

**U.N.O.<sup>®</sup>**  
**FITNESS**

# **XE 6000**

## **Montage- & Bedienungsanleitung**



**Art.-Nr.: 11040**



# ⚠️ 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**

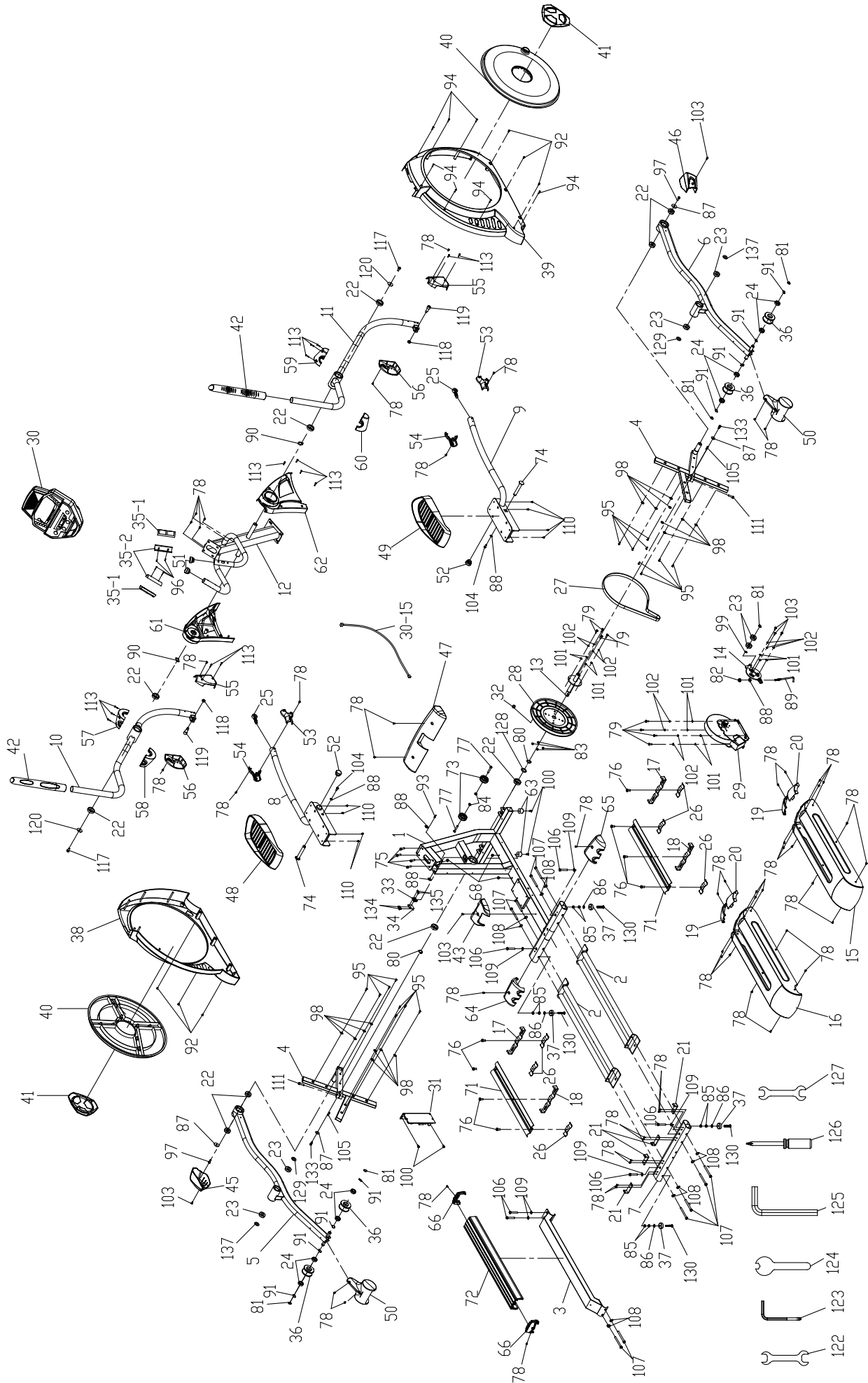
- Das Training muss sofort abgebrochen werden, wenn Sie währenddessen Übelkeit, Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren. Sie sollten in diesem Fall unverzüglich einen Arzt konsultieren.
- Weite Kleidung kann sich während des Trainings in den beweglichen Bauteilen des Crosstrainers verfangen 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	BHauptrahmen	1	52	Pedalendkappe	2
2	Gleitrahmen	2	53	Verbindungsarmabdeckung A (R)	2
3	Stabilisierungsrohr	1	54	Verbindungsarmabdeckung A (L)	2
4	Kurbel Arm	2	55	Verbindungsarmabdeckung B (R)	2
5	Pedalarm(L)	1	56	Verbindungsarmabdeckung B (L)	2
6	Pedalarm(R)	1	57	Vordere Pendelarmabdeckung (L)	1
7	Stabilisatoren hinten	1	58	Hintere Pendelarmabdeckung (L)	1
8	Pendelarm (L)	1	59	Vordere Pendelarmabdeckung (R)	1
9	Pendelarm (R)	1	60	Hintere Pendelarmabdeckung (R)	1
10	Handlauf (L)	1	61	Konsolenmast Abdeckung (L)	1
11	Handlauf (R)	1	62	Konsolenmast Abdeckung (R)	1
12	Displaymast	1	63	Standfuß	2
13	Achse	1	64	Mittlere Standfußabdeckung (A)	1
14	Riemenspanner	1	65	Mittlere Standfußabdeckung (B)	1
15	Stahlabdeckung rechts	1	66	Endkappel	2
16	Stahlabdeckung links	1	69	Flaschenhalter	1
17	Montageklammer (A)	2	70	Flaschenhalter	1
18	Montageklammer (B)	2	71	Gleitschiene	2
19	Obere Frontabdeckung (L), Metall	2	72	Stabilisierungsrohr	1
20	Obere Frontabdeckung (R), Metall	2	73	Transportrolle	2
21	Montagewinkel	4	74	Achse Ø17 x Ø15 x 110L x 5/16	2
22	Lager 6005	10	75	Inbusschraube M8 x 1.25 x 25mm	4
23	Lager 6203	6	76	Sechskantschraube 5/16" x 3/4"	8
24	Lager 6003	8	77	Kreuzschlitzschraube 5/16"	2
25	Kugelgelenk	2	78	Kreuzschlitzschraube M5 x 12mm	54
26	Sicherungsringe für Gleitschiene	6	79	Sechskantschraube 1/4" x 3/4"	8
27	Antriebsriemen 8 groove PJ-500	1	80	Sicherungsring Ø25	2
28	Antriebsscheibe 330mm	1	81	Sicherungsring Ø17	5
29	Bremssystem	1	82	Mutter M8 x 9T	1
30	Konsole komplett	1	83	Mutter 1/4"	4
30~15	Computer Kabel 1400m/m	1	84	Mutter 5/16" x 7t	2
31	Platine	1	85	Hutmutter 3/8" x 7T	8
32	Magnet	1	86	Beilagscheibe 3/8" x 19 x 1.5T	4
33	Sensor W/Kabel	1	87	Beilagscheibe 5/16" x 35 x 1.5T	2
34	Sensorhalter	1	88	Beilagscheibe 5/16" x 23 x 1.5T	5
35	Handpulse W/Kabel	2	89	J Schraubenstange M8 x 170mm	1
35~1	Handpulse Abdeckung oben	2	90	Wellenring Ø25	2
35~2	Handpulse Abdeckung unten	2	91	Wellenring Ø17	8
36	Gleitrolle	4	92	Selbstsichernde Schraube 5 x 16mm	6
37	Verstellbarer Standfuß	4	93	Blehschraube Screw 4 x 15mm	1
38	Seitenabdeckung (L)	1	94	Blehschraube 4 x 19mm	7
39	Seitenabdeckung (L)	1	95	Blehschraube 5 x 16mm	16
40	Seitliche Scheibenabdeckung	2	96	Blehschraube 3 x 20mm	4
41	Seitliche Scheibenabdeckung	2	97	Inbusschraube M8 x 1.25 x 15mm	2
42	Handlauf für Pendelarm	2	98	Beilagscheibe 1/4" x 19	16
43	Hauptrahmenabdeckung	1	99	Beilagscheibe Ø17 x 23.5 x 1T	1
45	Pedalarmabdeckung (L)	1	100	Selbstsichernde Mutter 5 x 16mm	4
46	Pedalarmabdeckung (R)	1	101	Beilagscheiben 1/4" x 13 x 1T	11
47	Vordere Standfußabdeckung	1	102	Sprengtring 1/4"	11
48	Trittfläche (L)	1	103	Kreuzschlitzschraube M6 x 15mm	6
49	Trittfläche (R)	1	104	Sechskantschraube 5/16" x 15m/m	2
50	Gleitrollenabdeckung	2	105	Woodruff Schlüssel	2
51	Endkappe 25mm	2	106	Hutschraube 3/8" x 2-1/4"	6

Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
107	Hutschraube 3/8" × 3-3/4"	10	124	L Schraubenschlüssel M12	1
108	Gebogene Belagscheibe 3/8" × 23 × 2T	10	125	Schraubenschlüssel 17m/m	1
109	Beilagscheibe 3/8" × 19 × 1.5T	6	126	Kreuzschlitzschraubendreher	1
110	Kreuzschlitzschraube M5 × 10mm	8	127	Schraubenschlüssel 12m/m	1
111	Inbusschraube M8 × 30mm	2	128	Beilagscheibe Ø26 × Ø36 × 1.5T	1
113	Metallschraube Ø3.5 × 12 mm	14	129	Beilagscheibe 36x22x2T	2
117	Sechskantschraube 3/8" × 3/4"	2	130	Inbusschraube 3/8" × 16UNC-2	4
118	Mutter M10	2	133	Schraube 5/16" × 18UNC × 12m/m	2
119	Schulter Ø14M10-38mm	2	134	Blechschaube 4 × 12m/m	2
120	Beilagscheibe 3/8" × 30 × 2.0T	2	135	Blechschaube 3 × 10m/m	2
122	Schraubenschlüssel 12m/m	1	137	Beilagscheibe 36 × 22 × 3T	2
123	L Schraubenschlüssel M6	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-Teileliste, dass alle benötigten Teile vorhanden sind.

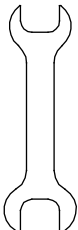
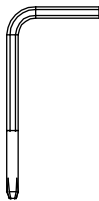
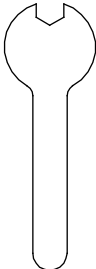
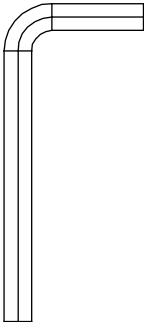

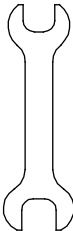
Zur Montage benötigen Sie zwei Personen.

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

Schraubenschlüssel 12m/m	L Schraubenschlüssel M6	L Schraubenschlüssel M12
		
Schraubenschlüssel 17m/m	Kreuzschlitzschraubendreher	Schraubenschlüssel 12m/m
		

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 - Gleitrahmen und Pedalarmer

Schieben Sie den Gleitrahmen (2) unter das Standrohr des Hauptrahmens. Befestigen Sie den Rahmen mit 2 Stück 3/8" x 2-1/4" Schrauben (106) und 3/8" Beilagscheiben (109) von oben und vier 3/8" x 3-3/4" Schrauben (107) und 3/8" gebogenen Beilagscheiben (108) an der Vorderseite des Standrohres. Bitte ziehen Sie alle Schrauben stark an.

Befestigen Sie die beiden Trittflächen (48 links & 49 rechts) an der Pedalgrundplatte mit acht M5 x 10mm Schrauben (110).

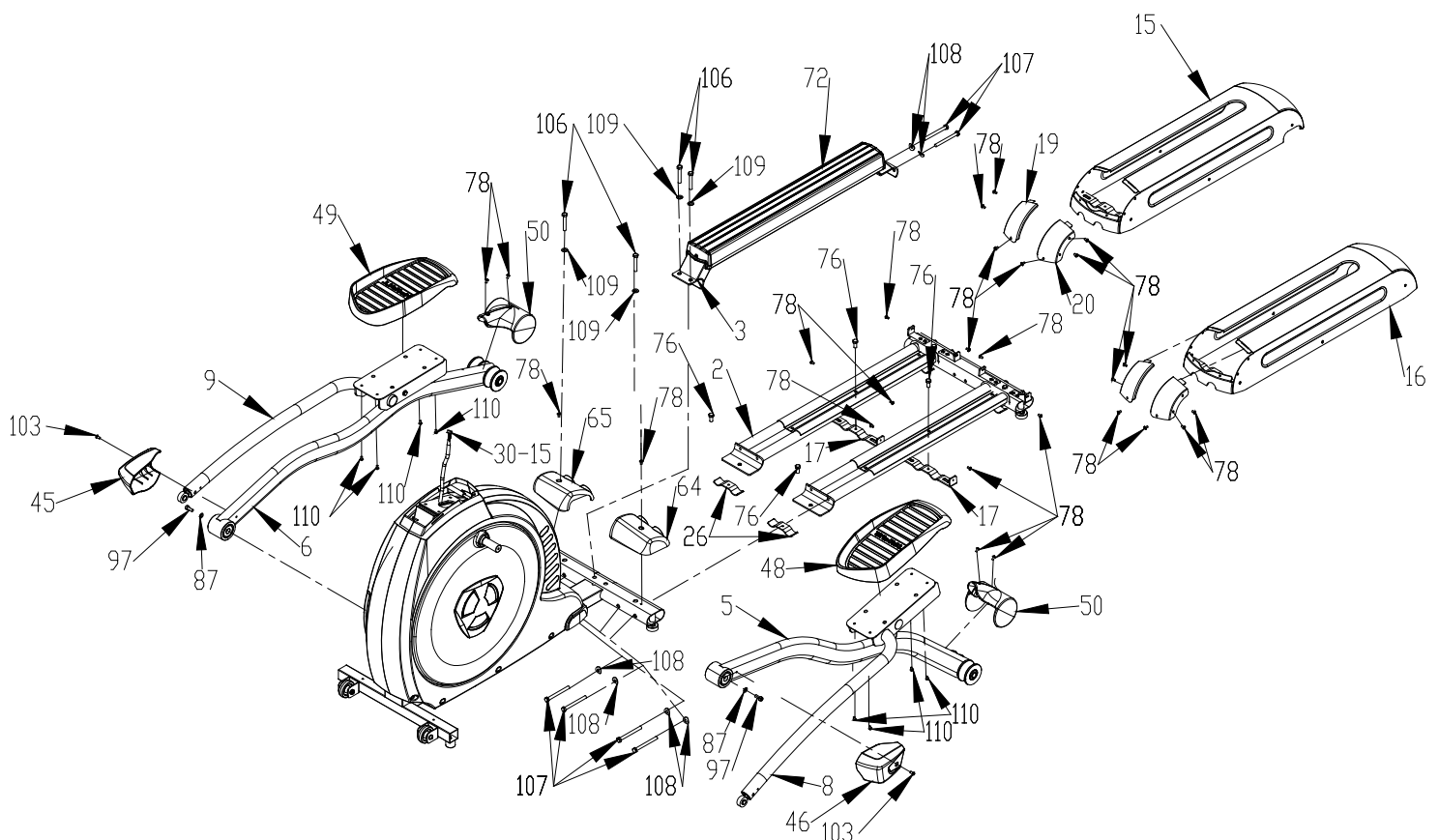
Bitte stecken Sie beide Pedalarmer (5 & 6) vorsichtig auf die dafür vorgesehene Achse. Bitte gehen Sie vorsichtig vor da sonst das Kugellager beschädigt werden kann. Befestigen Sie die Pedalarmer mit zwei 5/16" x 15mm Schrauben (97) und 5/16" Beilagscheiben (87).

Montieren Sie die beiden Abdeckungen (45 right, 46 left) über der Pedalarmverbindung mit zwei M6 x 15mm Schrauben (103). Montieren Sie die beiden Gleitrollenabdeckungen (50) mit vier M5 x 12mm Schrauben (78).

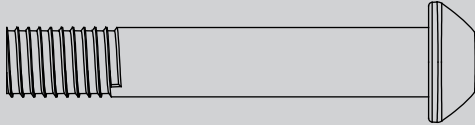
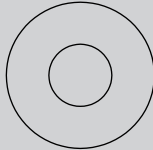
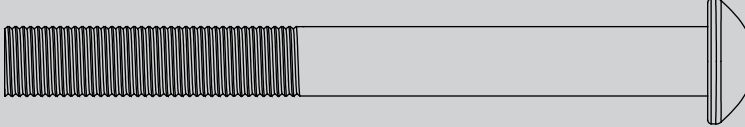
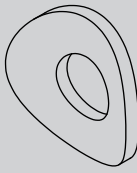
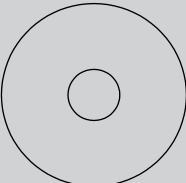
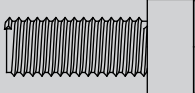
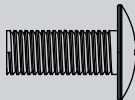

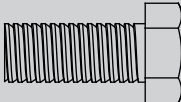
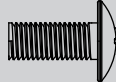
Montieren Sie die 4 Befestigungswinkel (17) and (26) am Gleitrahmen mit vier 5/16" x 3/4" Schraube (76).

Montieren Sie die 2 Gleitrahmenabdeckungen (15 rechts & 16 links). Nun Schrauben Sie die Gleitrahmenabdeckung mit M5 x 12 mm Schraube (78) an den Befestigungswinkeln fest. Nun montieren Sie die 4 kleinen Abdeckungen (2 x #19 & 2 x #20) mit zwölf M5 x 12mm Schrauben (78).

Als nächstes montieren Sie bitte das Stabilisierungsrohr (72) mit vier 3/8" x 3-3/4" Schrauben (107) und gebogenen Beilagscheiben (108) am hinteren Ende des Gleitrahmens und der Vorderseite des Gleitrahmens. Montieren Sie nun die beiden Standrohrabdeckungen (64 links & 65 rechts) mit zwei M5 x 12mm Schrauben (78).



Schritt 1 - Gleitrahmen und Pedalarmer

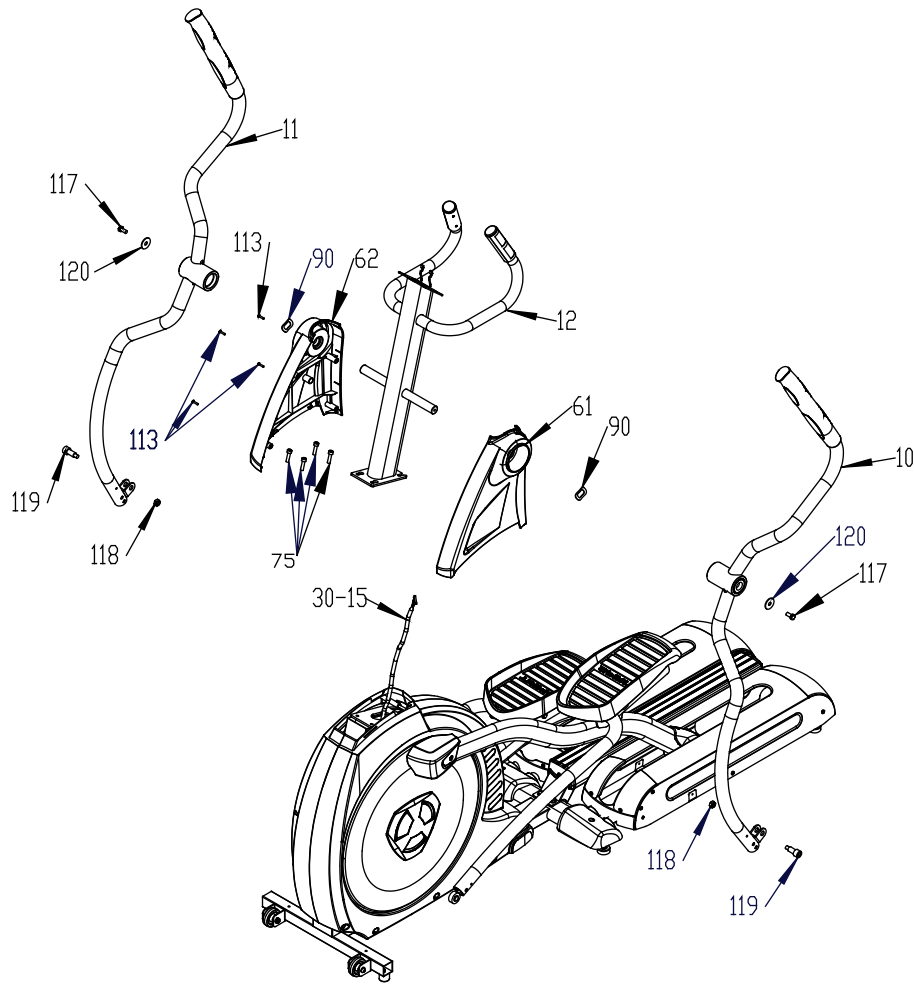
 <p><b>Teil 106</b> 4 Stück</p>		 <p><b>Teil 109</b> 4 Stück</p>
 <p><b>Teil 107</b> 6 Stück</p>		 <p><b>Teil 108</b> 6 Stück</p>
 <p><b>Teil 87</b> 2 Stück</p>	 <p><b>Teil 97</b> 2 Stück</p>	 <p><b>Teil 103</b> 2 Stück</p>
 <p><b>Teil 110</b> 8 Stück</p>	 <p><b>Teil 76</b> 4 Stück</p>	 <p><b>Teil 78</b> 14 Stück</p>

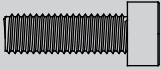
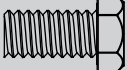
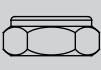

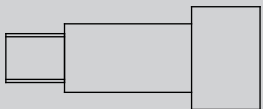




**Schritt 2 - Konsolenmast und Pendelarme**

Ziehen Sie das Computerkabel (30-15) durch den Konsolenmast (12) bis nach oben. Montieren Sie den Konsolenmast mit vier M8 x 25mm bolts (75). Bringen Sie nun die beiden Abdeckungen für den Konsolenmast (61 links & 62 rechts) mit vier 3.5mm x 12mm Schrauben (113) an.

Stecken Sie jeweils links und rechts 2 Wellenscheiben (90) auf die Achsen am Konsolenmast. Bitte installieren Sie nun die beiden Pendelarme (10 links & 11 rechts). Bitte wenden Sie keine Gewalt an da sonst die Lager beschädigt werden können. Sichern Sie die Pendelarme mit einer 3/8" x 3/4" Schraube (117) und 3/8" Beilagscheibe (120) pro Seite. Nun verbinden Sie die Pendelarme mit den Pedalarmen am Knickgelenk mit einer M10 x 38mm Schraube (119) und einer M10 Mutter (118) pro Seite.



 <p><b>Teil 75</b> 4 Stück</p>	 <p><b>Teil 117</b> 2 Stück</p>	 <p><b>Teil 118</b> 2 Stück</p>	 <p><b>Teil 113</b> 4 Stück</p>
 <p><b>Teil 119</b> 2 Stück</p>		 <p><b>Teil 120</b> 2 Stück</p>	 <p><b>Teil 90</b> 2 Stück</p>

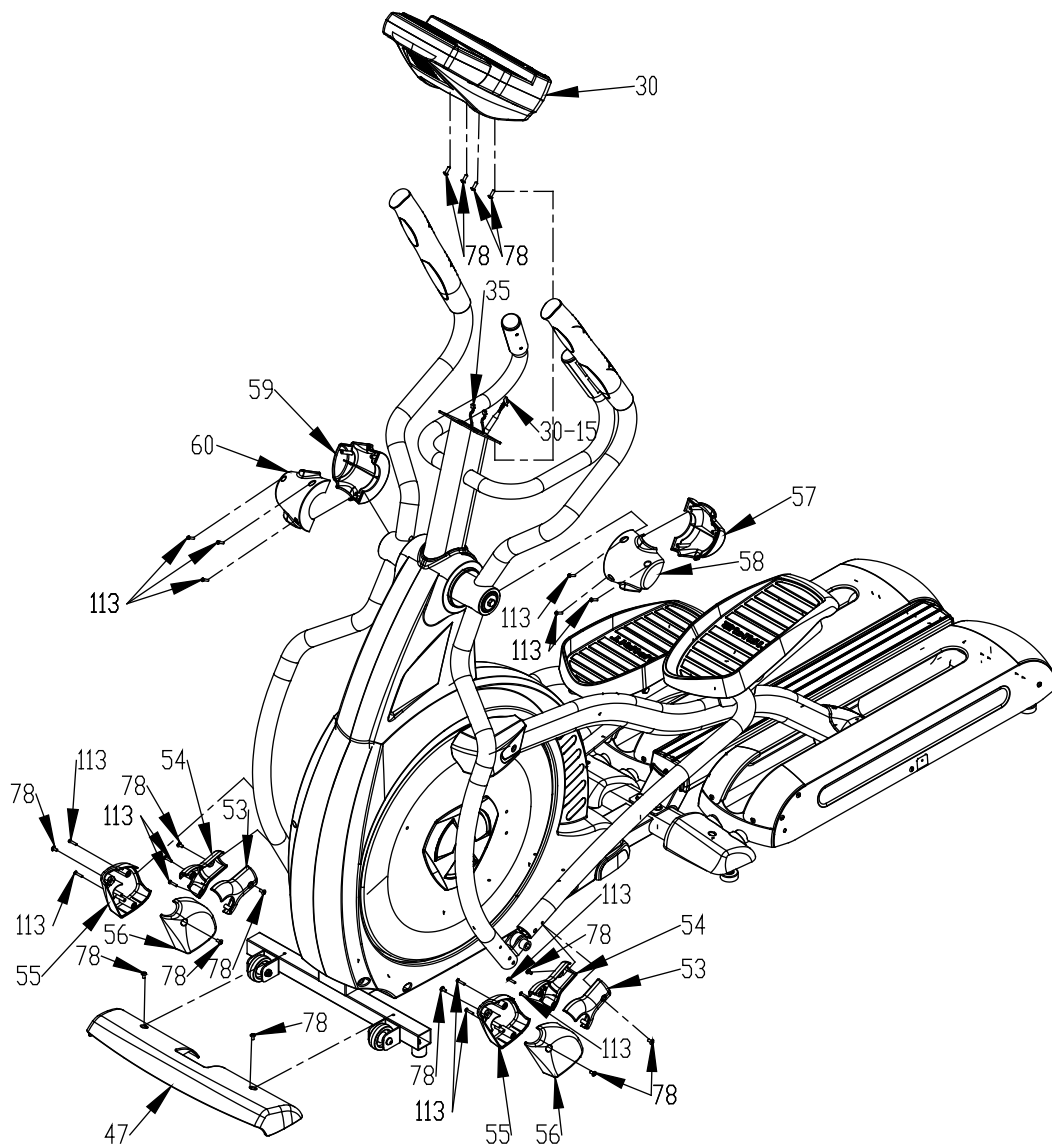
### Schritt 3 - Konsole und Abdeckungen



Verbinden Sie das Computerkabel (30-15) und die Handpuls-kabel (35 x 2) mit den dazugehörigen Steckern auf der Rückseite der Konsole (30). Montieren Sie die Konsole auf den Konsolenmast mit den vier M5 x 12mm Schrauben (78).

Montieren Sie die vier Pendelarmabdeckungen (57, 58 links & 59, 60 rechts) mit den sechs 3.5mm x 12mm Schrauben (113).

Montieren Sie nun die vier Knickgelenkabdeckungen (53x2 & 54x2) mit den 4 M5 x 12mm schrauben (78). Zur Orientierung achten Sie auf den Pfeil auf der Innenseite der Abdeckungen

Monieren Sie nun Teil 2 der Knickgelenkabdeckungen (55 & 56, 2 Stück) mit den vier 3.5mm x 12mm Schrauben (113) und vier M5 x 12mm Schrauben (78). Als letztes montieren Sie bitte die vordere Standfußabdeckung (47) mit 2 M5 x 12mm Schrauben (78).



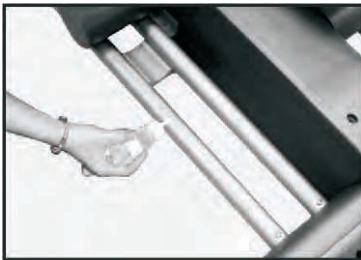
	
<b>Teil 113</b> 14 Stück	<b>Teil 78</b> 14 Stück

## Reinigung & Wartungsmaßnahmen

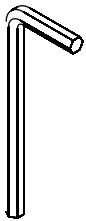
Beschädigungen, die durch Körperschweiß entstanden sind, werden in keinem Fall durch die Gewährleistung abgedeckt. Aus diesem Grund reinigen Sie nach jedem Training Ihr Trainingsgerät gründlich und achten Sie immer darauf, dass während des Trainings keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer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



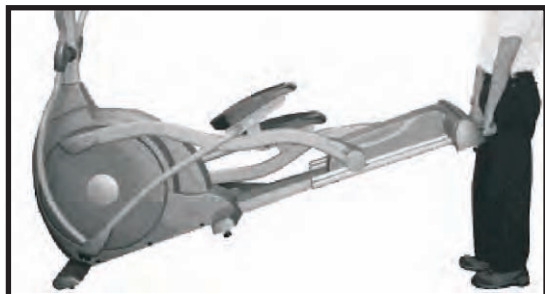
### Überprüfung des Befestigungsmaterials

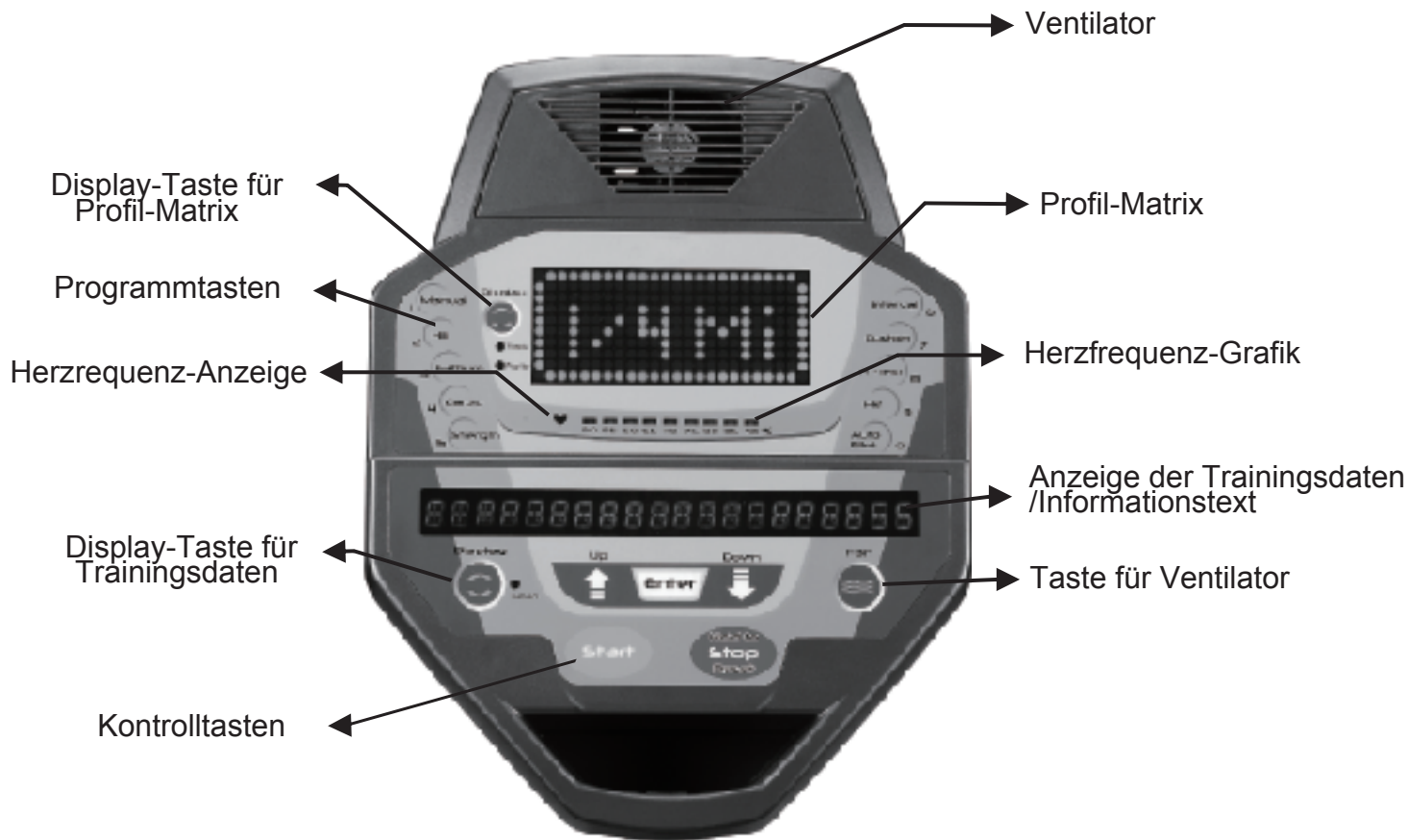
Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

**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.





## SPEED

Anzeige der Geschwindigkeit in RPM und km/h

## TIME

Anzeige der Trainingszeit.

## DISTANCE

Anzeige der Trainingsstrecke in km.

## CALORIES\*

Anzeige des Kalorienverbrauchs in Kcal.

## PULSE

Anzeige des aktuellen Pulswertes.

## WORK LEVEL

Anzeige des aktuellen Trainingslevels (20 Levels)

## WATT

Anzeige der Leistung in Watt

## INCLINE LEVEL

Anzeige des Steigungsgrades (20 Stufen)

## DISPLAY-Taste (Profil-Matrix)

Wechsel zwischen Anzeige des Steigungsprofils, Widerstandsprofils und der Rundenanzeige

## DISPLAY-Taste (Trainingsdaten)

Wechsel zwischen Anzeige der einzelnen Trainingsdate

## \*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.

## ENTER-Taste

Bestätigung von Auswahlen bzw. Vorgaben durch Drücken der ENTER-Taste.

## START-Taste

Starten des Trainings.

## STOP/RESET-Taste

STOP-Funktion:  
Anhalten des Trainings.

RESET - Funktion:  
Zurückzusetzen aller Werte

## PAUSE-Funktion:

Wird während des Trainings die STOP/RESET-Taste gedrückt, so stoppen die Trainingswerte. Wird erneut die Taste gedrückt, so fährt das Training an der Stelle fort, an dem es unter-brochen wurde.

## UP- und DOWN-Tasten

Mit diesen Tasten geben Sie Werte vor, bzw. den Widerstand vor und können diesen während des Trainings verändern.

## INCLINE UP- und DOWN-Tasten

Mit diesen Tasten regulieren Sie den Steigungsgrad in 20 Stufen.

## Handpuls-Sensoren

Dienen zur kurzfristigen Pulskontrolle.

## Receiver

Der Empfänger (Receiver) zur drahtlosen Herzfrequenzmessung ist bereits im Cockpit installiert. Ein Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

## Quick Start

Wenn Sie nach dem Einschalten direkt die START-Taste drücken, beginnt die Trainingszeit zu laufen. Durch Drücken der UP- und Down-Tasten für Widerstand und Steigungslevel können Sie diese individuell verstellen.

## Programmierung der Konsole

Bei jedem Programm können Sie ihre persönlichen Daten angeben. Bitte geben Sie die Daten der Realität entsprechend ein da der Computer sonst falsche Werte ermittelt. Der Computer wir Sie der Reihe nach Alter und Körpergewicht fragen.

## Eingabe der Daten

Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben können Sie entweder sofort starten indem Sie die START Taste betätigen oder ihre persönlichen Daten eingeben indem Sie die ENTER Taste drücken. Wenn Sie ihre persönliche Daten eingeben möchten drücken Sie die ENTER Taste und folgen der Anweisung im Display.

## Manuelles Training (MANUAL), drehzahlabhängig

### Schritt 1: Auswahl der Trainingsart

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.

Im Display erscheint der Lauftext "*SELCECT A PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN*"

Wählen Sie durch Drücken der MANUAL-Taste das manuelle Training aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 2: Altersvorgabe

Im Display erscheint "*ADJUST AGE THEN PRESS ENTER*".

Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Alter ein. Sie können Ihr Alter auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 3: Gewichtsvorgabe

Im Display erscheint "*ADJUST WEIGHT THEN PRESS ENTER*".

Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Gewicht ein. Sie können Ihr Gewicht auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 4: Trainingszeit

Im Display erscheint "*ADJUST TIME THEN PRESS ENTER*".

Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten, die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor. Sie können die Zeit auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 5: Trainingsstart

Im Display erscheint "*PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY*".

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.



## Trainingsprofile (HILL, FATBURN, CARDIO, STRENGTH und INTERVAL)

### Schritt 1: Auswahl der Trainingsart

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.

Im Display erscheint der Lauftext "SELCECT A PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN"

Wählen Sie durch Drücken der HILL, FATBURN, CARDIO oder INTERVAL-Taste das gewünschte Trainingsprofil aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 2: Altersvorgabe

Im Display erscheint "ADJUST AGE THEN PRESS ENTER".

Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Alter ein. Sie können Ihr Alter auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 3: Gewichtsvorgabe

Im Display erscheint "ADJUST WEIGHT THEN PRESS ENTER".

Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Gewicht ein. Sie können Ihr Gewicht auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 4: Trainingszeit

Im Display erscheint "ADJUST TIME THEN PRESS ENTER".

Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor. Sie können die Zeit auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 5: Trainingslevel

Im Display erscheint "ADJUST MAX LEVEL THEN PRESS ENTER".

Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten das gewünschte Trainingslevel bis maximal Level 20 vor. Sie können das Level auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 6: Steigungsauswahl

Im Display erscheint "SELECT RAMP PROFILE ON OR OFF". Wählen Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten ein, ob Sie das Steigungsprofil des Programms ein- oder ausschalten wollen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 7: Trainingsstart

Im Display erscheint "PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY".

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

## Fit-Test

Der Fitness-Test überprüft ihr allgemeines Fitness-Niveau und teilt Ihnen die Daten am Ende des Tests mit. Diese Zahl ist keine VO2 max Angabe, sondern nur eine Nummer als Referenz. Der Test dauert 6-15 Minuten. Bitte führen Sie den bei einer Geschwindigkeit von 50 RPM durch. Der Test endet 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht haben (HR Max = 220 - Ihr Alter) oder wenn Ihr HR mehr als 110 BPM beträgt.

### Programmierung des Tests:

1. Drücken Sie die FITNESS-TEST-Taste
2. Bitte geben Sie nun Ihr Alter mit den UP/DOWN-Tasten ein und bestätigen die Eingabe mit der ENTER Taste.
3. Nun müssen Sie ihr Alter eingeben. Diese können sie mit den UP/DOWN-Tasten machen. Bestätigen Sie ihre Eingabe mit der ENTER Taste.
4. Um das Programm zu Starten betätigen Sie die START Taste

### Vorbereitungen für den Fitness Test:

- Vergewissern Sie sich ob Sie in einem gesundheitlich einwandfreiem Zustand sind. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben fragen Sie ihren Arzt oder Physiotherapeuten.
- Bitte wärmen Sie sich vor dem Training ausreichend auf.
- Bitte nehmen Sie kein Koffein zu sich bevor Sie den Test beginnen.
- Wenn Sie die Handpulssensoren verwenden, halten Sie diese bitte sanft. Bitte nicht verkrampfen.

### Testablauf:

- Um den Test ohne Fehler durchführen zu können muss die Konsole Ihre Herzfrequenz empfangen. Dies kann durch die Handpulssensoren oder einem Pulsgurt passieren.
- Sie müssen den Angegeben Bereich z.B 50 RPM einhalten. Wenn Sie unter 48 RPM oder über 52 RPM kommen wird sie der Computer mit einem Signal warnen.
- Sie können Ihre Trainingsdaten im Mitteilungsfenster ablesen indem Sie die Display-Taste betätigen.
- Während des Tests werden folgende Daten angezeigt:
  - a. Zeit
  - b. Steigung
  - c. Zurückgelegte Strecke
  - d. Geschwindigkeit
  - e. Pulsfrequenz

### Nach dem Test:

- Bitte machen Sie nach dem Test ein Cool Down von ca. 3 Minuten.
- Notieren Sie Ihr Ergebnis da die Konsole nach dem Programm nach wenigen Minuten automatisch in den Anfangsmodus zurück kehrt.

## Programmierung der Benutzerprogrammer USER

### Schritt 1: Auswahl der Trainingsart

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.

Im Display erscheint der Lauftext "SELCECT A PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN"

Wählen Sie durch Drücken der USER 1 oder USER 2 - Taste den gewünschten Speicherplatz aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste. Im Display erscheint "WELCOME <Benutzername> PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY".

### Schritt 2: Benutzer-Name

Im Display erscheint "USE UP / DOWN ARROW THEN PRESS ENTER/STOP WHEN FINISHED".

Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten den gewünschten Benutzernamen ein. Hiefür stehen 7 Stellen zur Verfügung. Mit den UP/DOWN Tasten wählen Sie den Buchstaben oder die Zahl aus; mit der ENTER-Taste bestätigen Sie diesen und springen zur nächsten Stelle weiter. Wenn Sie Ihre Eingabe beenden wollen, bevor Sie alle 7 Stellen programmiert haben, so drücken Sie die STOP-Taste.

### Schritt 3: Altersvorgabe

Im Display erscheint "ADJUST AGE THEN PRESS ENTER".

Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten Ihr Alter ein. Sie können Ihr Alter auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 4: Gewichtsvorgabe

Im Display erscheint "ADJUST WEIGHT THEN PRESS ENTER".

Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten Ihr Gewicht ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste.

### Schritt 5: Trainingszeit

Im Display erscheint "ADJUST TIME THEN PRESS ENTER".

Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor. Sie können die Zeit auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 6: Trainingslevel

Im Display erscheint "ADJUST MAX LEVEL THEN PRESS ENTER".

Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten das gewünschte Trainingslevel bis maximal Level 20 vor. Sie können das Level auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 7: Programmierung der 24 Profilsegmente

Im Display erscheint "ADJUST SEGMENT LEVEL THEN PRESS ENTER".

Das erste Kästchen in der Profil-Matrix blinkt, geben Sie nun das gewünschte Level von 1 bis 20 für das erste Segment vor und bestätigen Sie die Vorgabe mit der ENTER-Taste. Verfahren Sie nun mit den 23 restlichen Segmenten ebenso.

### Schritt 8: Programmierung der Steigung

Im Display erscheint "ADJUST RAMP LEVEL THEN PRESS ENTER".

Das erste Kästchen in der Profil-Matrix blinkt, geben Sie nun die gewünschte Steigung von 1 bis 20 für das erste Segment vor und bestätigen Sie die Vorgabe mit der ENTER-Taste. Verfahren Sie nun mit den restlichen Segmenten ebenso.

### Schritt 9: Speichern des Programms

Nach dem Sie das Segment 20 programmiert haben und die Vorgabe mit ENTER bestätigt haben, erscheint im Display "TO SAVE THIS WORKOUT PRESS ENTER OR PRESS STOP TO EXIT". Um das Programm zu speichern drücken Sie nun die ENTER-Taste.

### Schritt 10: Trainingsstart

Im Display erscheint "PRESS START TO BEGIN OR ENTER MODIFY".

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Um das vorgegebenen Programm erneut auszuwählen, drücken Sie die USER 1 oder USER 2 Taste und Starten das Programm direkt durch Drücken der START-Taste.

## Herzfrequenzsteuerung

### Wie arbeitet das Herzfrequenzprogramm

Heart Rate Control (HRC) verwendet das Steigungssystem des Laufbandes um Ihre Herzfrequenz anzupassen. Erhöht und verringert sich die Steigung beeinflusst das die Herzfrequenz wesentlich effizienter als eine Veränderung in der Geschwindigkeit allein. Die HRC-Programme wechseln automatisch die Steigung und Geschwindigkeit um die programmierte Herzfrequenz zu erreichen.

### Auto-Pilot

Diese einzigartige Eigenschaft erlaubt es dem Benutzer sofort in den Heart Rate Control-Modus jederzeit zu gelangen. Die HR2-Programm-Taste fungiert auch als Auto-Pilot-Taste. In jedem Programm kann der Benutzer die Auto-Pilot-Taste drücken, um in das HRC-Programm zu kommen. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird automatisch durch das Auto-Pilot-Programm beibehalten. Sie können die Höhe Ihrer Herzfrequenz ändern, während der Auto-Pilot-Modus geschaltet ist.

### Wahl des HRC-Programmes

Sie haben die Möglichkeit im Setup-Modus das Weight Control (HR-1)-Programm oder das Herz-Kreislauf-(HR-2)-Programm zu wählen. Im Weight Control-Programm wird Ihre Herzfrequenz auf 70% Ihrer maximalen Herzfrequenz gehalten. Im Herz-Kreislauf-Programm wird Ihre Herzfrequenz auf 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz gehalten.

## Programmierung der HRC-Programme

**Hier muss ein starkes und konstantes Herzfrequenz-Signal vorhanden sein. Ansonsten kann das Programm nicht gestartet werden.**

- Drücken Sie die HR1 oder HR2 Taste.
- Nun blinkt im Puls-Fenster der Standard-Pulswert des Programmes. Sie können ihn mit der UP/DOWN-Taste verändern oder mit ENTER bestätigen.
- Nun können Sie ihr Körpergewicht eingeben. Bestätigen Sie ihre Eingabe mit ENTER.
- Jetzt können Sie ihr Alter eingeben. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit ENTER.
- In diesem Schritt können Sie die gewünschte Trainingszeit eingeben.
- Wenn Sie nun die Start-Taste drücken beginnt das Programm.

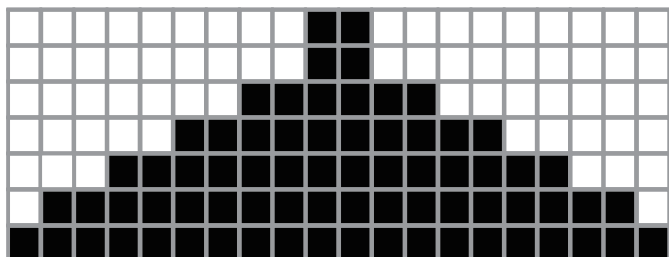
Sie können ihre Pulsgrenze mit der INCLINE UP/DOWN Taste während des Trainings verändern.

### Auto-Pilot

Sie können in einem beliebigen Programm den Auto-Piloten starten indem Sie die HR2 Taste betätigen.

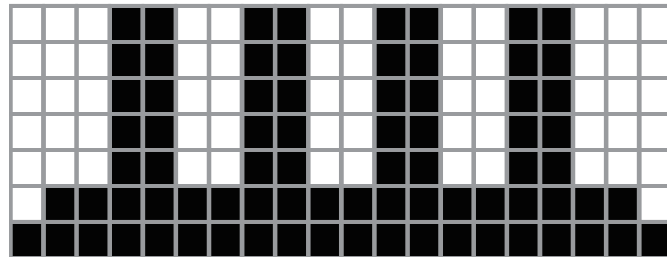
**Trainingsprofil HILL**

Widerstandsprofil



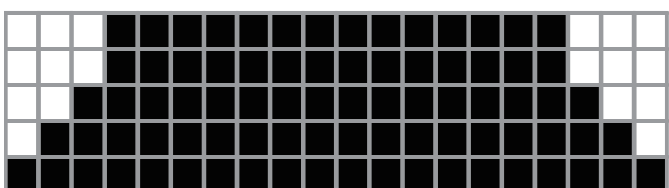
**Trainingsprofil INTERVAL**

Widerstandsprofil



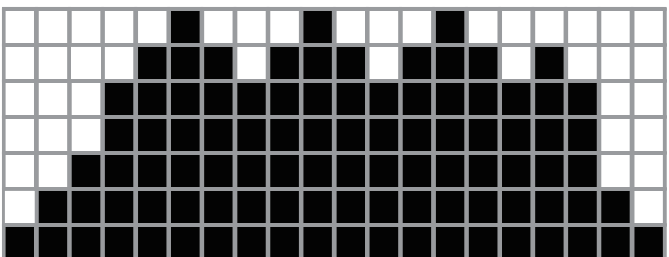
**Trainingsprofil FAT BURN**

Widerstandsprofil



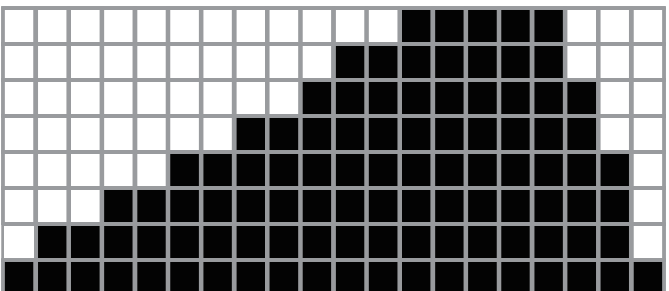
**Trainingsprofil CARDIO**

Widerstandsprofil



**Trainingsprofil STRENGHT**

Widerstandsprofil



HERZFREQUENZ-ZIELZONEN														
Herzfrequenz/min.	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	
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	Alter

## 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

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

Seine Fettverbrennungs-Zielzone liegt zwischen

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

Seine Fitness-Zielzone liegt zwischen

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

# 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 (nicht im Lieferumfang enthalten - 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).

Wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines U.N.O. Fitness Brustgurtes oder eines uncodierten POLAR® Brustgurtes (beide als Zubehör erhältlich) .

Bei Verwendung eines anderen Brustgurtes, und daraus resultierenden Fehlfunktionen, übernehmen wir keinerlei Gewährleistung.



# TRAININGSHINWEISE

## Optimale Trainingsposition

Stellen Sie sich mit den Füßen in die Mitte der Trittflächen 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-/Kreislaufproblemen.

## 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 Bremskraft-einstellung 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 Bremskrafteinstellung 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 Trainingseinheit 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, Bremskrafteinstellung 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 Herzfrequenztafel dieser Anleitung.

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

# FEHLERBEHEBUNG

## Fehler

## Behebung

Keine Anzeige nach dem Einschalten.

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.

Knackgeräusche

Prüfen Sie, ob der Crosstrainer eben bzw. im Lot steht. Justieren Sie gegebenenfalls die Standfüße neu und überprüfen sie die Schraubverbindungen zwischen Pendel und Pedalarm

Quietschgeräusche aus dem Bereich der Gleitschienen

Prüfen Sie ob die Fettschicht auf den Gleitschienen noch ausreichend ist und fetten Sie gegebenenfalls nach.

## Einstellungen der Konsole

Die Konsole besitzt eine Wartungs- / Diagnose-Software. Die Software ermöglicht es Ihnen, die Grundeinstellungen zu verändern. Um das Menü zu gelangen halten Sie die Start-, Stop- und Eingabetasten für einige Sekunden gedrückt. Nun sollte die Meldung "ALTXXX Engineering -Modus" erscheinen.

**Drücken Sie die ENTER Taste, um das Menü gelangen:**

### 1. KEY TEST

Testet die Funktion der Tasten

### 2. Display test

Testet die Displayfunktion

### 3. Functions

Drücken Sie ENTER um die unten aufgeführten Einstellungen vorzunehmen:

- Sleep mode - Hier können sie den SLEEP MODUS aktivieren. Die Konsole wird nach 20 Minuten Inaktivität automatisch ausgeschaltet.
- Pause Mode - Hier können Sie den Stand By Modus aktivieren oder deaktivieren.
- ODO reset - Kilometer zurücksetzen.
- Units - Hier können Sie zwischen Englisch und Deutsch wählen.
- Beep - Aktivieren oder Deaktivieren des Signaltons.
- D/A test - Bremsstest.
- Elliptical or Bike - Hier können Sie die Softwarekalkulierung verändern

### 4. Security

In diesem Schritt können Sie eine Kindersicherung programmieren.

## Neu-Kalibrierung der Steigung

Wenn im Display eine Fehlermeldung für die Steigung (INCLINE/RAMP) erscheint, drücken Sie bitte zeitgleich für etwas 5 Sekunden die START-Taste und die UP-Taste für den Widerstand. Im Anzeigefeld erscheint "CALIBRATION". Drücken Sie nun die ENTER-Taste um die Kalibrierung zu starten.

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  
Schwungscheibe: ca. 13.5 kg

Maße (LxBxH): ca. 198 x 70 x 170 cm (Stellfläche)  
Gewicht: ca. 109 kg  
Benutzergewicht: maximal 150 kg  
Werteverstellung: über Tastatur  
Stromversorgung: Self-generating

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,

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](mailto: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 6000 Kaufdatum: \_\_\_\_\_

Artikel-Nummer: 11040 Händler: \_\_\_\_\_

Seriennummer: \_\_\_\_\_

Fehlerbeschreibung: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---



Beny Sports Germany GmbH

Hafenstraße 85 - 90768 Fürth

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

info@benysports.de · www.benysports.de