

U.N.O.[®]
FITNESS

XE 4.3

Montage- & Bedienungsanleitung



XE 4.3 Montage- & Bedienungsanleitung

Art.-Nr.: 11042

⚠ 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.

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.

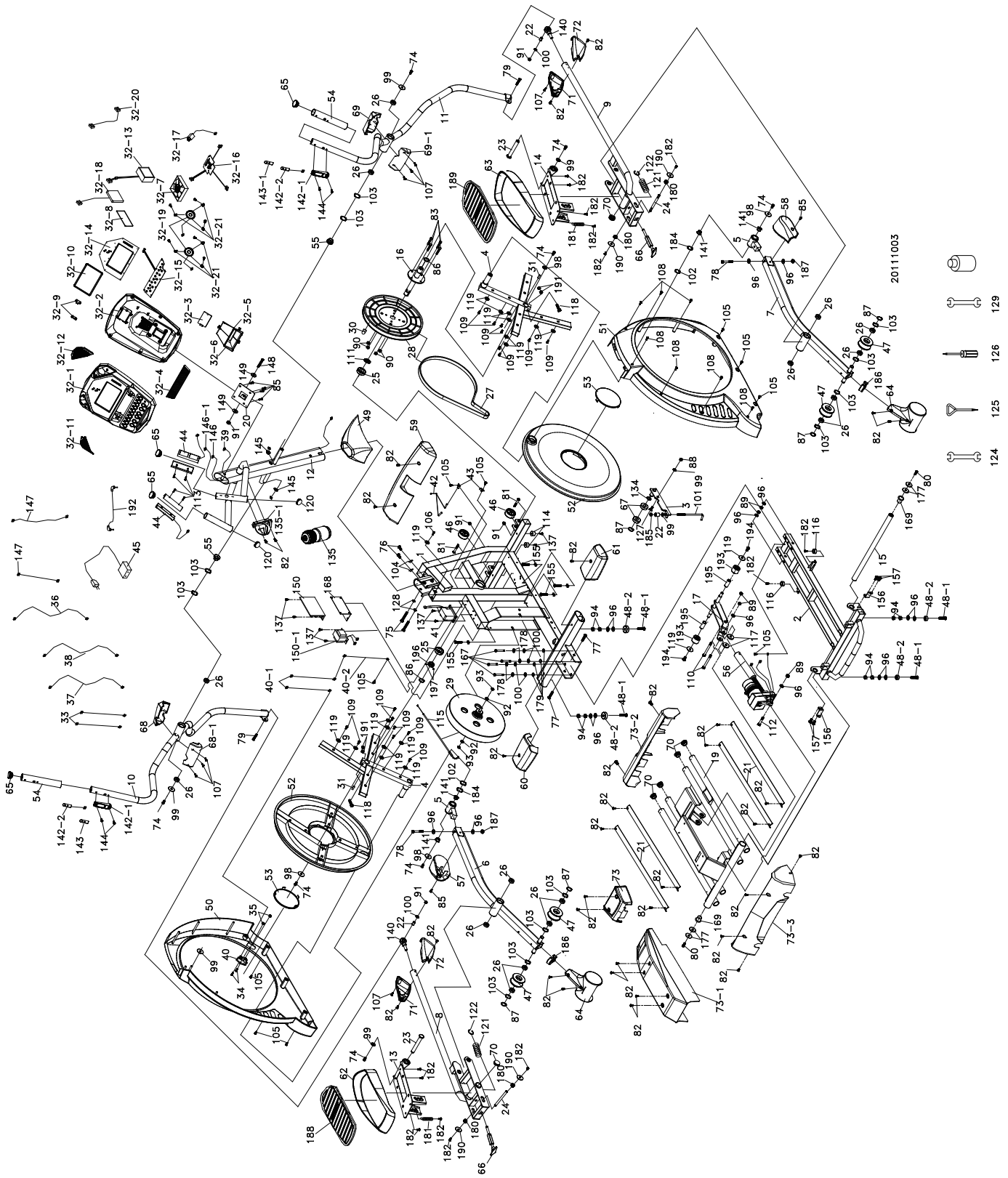
Persönliche Sicherheit

- Während Ihrer Abwesenheit sollte das Netzkabel entfernt werden, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte verhindert wird.
- Das Training muss sofort abgebrochen werden, wenn Sie währenddessen 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.



Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1	34	M4 x 12m/m Phillips-Kopfschraube	2
2	Neigbarer Schienen-Bausatz	1	35	M4 x 5T Nyloc-Schraubenmutter	2
3	Leitrad-Bausatz	1	36	650m/m Computer-Kabel	1
4	Querstange	2	37	900m/m Anschlussdraht, Netzkabel für Incline-Motor	1
5	Gehäuse für Durchführung, Pedalarm	2	38	850m/m Anschlussdraht für Incline-Motor	1
6	Pedalarm (L)	1	39	1550m/m Computer-Kabel	1
7	Pedalarm (R)	1	40	Elektronisches Wechselstrom-Modul	1
8	Verbindungsstange (L)	1	40-1	80m/m Anschlussdraht (weiß)	2
9	Verbindungsstange (R)	1	40-2	200m/m Schutzleiter	1
10	Schwingarm (L)	1	41	Getriebemotor	1
11	Schwingarm (R)	1	42	Sensor W/Kabel	1
12	Konsolensäule	1	43	Sensorgehäuse	2
13	Einstellbares Pedal (L)	1	44	850m/m Handpuls W/Kabel-Satz	2
14	Einstellbares Pedal (R)	1	45	Netzkabel	1
15	Bausatz Arretierungsrohre	1	46	Transportrad	2
16	Kurbelachse	1	47	Gleitrolle, Urethan	4
17	Incline-Vorrichtung	1	48-1	3/8" x 2" Fassung für Sechskantschraube	4
19	Bausatz hintere Gleitschienen	1	48-2	Gummifuß	4
20	Bausatz Konsolenhalterung	1	49	Abdeckung für Konsolensäule	1
21	Aluminiumschiene	4	50	Seitliches Fach (L)	1
22	Muffe für Stangenkopf	3	51	Seitliches Fach (R)	1
23	Schlossschraube	2	52	Scheibe	2
24	Achse des Arretierungsstifts	2	53	Abdeckung für Scheibe	2
25	6005 Lager für Kurbelachse	2	54	Schaumgummi für Handgriff	2
26	6003 Lager, Gleitrolle	16	55	Durchführung für Konsolensäule	2
27	Antriebsriemen	1	56	Incline-Motor	1
28	Antriebsscheibe	1	57	Abdeckung für Pedalarm (L)	1
29	Schwungrad	1	58	Abdeckung für Pedalarm (R)	1
30	Magnet	1	59	Abdeckung für vorderen Stabilisator	1
31	7 x 7 x 25L Scheibenfeder	2	60	Abdeckung für mittleren Stabilisator (L)	1
32	Bausatz Konsole	1	61	Abdeckung für mittleren Stabilisator (R)	1
32-1	Obere Konsolenabdeckung	1	62	Pedal (L)	1
32-2	Untere Konsolenabdeckung	1	63	Pedal (R)	1
32-3	Batterieabdeckung	1	64	Abdeckung für Gleitrolle	2
32-4	Abweiser für Gebläserost	1	65	Ø32(1.8T) Spund für Halbrundkopf	4
32-5	Luftdurchfuhr (L)	1	66	Bausatz Arretierungsstift	2
32-6	Luftdurchfuhr (R)	1	67	6203 Lager für Leitrad	2
32-7	Gebläse-Bausatz	1	68	Abdeckung für vorderen Handgriff (L)	1
32-8	Wasserbeständiges Gummi	1	68-1	Abdeckung für hinteren Handgriff (L)	1
32-9	Befestigungselement für Gebläserost	2	69	Abdeckung für vorderen Handgriff (R)	1
32-10	Planscheibe für Linsenabdeckung	1	69-1	Abdeckung für hinteren Handgriff (R)	1
32-11	Abdeckung für Konsolen-Lautsprecher (L)	1	70	Runde Kappe	6
32-12	Abdeckung für Konsolen-Lautsprecher (R)	1	71	Abdeckung für Verbindungsstange (L)	2
32-13	270m/m W/Empfänger, HR	1	72	Abdeckung für Verbindungsstange (R)	2
32-14	Anzeigetafel der Konsole	1	73	Untere Abdeckung für Incline	1
32-15	Tastatur	1	73-1	Abdeckung für Incline	1
32-16	Schnittstellentafel	1	73-2	Abdeckung für neigbare Schiene	1
32-17	Kopfhöreranschluss mit Kabel und Sicherungsstück	1	73-3	Aussparung für hintere Stange	1
32-18	Regler für Verstärker	1	74	5/16" x 15m/m Sechskantschraube	8
32-19	250m/m W/Kabel für Lautsprecher	2	75	3/8" x 2-1/4" Sechskantschraube	2
32-20	250m/m Kabel für Verstärker	1	76	3/8" x 3/4" Sechskantschraube	2
32-21	Befestigungselement für Lautsprecher-Rost	6	77	3/8" x 1-1/2" Sechskantschraube	2
33	Anschlussdraht für Regler	2	78	3/8" x 2-1/4" Fassung für Sechskantschraube	2

Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
79	5/16" x 1-1/4" Sechskantschraube	2	142-1	Handgriffhalterung	2
80	5/16" x 25m/m Sechskantschraube	2	142-2	Handpulsvorrichtung dünne Beschichtung Etikett	2
81	5/16" x 2" Fassung für Halbrundkopf	2	143	UP/DOWN Handgriff Resistance-Etikett (L)	1
82	M5 x 15m/m Phillips-Kopfschraube	34	143-1	UP/DOWN Handgriff Resistance-Etikett (R)	1
83	1/4" x 3/4" Sechskantschraube	4	144	M5 x 20m/m Fassung für Sechskantschraube	4
85	M5 x 10m/m Phillips-Kopfschraube	6	145	Kappe für Schalter	2
86	Ø25 C-Ring	2	146	450m/m Handgriff-Verdrahtung (oben), Resistance	1
87	Ø17 C-Ring	5	146-1	450m/m Handgriff-Verdrahtung (oben), Incline	1
88	M8 x 7T Nyloc-Schraubenmutter	1	147	900m/m Handgriff-Verdrahtung (unten), Resistance/Incline	2
89	3/8" x 7T Nyloc-Schraubenmutter	5	148	5/16" x 2-1/2" Sechskantschraube	1
90	1/4" Nyloc-Schraubenmutter	4	149	5/16" x 25 x 3T Nylon-Unterlegscheibe	2
91	5/16" x 7T Nyloc-Schraubenmutter	5	150	Incline-Regler	1
92	3/8" -UNF26 x 4T Schraubenmutter	2	150-1	Incline-Adapter	1
93	3/8" -UNF26 x 9T Schraubenmutter	2	155	Ø3.5 x 16m/m Schneidschraube	4
94	3/8" x 7T Schraubenmutter	8	156	Abdeckung für Halterung (B)	2
96	3/8" x 19 x 1.5T Unterlegscheibe	16	157	M6 x 10m/m Phillips-Kopfschraube	4
98	5/16" x 35 x 1.5T Unterlegscheibe	4	167	5/16" x 2-1/4" Sechskantschraube	4
99	5/16" x 23 x 1.5T Unterlegscheibe	7	168	Rückwand des Reglers	1
100	5/16" x 20 x 1.5T Unterlegscheibe	6	169	Ø38 x Ø34 x Ø26 x 4+16T Muffe	2
101	M8 x 170m/m J-Schraubbolzen	1	177	5/16" x 35 x 2.0T Unterlegscheibe	4
102	Ø25.5 x 33.5 x 1.5T Nylon-Wellscheibe	2	178	5/16" x 1.5T Federring	4
103	Ø17 Wellscheibe	12	179	Ø5/16" Zwischenscheibe	4
104	3/8" x 23 x 1.5T Gewölbte Zwischenscheibe	2	180	Ø19 x Ø14 x Ø10 x (5+4) Muffe	4
105	5 x 16m/m Schneidschraube	10	181	Ø10 x Ø1 x 44L Pedal-Spannfeder	2
106	4 x 19m/m Blechschrabe	1	182	M5 x 10m/m Phillips-Kopfschraube	14
107	Ø3.5 x 12m/m Blechschrabe	8	184	Ø25 Wellscheibe	2
108	4 x 19m/m Blechschrabe	7	185	M8 x 9T Nyloc-Schraubenmutter	1
109	5 x 16m/m Schneidschraube	16	186	Ovale Verschlusskappe	2
110	3/8" x 2-1/2" Sechskantschraube	2	187	3/8" x 11T Nyloc-Schraubenmutter	2
111	Abstandshülse	1	188	Pedal-Schaumgummi (L)	1
112	3/8" x 1-1/2" Sechskantschraube	1	189	Pedal-Schaumgummi (R)	1
113	Ø3 x 20m/m Schneidschraube	4	190	Ø5 x 16 x 1.5T Unterlegscheibe	4
114	Ø4.5 x Ø25 x 15T Gummi-Fußablage	2	191	M8 x 6.3T Schraubenmutter	4
115	Stahlkabel	1	192	Audio-Kabel	1
116	26 x 6.5 x 10T Gummi-Fußablage	2	193	Incline-Transportrad	2
117	3/8" x 35 x 5T Nylon-Unterlegscheibe	2	194	M6 x 10m/m Fassung für Flachkopfschraube	2
118	M8 x 40m/m Fassung für Sechskantschraube	2	195	PVC-Muffe	2
119	1/4" x 19m/m Unterlegscheibe	19	196	Achse Verschlussstöpsel	1
120	32 x 1.8T Runde Kappe	2	197	M5 x 5m/m Satz Schlitzschrauben	2
121	Ø13.5 x 38.5m/m Verriegelungsfeder	2			
122	Ø10 C-Ring	2			
124	13.14m/m Schraubenschlüssel	1			
125	Kurzer Phillips-Schraubendreher	1			
126	Phillips-Schraubendreher	1			
127	M8 x 20m/m Schlossschraube	1			
128	3/8" x 2T Federring	2			
129	12.14m/m Schraubenschlüssel	1			
134	Ø17 x 23.5 x 1T Unterlegscheibe	1			
135	Trinkflasche	1			
135-1	Halterung für Trinkflasche	1			
137	5 x 19m/m Schneidschraube	8			
140	Lager für Stangenkopf	2			
141	WFM-2528-21 Muffe	4			



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-Teileliste, dass alle benötigten Teile vorhanden sind.

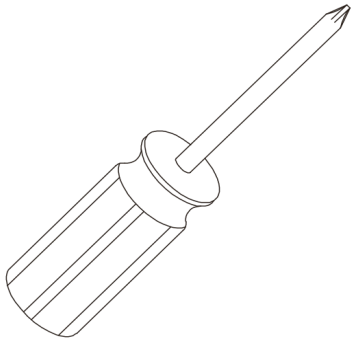
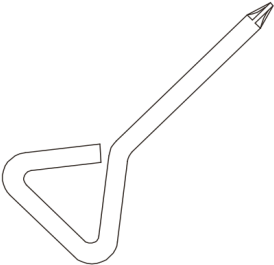
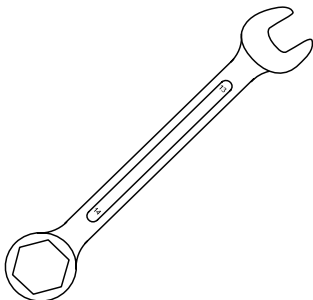
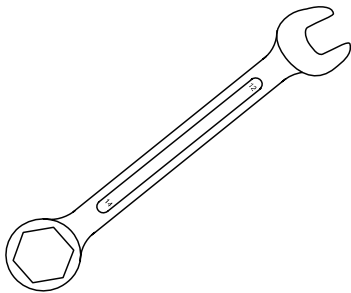
Zur Montage benötigen Sie zwei Personen.

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!

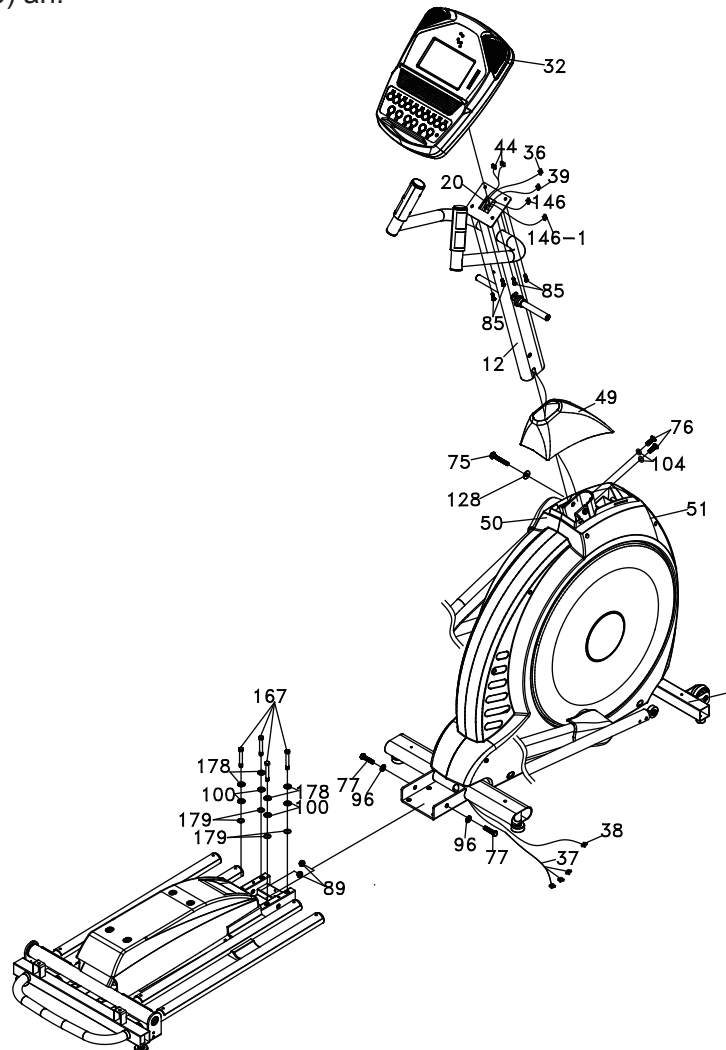
Im Lieferumfang enthaltenes Werkzeug

Phillips-Schraubendreher	Kurzer Phillips-Schraubendreher
	
13/14mm-Schraubenschlüssel	12/14mm-Schraubenschlüssel
	

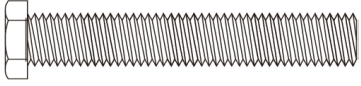
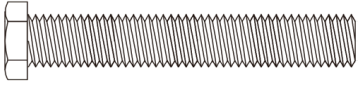

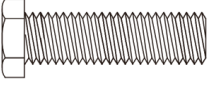


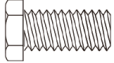





Gerne können Sie das im Lieferumfang enthaltene Werkzeug mit eigenem ergänzen oder ersetzen. Achten Sie hierbei nur unbedingt auf die Passgenauigkeit der einzelnen Werkzeuge.

Schritt 1 - MONTAGE DER SCHRÄGSCHIENE & KONSOLENSÄULE

1. Schieben Sie die Schrägschiene (2) in das U-Profil des Hauptrahmens (1). Gehen Sie dabei behutsam zu Werke, um nicht die Kabel zu beschädigen, die an beiden Seiten aus dem Rohr kommen.
2. Befestigen Sie mithilfe zweier Sechskantschraubbolzen (77), zweier Unterlegscheiben (96) und zweier Nyloc-Schraubenmutter (89) die Schrägschiene (2) horizontal zum U-Profil des Hauptrahmens (1). Sichern Sie die Konstruktion in vertikaler Richtung mithilfe von vier Sechskantschraubbolzen (167), vier Federringen (178), vier Unterlegscheiben (100) und vier Zwischenscheiben (179). Ziehen Sie mithilfe der mitgelieferten Schraubenschlüssel (124 & 129) die Schrauben fest an.
3. Schließen Sie die Kabel des Motors (37 & 38) an den Kabelbaum und das schwarze Kabel an, das aus der Schrägschiene ragt (2). Drücken Sie das überschüssige Kabel ins Innere des U-Profils.
4. Führen Sie den Binder, der an den Computer-Kabeln (36 & 39) befestigt ist, durch die Abdeckung (49) und den Boden (12) der Konsolensäule, bis er aus der oberen Öffnung des Stahlrohres herauskommt. Achtung: stellen Sie sicher, dass die Abdeckung der Konsolensäule so, wie in der Abbildung angegeben, positioniert wird. Sichern Sie den Sitz der Konsolensäule (12), indem Sie zuerst an der Vorderseite zwei Sechskantschraubbolzen (76) und zwei gewölbte Zwischenscheiben (104) locker andrehen. Sichern Sie anschließend den Sitz der Säule von der Seite, indem Sie einen Sechskantschraubbolzen (75) und einen Federring (128) locker andrehen. ACHTUNG: es ist bereits ein Schraubbolzen in der Halterung vormontiert, der nach der Montage im Einschubschlitz im Boden der Konsolensäule einrastet. Ziehen Sie abschließend die Schraube von links fest.
5. Ziehen Sie mit dem Schraubenschlüssel (124) zuerst die beiden Schrauben an der Vorderseite fest, dann die an der Seite befindlichen Schrauben. Befestigen Sie sodann die Abdeckung (49) der Konsolensäule oberhalb der seitlichen Plastikabdeckungen (50 & 51).
6. Lösen Sie den Binder, der die Computer-Kabel (36 & 39) zusammenhält. Stecken Sie die Steckverbinder der beiden Handpuls-Kabel (44), die Computer-Kabel (36 & 39), das Kabel für die Belastungsfunktion (146) und das Motorkabel (146-1) in den unteren Teil der Konsole (32). Befestigen Sie die Konsole (32) mithilfe von vier Phillips Kopfschrauben (85) auf der Trägerplatte. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Phillips Schraubendreher (126) an.

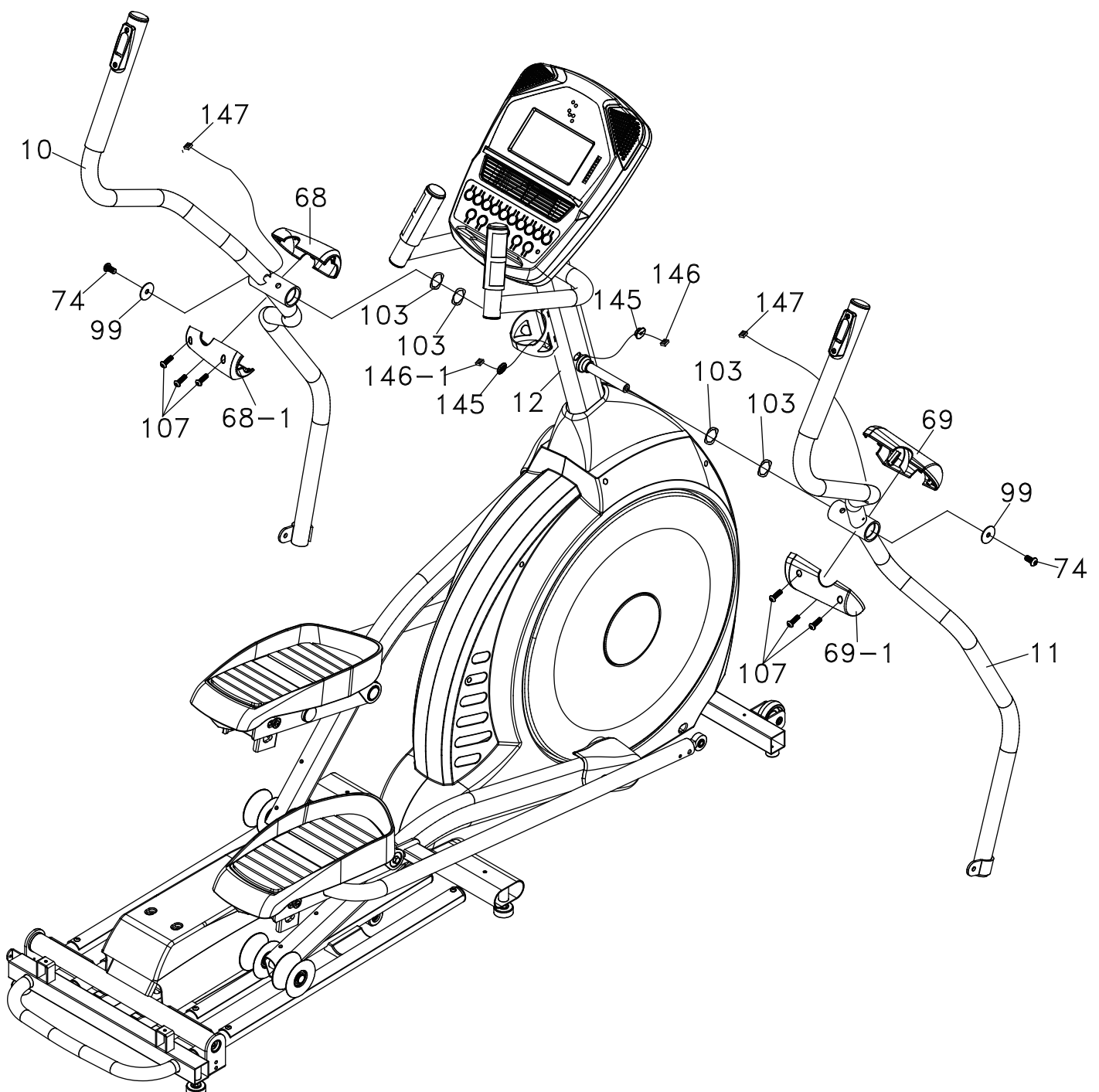


Schritt 1 - GERÄTEZUBEHÖR

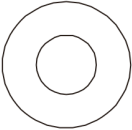
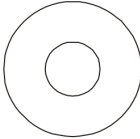
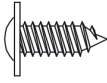
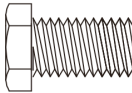
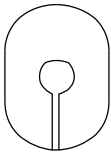
 <p>Teil 167 4 Stück</p>	 <p>Teil 75 1 Stück</p>	 <p>Teil 89 2 Stück</p>
 <p>Teil 77 2 Stück</p>	 <p>Teil 178 4 Stück</p>	 <p>Teil 179 4 Stück</p>
 <p>Teil 76 2 Stück</p>	 <p>Teil 85 4 Stück</p>	 <p>Teil 128 1 Stück</p>
 <p>Teil 100 4 Stück</p>	 <p>Teil 104 2 Stück</p>	 <p>Teil 96 2 Stück</p>

Schritt 2 - MONTAGE DES SCHWINGARMS

1. Setzen Sie vier Wellscheiben (103) auf die linke und rechte Rumpfseite der Konsolensäule auf. Schieben Sie den linken (10) und rechten (11) Schwingarm auf die Rumpfseiten der Konsolensäule und befestigen Sie diese mithilfe zweier Sechskantschrauben (74) und zweier Unterlegscheiben (99). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel (129) an. Achtung: stellen Sie sicher, dass die Schwingarme so, wie in der Abbildung angegeben, auf die Rumpfseiten der Konsolensäule aufgesetzt werden.
2. Schieben Sie eine Durchgangsstülle (145) über das linke Kabel (146-1). Verbinden Sie dieses Kabel mit dem Kabel (147) des linken Schwingarmes (10). Lassen Sie die Tülle in das Loch an der Seite der Konsolensäule einschnappen und schieben Sie anschließend das überschüssige Kabel durch die Tülle. Wiederholen Sie diesen Vorgang an der rechten Seite und verbinden Sie die Kabel (146 & 147) miteinander.
3. Setzen Sie den vorderen Teil der Handgriff-Abdeckung (L) (68) an den hinteren Teil der Handgriff-Abdeckung (L) (68-1) auf dem Linken Schwingarm (10) und befestigen Sie diese mit drei Blechschrauben (107). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Phillips Schraubendreher (126) fest an. Wiederholen Sie den Vorgang am Rechten Schwingarm (11) und setzen Sie dabei die entsprechenden Handgriff-Abdeckungen aneinander (69 & 69-1).

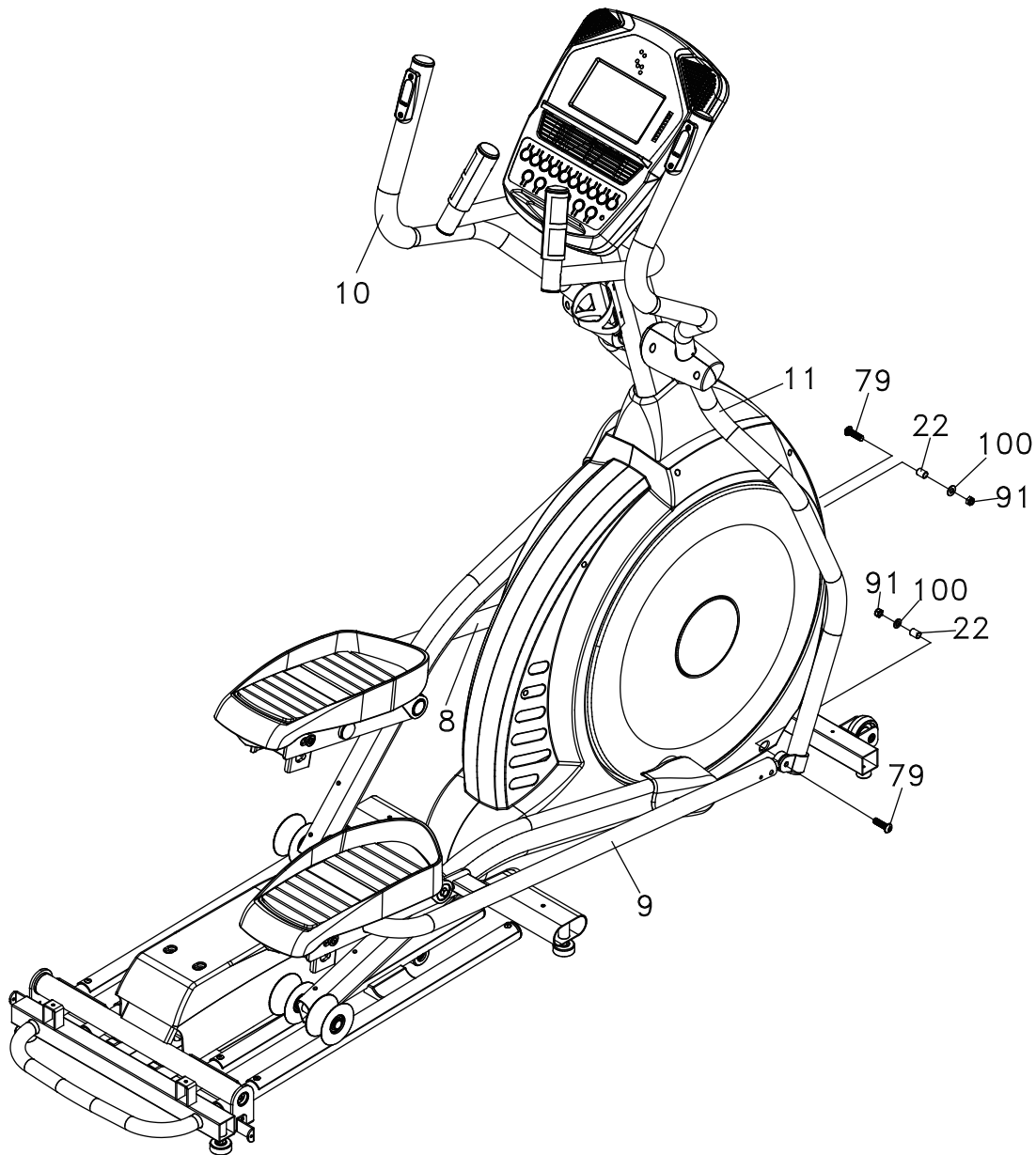


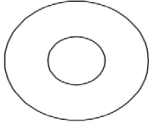
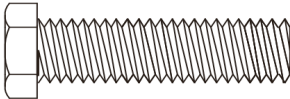

Schritt 2 - GERÄTEZUBEHÖR

 Teil 103 4 Stück	 Teil 99 2 Stück	
 Teil 107 6 Stück	 Teil 74 2 Stück	 Teil 145 2 Stück

Schritt 3 - MONTAGE DER VERBINDUNGSSTANGEN

1. Drehen Sie den Draht aus dem Stangenkopflager; verbinden Sie den Linken Schwingarm (L) (10) mit der Linken Verbindungsstange (L) (8) und befestigen Sie die Teile mit einer Sechskantschraube (79), einer Tülle für den Stangenkopf (22), einer Unterlegscheibe (100) und einer Nyloc-Schraubmutter (91). Ziehen Sie mit den mitgelieferten Schraubenschlüsseln (124 & 129) die Schrauben fest an.
2. Wiederholen Sie den Vorgang mit der Rechten Verbindungsstange (R) (9) und dem Rechten Schwingarm (R) (11).

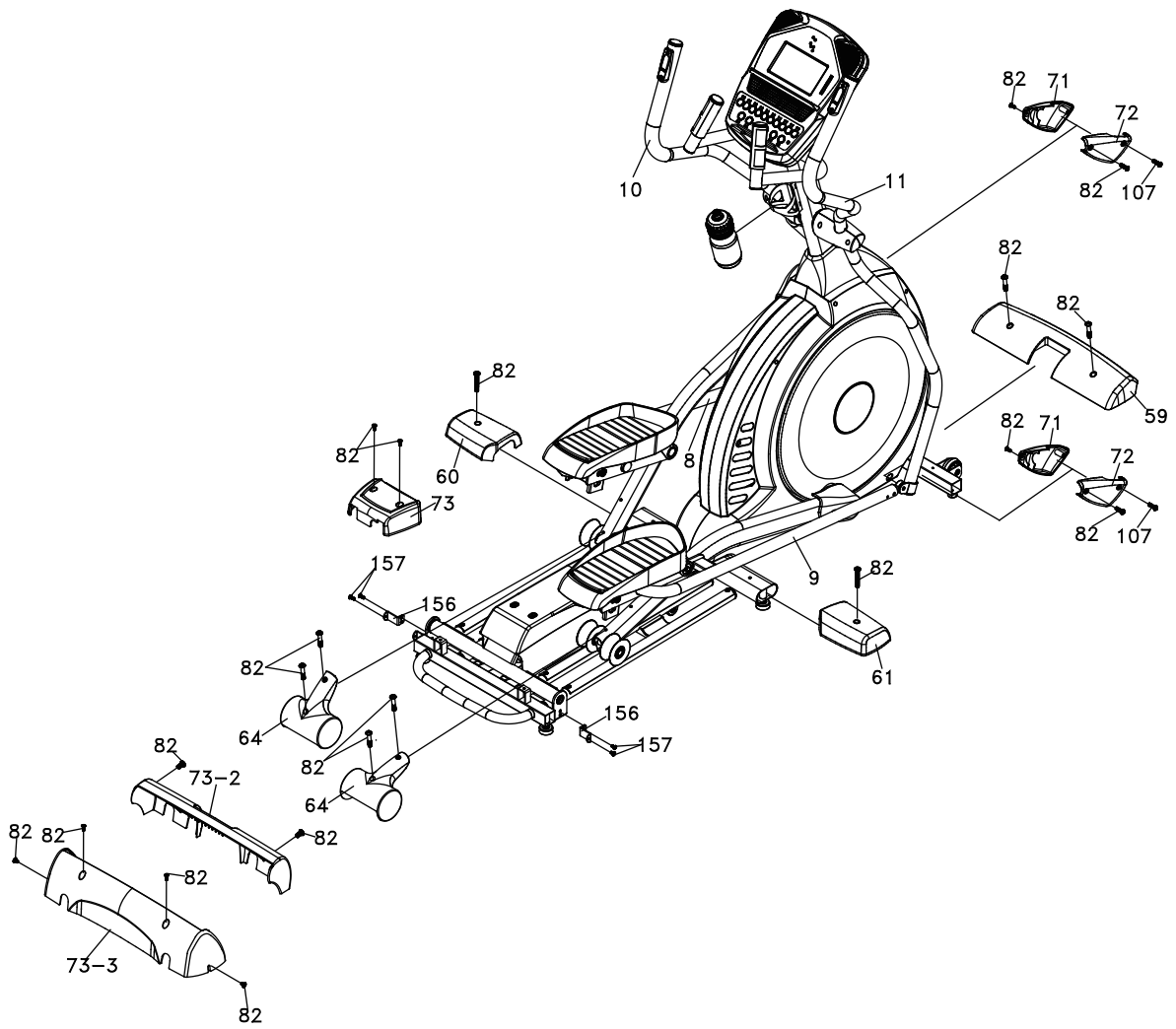



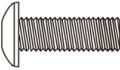


 <p>Teil 100 2 Stück</p>	 <p>Teil 79 2 Stück</p>	 <p>Teil 91 2 Stück</p>
--	---	---

Schritt 4 - MONTAGE DER KUNSTSTOFFTEILE

1. Halten Sie die Abdeckungen der Verbindungsstangen (71 und 72) über der Linken Verbindungsstange (8) an und befestigen Sie diese sodann mit zwei Phillips Kopfschrauben (82) und einer Blechschraube (107). Ziehen Sie die Schrauben mithilfe des kurzen Phillips-Schraubendrehers (125) fest. Wiederholen Sie den Vorgang für die gegenüberliegende Seite.
2. Montieren Sie die Abdeckungen der Gleitrollen (64) auf die Gleitrollen. Befestigen Sie diese mithilfe von vier Phillips-Kopfschrauben (82). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Phillips-Schraubendreher (126) an.
3. Befestigen Sie die beiden Abdeckungen (L-60) und (R-61) am mittleren Stabilisatorrohr (auf dem Aufkleber an der Unterseite sind die jeweiligen Teile angegeben). Befestigen Sie diese mit einer M5 x 15mm Phillips-Kopfschraube (82) an jeder Seite. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Phillips-Schraubendreher (126) an.
4. Befestigen Sie mithilfe zweier Phillips-Kopfschrauben (82) die Abdeckung des vorderen Stabilisators (59) am vorderen Stabilisatorrohr. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Phillips-Schraubendreher (126) an.
5. Befestigen Sie auf der linken und rechten Seite eine Stahlschelle (156) am hinteren Stabilisatorrohr (wobei das einzelne Loch nach hinten zeigt) und befestigen Sie diese mit vier Phillips-Kopfschrauben (157). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Phillips-Schraubendreher (126) an.
6. Befestigen Sie mithilfe zweier Phillips-Kopfschrauben (82) die vordere Abdeckung des hinteren Stabilisators am hinteren Stabilisatorrohr. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Phillips-Schraubendreher (126) an. Befestigen Sie mithilfe von vier Phillips-Kopfschrauben (82) die hintere Abdeckung des hinteren Stabilisators (73-3) am hinteren Stabilisatorrohr. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Phillips-Schraubendreher (126) an.
7. Schließen Sie das Stromkabel an eine fachgerecht geerdete Steckdose an und betätigen Sie den an der Unterseite der Einheit befindlichen An-/Aus-Schalter. Erhöhen Sie das Belastungsgefälle auf Level "8" und befestigen Sie die Abdeckung (73) des Belastungsgefälles mit zwei Phillips-Kopfschrauben (82). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Phillips-Schraubendreher (126) an. Stellen Sie das Belastungsgefälle auf "0" zurück.
8. Betrachten Sie nun genau die vier Bodenausgleichselemente unter dem mittleren und hinteren Teil des elliptischen Hometrainers. Hat eines dieser Bodenausgleichselemente keinen Bodenkontakt, lockern Sie mithilfe des Schraubenschlüssels (124) die Schraubenmutter an der Unterseite des betreffenden Elements. Drehen Sie nach dem Lockern der Schraubenmutter die Gummiunterlage im Uhrzeigersinn, bis diese den Boden fest berührt. Ziehen Sie die Schraubenmutter an der Unterseite wieder fest, bis sie sich nicht mehr bewegt.

Schritt 4 - GERÄTEZUBEHÖR



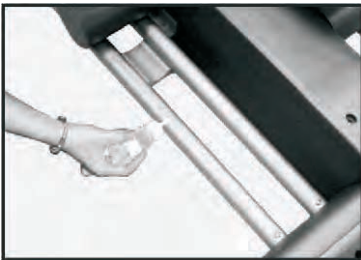
 <p>Teil 107 2 Stück</p>	 <p>Teil 82 20 Stück</p>
 <p>Teil 157 4 Stück</p>	 <p>Teil 156 2 Stück</p>

Reinigung & Wartungsmaßnahmen

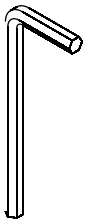
Beschädigungen, die durch Körperschweiß entstanden sind, werden in keinem Fall durch die Gewährleistung abgedeckt. Aus diesem Grund reinigen Sie nach jedem Training Ihr Trainingsgerät gründlich und achten Sie immer darauf, dass während des Trainings keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann. Reinigen Sie das gesamte Trainingsgerät mit einem feuchten Tuch. Auf keinen Fall verwenden Sie hierzu Lösungsmittel.

Gleitschienen

Die Gleitschienen auf den die Gleitrollen laufen sind werkseitig mit einer Fettschicht überzogen. Prüfen Sie regelmäßig ob die Fettschicht noch ausreichend ist. Sollte dies nicht mehr der Fall sein, so fetten Sie die Gleitschienen nach. Hierzu erhalten Sie Schmierfett in fast allen Baumärkten. Zu wenig Fett auf den Gleitrollen kann auch die Ursache für Quietschgeräusche während des Trainings sein. Prüfen Sie auch vor jedem Training, ob sich Schmutzpartikel auf den Gleitrollen befinden und entfernen Sie diese sofort.



Wartungsmaßnahmen



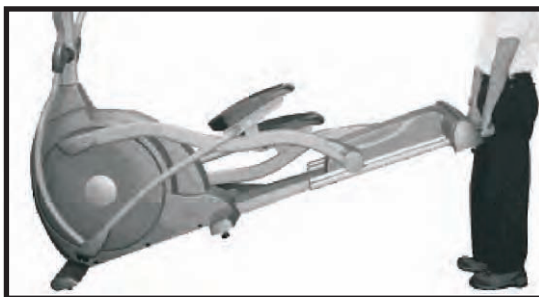
Überprüfung des Befestigungsmaterials

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

Transport

Um den Crosstrainer zu transportieren, fassen Sie ihn mit beiden Händen den Transportgriff am hinteren Ende des Crosstrainers und heben ihn, wie im Bild gezeigt an. Nun können Sie ihn 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.



BITTE BEACHTEN SIE ZUR VERMEIDUNG VON VERLETZUNGEN:

Die Fußplatten Ihres neuen elliptischen Crosstrainers verfügen über Anpassungsbolzen. Mithilfe dieser Anpassungsvorrichtung können Sie den Winkel der Fußplatte ändern, um Ihr Training zu variieren. Die Fußplatten sind federunterstützt und wenn Sie den Hebel des Anpassungsbolzens ziehen, kann die Fußplatte plötzlich nach unten fallen. Halten Sie bitte beim Ziehen dieses Hebels niemals Ihre Hände oder andere Körperteile unter die Fußplatte, um Verletzungen vorzubeugen. Halten Sie Ihre Hand nur unter das hintere Stück der Fußplatte, direkt über den Hebel.



LEISTUNGSMERKMALE

SPEZIELLE FUßABLAGEN

Aufgrund von Forschungsarbeiten mit einem führenden Sportwissenschaftler und Reha-Experten wurde ein technologischer Durchbruch in der Pedalkonstruktion erzielt. Kein anderer elliptischer Crosstrainer bietet diese einzigartigen Leistungsmerkmale zu einem erschwinglichen Preis. Die Erfahrungswerte der Vergangenheit beim Gebrauch von elliptischen Crosstrainern haben gezeigt, dass viele Benutzer beim Training mit elliptischen Hometrainern unter Taubheitsgefühlen der Zehen leiden. Ferner klagen viele Benutzer über Knöchelbeschwerden, Probleme mit der Achillessehne, Knie- und/oder Hüftschmerzen. Während ihrer Forschungsarbeiten und Lösungsversuche in Zusammenhang mit diesen auf breiter Front aufgetretenen Problemen haben die Ingenieure und Techniker Richard De Kok, P.T., M.T.C. vom St. Bernards Industrial Rehabilitation Center in Jonesboro, Arkansas, zurate gezogen.

Gemeinsam haben wir die hiermit zusammenhängenden Probleme definiert, die hinsichtlich der Konstruktion und des Designs bisheriger elliptischer Crosstrainer zutage getreten sind, und Lösungen zur Behebung dieser Probleme entwickelt. Wir haben herausgefunden, dass beim Training auf elliptischen Crosstrainern die Tendenz besteht, beim Treten auch nach außen zu drücken, und nicht nur direkt nach unten und zurück. Dies belastet den äußeren Teil des Fußes und behindert die natürliche Haltung bzw. Ausrichtung der Gelenke. Ein zweites Problem, auf das wir gestoßen sind, ist, dass viele Menschen dazu neigen, während der elliptischen Bewegung auf ihren Fußballen zu bleiben. Unsere Lösungen waren einfach, aber wirkungsvoll:

■ Unsere erste Lösung war die Konstruktion einer um 2 Grad nach innen geneigten Fußablage. Dies mag zunächst einfach klingen, aber die Wirkung ist es nicht. Beim Treten der Pedale eines elliptischen Hometrainergeräts der Bewegungsapparat aus seiner normalen, neutralen Haltung, ganz gleich, wie eng die Pedale auch zusammen stehen. Durch den 2-Grad-Winkel wird der Bewegungsapparat des Benutzers wieder in seine natürliche Haltung gebracht, was die Überlastung der äußeren Fußgelenke, Knie und Hüften verringert.

BITTE BEACHTEN SIE ZUR VERMEIDUNG VON VERLETZUNGEN:

■ Unsere zweite Lösung war die Konstruktion eines verstellbaren Pedals, das der Benutzer an seinen individuellen Bewegungs- bzw. Tret-Stil anpassen kann. Dies erreichten wir durch Integrierung einer Einstellvorrichtung, die es dem Benutzer erlaubt, den Winkel der Fußablage zu ändern. Mithilfe eines einfachen Hebels unter den Fußablagen (siehe untenstehende Abbildung) sind drei verschiedene Stellungen möglich. In der unteren Stellung werden die Fußablagen auf Null (0) Grad eingestellt, was einer ebenen Fußablage entspricht. In der zweiten Stellung wird die Fußablage auf fünf (5) Grad eingestellt, und die obere Stellung der Fußablage entspricht zehn (10) Grad. Wir haben festgestellt, dass es keinen für alle Benutzer gleichermaßen passenden Winkel gibt, da jeder Benutzer individuelle, voneinander abweichende Körpereigenschaften besitzt. Einige Benutzer stehen beim Treten auf ihren Fußballen, sodass sie in der Folge Taubheitsgefühle in den Zehen bekommen. Daher haben wir das Pedal jetzt so konstruiert, dass der Benutzer die Stellung der Fußablage entsprechend anpassen und nach oben ziehen kann, um die Ferse zu unterstützen, wodurch die Nerven in den Fußballen und der Achillessehne einen geringeren Druck erfahren. Das Ergebnis war eine Entlastung des gesamten Fußes und somit weniger taube Zehen. Einige Benutzer empfinden feste Pedalwinkel als unbequem. Daher haben wir nunmehr das einstellbare Pedal konstruiert, sodass der Benutzer durch Einstellen des geeigneten Winkels eine Pedalstellung wählen kann, die ihm zusagt. Ein beachtlicher Nebeneffekt der einstellbaren Fußablage durch Wahl des passenden Winkels ist, dass die untere Beinmuskulatur anders als bisher trainiert wird. In der oberen Stellung der Fußablage (größter Winkel) wird der Quadrizeps stärker trainiert, in der unteren Stellung (kleinster Winkel) die hinteren Oberschenkelmuskeln.



KONSOLE

ERHÖHUNG DER BELASTUNG

Dieser elliptische Crosstrainer verfügt über eine motorisierte "Anstiegsrampe", die einen Anstieg simuliert, der so wirkt, wie wenn Sie bergauf gehen. Es gibt 40 (in Schritten von 0,5 eingeteilte) verschiedene Anstiegsstufen (Belastungslevels), die durch Drücken der Anstiegs-Funktionstasten ^ oder v auf dem linken Schwingarm eingestellt werden können.

MUSKELAKTIVIERUNGSFIGUR

Im oberen Teil der Konsole ist eine anatomische Figur abgebildet. Diese Figur zeigt mithilfe von Leuchten alle Körperbereiche an, die beim Training auf dem elliptischen Crosstrainer aktiviert wurden. Diese Bereiche leuchten bei allen Programmen auf. Sie können kontrollieren, welche Muskeln aktiviert sind, indem Sie das Pedalmuster oder die Stellung Ihrer Hände im manuellen Modus ändern. In den voreingestellten Programmen wird durch automatische Anpassung des Anstiegs bestimmt, welche Beinmuskeln und Muskeln des Unterkörpers aktiviert werden sollen. Allgemein treffen folgende Führungslinien zu:

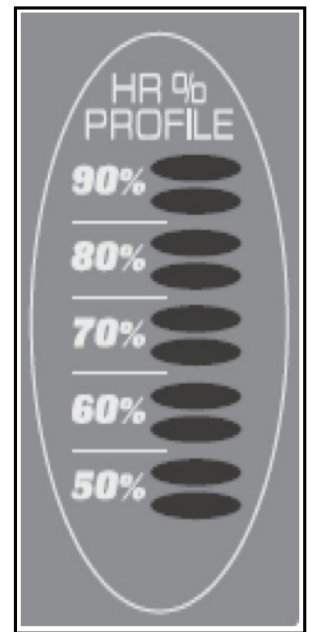
- Die Leuchten, die eine Aktivierung der Muskulatur des Oberkörpers anzeigen, sind dann aktiv, wenn Sie die Schwingarme halten oder immer dann, wenn Ihre Hände nicht die Puls-Griffsensoren umfassen.
- Die Leuchten, die eine Aktivierung der Muskulatur des Unterkörpers anzeigen, sind in drei unterschiedlichen Abstufungen für drei verschiedene Belastungsgrade aktiv: Grün bedeutet geringe Muskelaktivität, Bernsteinfarben bedeutet mittelmäßige Muskelaktivität und Rot bedeutet volle Muskelaktivität.
- Es gibt folgende Szenarien für die Muskelaktivität des Unterkörpers:
- Pedaltreten vorwärts
- Stufen 0-7.5 Anstieg: Gesäßmuskeln sind Grün; Quadrizeps, hintere Oberschenkelmuskeln & Waden sind Bernsteinfarben.
- Stufen 8-20 Anstieg: Gesäßmuskeln sind Grün; Quadrizeps, hintere Oberschenkelmuskeln & Waden sind Rot.
- Pedaltreten rückwärts
- Stufen 0-7.5 Anstieg: Gesäßmuskeln & Quadrizeps sind Bernsteinfarben; hintere Oberschenkelmuskeln & Waden sind Grün.
- Stufen 8-20 Anstieg: Gesäßmuskeln sind Rot; Quadrizeps sind Bernsteinfarben; hintere Oberschenkelmuskeln & Waden sind Grün.



STRICHSKALA FÜR HERZFREQUENZ

Der LCD-Bildschirm der Konsole zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an, wenn der Pulsschlag erfasst wird. Die im linken Teil des LCD-Bildschirms befindliche Strichskala zeigt Ihnen Ihre aktuelle Herzfrequenz in Prozent % im Verhältnis zu der von Ihnen anvisierten maximalen Herzfrequenz, deren Wert durch das Alter bestimmt wird, das Sie bei der Programmierung eines der 10 Programme eingegeben haben. Die Farben der Strichskala haben folgende Bedeutung:

- 50-60% des Höchstwertes sind Goldfarben dargestellt
- 65-80% des Höchstwertes sind Goldfarben und Grün dargestellt
- 85-90% oder mehr sind Goldfarben, Grün und Rot dargestellt





EINSCHALTEN

Nachdem das Wechselstromkabel mit dem elliptischen Crosstrainer verbunden und der Netzschalter des Geräts betätigt wurde, schaltet sich die Konsole automatisch an. Erfolgt nach spätestens 20 Minuten keine Eingabe, schaltet die Konsole in den Stand-by-Modus. Im Stand-by-Modus schaltet sich die Konsolen-Anzeige ab. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole anzuschalten.

Nach dem Einschalten führt der in der Konsole befindliche Computer einen internen Selbsttest aus. Während dieses Tests leuchten alle Lämpchen auf. Nach dem Erlischen der Lämpchen zeigt das Nachrichtenzentrum die Software-Version (hier: VER 1.0) an. Im Fenster „Entfernung“ wird die Entfernung in Kilometer oder Meilen, im Fenster „Zeit“ die Gesamtzahl der Betriebsstunden angezeigt.

Der Wegstreckenzähler leuchtet nur einige Sekunden auf, anschließend fährt der in der Konsole befindliche Computer hoch, was entsprechend in der Konsolenanzeige angezeigt wird. Die Dotmatrixanzeige zeigt die einzelnen Programmprofile an und das Nachrichtenzentrum teilt mit, dass das Gerät hochgefahren wird. Jetzt können Sie die Konsole bedienen.

SCHNELLSTARTANLEITUNG

Auf diesem Wege können Sie nach nur einigen Schritten mit dem Training beginnen. Drücken Sie nach dem Einschalten und Hochfahren der Konsole die Start-Taste, um anzufangen. Hierdurch wird der Schnellstart-Modus aktiviert. Im Schnellstart-Modus zählt die Zeit ab dem Nullpunkt hoch. Die Trainingsbelastung kann manuell durch Betätigung der Funktionstasten „Level up“ und „Level down“ eingestellt werden. In der Dotmatrixanzeige leuchtet zunächst nur die unterste Reihe auf. Wenn Sie den Belastungsgrad erhöhen, leuchten weitere Reihen auf, die den höheren Belastungsgrad bzw. die höhere Trainingsauslastung anzeigen. Je mehr Reihen aufleuchten, umso schwerer wird das Treten der Pedale des elliptischen Crosstrainers.

Es sind 20 Trainingslevels bzw. Belastungsstufen verfügbar, sodass Sie das Training variantenreich gestalten können. Die ersten 5 Belastungsstufen entsprechen einer sehr leichten Trainingsauslastung, wobei die Änderungsstufen zwischen den einzelnen Trainingslevels so ausgelegt sind, dass sie ungeübten Benutzern geeignete Auslastungsunterschiede bieten. Die Trainingslevels 6-10 stellen schon etwas höhere Anforderungen, aber die Unterschiede vom einen zum nächsthöheren Auslastungsgrad sind immer noch gering. Die Trainingslevels 11-15 werden allmählich etwas schwerer, da die Unterschiede zwischen den einzelnen Belastungsstufen /Trainingslevels hier größer sind. Die Levels 16-20 sind extrem anspruchsvoll und eignen sich für kurze Höchstleistungen für Leistungssportler.



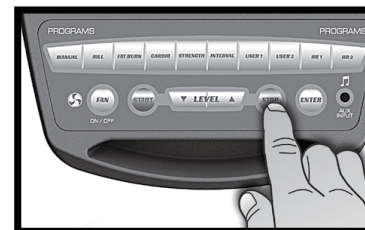
ECKDATEN

Das Nachrichtenzentrum zeigt nach dem Hochfahren des Gerätecomputers zunächst die Programmbezeichnung an. Wenn Sie während eines Programmes im Scan-Modus sind, wird vier Sekunden lang die Geschwindigkeit angezeigt, sodann wechselt die Anzeige zu Watt (Anzeige der Belastung). Werden 100 Watt angezeigt, so trainieren Sie ausreichend, um eine 100-Watt-Glühbirne erleuchten zu lassen. Weitere Daten folgen: Zeitabschnitt, zurückgelegte Anzahl der Runden und Höhenunterschied (gewonnene Höhe zwischen dem Start und dem Ende des Trainings, basierend auf dem während des Programms absolvierten Anstiegslevels). Durch erneutes Drücken der Enter-Taste gelangen Sie wieder zum Start zurück.

Die Stopp-Taste hat mehrere Funktionen. Durch einmaliges Drücken der Stopp-Taste während eines Programms wird dieses für 5 Minuten unterbrochen. Wenn Sie sich etwas zu trinken holen möchten, ans Telefon müssen oder etwas anderes Sie zwingt, Ihr Training zu unterbrechen, ist diese Funktion sehr nützlich. Drücken Sie einfach die Start-Taste, um Ihr Training nach der Unterbrechung im Pausenstand fortzusetzen.

Drücken Sie während Ihres Trainings zweimal die Stopp-Taste, so wird das Programm beendet und in der Konsolenanzeige wird Ihr Trainingsergebnis

(Durchschnittsgeschwindigkeit, durchschnittlicher Watt-Wert, durchschnittliche Herzfrequenz, durchschnittlicher Anstieg, Anzahl der absolvierten Runden sowie Gesamt-Höhenunterschied- bzw. Höhengewinn) angezeigt. Wird die Stopp-Taste 3 Sekunden oder länger gedrückt gehalten oder während eines Programms ein drittes Mal betätigt, so startet der Computer neu. Bei der Dateneingabe für ein Programm hat die Stopp-Taste ferner die Funktion „Vorherige Anzeige“ oder „Abschnittsfunktion“. Hierdurch können Sie zurückgehen, um die Programmierdaten zu ändern.



PROGRAMMTASTEN

Die Programmtasten dienen zur Vorschau der Programme. Nachdem Sie erstmals die Konsole eingeschaltet haben, können Sie jede Programmtaste drücken, um zu erfahren, welchen Inhalt das jeweilige Programm hat (Programmprofil). Wenn Sie sich für ein Programm entschieden haben, das Sie ausprobieren möchten, drücken Sie die entsprechende Programmtaste und anschließend die Enter-Taste, um das Programm auszuwählen. Sodann gelangen Sie in den Modus zur Dateneingabe.

Der elliptische Crosstrainer verfügt über ein integriertes Herzfrequenz-Überwachungssystem. Umfassen Sie hierfür einfach die Handpuls-Sensoren auf den eingebauten Handgriffen oder legen Sie den Herzfrequenz-Transmitter an, und das Herz-Symbol beginnt zu blinken (dies kann einige Sekunden dauern). Das Fenster Pulsanzeige zeigt Ihre Herzfrequenz oder Ihren Pulsschlag pro Minute an.

In die Konsole ist ein Gebläse eingebaut, um Ihnen beim Training Kühlung zu verschaffen. Drücken Sie die Taste auf der linken Seite der Konsole, um das Gebläse einzuschalten.

PROGRAMMIERUNG DER KONSOLE

Alle Programme können durch Eingabe Ihrer persönlichen Daten Ihren Wünschen entsprechend individuell eingerichtet und geändert werden, um Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden. Einige der vom System erbetenen Daten sind erforderlich, um sicherzustellen, dass die Anzeigen korrekt sind. So werden Sie vom System um Angabe Ihres Alters und Gewichts gebeten. Die Eingabe Ihres Alters ist für die Herzfrequenz-Steuerungsprogramme notwendig, um zu gewährleisten, dass die richtigen Einstellungen im auf Ihr Alter zutreffenden Programm zugrunde gelegt werden. Ansonsten könnten die Einstellungen bezüglich Ihrer Trainingsbelastung für Sie zu hoch oder zu niedrig angesetzt sein. Die Eingabe Ihres Gewichts wird zur Errechnung eines möglichst genauen Kalorienverbrauchs benötigt. Obschon wir nicht zu 100% den genauen Kalorienverbrauch ermitteln können, möchten wir die betreffenden Werte doch so genau wie möglich errechnen.

ANMERKUNG ZUR ERMITTLUNG DES KALORIENVERBRAUCHS:

Werte zum Kalorienverbrauch sind niemals zu 100% genau. Auf zahlreichen Trainingsgeräten werden zwar Kalorienwerte angezeigt, ob dies nun Geräte in einem Fitnessstudio oder zu Hause benutzte Trainingsgeräte sind. Jedoch sind keine der von diesen Geräten ermittelten Kalorienwerte genau, im Gegenteil: sie weichen sogar stark voneinander ab.

Diese Werte dienen lediglich dazu, die in jedem Training von Ihnen erzielten Fortschritte festzuhalten. Nur Fachkliniken verfügen über medizinische, wissenschaftlich exakt arbeitende Geräte, die Ihre Kalorienverbrennungswerte genau ermitteln können, wobei in Kliniken in der Regel ein komplexes Geräteaufgebot zum Einsatz kommt. Der Grund für diesen Aufwand ist der, dass jedes Individuum naturgemäß anders ist und unter gleichen äußeren Voraussetzungen und/oder Aktivitäten dennoch einen unterschiedlichen Kalorienverbrauch hat. Eine gute Nachricht mag sein, dass Sie nach dem Training noch eine Stunde lang mehr Kalorien verbrennen!

PROGRAMMWahl UND ÄNDERUNG VON EINSTELLUNGEN

Wenn Sie durch Drücken der Programm-Taste und Bestätigung mit der Enter-Taste ein Programm ausgewählt haben, haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen persönlichen Einstellungen einzugeben. Drücken Sie einfach nur die Start-Taste, wenn Sie trainieren möchten, ohne neue Einstellungen vorzunehmen. Auf diese Weise wird die Programmierung von Daten umgangen und können Sie sofort mit Ihrer Trainingseinheit beginnen. Folgen Sie einfach den im Nachrichtenzentrum angezeigten Anweisungen, wenn Sie Ihre persönlichen Einstellungen ändern möchten. Wenn Sie ein Programm aktivieren, ohne die persönlichen Einstellungen zu ändern, verwendet das System die werkseitigen oder gespeicherten Einstellungen.

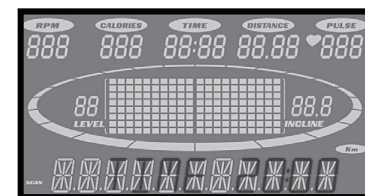
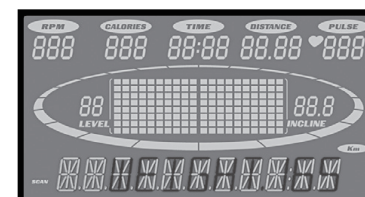
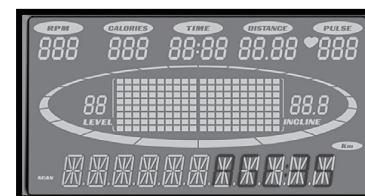
ACHTUNG: die werkseitigen Voreinstellungen des Alters und Gewichts ändern sich, sobald Sie neue Werte eingeben. Die zuletzt eingegebenen Werte für Alter und Gewicht werden als die neuen Standardeinstellungen gespeichert. Wenn Sie Ihr Alter und Gewicht beim ersten Gebrauch des elliptischen Crosstrainers eingeben, brauchen Sie diese Werte nicht vor jedem Training erneut einzugeben, es sei denn, dass sich entweder Ihr Alter oder Ihr Gewicht ändert, oder aber dass eine andere Person andere Werte für das Alter und/oder das Gewicht eingibt.

PROGRAMMIERBARE MERKMALE

MANUELLE EINSTELLUNG

Wie der Name schon sagt, arbeitet das Manuelle Programm manuell. Dies bedeutet, dass Sie, und nicht der Computer, Ihre Trainingsbelastung bestimmen. Folgen Sie den untenstehenden Anweisungen oder drücken Sie einfach die Manuell-Taste, um das Manuelle Programm zu starten. Bestätigen Sie sodann mit der Enter-Taste und folgen Sie den Angaben des Nachrichtenzentrums.

1. Drücken Sie die Manuell-Taste, dann die Enter-Taste.
2. Das Nachrichtenzentrum bittet Sie, Ihr Alter einzugeben. Sie können Ihr Alter eingeben, indem Sie die Pfeiltasten "Up" (nach oben) und "Down" (nach unten) benutzen. Bestätigen Sie sodann den neuen Wert durch die Enter-Taste und gehen Sie auf die nächste Bildschirmanzeige.
3. Sie werden jetzt gebeten, Ihr Gewicht einzugeben. Geben Sie mithilfe der Pfeiltasten „Up“ (nach oben) und „Down“ (nach unten) den Wert für Ihr Gewicht ein und drücken Sie anschließend die Enter-Taste, um fortzufahren.
4. Hiernach folgt die Zeit. Geben Sie die Zeit ein und drücken Sie die Enter-Taste, um fortzufahren.
5. Jetzt haben Sie die Einstellungen beendet und können mit Ihrem Training beginnen, indem Sie die Start-Taste betätigen. Sie können jedoch auch zurückgehen und Ihre Einstellungen durch Drücken der Stopp-Taste ändern. **BITTE BEACHTEN SIE:** während der Dateneingabe können Sie jederzeit die Stopp-Taste drücken, um einen Bildschirm bzw. eine Ebene zurückzugehen.
6. Nachdem das Programm angelaufen ist, befinden Sie sich auf Ebene eins (niedrigster Belastungslevel). Dies ist die einfachste Ebene und es empfiehlt sich, eine Zeit lang auf diesem Level zu bleiben, um sich aufzuwärmen. Durch die Pfeiltaste "Up" (nach oben) auf der Konsole oder auf dem rechten Schwingarm können Sie die Trainingsbelastung jederzeit steigern. Mittels der Pfeiltaste „Down“ (nach unten) auf der Konsole oder auf dem rechten Schwingarm können Sie die Trainingsbelastung reduzieren.
7. Das Programm startet ohne Anstieg. Während das Programm läuft, können Sie durch Betätigung der Pfeiltaste „Up“ (nach oben) auf dem linken Schwingarm jederzeit den Anstieg erhöhen. Durch Drücken der Pfeiltaste „Down“ (nach unten) auf dem Schwingarm reduzieren Sie den Anstieg bzw. Ihre Trainingsauslastung.
8. Im Manuellen Programm können Sie durch Betätigung der Enter-Taste durch die Daten im Nachrichtenzentrum scrollen.
9. Wenn das Programm vollendet ist, können Sie durch Drücken der Start-Taste das gleiche Programm wieder aufrufen oder die Stopp-Taste drücken, um das Programm zu verlassen. Ferner können Sie das soeben absolvierte Programm als benutzerdefiniertes Programm speichern, indem Sie den Benutzerschlüssel drücken und im Weiteren dann die Anweisungen im Nachrichtenzentrum befolgen.



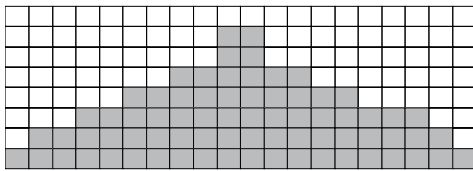
VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Der elliptische Crosstrainer verfügt über fünf verschiedene Programme, die für ein variantenreiches Training bzw. für verschiedene Trainingsansprüche konzipiert wurden. Diese fünf Programme haben werkseitig voreingestellte Trainingsbelastungs-Profile für verschiedene Trainingsziele.

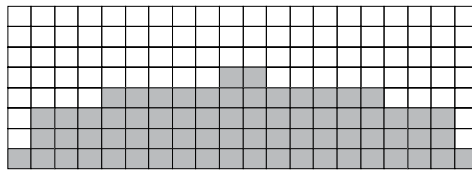
Berg
 Resistance (Belastung): dieses Programm bietet eine stufenweise, allmähliche Trainingssteigerung in Dreiecks- oder Pyramidenform mit einer Reichweite von ungefähr 10% des Höchstesatzes (die Ebene, die Sie vor Anwahl /Beginn dieses Programmes wählen) bis zum maximal möglichen Einsatz, der 10% der gesamten Trainingszeit andauert und danach stufenweise wieder auf die Trainingsbelastung von ungefähr 10% des Höchstesatzes fällt.

Incline (Anstieg): die Trainingsbelastung steigt nicht so stark an wie im oben beschriebenen Fall, sondern setzt mehr auf Ausdauer. Die maximale Trainingsbelastung wird auf halbem Wege erreicht und dauert 10% der gesamten Trainingszeit.

RESISTANCE (Belastung)



INCLINE (Anstieg)

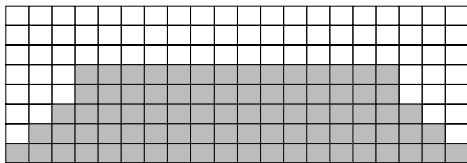


Fettverbrennung

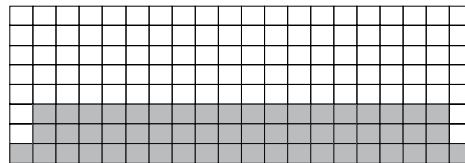
Resistance (Belastung): dieses Programm bietet eine schnelle, steile Steigerung der Trainingsbelastung bis zum maximalen Belastungslevel (standardmäßiger oder benutzerdefinierter Level), das 2/3 der gesamten Trainingszeit ausmacht. Bei diesem Programm ist eine gute Kräfteinteilung über eine längere Trainingszeit gefragt.

Incline (Anstieg): die Trainingsbelastung steigt zunächst rapide bis auf den festgelegten Höchstwert (standardmäßiger oder benutzerdefinierter Level) an und macht auf diesem Level dann 90% der Trainingszeit aus.

RESISTANCE (Belastung)



INCLINE (Anstieg)



Cardio (Herzprogramm)

Resistance (Belastung): dieses Programm bietet eine schnelle, recht steile Steigerung der Trainingsbelastung bis in die Nähe des Höchstwertes des Belastungslevels (standardmäßiger oder benutzerdefinierter Level).

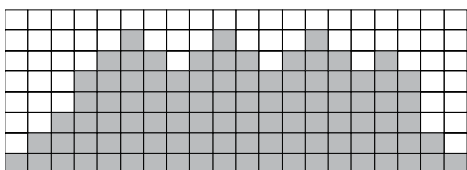
Der Trainingslevel variiert leicht nach oben und unten, um sich dem Rhythmus Ihres Herzens anzupassen und ihm wiederholt Erholung zu gönnen, bevor eine schnelle Absenkung des Levels erfolgt. Dies stärkt den Herzmuskel, fördert die Durchblutung und erhöht das Lungenvolumen.

Incline (Anstieg): die Steigungen der Trainingsbelastung fallen in diesem Programm moderat aus.

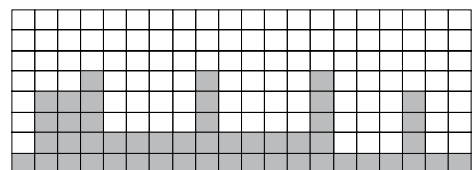
Mehrere Belastungsspitzen zu verschiedenen Zeitpunkten geben den Trainingsrhythmus vor.

In diesem Programm stellen die Trainingsabschnitte 4, 9 und 14 die höchsten Belastungslevels dar.

RESISTANCE (Belastung)



INCLINE (Anstieg)

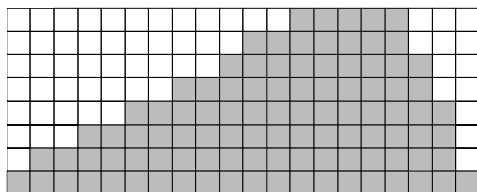


Kraft

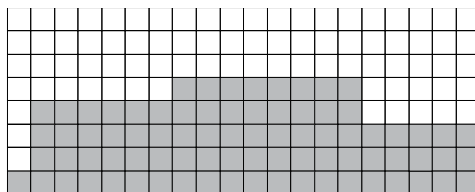
Resistance (Belastung): dieses Programm bietet eine allmähliche Steigerung der Trainingsbelastung bis auf 100% des Belastungshöchstwertes, wobei sich dieses Trainingslevel über 25% der gesamten Trainingszeit erstreckt. Dieses Programm fördert die Kraft und Ausdauer der Muskulatur des Unterkörpers und des Gesäßes. Eine rapide Absenkung des Belastungslevels schließt diesen Trainingszyklus ab.

Incline (Anstieg): dieses Programm bietet einen schnellen Anstieg auf einen moderaten, die Ausdauer fördernden Level, der den größten Teil der Zeit gehalten werden muss.

RESISTANCE (Belastung)



INCLINE (Anstieg)

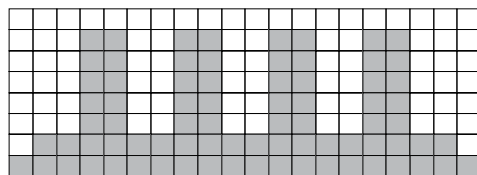


Intervall

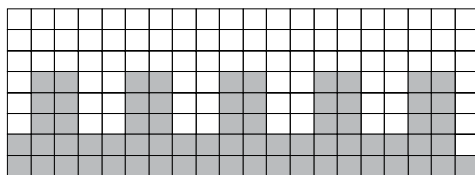
Resistance (Belastung): dieses Programm führt Sie durch intensive, anspruchsvolle Trainingsphasen mit hohem Belastungsgrad, gefolgt von Erholungsphasen auf niedrigem Trainingslevel. In diesem Programm werden vor allem Ihre „schnell zuckenden“ Muskelfasern entwickelt, die für intensive und kurzweilige Aufgaben benötigt werden. Durch die Aktivität dieser Muskelfasern wird Sauerstoff im Körper abgebaut und Ihre Herzfrequenz erhöht, gefolgt von Erholungsphasen, in denen auch die Herzfrequenz fällt, damit sich wieder neuer Sauerstoff im Körper sammeln kann. Ihr Herz-Kreislauf-System gewöhnt sich daran, Sauerstoff effektiver zu nutzen.

Incline (Anstieg): dieses Programm verläuft ähnlich wie das Resistance-Profil, jedoch mit anderen Zeitabschnitten (Spalten). Dies bedeutet, dass während der gesamten Programms die Bein- und Unterkörpermuskulatur gleichmäßig beansprucht wird. Die Trainingsbelastung alterniert in der Incline-Variante und liegt abwechselnd bei 25 bis 65 % der Höchstbelastung.

RESISTANCE (Belastung)



INCLINE (Anstieg)



PROGRAMMIERUNG VOREINGESTELLTER PROGRAMME

1. Drücken Sie auf die gewünschte Programmtaste und bestätigen Sie mit der Enter-Taste.

2. Das Nachrichtenzentrum bittet Sie um Eingabe Ihres Alters. Sie können mithilfe der Tasten „Level Up“ (1 Level nach oben) und „Level Down“ (1 Level nach unten) das Alter eingeben. Bestätigen Sie anschließend den neuen Zahlenwert mit der Enter-Taste und fahren Sie in der nächsten Bildschirmanzeige fort.

3. Sie werden jetzt gebeten, Ihr Gewicht einzugeben. Geben Sie mithilfe der Pfeiltasten „Level Up“ (1 Level nach oben) und „Level Down“ (1 Level nach unten) den Wert für Ihr Gewicht ein und drücken Sie anschließend die Enter-Taste, um fortzufahren.

4. Hiernach folgt die Zeit. Geben Sie die Zeit ein und drücken Sie die Enter-Taste, um fortzufahren.

5. Hiernach werden Sie gebeten, den Wert für den höchsten Belastungslevel „Max Resistance Level“ einzugeben. Dies ist der Maximalwert für den Trainingslevel bzw. die höchste Trainingsauslastung während dieses Programms. Stellen Sie den Level auf der Konsole oder dem rechten Schwingarm ein und bestätigen Sie mit der Enter-Taste.

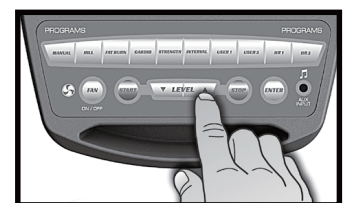
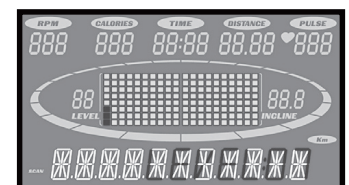
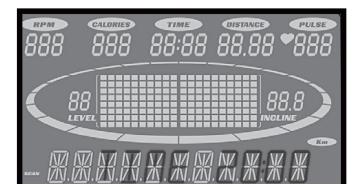
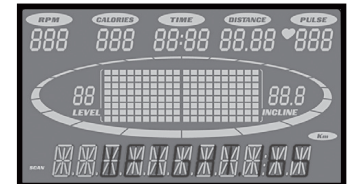
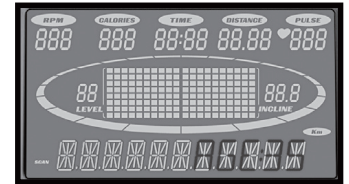
6. Das System fragt Sie nun, ob die Variante Incline ein- oder ausgeschaltet sein soll. Wenn Sie „On“ (einschalten) eingeben, wählt das Gerät während des Programmablaufs automatisch zu beliebigen Zeiten den Anstieg /Incline. Geben Sie „Off“ ein, so ist Incline nicht automatisch aktiv. Sie können während des Programmablaufs den Level jederzeit auf dem linken Schwingarm manuell einstellen.

7. Jetzt haben Sie die Einstellungen beendet und können mit Ihrem Training beginnen, indem Sie die Start-Taste betätigen. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen durch Drücken der Stopp-Taste ändern, wodurch Sie in die vorherige Ebene gelangen.

8. Sie können die Trainingsbelastung (Resistance) während des Programmablaufs jederzeit erhöhen oder reduzieren, indem Sie die Tasten „Level Up“ oder „Level Down“ auf der Konsole oder dem rechten Handgriff (Schwingarm) betätigen. Hierdurch ändern sich alle Einstellungen in Bezug auf die Trainingsbelastung (Resistance) bzw. das gesamte diesbezügliche Profil, obwohl sich die Darstellungsweise des Profils auf dem Bildschirm nicht ändert. Dies, damit Sie immer zumindest das halbe Profil erkennen können. Würde die Profildarstellung geändert, wäre sie zudem verzerrt und keine wirklichkeitsgetreue Darstellung des jeweiligen Profils. Wenn Sie den Resistance-Wert ändern, zeigt das Nachrichtenzentrum die aktuelle Spalte und legt den neuen Höchstwert des Trainingslevels zugrunde.

9. Während des Programmablaufs können Sie im Nachrichten-Fenster durch die Daten scrollen, indem Sie die Enter-Taste betätigen.

10. Nach Ablauf des Programms gibt das Nachrichtenzentrum eine Zusammenfassung Ihres Trainings wieder. Die Zusammenfassung wird nur kurze Zeit angezeigt, dann kehrt die Konsole wieder zum Ausgangsbildschirm zurück.



BENUTZERDEFINIERTE PROGRAMME

Es stehen zwei benutzerdefinierte Programme zur Auswahl, die es Ihnen ermöglichen, Ihr Training selbst zu gestalten und zu speichern. Die beiden Programme, User 1 und User 2, funktionieren in derselben Weise, sodass eine gesonderte Beschreibung beider Programme nicht notwendig ist. Sie können das Programm auf Ihre Wünsche abstimmen und als benutzerdefiniertes Programm individuell einrichten, indem Sie die nachstehenden Anweisungen befolgen oder Sie können eines der voreingestellten, von Ihnen absolvierten Programme als benutzerdefiniertes Programm speichern. Beide Programme können Sie weiter personalisieren, indem Sie Ihren Namen eingeben.

1. Drücken Sie die Taste „User 1“ oder „User 2“. Das Nachrichtenzentrum zeigt eine Begrüßungsnachricht. Wenn Sie zuvor ein Programm gespeichert hatten, enthält diese Nachricht Ihren Namen. Drücken Sie anschließend die Enter-Taste, um mit der Programmierung zu beginnen.
2. Wenn kein Name gespeichert wurde, zeigt das Nachrichtenzentrum nach Betätigung der Enter-Taste die Mitteilung „Name - A“ an. Wurde zuvor der Name „David“ gespeichert, so zeigt das Nachrichtenzentrum die Mitteilung „Name - David“ an und ein „D“ blinkt. Ist ein Name im System gespeichert, können Sie diesen ändern oder die Stopp-Taste drücken, um den Namen beizubehalten und mit dem nächsten Schritt fortzufahren. Benutzen Sie zur Eingabe des Namens die Pfeiltasten „Up“ (nach oben) und/oder „Down“ (nach unten) und ändern Sie den ersten Buchstaben. Drücken Sie die Stop-Taste, um den ersten Buchstaben zu speichern und fahren Sie mit dem zweiten Buchstaben fort. Drücken Sie nach Eingabe des Namens die Stop-Taste, um den Namen zu speichern und fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort.
3. Das Nachrichtenzentrum bittet Sie nun, Ihr Alter einzugeben. Geben Sie mithilfe der Tasten „Level Up“ (1 Level nach oben) und „Level Down“ (1 Level nach unten) den Wert für Ihr Alter ein und drücken Sie anschließend die Enter-Taste, um den neuen Wert zu bestätigen und auf dem nächsten Bildschirm fortzufahren.
4. Sie werden jetzt gebeten, Ihr Gewicht einzugeben. Geben Sie mithilfe der Pfeiltasten „Up“ (nach oben) und „Down“ (nach unten) oder mithilfe des Ziffernblocks den Wert für Ihr Gewicht ein und drücken Sie anschließend die Enter-Taste, um fortzufahren.
5. Hiernach folgt die Zeit. Geben Sie die Zeit ein und drücken Sie die Enter-Taste, um fortzufahren.
6. In diesem Schritt werden Sie gebeten, den Belastungslevel (Resistance) für jedes Profilsegment einzustellen.
7. Stellen Sie nun die von Ihnen gewünschte maximale Trainingsbelastung „Max Level“ ein und drücken Sie die Enter-Taste, um fortzufahren.
8. Die erste Spalte blinkt und Sie werden gebeten, den Belastungslevel (Resistance level) für den ersten Trainingsabschnitt (SEGMENT > 1) einzustellen. Dies können Sie mithilfe der Taste „Level Up“ (1 Level nach oben) bewerkstelligen. Wenn Sie den ersten Trainingsabschnitt eingestellt haben oder diesen nicht ändern möchten, drücken Sie die Enter-Taste, um mit der Einstellung des nächsten Abschnitts fortzufahren.
9. Der nächste Trainingsabschnitt zeigt den gleichen Belastungslevel (Resistance level) wie der zuvor eingestellte Abschnitt. Wiederholen Sie die oben beschriebenen Schritte und verfahren Sie wie bei der Einstellung des letzten Abschnitts. Drücken Sie dann die Enter-Taste. Fahren Sie mit dieser Vorgehensweise fort, bis alle zwanzig Trainingsabschnitte eingestellt sind.
10. Wiederum blinkt die erste Spalte zwecks Einstellung des Incline-Profiles (Einstellung des Anstiegs). Verfahren Sie wie in den Schritten 7 und 8, um das Incline-Profil einzustellen.
11. Das Nachrichtenzentrum bittet Sie anschließend, durch Betätigung der Enter-Taste das Programm zu speichern. Nach dem Speichern des Programmes zeigt das Nachrichtenzentrum die Mitteilung „program saved“ (Programm gespeichert) und Sie können entscheiden, ob Sie das Programm starten oder ändern möchten. Durch Drücken der Stopp-Taste können Sie das Programm verlassen und auf den Ausgangsbildschirm zurückgelangen.

Herzfrequenz-Programme

Vor dem Start nachstehend eine kurze Anmerkung zum Thema Herzfrequenz:

Die alte Devise "Kein Schmerz, kein Gewinn" ist ein Mythos, der dank der Vorteile bequemer Trainingsmethoden längst hinfällig geworden ist. Dieser Erfolg ist größtenteils auf den Einsatz von Herzfrequenzmessgeräten zurückzuführen. Durch den fachgerechten Gebrauch von Herzfrequenzmessgeräten sind viele Benutzer nunmehr in der Lage, zu beurteilen, ob ihre übliche Trainingsintensität bisher zu hoch oder zu niedrig war. Ferner konnten die Benutzer feststellen, dass ihr Training um vieles angenehmer sein kann, wenn sich ihre individuelle Herzfrequenz innerhalb des gewünschten, nutzbringenden Wohlfühlbereiches bewegt.

Um den nutzbringenden Wohlfühlbereich, in dem Sie trainieren möchten, festlegen zu können, müssen Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz errechnen. Diese können Sie durch Anwendung der folgenden Formel ermitteln: 220 minus Ihr Alter. Das Ergebnis entspricht der maximalen Herzfrequenz (Maximum Heart Rate, MHR) einer Person in Ihrem Alter. Um den für bestimmte Trainingsziele geeigneten Herzfrequenzbereich festzulegen, berechnen Sie ganz einfach einen bestimmten Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz MHR. Der für Ihre Herzfrequenz geeignete Trainingsbereich beträgt 50% bis 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Bei 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz befinden Sie sich im Bereich, in dem Fett verbrannt wird, während bei 80% Ihr Herz-Kreislaufsystem gestärkt wird. Diese Prozentsätze von 60% bis 80% entsprechen dem Bereich, bei dem der größte physische Nutzen erzielt wird.

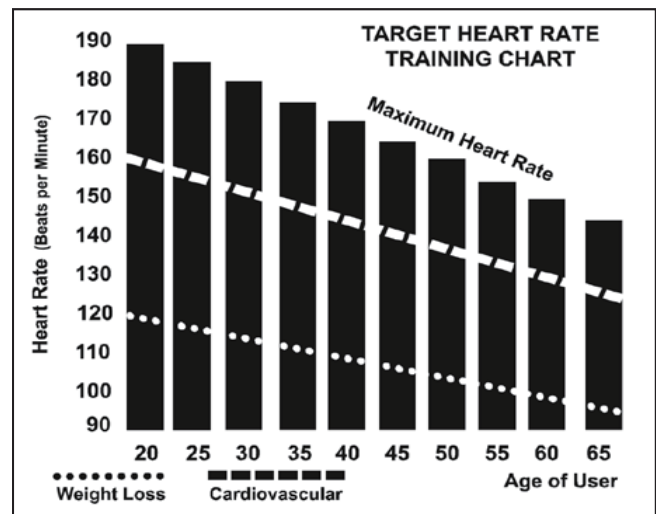
Folgendes Beispiel zeigt, wie der für eine Person im Alter von 40 Jahren geeignete Herzfrequenzbereich errechnet wird:

220 – 40 = 180 (maximale Herzfrequenz)
 180 x .6 = 108 Pulsschlag pro Minute (60% des Maximalwerts)
 180 x .8 = 144 Pulsschlag pro Minute (80% des Maximalwerts)

Für eine vierzigjährige Person würde also der geeignete Trainingsbereich bei 108 bis 144 Pulsschlägen in der Minute liegen.

Nach Eingabe Ihres Alters bei der Programmierung führt die Konsole diese Berechnung automatisch aus. Die Eingabe Ihres Alters ist erforderlich für die Programme zur Herzfrequenzüberwachung. Nach Berechnung Ihrer maximalen Herzfrequenz können Sie bestimmen, welches Trainingsziel Sie anvisieren.

Die beiden häufigsten Gründe bzw. Ziele des Trainings sind die Stärkung und Fitness des Herz-Kreislauf-Systems (Training des Herzens und der Lunge) sowie die Erhaltung der Figur bzw. die Gewichtskontrolle. Die schwarzen Spalten im obigen Schaubild zeigen die maximale Herzfrequenz von Personen, deren Alter unter den jeweiligen Spalten angegeben ist. Die beiden quer durch das Schaubild nach unten verlaufenden Linien zeigen die betreffende Trainings-Herzfrequenz sowohl für das Trainingsziel Herz-Kreislauf-Fitness, als auch zum Abnehmen. Die Definition der Zielsetzungen, für die die beiden Linien stehen, finden Sie in der Ecke unten links im Schaubild. Ihr Trainingsziel, also die Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems oder das Abnehmen, können Sie erreichen durch ein Training mit 80% oder 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz, die von Ihrem Arzt zuvor festzusetzen ist. Holen Sie zuerst den Rat Ihres Arztes ein, bevor Sie sich für ein Trainingsprogramm entscheiden.



Sie können für die Herzfrequenzüberwachung in allen Anwendungen die Möglichkeit der Herzfrequenzmessung nutzen, ohne speziell das Herzfrequenz-Überwachungsprogramm benutzen zu müssen. Diese Funktion steht sowohl im manuellen Modus, als auch in allen neun Programmen zur Verfügung. Das Herzfrequenz-Überwachungsprogramm steuert automatisch die Steigerung der Trainingsbelastung, während Sie die Geschwindigkeit bestimmen.

BELASTUNGSEMPFINDEN

Die Herzfrequenz ist zwar wichtig, aber nicht das einzige Kriterium: mindestens so wichtig ist es, auf Ihren Körper zu hören. Neben der Herzfrequenz geben viele weitere Parameter vor, wie intensiv Ihr Training sein sollte. Hierzu zählen u.a. Ihre Belastungsgrenze bzw. Stressbeständigkeit, Ihr körperlicher Gesundheitszustand, Ihre seelische Gesundheit, die Temperatur, Feuchtigkeit, die Tageszeit, der Zeitpunkt, zu dem Sie gegessen haben und was Sie gegessen haben. All diese Faktoren bestimmen die individuelle Trainingsintensität. Wenn Sie dem Beachtung schenken, was Ihr Körper Ihnen sagt, so werden Sie feststellen, dass er Ihnen all diese Aspekte mitteilt. Das Belastungsempfinden (Rate of Perceived Exertion, RPE), auch Borg-Skala genannt, wurde vom schwedischen Physiologen G.A.V. Borg entwickelt. Diese Skala fasst die Trainingsintensität mit einer Reichweite von 6 bis 20 zusammen, wobei der betreffende Wert davon abhängt, wie Sie sich fühlen oder wie stark Sie die anstehende körperliche Belastung empfinden bzw. wahrnehmen.

Die Skala ist folgendermaßen unterteilt:

Belastungsempfinden (empfundene Belastung)

- 6 äußerst gering
- 7 sehr, sehr leicht
- 8 sehr, sehr leicht +
- 9 sehr leicht
- 10 sehr leicht +
- 11 ziemlich leicht
- 12 angenehm
- 13 etwas anstrengend
- 14 etwas anstrengend +
- 15 schwer
- 16 schwer +
- 17 sehr schwer
- 18 sehr schwer +
- 19 sehr, sehr schwer
- 20 zu schwer, geht nicht mehr

Sie können einen ungefähren Wert für Ihre Herzfrequenz erhalten, indem Sie an die betreffende Kennzahl eine Null anhängen. Beispielsweise ergibt sich bei der Kennzahl 12 eine Herzfrequenz von ca. 120 Schlägen pro Minute. Ihr Belastungsempfinden (RPE, s.o.) variiert und hängt von den oben genannten Faktoren ab. Durch diese Vorteile ist diese Trainingsmethode so attraktiv. Ist Ihr Körper stark und ausgeruht, so fühlen Sie sich auch entsprechend stark und empfinden folglich ein bestimmtes Tempo als weniger belastend. Befindet sich Ihr Körper in guter Kondition, so können Sie intensiver trainieren und Ihr Belastungsempfinden wird Sie nicht beeinträchtigen. Wenn Sie sich jedoch müde und lustlos fühlen, braucht Ihr Körper eine Erholungspause. In dieser körperlichen Verfassung empfinden Sie ein bestimmtes Tempo als größere Belastung wie in guter körperlicher Kondition. Dies schlägt sich wiederum in Ihrem Belastungsempfinden nieder. Daher empfiehlt es sich, an dem betreffenden Tag einen angepassten Trainingslevel zu wählen.

EINSATZ DES HERZFREQUENZ-TRANSMITTERS (optional)

Wie tragen Sie Ihren schnurlosen Brustriemen-Transmitter?

1. Befestigen Sie mithilfe der Arretierung den Transmitter am Gummieriemen.



2. Ziehen Sie den Riemen so fest wie möglich an, jedoch nicht zu fest, damit er noch bequem sitzt.

3. Setzen Sie den Transmitter mit dem Logo in der Körpermitte auf und achten Sie darauf, dass das Logo nicht in Richtung Brust zeigt, sondern von der Brust abgewandt positioniert wird (einige Benutzer müssen den Transmitter leicht nach links versetzt anbringen).



Befestigen Sie das Ende des Gummiriemens, indem Sie das runde Endstück einschieben und befestigen Sie den Transmitter dann mithilfe der Arretierung und des Riemens um Ihre Brust.

4. Setzen Sie den Transmitter unmittelbar unterhalb der Brustmuskeln auf.

5. Durch Schweiß werden die elektrischen Signale am besten übertragen und daher begünstigt Schweiß sehr genaue Herzfrequenzmessungen. Jedoch kann auch normales Wasser benutzt werden, um die Elektroden vorher anzufeuchten (2 geriffelte, ovale Flächen auf der Rückseite des Riemens und auf beiden Seiten des Transmitters). Ferner empfiehlt es sich, den Riemen des Transmitters vor dem Training einige Minuten zu tragen. Einige Benutzer haben aufgrund der chemischen Eigenschaften ihres Körpers zu Beginn Schwierigkeiten, ein starkes, konstantes Signal zu erhalten. Nach dem Aufwärmen gibt sich dieses Problem jedoch. Wie bereits erwähnt, beeinträchtigt über dem Transmitter bzw. dem Transmitter-Riemen getragene Kleidung die einwandfreie Funktion des Transmitters in keiner Weise.

6. Sie müssen innerhalb der Reichweite des Transmitter-Empfängers trainieren – um ein starkes und konstantes Signal zu erhalten. Die Reichweite kann zwar geringfügig variieren, dennoch empfehlen wir Ihnen, in der Nähe der Konsole zu bleiben, um gute, zuverlässige Messungen durch starke Signale zu ermöglichen. Das Tragen des Transmitters direkt auf der nackten Haut gewährleistet eine einwandfreie, zuverlässige Funktionsweise.

Auf Wunsch können Sie den Transmitter jedoch auch über einem Hemd tragen. Befeuchten Sie in diesem Fall die Stellen des Hemdes, auf denen die Elektroden sitzen.

Bitte beachten Sie: der Transmitter wird automatisch aktiviert, wenn er Herzaktivitäten des Benutzers wahrnimmt. Er schaltet sich automatisch ab, wenn er keine Aktivität wahrnimmt. Obschon der Transmitter wasserbeständig ist, kann Feuchtigkeit falsche Signale auslösen. Daher sollten Sie darauf bedacht sein, den Transmitter nach dem Gebrauch sofort gründlich zu trocknen, um die Lebensdauer der Batterien zu verlängern (die Lebensdauer der Transmitter-Batterien beträgt ca. 2500 Stunden). Bitte setzen Sie als Austauschbatterie Batterien des Typs Panasonic CR2032 ein.

UNKONTROLLIERTER ABLAUF

Achtung! Ziehen Sie dieses Gerät nur dann für Herzfrequenzmessungen heran, wenn konstante, verlässliche und aktuelle Werte angezeigt werden. Werden hohe, sprunghaft oder unkontrolliert aufeinander folgende Zahlenwerte ohne erkennbare Struktur angezeigt, so liegt vermutlich ein technisches Problem vor.

Mögliche Ursachen für derartige, unkontrollierte Anzeigen der Herzfrequenz:

1. Mikrowellenherd, Fernseher, kleine Haushaltsgeräte, etc.
2. Leuchtstofflampen
3. bestimmte Überwachungssysteme im Haushalt
4. Zäune für Haustiere
5. Bei einigen Benutzern hat der Transmitter offenbar Schwierigkeiten, Signale durch die Haut zu empfangen. Versuchen Sie bei Problemen dieser Art, den Transmitter umgekehrt zu tragen. Normalerweise wird der Transmitter mit der Logoseite nach vorn getragen.
6. Die Antenne, die Ihr Herzsignal empfängt, ist sehr empfindlich. Ist eventuell eine Geräuschquelle in der Nähe, die mit dem Gerät interferiert, so drehen Sie das gesamte Gerät um 90 Grad, um die Störungen zu beheben.
7. Lockern Sie die Konsole des Geräts oder die Schrauben im oberen Teil des Rohres.
8. ggf. eine andere Person, die einen Transmitter im Bereich von 3 Zoll von der Konsole trägt
Nehmen Sie bei weiteren Problemen Kontakt mit Ihrem Fachhändler auf.

WARNUNG! – BITTE BENUTZEN SIE DAS HERZFREQUENZÜBERWACHUNGSPROGRAMM NICHT, WENN IHRE HERZFREQUENZ NICHT KORREKT REGISTRIERT UND ANGEZEIGT WIRD!

ANWENDUNG DES HERZFREQUENZÜBERWACHUNGSPROGRAMMS

Bitte beachten Sie: für diese Programme müssen Sie den Herzfrequenz-Transmitter bzw. den Transmitter-Riemen tragen.

Beide Programme funktionieren in derselben Weise mit dem einzigen Unterschied, dass die Herzfrequenz 1, HR1, auf 60% und HR2 auf 80% der maximalen Herzfrequenz eingestellt werden. Die Einstellung bzw. Programmierung beider Programme erfolgt in der gleichen Weise.

Folgen Sie den untenstehenden Anweisungen, um eines der Herzfrequenzüberwachungsprogramme zu starten oder wählen Sie einfach das Programm HR1 oder HR2, drücken Sie die Enter-Taste und befolgen Sie die im Nachrichtenzentrum angezeigten Schritte.

Nachdem Sie Ihr Herzfrequenz-Ziel eingegeben haben, versucht das Programm, während Ihres Trainings diesen Wert beizubehalten mit einer maximalen Abweichung von 3 - 5 Pulsschlägen pro Minute. Folgen Sie der Menüführung des Nachrichtenzentrums, um die von Ihnen gewählte Herzfrequenz aufrecht zu erhalten.

1. Drücken Sie die Taste HR 1 (60% der eingestellten maximalen Herzfrequenz) oder HR 2 (80% der eingestellten maximalen Herzfrequenz), und drücken Sie die Enter-Taste.
2. Das Nachrichtenzentrum bittet Sie nun, Ihr Alter einzugeben. Geben Sie mithilfe der Tasten „Level Up“ (1 Level nach oben) und „Level Down“ (1 Level nach unten) den Wert für Ihr Alter ein und drücken Sie anschließend die Enter-Taste, um den neuen Wert zu bestätigen und auf dem nächsten Bildschirm fortzufahren.
3. Sie werden jetzt gebeten, Ihr Gewicht einzugeben. Geben Sie mithilfe der Tasten „Level Up“ (1 Level nach oben) und „Level Down“ (1 Level nach unten) den Wert für Ihr Gewicht ein und drücken Sie anschließend die Enter-Taste, um fortzufahren.
4. Hiernach folgt die Zeit. Geben Sie die Zeit ein und drücken Sie die Enter-Taste, um fortzufahren.
5. Sie werden sodann gebeten, Ihre anvisierte Ziel-Herzfrequenz einzustellen. Diese entspricht dem Herzfrequenz-Level, den Sie während des Programmablaufs beibehalten möchten. Stellen Sie mithilfe der Tasten „Level Up“ (1 Level nach oben) und „Level Down“ (1 Level nach unten) den Level ein und drücken Sie dann die Enter-Taste. Bitte beachten Sie: die angezeigte Herzfrequenz basiert auf dem Prozentsatz, den Sie in Schritt 1 eingegeben haben. Wenn Sie diesen Zahlenwert ändern, ändert sich entsprechend auch der in Schritt 1 eingegebene Prozentsatz nach oben oder unten.
6. Jetzt haben Sie die Einstellungen beendet und können mit Ihrem Training beginnen, indem Sie die Start-Taste betätigen. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen durch Drücken der Stopp-Taste ändern. **BITTE BEACHTEN SIE:** Sie können während der Dateneingabe jederzeit die Stopp-Taste drücken, um einen Bildschirm zurückzugehen.
7. Durch die Tasten „Level Up“ (1 Level nach oben) oder „Level Down“ (1 Level nach unten) auf der Konsole oder auf dem rechten Schwingarm können Sie die Trainingsbelastung jederzeit während des Programmablaufs steigern oder reduzieren. Hierdurch haben Sie die Möglichkeit, Ihre Ziel-Herzfrequenz jederzeit während des Programmablaufs zu ändern.
8. Während des Ablaufs der Programme HR 1 oder HR 2 können Sie im Nachrichtenzentrum durch die Daten scrollen, indem Sie die Enter-Taste drücken.
9. Nach Programmablauf können Sie die Start-Taste drücken, um dasselbe Programm erneut zu benutzen oder die Stopp-Taste drücken, um das Programm zu verlassen.

ALLGEMEINE WARTUNG UND PFLEGE

1. Wischen Sie mit einem feuchten Lappen nach jedem Training alle Bereiche und Flächen ab, auf denen sich Schweiß gesammelt hat.

2. Fühlt es sich hierbei quietschend, dumpf, klickend oder rau an, kommen hierfür zumeist die folgenden beiden Ursachen infrage:

i. Das Gerätezubehör wurde bei der Montage nicht ausreichend befestigt. Alle bei der Montage verwendeten Schrauben müssen so fest wie möglich angezogen werden. Wenn es Ihnen nicht gelingt, die Schrauben ausreichend fest zu ziehen, benötigen Sie möglicherweise einen Schraubenschlüssel, der größer ist wie der mitgelieferte. Dieser Aspekt kann nicht stark genug betont werden: 90% aller in der Kundendienstabteilung eingehenden Anrufe über am Gerät auftretende Geräusche können auf zu locker sitzende Schrauben oder verschmutzte hintere Gleitschienen zurückgeführt werden.

ii. Schmutz, der sich auf den hinteren Gleitschienen und den Polyurethan-Rollen abgelagert hat, kann Geräusche verursachen. Durch Verschmutzung der hinteren Gleitschienen können dumpf klingende Geräusche auftreten, von denen Sie annehmen, dass sie mit Sicherheit aus dem Inneren des Hauptrahmens des Geräts stammen müssten. Diese irrtümliche Annahme entsteht, weil Geräusche bzw. Schall über das Stahlrohr des Geräterahmens übertragen und von diesem verstärkt werden. Reinigen Sie die Schienen und Rollen mit einem fusselfreien Lappen und Reinigungsalkohol. Hartnäckige Verschmutzungen können Sie mit Ihrem Daumnagel oder mit einem Kunststoffspachtel o.ä., beispielsweise auch mit dem Messerrücken eines Plastikmessers, entfernen. Verteilen Sie mit Ihrem Finger oder einem fusselfreien Lappen nach der Reinigung etwas Schmiermittel auf den Schienen. Sie benötigen lediglich einen dünnen Schmiermittelfilm. Wischen Sie überschüssiges Schmiermittel ab.

3. Überprüfen Sie bei weiterhin auftretenden Quietsch- oder sonstigen Geräuschen, ob das Gerät korrekt nivelliert wurde. Unter den hinteren Gleitschienen befinden sich 4 Nivellierfüße. Benutzen Sie einen 14mm-Schraubenschlüssel (oder einen Rollgabelschlüssel), um die Füße entsprechend anzupassen.

WARTUNGSMENÜ IN KONSOLENSOFTWARE

In die Konsole ist eine Wartungs-/Diagnose-Software integriert. Mit der Software können Sie vom englischen in den metrischen Anzeigenmodus wechseln und das Piepsen des Lautsprechers abstellen, das beispielsweise beim Drücken von Funktionstasten auftritt. Drücken und halten Sie die Start-, Stopp- und Enter-Taste gleichzeitig, um ins Wartungsmenü (je nach Version auch als Maschinenmodus bezeichnet) zu gelangen. Halten Sie diese Tasten etwa 5 Sekunden lang gedrückt, bis das Nachrichtenzentrum die Meldung ALTXXXX für den Maschinenmodus anzeigt. Drücken Sie die Enter-Taste, um ins untenstehende Menü zu gelangen:

- a. Test der Funktionstasten (hierdurch können Sie alle Funktionstasten testen, um sicherzustellen, dass sie einwandfrei funktionieren)
- b. LCD-Test (mithilfe dieses Tests werden alle Funktionsanzeigen getestet)
- c. Funktionen (drücken Sie die Enter-Taste, um Einstellungen vornehmen zu können)
 - i. Sleep-Modus (schalten Sie diesen Modus ein, um den Betriebsstrom der Konsole automatisch abzuschalten, wenn 20 Minuten lang keine Eingabe erfolgt ist)
 - ii. Einstellung Inc On/Off ("On" (einschalten), um Inc-Profil zu deaktivieren)
 - iii. Motor-Test (drücken Sie die Enter-Taste, um den Motor in einer Dauerschleife laufen zu lassen. Die Anzeige zeigt die Einstellung des Levels und die Stellung des Messfühlers. Drücken Sie die Stopp-Taste, um den Test zu beenden.)
 - iv. Piepston (zum Ein- oder Ausschalten des Piepstons, der beim Drücken einer Taste ertönt)
 - v. Einheit (Einstellung der englischen oder metrischen Anzeige)
 - vi. ODO-Reset (Zurücksetzen des Wegstreckenzählers)
 - vii. Pausen-Modus (einzuschalten, wenn 5 Minuten Pause gewünscht sind; auszuschalten, um die Konsole für unbestimmte Zeit in den Pausenstand zu schalten)
- d. Sicherung (hiermit können Sie die Tastatur sperren, damit Unbefugte keinen Zugriff haben, ist werkseitig ausgeschaltet; einzuschalten durch „Level Up“ und Enter-Taste)
- e. Kalibrierung: wenn Konsole Fehlermeldung bei Incline/Anstieg anzeigt, könnte eine Neukalibrierung des Systems dieses Problem beheben. Drücken Sie hierzu zugleich die Start-Taste und die Pfeiltaste „UP“ zur Einstellung des Resistance-Levels und halten Sie die Tasten 5 Sekunden lang gedrückt. Das Nachrichtenzentrum zeigt „Kalibrierung“ an. Drücken Sie die Enter-Taste. Die Kalibrierung erfolgt automatisch und das System fährt nach Ablauf des Vorgangs neu hoch.

Computer-Anzeige von

- Zeit (min u. h)
- Geschwindigkeit (km/h)
- Strecke (m u. km)
- Energieverbrauch (kcal)
- Puls (bei Verwendung der Handsensoren)
- Herzfrequenz (bei Verwendung eines Brustgurtes)

Bremssystem: elektronisch gesteuerte Magnetbremse
Antriebssystem: Poly-V-Riemenantrieb
Schwingscheibe: ca. 10.4 kg

Maße (LxBxH): ca. 180 x 60 x 163 cm (Stellfläche)
Gewicht: ca. 107 kg
Benutzergewicht: maximal 150 kg
Werteverstellung: über Tastatur
Stromversorgung: 220-230V-DC12V/1.5A

Einsatzgebiet: Heimbereich
Semiprofessioneller Bereich
Professioneller 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

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 im Bedarfsfall die Servicekarte dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden diese mit einer Kopie Ihres datierten Kassenbelegs 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 Motive Fitness und 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

Professioneller Bereich:

Nutzung in einem Fitnessstudio oder einer ähnlichen Einrichtung unter Aufsicht von Fachpersonal.

Garantiezeit: 1 Jahr

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.

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 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.

Die Garantie gilt ebenfalls nicht für eine fehlerhafte Montage bzw. Beschädigungen die durch eine falsche Montage entstehen. Dies gilt sowohl für die Montage durch den Endverbraucher, als auch für die Montage durch einen Aufbauservice.

Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen z.B. Kugellager, Lagerbuchse, Lager, Antriebsriemen, 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.

Bei Einzelteilen müssen die defekten Teile an unsere Serviceadresse gut verpackt und nach vorheriger Absprache versendet werden.

Bauteile, welche zu ersetzen und Bestandteile der Montage sind, müssen vom Endverbraucher erneuert werden, auch wenn das Gerät von einem Aufbauservice montiert wurde.

Serviceleistungen außerhalb der Garantie

Ihr Fachhändler, oder das Serviceteam von Beny Sports 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@benysports.de

direkt an das Beny Sports Serviceteam.

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 4.3** Kaufdatum: _____
Artikel-Nummer: **11042** 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