden Werte zeigt Ihre Erholungsfähigkeit an und lässt somit Rückschlüsse auf Ihren Fitnesszustand zu.

Je trainierter man ist, um so größer ist die Differenz zwischen den beiden ausschlaggebenden Pulswerten.

Drücken Sie erneut die RECOVERY-Taste um zur normalen Display-Anzeige zurückzukehren.

Pause-Funktion

Wenn Sie während des Trainings die START/STOP-Taste drücken, stoppen die Werte im Display. Sie haben jetzt die Möglichkeit Ihr Training zu unterbrechen.

Wenn Sie ihr Training wieder aufnehmen möchten, dann drücken Sie erneut die START/STOP-Taste. Die Werte laufen an der Stelle weiter, bei denen Sie gestoppt wurden.

Ausschalten des Cockpits

Ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings bzw. der Erholungspulsmessung schaltet das Cockpit automatisch aus.

PULS & HERZFREQUENZMESSUNG

Herzfrequenz/min.	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	Alter
200														100%
160	195													80%
140	156	190												70%
120	137	152	185											60%
100	117	133	148	180										50%
	98	114	130	144	175									
		95	111	126	139	170								
			93	108	123	136	165							
				90	105	119	132	160						
					88	102	116	128	155					
						85	99	112	124	150				
							83	96	109	120	145			
								80	93	105	116	140		
									78	90	102	112		
										75	87	98		
											73	84		
												70		

Berechnung der persönlichen Herzfrequenz-Trainings-Zielzonen

Ihre persönlichen HF-Trainingszonen errechnen Sie anhand der nachfolgenden Formel:

$$220 - \text{Alter} = \text{HF max}$$

Setzen Sie nun Ihre errechnete HF max gleich 100%.

Herz-/Gesundheits-Zielzone

50 bis 60% der HF max

Während des Trainings werden in dieser Zone ca. 4-6 Kalorien pro Minute verbrannt.

Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei 70% Fett, 25% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Fettverbrennungs-Zielzone

60 bis 70% der HF max

Während des Trainings werden in dieser Zone ca. 6-10 Kalorien pro Minute verbrannt.

Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei 85% Fett, 10% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Fitness-Zielzone

70 bis 80% der HF max

Während des Trainings werden in dieser Zone ca. 10-12 Kalorien pro Minute verbrannt.

Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei 35% Fett, 60% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Beispiel

Für einen 45jährigen beträgt die maximale

$$\text{HF} = 175 \quad (220 - 45 = 175)$$

Seine Herz-/Gesundheits-Zielzone liegt zwischen

$$88 \text{ und } 105 \text{ HF} \quad (50 \text{ bis } 60\% \text{ von } 175)$$

Seine Fettverbrennungs-Zielzone liegt zwischen

$$105 \text{ und } 123 \text{ HF} \quad (60 \text{ bis } 70\% \text{ von } 175)$$

Seine Fitness-Zielzone liegt zwischen

$$123 \text{ und } 139 \text{ HF} \quad (70 \text{ bis } 80\% \text{ von } 175)$$

PULS & HERZFREQUENZMESSUNG

Pulsmessung über Handsensoren

Die am festen Handgriff integrierten Hand-sensoren ermöglichen die Ermittlung der Pulsfrequenz. Eine einwandfreie Messung ihrer Pulsfrequenz erreichen Sie, indem Sie mit beiden Hände gleichzeitig die Sensoren locker umfassen.

Durch den Herzschlag ergeben sich Blutdruck-schwankungen. Die dadurch verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwiderstandes werden über die Sensoren gemessen. Diese werden dann zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Cockpit als Pulswert angezeigt.

ACHTUNG

Bei großen Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstands-veränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung an den Handflächen, oder feuchte Hände verhindern eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden.

Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt.

Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines uncodierten Brustgurtes (als Zubehör erhältlich).

Drahtlose Herzfrequenzmessung

Das Cockpit Ihres Crosstrainers ist bereits serienmäßig mit einem Receiver (Empfänger) ausgestattet.

Bei der Verwendung eines-Brustgurtes (als Zubehör erhältlich), ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herzfrequenzmessung.

Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab.

Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektromagnetisches Feld an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

ACHTUNG

Diese Art der Messung dient lediglich zur Ermittlung und Anzeige Ihrer Herzfrequenz während des Trainings. Sie kann aber nichts über die für Sie sichere und effektive Trainings-intensität aussagen. Dieses System ist in keiner Weise für den Einsatz zu medizinischen Diagnosezwecken konzipiert.

Suchen Sie Ihren Hausarzt auf, bevor Sie mit dem Training beginnen und besprechen Sie mit ihm die für Sie optimale Vorgehensweise bei der Durchführung und Erstellung Ihres Trainingsplans.

Dies gilt gerade dann, wenn Sie sich über eine längere Zeitspanne nicht mehr sportlich betätigt haben. Auch bei Herzproblemen, zu hohem/zu niedrigem Blutdruck oder Übergewicht sollten Sie Ihren Hausarzt vor Aufnahme Ihres Trainings konsultieren.

Sollten Sie einen Herzschrittmacher tragen, besprechen Sie vor der Benutzung eines Herzfrequenz-Senders dies unbedingt mit Ihrem behandelnden Facharzt.

TRAININGSHINWEISE

Optimale Trainingsposition

Stellen Sie sich mit den Füßen in die Mitte der Trittplächen und greifen Sie mit den Händen die Handrohre so, dass sich Ihre Hand in Schulterhöhe befindet und die Ellenbogen leicht gebeugt sind. Gehen Sie jetzt leicht in die Knie und beginnen Sie mit dem Training.

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass die Trainingsbewegung aus den Knien kommt. Das bedeutet, dass Ihr Körper während des Trainings keine Auf- und Abbewegungen vollführt. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf immer auf gleicher Höhe bleibt.

Das Ellipsentraining ist eine gerade Bewegung. Achten Sie drauf, dass Sie während des Trainings nicht mit dem Oberkörper nach rechts und links schwingen.

Vor Trainingsbeginn

Wenn Sie seit längerer Zeit kein Ausdauertraining mehr absolviert haben, sollten Sie vor Beginn Ihres Trainings in jedem Fall Ihren Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up machen. Dies gilt insbesondere für über 35jährige und Menschen mit Herz-/Kreislauf-problemen.

Trainingsplanung

Planen Sie Ihr Fitnesstraining in Ihren normalen Tagesablauf ein, damit es nicht zum Störfaktor, sondern zu einer regelmäßigen Einheit Ihres Alltags wird. Erstellen Sie diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche.

Aufwärmen vor dem Training

Das Aufwärmtraining können Sie direkt auf Ihrem Trainingsgerät absolvieren, in dem Sie sich 3-5 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei minimaler Bremskräfteeinstellung locker aufwärmen.

Cool-Down nach dem Training

Nach Beendigung Ihrer Trainingseinheit sollten Sie nie sofort absteigen, sondern ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 3-5 Minuten bei minimaler Bremskräfteeinstellung Ihr Training auslaufen lassen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen. Zu diesem Thema finden Sie eine breite Auswahl an Fachliteratur in Ihrer Buchhandlung.

Trainingshäufigkeit

Achten Sie bei Ihrer Trainingsplanung auch darauf, ausreichende Trainingspausen einzuplanen. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie 1 bis 2 Tage pausieren, um Ihrem Körper Gelegenheit zu geben, sich optimal zu erholen.

Flüssigkeitszufuhr

Achten Sie vor und während des Trainings auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, denn es ist durchaus möglich, während einer Trainings-einheit von 30 Minuten zwischen 0,5 und 1,0 Liter Flüssigkeit zu verlieren.

Dies lässt sich zum Beispiel ideal durch Apfelschorle (Mischverhältnis: 1 Drittel Apfelsaft zu 2 Drittel Mineralwasser) wieder ausgleichen, da sie alle Elektrolyte enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert. Trinken Sie ca. 20 Minuten vor Ihrer Trainingseinheit ca. 330 ml und sorgen Sie während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

Trainingsplan bzw. -Dokumentation

Um Ihr Training optimal und wirkungsvoll zu gestalten und bewerten zu können, sollten Sie sich vor Beginn Ihres Trainings einen Trainingsplan in schriftlicher Form oder als Computertabelle erstellen.

Hier sollten Sie jedes Training dokumentieren. Daten, wie zurückgelegte Strecke, Trainingszeit, Bremskräfteeinstellung und Pulswerte sollten ebenso festgehalten werden wie persönliche Daten, z.B. Körpergewicht, Blutdruck, Ruhepuls (am Morgen direkt nach dem Aufwachen gemessen) und des persönlichen Befindens während des Trainings.

Trainingseinheit für Anfänger

Anfänger sollten Ihre Wochenplanung mit drei Trainingseinheit festlegen.

Woche 1:

Aufwärmphase: 2 Min.
Trainingsphase: 8-10 Min.
Cool-Down-Phase: 2 Min.

Woche 2:

Aufwärmphase: 2 Min.
Trainingsphase: 8-12 Min.
Cool-Down-Phase: 2 Min.

Woche 3:

Aufwärmphase: 3 Min.
Trainingsphase: 10-15 Min.
Cool-Down-Phase: 3 Min.

Wählen Sie sowohl für die Aufwärm- als auch für die Cool-Down-Phase eine minimale Belastungsstufe.

Während des Trainings stellen Sie die Belastung so ein, dass sich Ihre Trainings-Herzfrequenz im Bereich von 55 bis 65% Ihrer maximalen Herzfrequenz bewegt.

Generell gilt aber, Ihr Körper gibt die Trainingsbelastung vor. Überprüfen Sie daher während des Trainings permanent Ihren Puls und orientieren Sie sich hierbei entweder an den Vorgaben Ihres Arztes oder an der Herzfrequenz-tabelle dieser Anleitung.

Auch beim Sport gilt: **Weniger ist mehr!**

Fehler

Behebung

Keine Anzeige nach dem Einschalten.

Überprüfen Sie, ob das Netzkabel sowohl am Gerät als auch an der Steckdose ordnungsgemäß angebracht wurde, oder beschädigt ist.

Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Keine Anzeige der Pulsfrequenz oder fehlerhafte Messung

Siehe Beschreibung "Puls-/Herzfrequenzmessung" in dieser Anleitung.

Keine Funktion der Puls-Handsensoren

Prüfen Sie, ob bei der Montage eventuell die Kabel der Handsensoren gequetscht oder eingeklemmt wurden.

Während des Trainings zeigen die Werte für Geschwindigkeit und Strecke "0" an

Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Laufgeräusche

Bitte beachten Sie, dass es sich bei Ihrem Trainingsgerät um ein mechanisches Gerät handelt, bei dessen Betrieb es zu normalen Laufgeräuschen kommt. Lesen Sie hierzu auch das Kapitel "Wartungsmaßnahmen" in dieser Anleitung.

Knackgeräusche im Bereich der Knickgelenke (Übergang Pendelarm zu Pedalarm)

Prüfen Sie, ob Sie die Schraube (71) zu fest angezogen haben. Die Schraube (71) darf nur handfest angezogen werden.

Quietschgeräusche während des Trainings aus dem Bereich der Gleitrohre

Reinigen Sie die verchromten Gleitrohre (15) mit einem feuchten Tuch und etwas flüssiger Handseife oder Spülmittel. Trocknen Sie die Gleitrohre gut ab und schmieren Sie anschließend mit dem beigefügten Silikon die Oberseite der Gleitrohre ein.

Computer-Anzeige von

- Zeit (min u. H)
- Geschwindigkeit (km/h)
- Radumdrehung pro Minute (rpm)
- Strecke (m u. Km)
- Energieverbrauch (kcal)
- Puls (bei Verwendung der Handsensoren)
- Herzfrequenz (bei Verwendung des Brustgurtes)
- Leistung in Watt

Bremssystem: Magnetsystem, motorisch
Antriebssystem: Poly-V-Riemenantrieb
Schwungscheibe: ca. 11 kg

Maße (LxBxH): ca. 160 x 60 x 165 cm
Gewicht: ca. 68 kg
Maximales Benutzergewicht: 130 kg
Werteverstellung: über Tastatur
Stromversorgung: 220-230V - 50Hz

Einsatzgebiet: Heimbereich
Semiprofessioneller Bereich

ENTSORGUNG

ACHTUNG:

Ihr Trainingsgerät trägt dieses Symbol: 

Es besagt, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen, sondern einem getrennten Rücknahmesystem zugeführt werden sollten.

Entsorgungsinformationen für Benutzer im Heimbereich/Privathaushalten

ACHTUNG: Entsorgen Sie dieses Trainingsgerät nicht mit dem normalen Hausmüll!

Entsprechend einer neuen EU-Richtlinie, welche die ordnungsgemäße Rücknahme, Behandlung und Verwertung von gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräten vorschreibt, müssen elektrische und elektronische Altgeräte getrennt entsorgt werden. Nach der Einführung der Richtlinien in den EU-Mitgliedsstaaten können private Haushalte ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte jetzt kostenfrei an ausgewiesenen Rücknahmestellen abgeben*. In einigen Ländern* können Sie Ihre Altgeräte auch bei Ihrem Fachhändler zurückgeben, wenn Sie ein vergleichbares neues Gerät erwerben.

Sollte Ihr gebrauchtes Trainingsgerät Batterien oder Akkus enthalten, so entnehmen Sie diese bitte vor der Rückgabe des Gerätes und entsorgen Sie diese, gemäß der örtlich geltenden Regelungen, getrennt.

Durch die ordnungsgemäße Entsorgung Ihres Trainingsgerätes tragen Sie entscheidend dazu bei, dass Altgeräte entsprechend gesammelt, behandelt und verwendet werden können. So wird eine mögliche schädliche Auswirkung auf Umwelt und Gesundheit, die bei einer unsachgemäßen Entsorgung entstehen kann, erfolgreich verhindert.

*) Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Registrierung

Um Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten von Ihrem Fitnessgerät bzw. von Ihnen.

Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Seriennummer.

Bitte füllen Sie die Registrierungskarte dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden diese mit einer Kopie Ihres datierten Kassenbelegs umgehend (innerhalb von 6 Wochen nach dem Kauf) an uns ein.

Datenschutz

Die Beny Sports Germany GmbH verpflichtet sich, Ihre Daten vertraulich zu behandeln und nicht an Dritte weiterzugeben. Ein verantwortlicher Umgang mit Ihren Daten, sowie die Beachtung der nationalen und internationalen Datenschutzvorschriften ist für uns eine Selbstverständlichkeit.

Einsatzbereiche & Garantiezeiten

Die Fitnessgeräte von U.N.O. Fitness sind je nach Modell für unterschiedliche Einsatzbereiche geeignet.

Die für Ihr Fitnessgerät geltenden Einsatzbereiche entnehmen Sie den "Technischen Daten" dieses Benutzerhandbuches.

Heimbereich:

Ausschließlich private Nutzung

Garantiezeit: 3 Jahre

Semiprofessioneller Bereich:

Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastikpraxen, etc.

Nicht Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung!

Garantiezeit: 2 Jahre

Kaufbeleg und Seriennummer

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Garantiezeit zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall eine Kopie des datierten Kaufbelegs.

Sollten Sie sich bereits registriert und eine Kopie Ihres Kaufbelegs an uns eingesandt haben, entfällt dies natürlich. Bewahren Sie Ihren Kaufbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Garantiefall als Anhang Ihres Serviceauftrages unaufgefordert mit ein.

Nur so kann eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles gewährleistet werden.

Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe der Geräteseriennummer.

Garantiebedingungen

Die Garantiezeit für Ihr Trainingsgerät beginnt:

- für neue Produkte ab dem Kaufdatum des Endverbrauchers, die bei einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der Beny Sports Germany GmbH erworben wurden.
- für Ausstellungsstücke ab dem Kaufdatum des Käufers (Fachhändler). Diese Garantie gilt in jedem Fall vorbehaltlich anderer Vereinbarungen zwischen Endverbraucher und seinem Verkäufer (Fachhändler).

Die Garantie umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen.

Sie gilt nur für in Deutschland erworbene und betriebene Geräte.

Diese Garantie gilt vorbehaltlich anderer Vereinbarungen zwischen dem Verkäufer (Fachhändler) und dem Käufer (Endverbraucher oder Wiederverkäufer).

Sie gilt nicht für Schäden und Mängel, die durch fehlerhafte Montage, schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten (z.B. Körperschweiß), Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden.

Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen z.B. Kugellager, Antriebsriemen, Laufmatte, Laufdeck, Schalter und Tasten, Netzkabel, Netzadapter, etc..

Diese Verschleißteile sind nicht Gegenstand der Garantie.

Sollte das Trainingsgerät aufgrund einer Reparatur bei Ihnen abgeholt werden, so ist die Demontage und Bereitstellung, sowie auch der Empfang und die Wiederaufstellung des Gerätes notwendig. Grundsätzlich fallen diese Leistungen nicht unter den von uns gewährten Garantieumfang.

Serviceleistungen außerhalb der Garantie

Ihr Fachhändler, oder das Serviceteam von U.N.O. Fitness stehen Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Garantiezeit, oder Fälle, die nicht durch die Garantieleistungen abgedeckt werden, auftreten.

In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Fachhändler oder per Mail an:

service@uno-fitness.de

direkt an das U.N.O. Fitness Serviceteam.

U.N.O.[®]

FITNESS



Bitte ankreuzen

Nutzungsart:

- privater Haushalt Studio
 Praxis sonstige Nutzung

Bei privater Nutzung im Haushalt:

Anzahl der im Haushalt lebenden
Personen, die das Gerät benutzen

_____ Personen

Alter des Hauptnutzers:

unter 25 26-40 41-50 51-60 älter

Damit wir Ihnen eine verlängerte Garantie gewähren können (siehe auch "Garantiebedingungen"),
schicken Sie bitte dieses Formular zusammen mit der Kopie Ihres originalen Kaufbeleges innerhalb
von 6 Wochen nach dem Kauf

per Post an: Beny Sports Germany GmbH
per Fax an: +49 (0) 911-975 978-1
per E-mail an: info@benysports.de

Hafenstraße 85 • D-90768 Fürth , Germany

U.N.O.[®]
FITNESS

SERVICEKARTE

U.N.O.
FITNESS

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 1000** Kaufdatum: _____

Artikel-Nummer: **11020** Händler: _____

Seriennummer: _____

Fehlerbeschreibung: _____

U.N.O.[®]
FITNESS

Beny Sports Germany GmbH
Hafenstraße 85 • D-90768 Fürth , Germany
fax +49 (0) 911-975 978-1
info@benysports.de