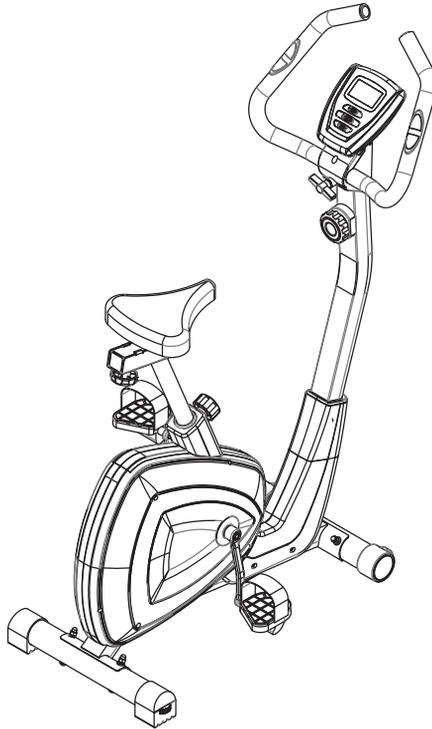


**SERIAL No. J62052 - xx**

**MOTIVE**  
FITNESS by  
**U.N.O.**<sup>®</sup>



---

## **Ergometer HT400**

---

### *Aufbau- & Benutzerhandbuch*

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

# ***Inhalt***

---

<b><i>Kapitel</i></b>	<b><i>Seite</i></b>
<b><i>Allgemeines.....</i></b>	<b><i>3</i></b>
<b><i>Bevor Sie Beginnen .....</i></b>	<b><i>4</i></b>
<b><i>Sicherheit .....</i></b>	<b><i>5</i></b>
<b><i>Trainingsinformation .....</i></b>	<b><i>6</i></b>
<b><i>Aufbau.....</i></b>	<b><i>11</i></b>
<b><i>Cockpitanleitung.....</i></b>	<b><i>19</i></b>





# Allgemeines

## Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (EN 957) entworfen und hergestellt.

## Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte **NICHT** an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0  
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1  
Email: [service@benysports.de](mailto:service@benysports.de)  
Website: [www.benysports.de](http://www.benysports.de)

Unser Kundenservice ist erreichbar  
Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH  
Klingenhofstr. 51  
D-90411 Nürnberg

## Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME  
ADRESSE  
TELEFONNUMMER  
PRODUKT MARKE  
PRODUKT MODELL  
PRODUKT SERIENNUMMER  
KAUFDATUM  
HÄNDLERNAME  
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

## Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der HEIMBENUTZUNG für die Dauer von 2 Jahren ab dem Kaufdatum. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren (auf Kosten des Kunden).
- das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

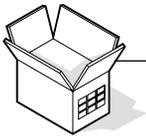
Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

## Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0  
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1  
Email: [service@benysports.de](mailto:service@benysports.de)  
Website: [www.benysports.de](http://www.benysports.de)

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag  
bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH  
Klingenhofstr. 51  
D-90411 Nürnberg

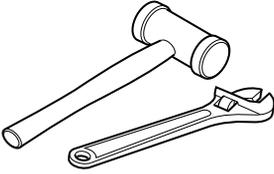


# Bevor Sie Beginnen

---

## Werkzeug

Falls erforderlich, werden alle unsere Geräte mit den wichtigsten Werkzeugen geliefert, die für einen erfolgreichen Aufbau benötigt werden. Es kann jedoch vorteilhaft sein, einen Gummihammer und einen Universalschraubenschlüssel zur Hand zu haben.



## Vorbereitung des Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass Sie ihr Gerät an einer sauberen, freien und aufgeräumten Stelle aufbauen. Sie sollten in der Lage sein, um das Gerät herumzugehen, während Sie die Einzelteile zusammensetzen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

## Bitten Sie um Hilfe

Da einige der Einzelteile groß, schwer oder sperrig sein können, ist es schneller, sicherer und einfacher, sich beim Aufbau von jemandem helfen zu lassen.

## Öffnen des Kartons

Öffnen Sie den Karton, der Ihr Produkt enthält vorsichtig, wobei Sie bitte die aufgedruckten Warnungen beachten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Beachten Sie evtl. scharfe Klammern, die zur Befestigung der Klappen benutzt wurden. Versichern Sie sich, dass der Karton auf der richtigen Seite steht, da die Teile so am leichtesten entnommen werden können.

## Auspacken der Teile

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teileliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden. Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.



# Sicherheit

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.

\* Halten Sie Kinder fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Erlauben Sie Kindern nicht, auf das Gerät zu klettern oder darauf zu spielen, wenn es nicht benutzt wird. Wenn Sie Kindern erlauben, das Gerät zu verwenden, sollten deren geistige und körperliche Entwicklung sowie das Temperament beachtet werden. Sie sollten überwacht werden und eine Einweisung in die korrekte Nutzung des Gerätes erhalten. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Kinderspielzeug geeignet.



## Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht sind.

\* Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass in jede Richtung mindestens 1 Meter Freiraum um Ihr Gerät besteht, während Sie trainieren.

\* Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.

\* Reinigen Sie nur mit einem feuchten Tuch, benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Sollten Sie Zweifel haben, benutzen Sie Ihr Reinigungsmittel nicht, sondern kontaktieren Sie unseren Kundenservice.

\* Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, flachen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern.

\* Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.

## Verstauung und Benutzung

Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

## Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet:  
120kg / 264lbs oder weniger.

## Konformität

Dieses Gerät erfüllt (EN 957) - Teile 1 und 5, Klasse (H) - HEIMBENUTZUNG – Klasse (C). Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.



# Trainingsinformation

---

## Zu Beginn

*Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, MÜSSEN Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche. Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.*

## Aerobic Fitness

*Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter. Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer. Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.*



# Trainingsinformation

---

## Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

## Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun.

Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen.

Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.



## Warnung

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

## Training in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer Zielzone arbeiten, müssen Sie Ihren Puls messen können. Sollten Sie keinen Pulsmesser haben (entweder an dem Gerät, das Sie verwenden, oder ein universelles Gerät), müssen Sie Ihren Puls selbst an Ihrer Halsschlagader nehmen. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und Sie können Sie erfühlen, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger benutzen. Zählen Sie einfach die Schläge, die Sie in 10 Sekunden fühlen und multiplizieren Sie diese mal 6, um Ihren Puls zu errechnen. Sie sollten dies vor und nach dem Training tun, um ihn vergleichen zu können. Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren

## Zielzone

Benutzen Sie die unten aufgeführte Tabelle, um Ihre Zielzone zu ermitteln. Sollten Sie erst mit dem Training beginnen, also in die Kategorie untrainiert fallen, nutzen Sie die linke Spalte. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine gute Aerobic Fitness besitzen, nutzen Sie die rechte Spalte.



# Trainingsinformation

<b>Alter</b>	<b>Untrainiert Zielzone A</b>	<b>Trainiert Zielzone B</b>
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 und mehr	105 - 125	115 - 135

## Cool Down

Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.

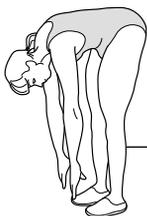
## Aufwärm- und Cool Down Übungen

Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.



### Kopffrolle

Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.



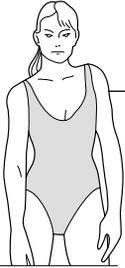
### Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.



# Trainingsinformation

---

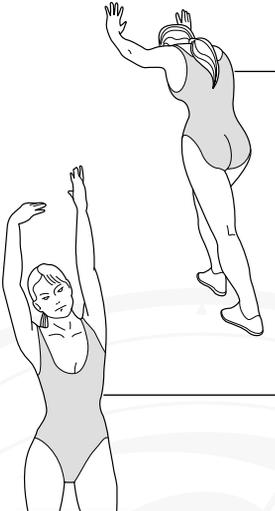


## Schulter Heben

Rotieren und heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr, dann entspannen. Dasselbe tun Sie mit der linken Schulter. Wiederholen Sie drei bis vier Mal.

## Wade / Achilles Stretch

Drehen Sie sich in Richtung Wand und legen Sie beide Hände daran. Stützen Sie sich mit einem Bein, während Sie das andere hinter sich mit der ganzen Sohle flach auf dem Boden positionieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich in Richtung Wand, wobei Sie das hintere Bein gerade lassen, so dass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie dies für 5 Sekunden und wiederholen Sie mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.



## Side Stretch

Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch- und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.

## Innerer Oberschenkel Stretch

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



## Hinterer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein aus und beugen Sie das linke mit dem Fuß flach gegen den rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich über Ihren rechten Fuß nach vorne und halten Sie dies für 10 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.





# Trainingsinformation

---

## Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

Wir schlagen die folgenden Aerobic Trainingsprogramme vor. Denken Sie daran, richtig zu atmen, die Übungen in Ihrem eigenen Tempo zu absolvieren und es nicht zu übertreiben, um Verletzungen zu vermeiden.

### Woche 1 & 2

Aufwärmen 5 - 10 Minuten  
Cool Down 5 Minuten

4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren  
1 Minute Ausruhen  
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren  
1 Minute langsam trainieren

---

### Woche 3 & 4

Aufwärmen 5 - 10 Minuten  
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren  
1 Minute Ausruhen  
3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren  
2 Minute langsam trainieren

---

### Woche 5 & 6

Aufwärmen 5 - 10 Minuten  
Cool Down 5 Minuten

6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren  
1 Minute Ausruhen  
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren  
3 Minute langsam trainieren

---

### Woche 7 & 8

Aufwärmen 5 - 10 Minuten  
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren  
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren  
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren  
1 Minute langsam trainieren  
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren  
3 Minuten langsam trainieren

---

### Woche 9 & danach

Aufwärmen 5 - 10 Minuten  
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren  
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren  
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren  
1 Minute langsam trainieren  
Wiederholen Sie den ganzen Zyklus  
zwei oder drei Mal.

---

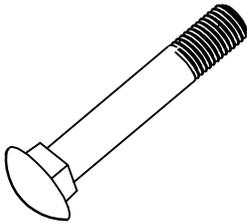
Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

# Aufbau



## Teileliste

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



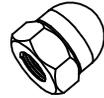
Artikel 45  
4 Stk.



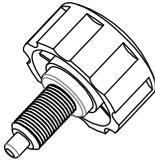
Artikel 50  
4 Stk.



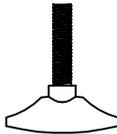
Artikel 49  
4 Stk.



Artikel 48  
4 Stk.



Artikel 16  
1 Stk.



Artikel 31  
1 Stk.



Artikel 32  
1 Stk.



Artikel 51  
1 Stk.



Artikel 70  
1 Stk.



Artikel 71  
1 Stk.



Artikel 72  
1 Stk.

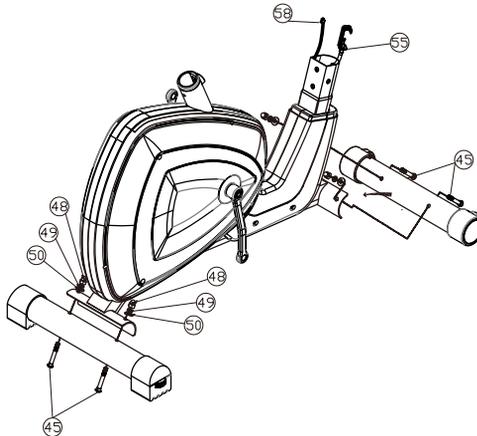
# Aufbau



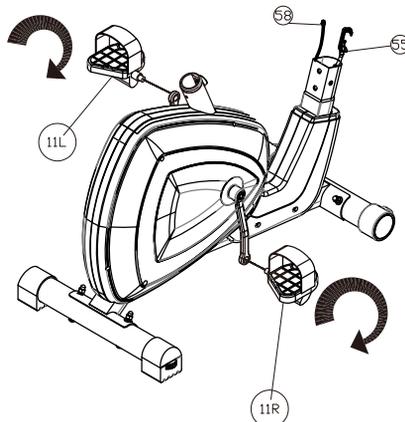
Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teilleiste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden. Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.

- 1** Befestigen Sie die vordere Stütze (4) am Hauptrahmen (1) mit 2 x M8 x 75mm Schlossschrauben (45), 2 x M8 Wellenscheiben (50), 2 x M8 Federringen (49) und 2 x M8 Muttern (48). Befestigen Sie die hintere Stütze (5) am Hauptrahmen (1) mit 2 x M8 x 75mm Schlossschrauben (45), 2 x M8 Wellenscheiben (50), 2 x M8 Federringen (49) und 2 x M8 Muttern (48).



- 2** Stecken sie die Pedale (11) an die Tretkurbel (21).

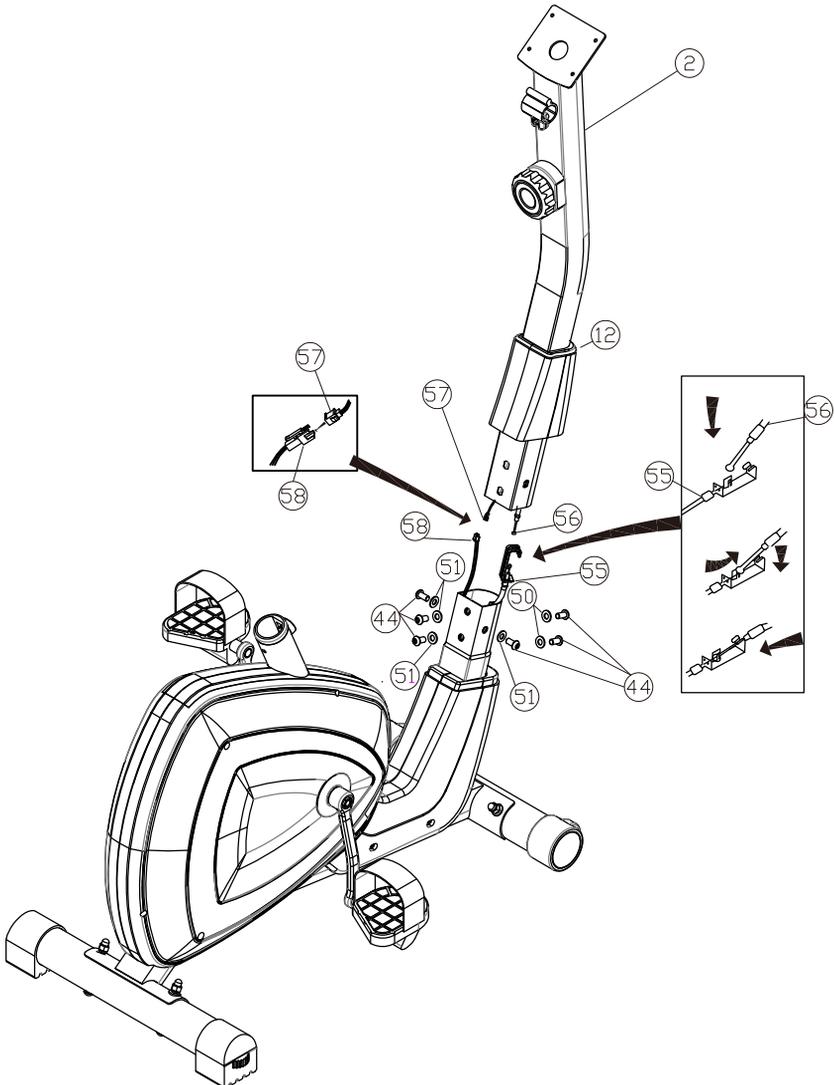


# Aufbau



**3**

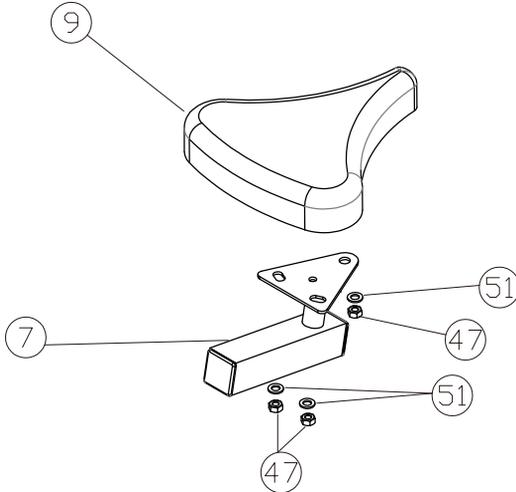
Verbinden Sie das obere Cockpitkabel (57) mit dem unteren Cockpitkabel (58) und das obere Widerstandskabel (56) mit dem unteren Widerstandskabel (55). Schieben Sie die Konsolensäule (2) auf den Hauptrahmen (1) und sichern dies mit 6 x M8 x 20mm Inbusschrauben (44), 4 x M8 Unterlegscheiben (51) und 2 x M8 Wellenscheiben (50). Schieben Sie nun die obere Konsolensäulenabdeckung (12) nach unten.



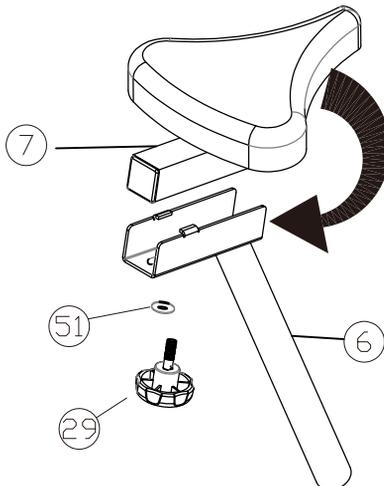
# Aufbau



- 4** Befestigen Sie den Sattel (9) an der Sattelhalterung (7) mit 3 x M8 Unterlegscheiben (51) und 3 x M8 Nylonmuttern (47).



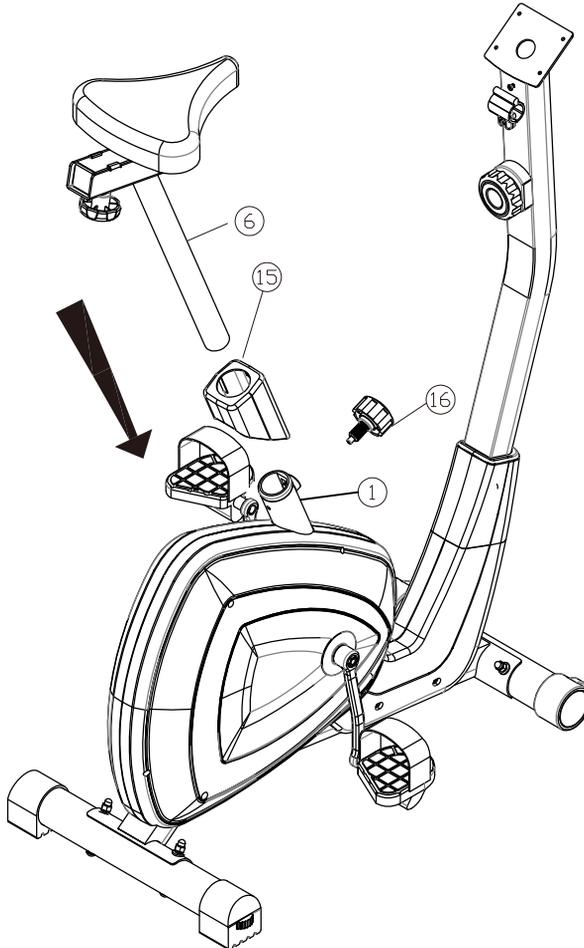
- 5** Schieben Sie nun die Sattelhalterung (7) in die Sattelkonsole (6) und sichern Sie diese mit 1 x M8 Unterlegscheibe (51) und 1 x Drehknopf (29).



# Aufbau



- 6** Schieben Sie die Sattelkonsole (6) durch die Sattelkonsolenabdeckung (15) in den Hauptrahmen (1) und sichern Sie diese mit 1 x Drehknopf (16).

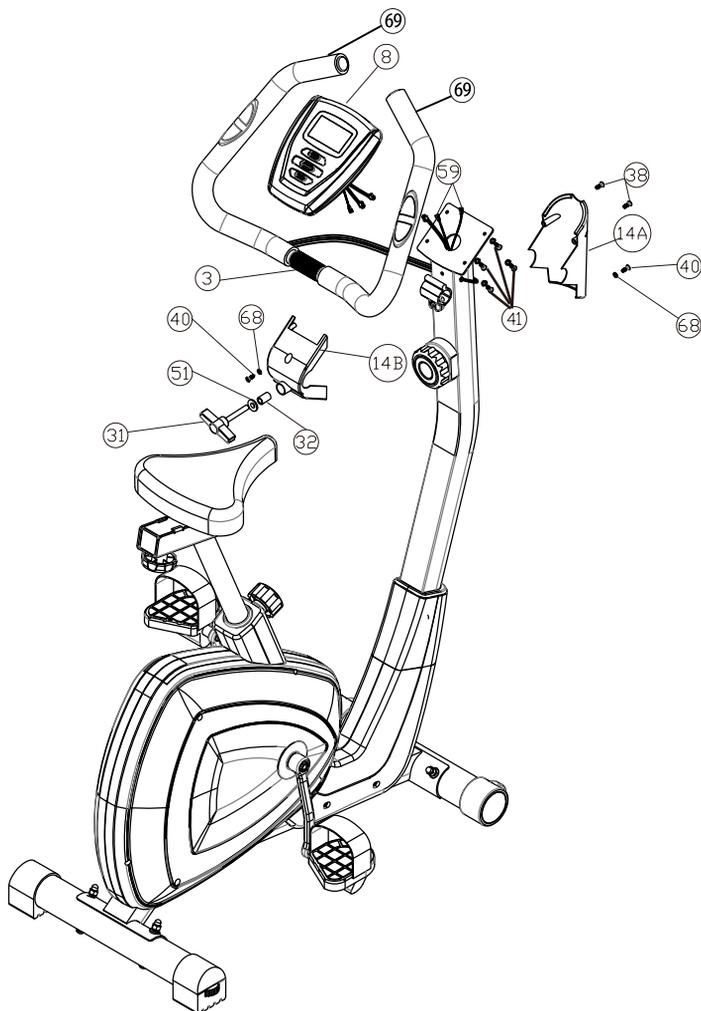


# Aufbau



**7**

Verbinden Sie das obere Cockpitkabel (57) und die Handpuls-kabel (59) mit den Kabeln auf der Rückseite des Cockpits (8). Befestigen Sie das Cockpit danach an der Konsolensäule (2) mit 4 x M5 x 12mm Schrauben (41) – diese sind schon am Cockpit vormontiert. Befestigen Sie dann den Handgriff (3) und die Handgriffabdeckungen (14A&B) an der Konsolensäule (2) mit 1 x M4 x 20mm Schneidschraube (40), 1 x M4 Unterlegscheibe (51), 1 x M8 Unterlegscheibe (32), 1 x T-Drehknopf (31), 2 x M3.5 Schneidschrauben (38), 1 x M4 Unterlegscheibe (68) und 1 x M4 x 20mm Schneidschraube (40).





# Aufbau



## Hauptliste Teile und Accessoires

<b>Teile Nr.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Stk.</b>			
1	Hauptrahmen	1	40	M4 x 20mm Schneidschraube	4
2	Konsolensäule	1	41	M5 x 12mm Schraube	4
3	Handgriff	1	42	M4 x 25mm Schneidschraube	12
4	Vordere Stütze	1	43	Sensorhalterung	1
5	Hintere Stütze	1	44	M8 x 20mm Inbusschraube	6
6	Sattelkonsole	1	45	M8 x 75mm Schlossschraube	4
7	Sattelhalterung	1	46	M8 Schraube	1
8	Cockpit	1	47	M8 Nylonmutter	5
9	Sattel	1	48	M8 Hutmutter	4
10	Hintere Hauptrahmenabdeckung	2	49	M8 Federring	4
11	Pedale (L&R)	2	50	M8 Wellenscheibe	6
12	Konsolensäulenabdeckung	1	51	M8 Unterlegscheibe	11
13	Vordere Hauptrahmenabdeckung	2	52	M10 Flanschnutter	2
14	Handgriffabdeckung	2	53	M10 Unterlegscheibe	2
15	Sattelkonsolenabdeckung	1	54	M6 x 43mm Schraube	2
16	Drehknopf	1	55	Unteres Widerstandskabel	1
17	Sattelkonsolenmuffe	1	56	Oberes Widerstandskabel	1
18	Endkappe vordere Stütze	2	57	Oberes Cockpitkabel	1
19	Rechte Endkappe hintere Stütze	1	58	Unteres Cockpitkabel	1
20	Linke Endkappe hintere Stütze	1	59	Handpuls kabel	2
21	Tretkurbel	1	60	Einstellschraubenhalterung	2
22	Antriebsriemen	1	61	M6 Nylonmutter	2
23	Antriebsrad	1	62	Nylon-Außenring	2
24	Schwungrad	1	63	7/8" Nylonmutter	1
25	Ø25 große Unterlegscheibe	1	64	Kugellager	2
26	Halterung	1	65	Ø23 große Unterlegscheibe	1
27	Führungsrolle	1	66	7/8" Nylonmutter	1
28	Runde Tretkurbelabdeckung	2	67	15/16" Nylonmutter	1
29	Drehknopf	1	68	M4 Unterlegscheibe	2
30	Quadratische Endkappe	2	69	Handgriffschaumstoff	2
31	T-Drehknopf	1	70	Kombischlüssel M13-15	1
32	Buchse für T-Drehknopf	1	71	M6 Inbusschlüssel	1
33	Widerstandskabel- & drehknopf-Set	1	72	M5 Inbusschlüssel	1
34	Handpuls pad	2			
35	Handgriffendkappe	2			
36	M5 x 40mm Schraube	1			
37	M5 Wellenscheibe	1			
38	M3,5 Schneidschraube	3			
39	M4 x 20mm Schraube	4			

# Cockpitanleitung



## 1. Spezifikationen

<b>ZEIT</b>	0:00 – 99:59 Minuten
<b>GESCHWINDIGKEIT</b>	0,0 – 999,9 km/h
<b>DISTANZ</b>	0,0 -999,9 km
<b>KALORIEN</b>	0,0 – 999,9 Kcal
<b>KILOMETERSTAND</b>	0,0 – 9999 km
<b>PULS</b>	40 – 240 Schläge pro Minute

## 2. Tastenfunktionen

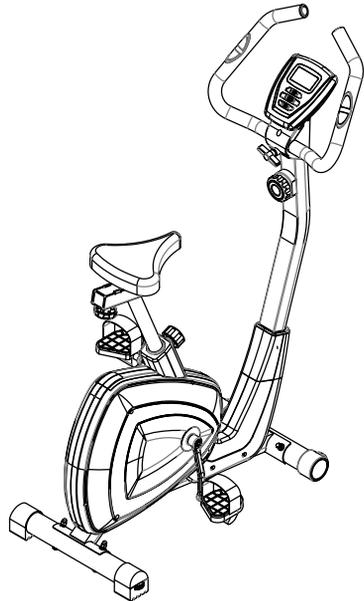
- 2.1 **MODE**: mit dieser Taste wählen und bestätigen Sie die verschiedenen Funktionen
- 2.2 **SET**: mit dieser Taste stellen Sie Werte wie Zeit, Distanz und Kalorien ein
- 2.3 **RESET/CLEAR**: mit dieser Taste setzen Sie Werte auf null zurück

## 3. Funktionen

- 3.1 **Zeit**: Drücken Sie die **MODE**-Taste, bis Sie im Zeitdisplay angekommen sind.  
Die Gesamttrainingszeit wird nun angezeigt.
- 3.2 **Geschwindigkeit**: Drücken Sie die **MODE**-Taste, bis Sie im Geschwindigkeitsdisplay angekommen sind. Die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit wird nun angezeigt.
- 3.3 **Distanz**: Drücken Sie die **MODE**-Taste, bis Sie im Distanzdisplay angekommen sind.  
Die Trainingsdistanz wird nun angezeigt.
- 3.4 **Kalorien**: Drücken Sie die **MODE**-Taste, bis Sie im Kaloriendisplay angekommen sind.  
Die verbrannten Kalorien werden nun angezeigt.
- 3.5 **Kilometerstand**: Fängt bei Trainingsbeginn automatisch an, den Kilometerstand hoch zu zählen.
- 3.6 **RPM**: Berechnet die Runden/Schritte pro Minute
- 3.7 **Puls**: Drücken Sie die **MODE**-Taste, bis Sie im Pulsdisplay angekommen sind.  
Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen mit Handpulssensoren fest.  
Der Puls in Schlägen pro Minute wird nun angezeigt.
- 3.8 **Scan**: Das Display zeigt alle Funktionen für jeweils 4 Sekunden in folgender Reihenfolge an:  
**ZEIT – GESCHWINDIGKEIT – DISTANZ – KALORIEN – KILOMETERSTAND – RPM – PULS – SCAN**

## 4. Weiteres

- 4.1 Das Display schaltet sich nach 4-5 Minuten Stillstand automatisch aus
- 4.2 Wenn der Sensor Aktivität misst, schaltet es sich automatisch wieder ein
- 4.3 Wenn das Display die Werte nur noch schwach anzeigt, wechseln Sie bitte die Batterien.  
Es müssen alle Batterien ausgewechselt werden – nicht nur einzelne. Beachten Sie dabei, dass Sie die Batterien richtig herum einlegen.



**Beny Sports Germany GmbH**

*Klingenhofstr. 51  
D-90411 Nürnberg*

**Kundendienst**

*Erreichbar Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr*



*Tel: 0911 / 975978 – 0*



*Fax: 0911 / 975978 – 1*



*E-mail: [service@benysports.de](mailto:service@benysports.de)*



*Website: [www.benysports.de](http://www.benysports.de)*

*Copyright BSCL 2016*

*Printed June / 2016*