

U.N.O.[®] FITNESS



Bedienungsanleitung XE5500

DE Aufbau- & Benutzerhandbuch GB Assembly & User Manual

Inhalt / Content

DE

Kapitel

Seite

Allgemeines	3
Bevor Sie Beginnen	5
Sicherheit	6
Trainingsinformation	8
Aufbau	13
Wartungsinformation	29
Bedienungsanleitung	34

GB

Section

Page

General Information	3
Before You Start	5
Safety	6
Exercise Information	8
Assembly	13
Maintenance Information ..	29
Exercise Monitor Instruction	34





Allgemeines / General Information

DE

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
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:00 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

GB

Questions

Should you encounter any difficulty with the assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, please DO NOT return it to your retailer but contact us first for help and advice, asking for CUSTOMER SUPPORT, by any of the following means.

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 4.30pm
from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW

Queries

If you do have any queries, please ensure that you have the following information ready for our Customer Support Staff:

YOUR NAME
YOUR ADDRESS
YOUR PHONE NUMBER
PRODUCT BRAND
PRODUCT MODEL
PRODUCT SERIAL NUMBER
DATE OF PURCHASE
NAME OF RETAILER
PART NUMBERS REQUIRED



Allgemeines / General Information

DE

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:

- a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren.
- c). 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
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr.

**Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg**

GB

Guarantee

Beny Sports Co. UK Ltd. guarantee's its product range for **DOMESTIC USE ONLY** for a period of 1 YEAR from the original certified date of purchase. During this period we have the right to: -

- a). Provide parts for the purchaser to effect repair.
- b). Repair the product, returned to our warehouse (at the purchaser's cost).
- c). Replace the product if it is deemed (by us) to be economical to do so.

This guarantee does not cover wear and tear on upholstery or consumables.

This guarantee does not cover abuse, defects caused by storage or use outside those intended.

If you need to advise us of a defect with your product and in order for us to service any requirement for replacement parts or repairs, we will ask for proof of purchase. Failure to do so will result in any claim for replacement parts or repairs being refused.

This guarantee, (both given and implied) applies to the original purchaser only, is not transferable and will be invalidated if used outside of the above criteria.

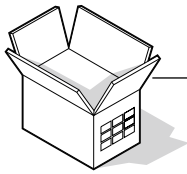
This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire. This does not affect your statutory rights as a consumer.

Customer Support

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 4.30pm from Monday to Friday

**Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW**



Bevor Sie Beginnen / Before You Start

DE

Garantie

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 zusammenfügen, 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.

GB

Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product. However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

Prepare the Work Area

It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.

Work with a Friend

You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.

Open the Carton.

Carefully open the carton that contains your product, taking note of the warnings printed on the carton to ensure that the risk of injury is reduced. Be aware of sharp staples that may be used to fasten the flaps as these may cause injury. Be sure to open the carton the right way up, as this will be the easiest and safest way to remove all the components.

Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.

Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully before contacting our CUSTOMER SUPPORT team. In any event, please do not return the product to your retailer before contacting us first.



Sicherheit / Safety

DE

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.

- * Stellen Sie sicher, dass der Sicherheits-Clip vor Benutzung an Ihrer Kleidung befestigt ist.
- * 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. Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen kann. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder gar draußen auf.
- * Starten Sie das Gerät niemals, wenn Sie auf der Laufmatte stehen. Nachdem Sie das Gerät angeschaltet und die Geschwindigkeit eingestellt haben, kann es einen Moment dauern, bis sich die Laufmatte in Bewegung setzt. Stellen Sie sich nicht auf die Laufmatte, bis diese sich bewegt.
- * Das Gerät ist zu hohen Geschwindigkeiten fähig. Um abrupte Sprünge zu vermeiden, erhöhen Sie diese in kleineren Stufen.
- * Halten Sie sich an den Handgriffen fest, bis Sie sich an das Gerät gewöhnt haben.
- * Schalten Sie das Gerät niemals ein, wenn jemand darauf steht.
- * Drehen Sie sich auf dem Laufband niemals um. Schauen Sie immer nach vorne.
- * Halten Sie Kinder und Tiere fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Wenn Sie Kindern erlauben, das Gerät zu verwenden, sollte ein Erwachsener anwesend sein.
- * Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.
- * 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.
- * Sollte ein elektronisches Problem plötzlich die Geschwindigkeit erhöhen, ziehen Sie bitte den Safety-Key heraus, so dass das Gerät anhält.
- * Benutzen Sie kein Verlängerungskabel. Versuchen Sie nicht, den Stecker über einen Adapter anzuschließen oder das Kabel zu umzubauen. Stellen Sie sicher, dass die Steckdose geerdet ist.
- * Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie Ihr Gerät nicht benutzen.
- * Entfernen Sie die Motorabdeckung nicht, es sei denn einer unserer Service Techniker bittet Sie darum. Reparaturen sollten nur vom professionellen Techniker vorgenommen werden.

GB

Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

- * Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use. If children are allowed to use the equipment, their mental and physical development and above all their temperament should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a children's toy.
- * For your own safety, always ensure that there is at least 2 metres of free space in all directions around your product while you are exercising.
- * Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.
- * Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners. If you are in any doubt, do not use your product, but contact CUSTOMER SUPPORT by any of the means listed on the opposite page.
- * Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of damaging flooring or slipping in use.
- * Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.
- * Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behavior for which the training equipment is not intended.



Sicherheit / Safety

DE

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: 150kg / 330lbs oder weniger.

GB

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

Weight Limit

Your product is suitable for users weighing: 330LBS / 23.5 Stones / 150KG



Warnung

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



Warning

If any part of your product becomes damaged, broken or badly worn do not use the equipment until the defective parts have been replaced.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

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.

GB

Beginning

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week. Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

Aerobic Fitness

Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i.e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease. Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth should you need more oxygen. Use the "talk test". If you cannot carry on a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks. Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their targets quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

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.

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.



Warnung

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

GB

Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with. As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days. When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.

Exercising in your Target Zone

To ensure that your heart is working in its exercise target zone, you need to be able to take your pulse. If you do not have a pulse monitor (either from the product you are using or a proprietary independent unit) you will need to locate the pulse in your carotid artery. This is situated in the side of the neck and can be felt by using the index and middle fingers. Simply count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply by six to get your pulse rate. This should be taken before you start to exercise for easy reference. People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.

Target Zone

To determine your target zone, see the chart opposite. If you are new to exercise and by definition unfit, refer to the left column. If you exercise regularly and have good aerobic fitness, refer to the right column.



Note

Incorrect or excessive training may damage your health. Please read the exercise information first.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Alter	Untrainiert Zielzone A	Trainiert Zielzone 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

GB

USERS AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE - A	CONDITIONED TARGET ZONE - B
(Years)	(Beats per Minute)	(Beats per 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 and over	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.

Cool Down

To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

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.



Kopftrolle

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.

Warm Up and Cool Down Exercises

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.

Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.

Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



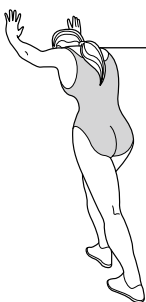
DE

GB



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.

Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder. Repeat 3 - 4 times.

Calf / Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg. Repeat 2 - 3 times.

Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm. Repeat 3 - 4 times.

Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3 - 4 times.

Hamstring Stretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended. Repeat 2 - 3 times.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

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	4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten	2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten	1 Minute langsam trainieren

Woche 3 & 4	5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten	3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten	2 Minute langsam trainieren

Woche 5 & 6	6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten	4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten	3 Minute langsam trainieren

Woche 7 & 8	5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten	2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten	1 Minute langsam trainieren 4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach	5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten	2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten	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.

GB

Basic Aerobic Training Programme

For your basic Aerobic Exercise routine we suggest that you try the following. Remember, breathe correctly, exercise at your own pace and do not over-train as injury may result.

Week 1 & 2	Exercise 4 minutes at 'A' Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes	Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes	Exercise slowly 1 minute

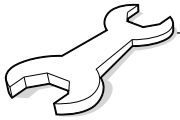
Week 3 & 4	Exercise 5 minutes at 'A' Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes	Exercise 3 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes	Exercise slowly 2 minutes

Week 5 & 6	Exercise 6 minutes at 'A' Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes	Exercise 4 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes	Exercise slowly 3 minutes

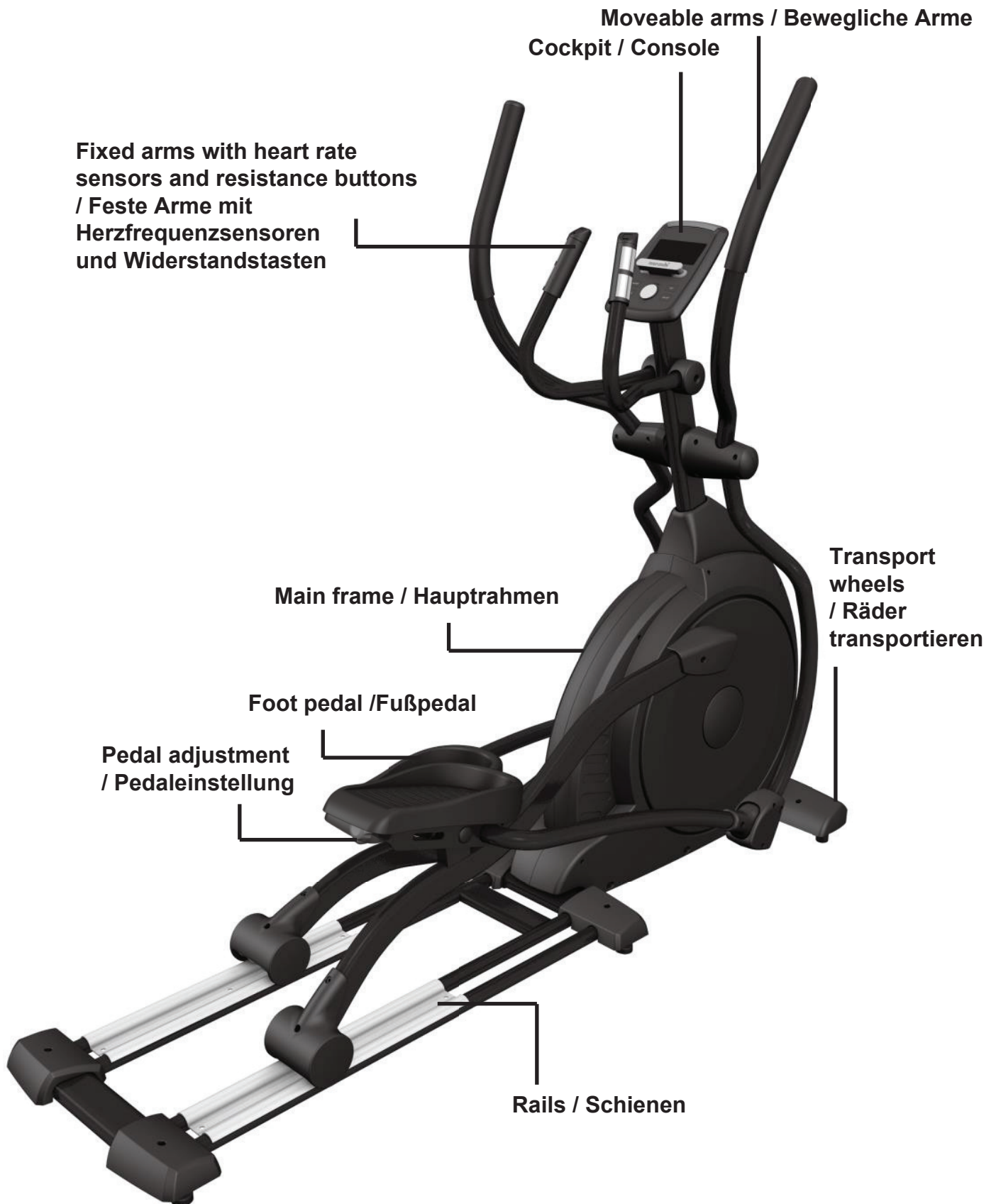
Week 7 & 8	Exercise 5 minutes at 'A' Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes	Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes	Exercise slowly 1 minute Exercise 4 minutes at 'A' Exercise slowly 3 minutes

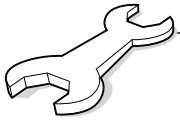
Week 9 & beyond	Exercise 5 minutes at 'A' Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes	Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes	Exercise slowly 1 minute Repeat entire cycle 2 or 3 times

This is only a suggested programme and may not suit every individual's needs.



Aufbau / Assembly





Aufbau / Assembly

MONTAGE

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

Assembly Instructions

Remove all parts of the packaging carefully. Let yourself be guided by a second person help, because some parts are heavy and bulky.

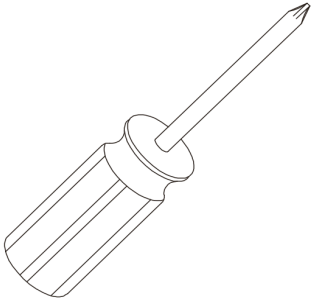
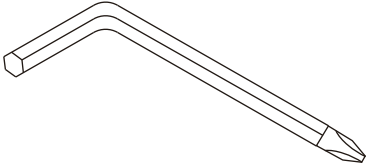
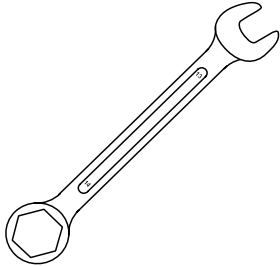
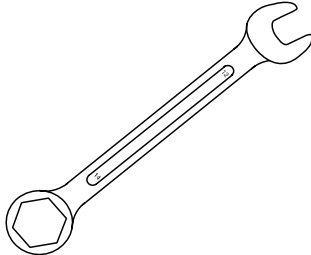
Make sure before you mount your cross trainer using the assembly part list that all the required components are present.

For mounting you need two people.

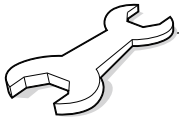
Install the cross trainer in a place free from interfering objects, clean and even.

Attention:
Please follow exactly the instructions during installation.
For defects that arise due to incorrect installation, there are no warranty claims!

Tools

Kreuzschlitz-schraubenzieher / Phillips Head Screw Driver	Kombi M5 Inbusschlüssel & Kreuzschlitzschraubenzieher / Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver
	
13/14mm Schraubenschlüssel / 13/14mm Wrench	12/14mm Schraubenschlüssel / 12/14mm Wrench
	

Aufbau / Assembly



1.

DE

Verbinden Sie die hintere Schienenbaugruppe mit dem Hauptrahmen

Legen Sie die hintere Schienenbaugruppe (2) und den Hauptrahmen (1) auf den Boden; richten Sie die Schraubenlöcher am Ende der hinteren Schienensystems mit denen im hinteren Hauptrahmen Stabilisator und bringen Sie dann 2 x 3/8" x 3-3,4" Sechskantschrauben (61) und 2 x 3/8" x Ø23mm gebogene Unterlegscheiben (84) auf jeder Seite.

Montieren Sie 1 x 3/8" x 2-1/4" Sechskantschraube (60) und 1 x 3/8" x Ø19mm Unterlegscheibe (76) in den oberen Teil der Stabilisator wie gezeigt. Setzen Sie die Pedal-/Verbindungs-/Schwenkarm Schwenkarm-Baugruppen mit ihren vormontierten Gleiträdern Rädern (39) auf die Schienen. Sie können nun alle Schrauben und Unterlegscheiben anziehen. Bringen Sie die vordere Stabilisator Abdeckung (49) an der vorderen Hauptrahmenstabilisierung mit den 2 x M5 x 15mm Kreuzschlitzschrauben (105).

HINWEIS: - Wenn Sie den zusammengebauten Cross Crosstrainer an dem Ort platziert haben, an dem er normalerweise benutzt wird, ist es ratsam, den Rahmen auszurichten. Dies kann durch Drehen der vier verstellbaren Gummifüße (40~2) unter der Rückseite der hinteren Schiene und des vorderen Stabilisators.

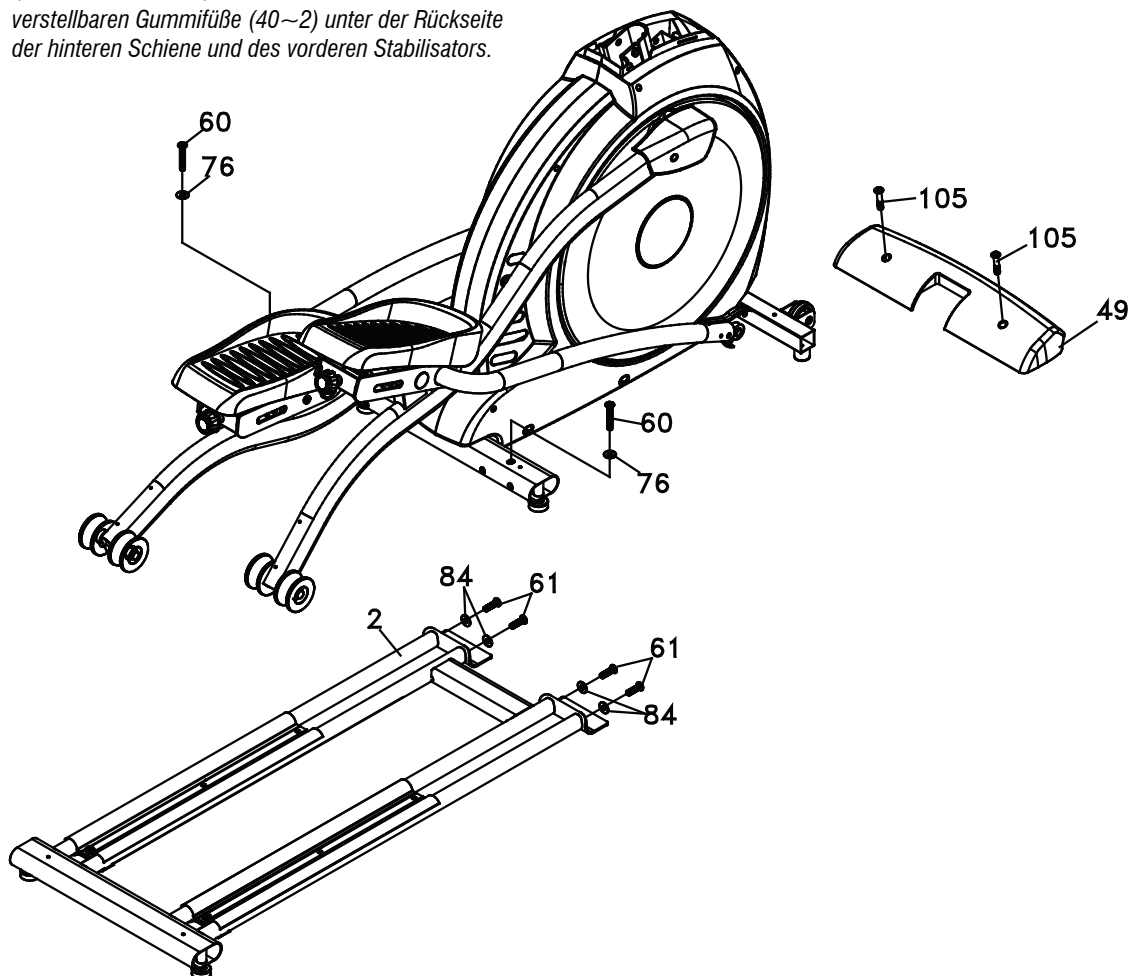
GB

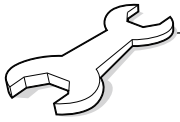
Connect the Rear Rail Assembly to the Main Frame

Place the Rear Rail Assembly (2) and Main Frame (1) on the ground; line up the bolt holes at the end of the Rear Rail Assembly with those in the Rear Main Frame Stabiliser then loosely fit 2 x 3/8" x 3-3.4" Hex Head Bolts (61) and 2 x 3/8" x Ø23mm Curved Washers (84) to each side.

Fit 1 x 3/8" x 2-1/4" Hex Head Bolt (60) and 1 x 3/8" x Ø19mm Flat Washer (76) into the top part of the Stabiliser as shown. Place the Pedal / Connecting / Swing-Arm assemblies with their pre-assembled Slide Wheels (39) onto the rails. You can now tighten all fitted bolts and washers. Fit the Front Stabiliser Cover (49) to the Front Main Frame Stabiliser with the 2 x M5 x 15mm Philips Head Screws (105).

NOTE: - When you have placed the assembled Cross Trainer where it will normally be used, it is advisable to level the Frame. This can be done by rotating the four adjustable Rubber Feet (40~2) below the back of the Rear Rail and Front Stabiliser.





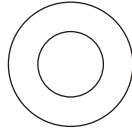
Aufbau / Assembly

DE

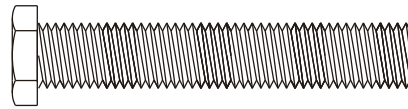
GERÄTEZUBEHÖR

GB

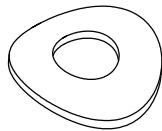
Rear Rail and Pedal Arm Assembly



Teil 76 Item 76
2 Stück QTY 2



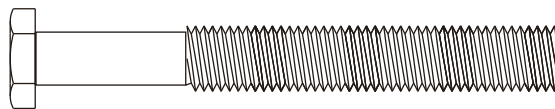
Teil 60 Item 60
2 Stück QTY 2



Teil 84 Item 84
4 Stück QTY 4

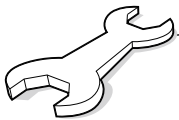


Teil 105 Item 105
2 Stück QTY 2



Teil 61 Item 61
4 Stück QTY 4

Aufbau / Assembly



2.

DE

Montieren Sie den Monitor / die Konsole und den Konsolenpfosten

Vor der Montage des Monitor-/Konsolenpfostens (12) an den Hauptrahmen (1), schieben Sie die Konsolenpfostenabdeckung (41) auf die Unterseite des Monitor-/Konsolenpfostens.

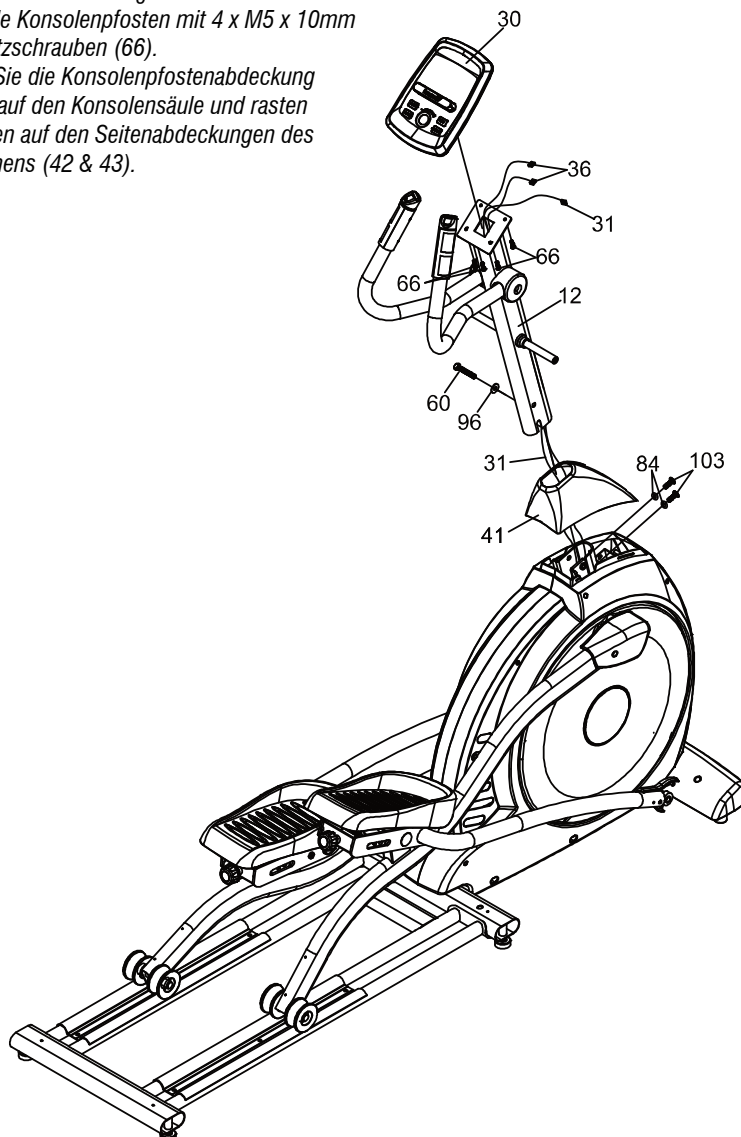
Führen Sie das Geschwindigkeitssensorkabel (31) nach oben durch die Monitor-/Konsolenpfosten nach oben, bis es mit beiden Handpuls Handpuls-Kabelbaugruppen (36) am oberen Ende. Schieben Sie den Monitor / Konsolenpfosten nach unten auf seine Position am Haupt Rahmen und befestigen Sie ihn mit 2 x 3/8" x 3/4" Sechskantbolzen (103) und 2 x 3/8" x Ø23mm gebogenen Unterlegscheiben (84) an der Vorderseite und 1 x 3/8" x 2-1/4" Sechskantschraube (60) mit 1 x 3/8" -Scheibe (96) von der Seite. Verbinden Sie das Geschwindigkeitssensorkabel und die Handimpulskabel an Monitor an und befestigen Sie den Monitor an der Konsole Konsolenpfosten mit 4 x M5 x 10mm Kreuzschlitzschrauben (66).

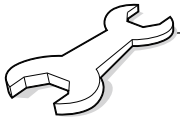
Schieben Sie die Konsolenpfostenabdeckung vorsichtig auf den Konsolensäule und rasten Sie sie oben auf den Seitenabdeckungen des Hauptrahmens (42 & 43).

GB

Assemble the Monitor / Console and Console Post

Before assembling the Monitor / Console Post (12) to the Main Frame (1), slide the Console Post Cover (41) onto the bottom of the Monitor / Console Post. Feed the Speed Sensor Cable (31) up through the Monitor / Console Post to exit with both Handpulse Cable Assemblies (36) at the top. Slide the Monitor / Console Post down onto its position on the Main Frame and fix in place with 2 x 3/8" x 3/4" Hex Bolts (103) and 2 x 3/8" x Ø23mm Curved Washers (84) at the front and 1 x 3/8" x 2-1/4" Hex Bolt (60) with 1 x 3/8" Split Washer (96) from the side. Connect the Speed Sensor Cable and Handpulse Cables to the Monitor and secure the Monitor to the Console Post with 4 x M5 x 10mm Philips Head Screws (66). Carefully slide the Console Post Cover down the Console Post and snap into place on the top of the Main Frame Side Covers (42 & 43).





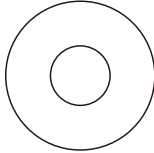
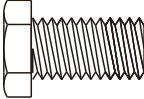
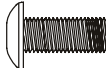
Aufbau / Assembly

DE

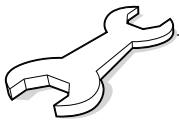
GERÄTEZUBEHÖR

GB

Rear Rail and Pedal Arm Assembly

 Teil 60 Item 60 1 Stück QTY 1	 Teil 96 Item 96 1 Stück QTY 1	 Teil 84 Item 84 2 Stück QTY 2
 Teil 103 Item 103 2 Stück QTY 2	 Teil 66 Item 66 4 Stück QTY 4	

Aufbau / Assembly



3.

DE

Zusammenbau der Schwenkarme

Bevor Sie die Schwenkarme (10 & 11) auf den Konsolenpfosten anbringen, montieren Sie 2 x Ø25mm ID Wellenunterlegscheiben (81) auf die geschweißten Schwenkachsen auf beiden Seiten der Konsolensäule. Schieben Sie die Schwenkarme auf die Schwenkachsen auf die Schwenkachsen, wie in der Abbildung und befestigen Sie sie mit 1 x 3/8" x 3/4" Sechskantkopfschraube (103) und 1 x 3/8" x Ø30mm Unterlegscheibe Unterlegscheibe (97) auf jeder Seite.

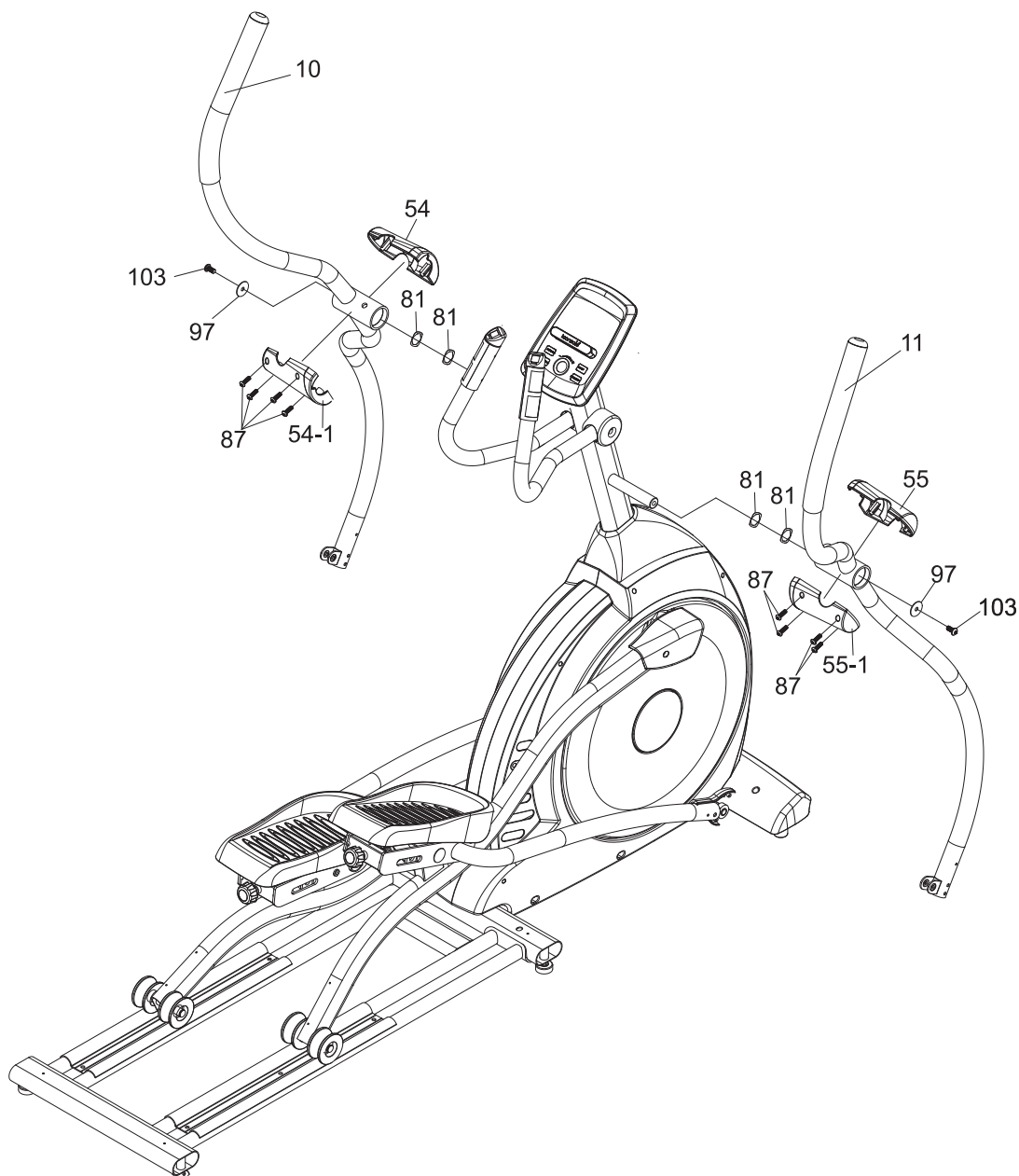
Montieren Sie die Lenkerabdeckungen (54 / 54~1 & 55 / 55~1) an der jeweiligen Seite mit 4 x Ø3,5mm x 12mm Blechschrauben (87) für jede Abdeckung.

GB

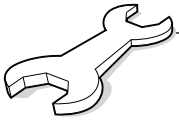
Assemble the Swing Arms

Before placing the Swing Arms (10 & 11) onto the Console Post, fit 2 x Ø25mm ID Wave Washers (81) onto the welded Swing Axles on both sides of the Console Post. Slide the Swing Arms onto the Swing Axles as indicated in the illustration below and secure in place using 1 x 3/8" x 3/4" Hex Head Bolt (103) and 1 x 3/8" x Ø30mm Flat Washer (97) to each side.

Fit the Handle Bar Covers (54 / 54~1 & 55 / 55~1) to the respective side using 4 x Ø3.5mm x 12mm Sheet Metal Screws (87) for each cover.



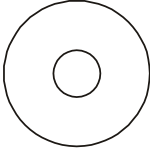
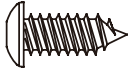
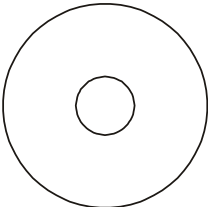
Aufbau / Assembly



3.

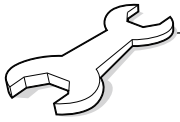
DE

GB

 Teil 81 Item 81 4 Stück QTY 4	 Teil 87 Item 87 8 Stück QTY 8
 Teil 97 Item 97 2 Stück QTY 2	 Teil 103 Item 103 2 Stück QTY 2

DE

GB



Aufbau / Assembly

DE

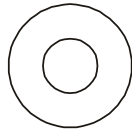
GB



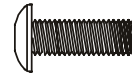
Teil 87 Item 87
8 Stück QTY 8



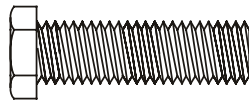
Teil 71 Item 71
2 Stück QTY 2



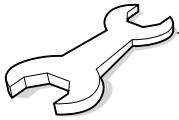
Teil 80 Item 80
2 Stück QTY 2



Teil 105 Item 105
14 Stück QTY 14



Teil 104 Item 104
2 Stück QTY 2



Aufbau / Assembly

DE

Lagerung, Umzug und Verwendung

Bevor Sie versuchen, Ihren Crosstrainer zu transportieren, vergewissern Sie sich, dass der Netzadapter vom Gerät vom Gerät und vom Stromnetz getrennt ist. Ihr Crosstrainer kann leicht bewegt werden, indem Sie das Halten Sie das Ende der hinteren Schiene fest und heben Sie das Gerät vorsichtig von den Knien. Der Crosstrainer steht nun auf seinen Transporträdern an der Vorderseite des Hauptrahmens Rahmens abgestützt, und Sie können den Cross Trainer nun an den gewünschten Ort schieben oder ziehen. Crosstrainer an den gewünschten Ort schieben oder ziehen.

HINWEIS: - Beim Aufstellen des Crosstrainers an einem anderen Standort kann es erforderlich sein, die Gummifüße noch einmal zu nivellieren, um sicherzustellen, dass der Crosstrainer mit einem stabilen, ebenen Rahmen verwendet wird. Wenn das Gerät am gewünschten Standort steht, schließen Sie den Netzadapter wieder an.

GB

Storage, Moving and Usage

Before attempting to move your Cross Trainer, make sure that the Power Adaptor is disconnected from the product and the mains power supply. Your Cross Trainer can be easily moved by the holding the end of the Rear Rail Assembly and carefully lifting the product from the knees. The Cross Trainer is now supported on its Transportation Wheels at the front of the Main Frame and you are now able to push or pull the Cross Trainer to the desired location.

NOTE: - When siting the Cross Trainer into a different location it might be necessary to level the Rubber Feet once more to ensure that the Cross Trainer is used with a stable level Frame. When the product is on the desired location, reconnect the Power Adaptor.

Heben Sie das hintere Ende der Schiene Baugruppe an, bis Ihr Cross Trainer vollständig auf den Transporträdern steht

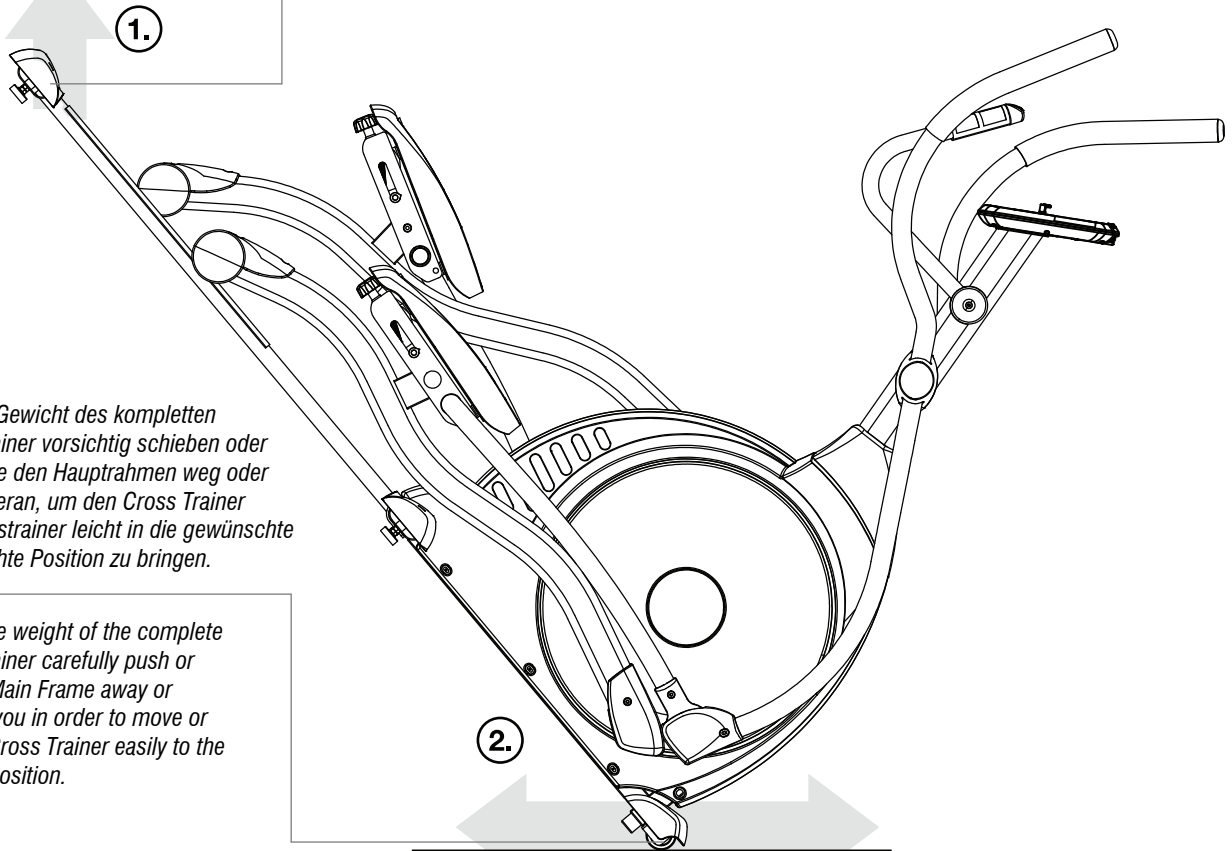
Lift the rear end of the Rail Assembly until your Cross Trainer is fully resting on its Transportation Wheels

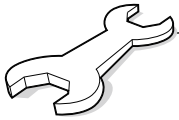
1.

Mit dem Gewicht des kompletten Cross Trainer vorsichtig schieben oder ziehen Sie den Hauptrahmen weg oder zu sich heran, um den Cross Trainer den Crosstrainer leicht in die gewünschte gewünschte Position zu bringen.

Taking the weight of the complete Cross Trainer carefully push or pull the Main Frame away or towards you in order to move or site the Cross Trainer easily to the desired position.

2.





Aufbau / Assembly

DE

Wartung

1. Wischen Sie nach jedem Training alle Bereiche der Schweißbahn mit einem feuchten Tuch nach jedem Training ab.

2. Wenn ein Quietschen, Klopfen, Klicken oder ein raues Gefühl entsteht, ist die Hauptursache höchstwahrscheinlich eine der folgenden zwei Ursachen: -

i. Das Produkt wurde bei der Montage nicht ausreichend angezogen. Alle Schrauben, Muttern und andere Befestigungen, die müssen so fest wie möglich angezogen werden. so weit wie möglich angezogen werden. Es kann notwendig sein einen größeren Schraubenschlüssel als den mitgelieferten zu verwenden, wenn Sie diese Befestigungen nicht ausreichend festziehen können.
ii. Schmutzablagerungen auf den hinteren Schienen und den Polyurethan Gleiträder sind ebenfalls eine mögliche Geräuschquelle während des Gebrauchs. Geräusche durch Ablagerungen auf den Schienen können ein klopfendes Geräusch verursachen, das scheinbar aus dem Inneren des Maschinengehäuses zu kommen scheint weil sich das Geräusch in den Rohren des Rahmens ausbreitet und Rohr des Rahmens verstärkt wird. Reinigen Sie die Schienen und Räder mit einem fusselfreien Tuch und Reinigungsalkohol. Hartnäckige Ansammlungen von verdichtetem Schmutz/Staub können mit dem Daumennagel oder einem nichtmetallischen oder einem nichtmetallischen Schaber wie der Rückseite eines Plastikmessers entfernen. Tragen Sie nach der Reinigung eine kleine Menge Schmiermittel mit den Fingern oder einem fusselfreien Tuch auf die Schienen auf. Sie brauchen nur eine dünne Schicht des Schmiermittels, wischen Sie also Überschuss ab.

3. Wenn Quietschen oder andere Geräusche auftreten, prüfen Sie, ob dass der Crosstrainer richtig nivelliert ist. Es gibt 2 Nivellierpads/Gummifüße an der Unterseite an der Vorder- und Rückseite der hinteren Schieneneinheit. Verwenden Sie einen 9/16"/14mm-Schraubenschlüssel (oder einen verstellbaren Schraubenschlüssel), um diese Pads/Füße so einzustellen, dass der Hauptrahmen flach auf der Arbeitsfläche sitzt vor der Benutzung.

Dieser Crosstrainer sollte nur in Innenräumen und in einer sauberen, trockenen Umgebung verwendet werden.

Abhängig von der Nutzung und dem Gewicht des Benutzers sollten die Die hinteren Schienen sollten je nach Nutzung und Benutzergewicht ca. alle 2 – 3 Monate.

GB

Maintenance

1. Wipe down all areas in the sweat path with a damp cloth after each workout.

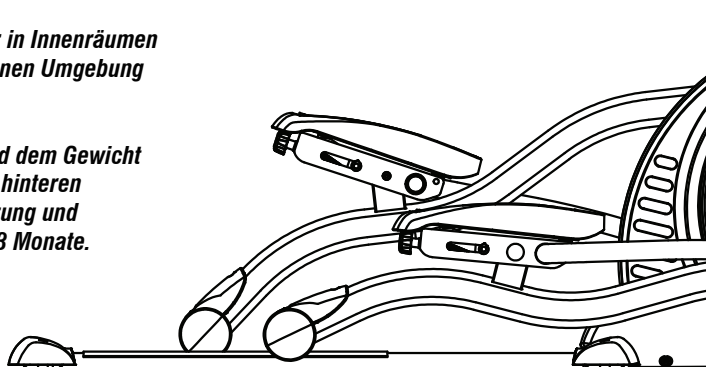
2. If a squeak, thump, clicking or rough feeling develops the main cause is most likely one of two reasons: -

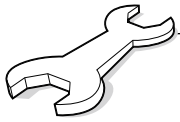
i. The product was not sufficiently tightened during assembly. All bolts, nuts and other fixings that were installed during assembly need to be tightened as much as possible. It may be necessary to use a larger spanner than the one provided if you cannot tighten these fittings sufficiently.
ii. Dirt build up on the Rear Rails and polyurethane Slide Wheels are also a possible source of noise during use. Noise from build up on the rails can cause a thumping sound that appears to be coming from inside the main body of the machine because noise travels and is amplified in the tubing of the frame. Clean the rails and wheels with a lint-free cloth and rubbing alcohol. Stubborn build up of compacted dirt / dust can be removed with your thumbnail or a non metallic scraper like the back edge of a plastic knife. After cleaning, apply a small amount of lubricant on the rails with your fingers or a lint-free cloth. You only need a thin coat of lubrication, so wipe off any excess.

3. If squeaks or other noises persist, check that the Cross Trainer is properly levelled. There are 2 levelling pads / rubber feet on the underside of the front and rear of the Rear Rails Assembly. Use a 9/16" / 14mm spanner (or adjustable wrench) to adjust these pads / feet so that the Main Frame sits flat on the operating surface prior to use.

This Cross Trainer should only be used indoors and a clean dry environment.

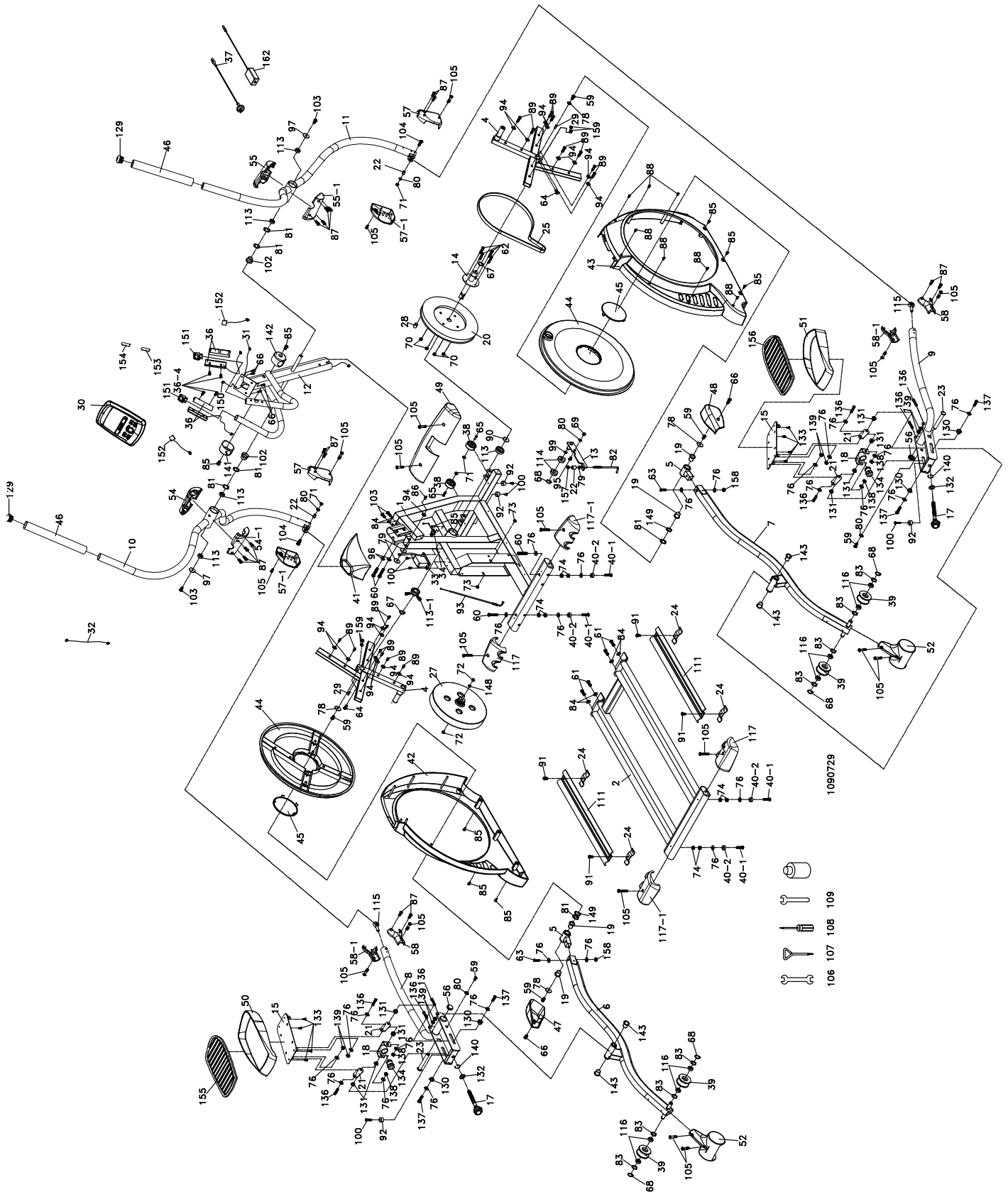
Dependant on usage and user weight, the Rear Rails should be lubricated approx. every 2-3 months.

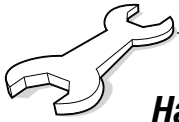




Aufbau / Assembly

Explosionszeichnung / Exploded drawing





Aufbau / Assembly

Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr. Beschreibung Stk.

DE

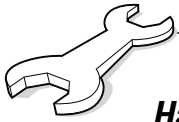
1	Hauptrahmen	1
2	Hintere Schienenbaugruppe	1
4	Querstange	2
5	Buchsengehäuse - Pedalarm	2
6	Pedalarm (L)	1
7	Pedalarm (R)	1
8	Verbindungsarm (L)	1
9	Verbindungsarm (R)	1
10	Schwenkarm (L)	1
11	Schwenkarm (R)	1
12	Monitor-/Konsolenpfosten	1
13	Umlenkrad-Baugruppe	1
14	Kurbelachse	1
15	Einstellbares Pedal	2
17	Einstellknopf für die Pedalneigung	2
18	Pedalneigungseinstellvorrichtung	2
19	Pedalarmbuchse	4
20	Antriebsriemenscheibe	1
21	Einstellplatte für die Pedalneigung	4
22	Gelenkkopfhülse	3
23	5/16"-Hülssenschraube	2
24	Halteklammer - Aluminiumschiene	4
25	Antriebsriemen	1
27	Schwungrad mit internen Magneten	1
28	Sensormagnet	1
29	7mm Scheibenfeder	2
30	Monitor / Console	1
31	Konsolenkabel	1
32	Gleichstromkabel	1
33	Widerstandseinstellung Servomotor	1
34	Geschwindigkeitssensor und Kabel	1
35	Halterung für Geschwindigkeitssensor	1
36	Handimpulssensor und Kabelmontage	2
36-4	Selbstschneidende Schraube Ø3 x 20 mm	4
37	Gleichstromadapter Netzkabel	1
38	Transportrad	2
39	Schieberad - Pedalarm	4
40-1	3/8" x 2" Flachkopfschraube	4
40-2	Gummifuß	4
41	Konsolenpfostenabdeckung	1
42	Seitliche Abdeckung des Hauptrahmens (L)	1
43	Seitliche Abdeckung des Hauptrahmens (R)	1
44	Antriebsradscheibe	2
45	Mittlere Abdeckung der Antriebsradscheibe	2
46	Handgriffschaum	2
47	Pedalarmabdeckung (L)	1
48	Pedalarmabdeckung (R)	1
49	Abdeckung des vorderen Rahmenstabilisators	1
50	Fußplatte (L)	1
51	Fußplatte (R)	1
52	Schieberadabdeckung	2
54	Lenkerabdeckung (L) - vorne	1
54-1	Griffstangenabdeckung (L) - hinten	1
55	Griffstangenabdeckung (R) - Vorne	1
55-1	Lenkerabdeckung (R) - hinten	1
56	Verbindungsarm - Fußplattenhalterung Kappe	2
57	Verbindungsarmabdeckung A (L)	2
57-1	Verbindungsarmabdeckung A (R)	2
58	Abdeckung des Verbindungsarms B (L)	2
58-1	Abdeckung des Verbindungsarms B (R)	2
59	5/16" x 15mm Sechskantschraube	6
60	3/8" x 2-1/4" Sechskantschraube	4

Main Parts List and Accessories

Part No. Description Qty

GB

1	Main Frame	1
2	Rear Rail Assembly	1
4	Cross Bar	2
5	Bushing Housing - Pedal Arm	2
6	Pedal Arm (L)	1
7	Pedal Arm (R)	1
8	Connecting Arm (L)	1
9	Connecting Arm (R)	1
10	Swing Arm (L)	1
11	Swing Arm (R)	1
12	Monitor / Console Post	1
13	Idler Wheel Assembly	1
14	Crank Axle	1
15	Adjustable Pedal	2
17	Pedal Incline Adjustment Knob	2
18	Pedal Incline Adjustment Assembly	2
19	Pedal Arm Bushing	4
20	Drive Pulley	1
21	Pedal Incline Adjusting Plate	4
22	Rod End Sleeve	3
23	5/16" Sleeve Bolt	2
24	Retaining Bracket - Aluminum Track	4
25	Drive Belt	1
27	Flywheel with Internal Magnets	1
28	Sensor Magnet	1
29	7mm Woodruff Key	2
30	Monitor / Console	1
31	Console Cable	1
32	DC Power Cord	1
33	Resistance Adjustment Servo Motor	1
34	Speed Sensor & Cable	1
35	Speed Sensor Mount Bracket	1
36	Handpulse Sensor & Cable Assembly	2
36-4	Ø3 x 20mm Self Tapping Screw	4
37	DC Power Adaptor Power Cord	1
38	Transportation Wheel	2
39	Slide Wheel - Pedal Arm	4
40-1	3/8" x 2" Flat Head Socket Bolt	4
40-2	Rubber Foot	4
41	Console Post Cover	1
42	Main Frame Side Cover (L)	1
43	Main Frame Side Cover (R)	1
44	Drive Wheel Disk	2
45	Drive Wheel Disk Centre Cover	2
46	Handgrip Foam	2
47	Pedal Arm Cover (L)	1
48	Pedal Arm Cover (R)	1
49	Front Frame Stabiliser Cover	1
50	Footplate (L)	1
51	Footplate (R)	1
52	Slide Wheel Cover	2
54	Handle Bar Cover (L) - Front	1
54-1	Handle Bar Cover (L) - Rear	1
55	Handle Bar Cover (R) - Front	1
55-1	Handle Bar Cover (R) - Rear	1
56	Connecting Arm - Footplate Bracket Cap	2
57	Connecting Arm Cover A (L)	2
57-1	Connecting Arm Cover A (R)	2
58	Connecting Arm Cover B (L)	2
58-1	Connecting Arm Cover B (R)	2
59	5/16" x 15mm Hex Head Bolt	6
60	3/8" x 2-1/4" Hex Head Bolt	4



Aufbau / Assembly

Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr. Beschreibung Stk.

DE

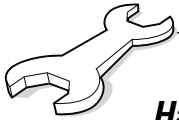
61	3/8" x 3-3/4" Sechskantschraube . . .	4
62	1/4" x 3/4" Sechskantschraube . . .	4
63	3/8" x 2-1/4" Inbusschraube	2
64	M8 x 40mm Inbusschraube	2
65	5/16" x 2" Halbrundkopfschraube . .	2
66	M5 x 10 mm Kreuzschlitzschraube .	6
67	Ø25 C-Ring	2
68	Ø17 C-Ring	5
69	M8-Nyloc-Mutter	1
70	1/4"-Nyloc-Mutter	4
71	5/16" x 7T Nyloc-Mutter	4
72	3/8" UNF x 4T Glatte 1/2 Mutter . . .	2
73	3/8" UNF x 9T Glatte Mutter	2
74	3/8" x 7T Glatte Mutter	8
76	3/8" x Ø19mm Unterlegscheibe . . .	26
78	5/16" x Ø35mm Unterlegscheibe . .	4
79	5/16" x Ø23mm Unterlegscheibe . .	3
80	5/16" x Ø20mm Unterlegscheibe . .	5
81	Ø25mm ID Wellenscheibe	6
82	M8 x 170mm Antriebsriemenspanner "J" Schraube	1
83	Wellenscheibe Ø17mm ID	8
84	3/8" x Ø23mm gewölbte Unterlegscheibe	6
85	M5 x 16-mm-Blechschrabe	9
86	M4 x 15-mm-Blechschrabe	1
87	Ø3,5mm x 12mm Blechschrabe . .	16
88	M4 x 19-mm-Blechschrabe	7
89	Selbstschneidende Schraube M5 x 16 mm	16
90	Kurbelwellenlager-Distanzbuchse . .	1
91	5/16" x 3/4" Sechskantschraube . .	4
92	Gummifußpolster	4
93	Bowdenzug zur Einstellung des Widerstands	1
94	Flache Unterlegscheibe 1/4" x Ø19mm	17
95	M8 x 20-mm-Schlittenschraube . . .	1
96	3/8"-Unterlegscheibe	2
97	3/8" x Ø30mm Unterlegscheibe . . .	2
99	Flache Unterlegscheibe Ø17mm x Ø23,5mm	1
100	Selbstschneidende Schraube M5 x 19 mm	6
102	Abstandhalter zwischen Schwenkarm und Konsolenpfosten	2
103	3/8" x 3/4" Sechskantschraube . . .	4
104	5/16" x 1-1/4" Sechskantschraube . .	2
105	M5 x 15 mm Kreuzschlitzschraube . .	18
106	13mm/14mm Kombischlüssel	1
107	Kurzer Kreuzschlitzschraubendreher .	1
108	Kreuzschlitz-Schraubendreher	1
109	12-mm-Schlüssel	1
111	Aluminium-Schiene	2
113	6005 Lager	6
114	6203 Lager	2
115	Rose Joint Endlager	2
116	6003 Lager	8
117	Hintere Stabilisatorabdeckung (A) . .	2
117-1	Hintere Stabilisatorabdeckung (B) . .	2
129	Endkappe für Schwingarmrohr	2
130	Buchse Ø14mm x Ø10mm	4
131	Buchse Ø19mm OD x Ø14mm ID x Ø10mm	8
132	Nylonscheibe 16,1 mm x 31 mm . . .	2
133	M5 x 10mm Kreuzschlitzschraube . .	8
134	Gewindebuchse-Neigungsverstellung der Fußplatte	2

Main Parts List and Accessories

Part No. Description Qty

GB

61	3/8" x 3-3/4" Hex Head Bolt	4
62	1/4" x 3/4" Hex Head Bolt	4
63	3/8" x 2-1/4" Allen Bolt	2
64	M8 x 40mm Allen Bolt	2
65	5/16" x 2" Dome Head Bolt	2
66	M5 x 10mm Phillips Head Screw . . .	6
67	Ø25 C Ring	2
68	Ø17 C Ring	5
69	M8 Nyloc Nut	1
70	1/4" Nyloc Nut	4
71	5/16" x 7T Nyloc Nut	4
72	3/8" UNF x 4T Plain 1/2 Nut	2
73	3/8" UNF x 9T Plain Nut	2
74	3/8" x 7T Plain Nut	8
76	3/8" x Ø19mm Flat Washer	26
78	5/16" x Ø35mm Flat Washer	4
79	5/16" x Ø23mm Flat Washer	3
80	5/16" x Ø20mm Flat Washer	5
81	Ø25mm ID Wave Washer	6
82	M8 x 170mm Drive Belt Tensioner "J" Bolt	1
83	Ø17mm ID Wave Washer	8
84	3/8" x Ø23mm Curved Washer	6
85	M5 x 16mm Tapping Screw	9
86	M4 x 15mm Sheet Metal Screw	1
87	Ø3.5mm x 12mm Sheet Metal Screw	16
88	M4 x 19mm Sheet Metal Screw	7
89	M5 x 16mm Self Tapping Screw . . .	16
90	Crank Axle Bearing Spacer Bushing .	1
91	5/16" x 3/4" Hex Head Bolt	4
92	Rubber Foot Pad	4
93	Resistance Adjustment Bowden Cable .	1
94	1/4" x Ø19mm Flat Washer	17
95	M8 x 20mm Carriage Bolt	1
96	3/8" Split Washer	2
97	3/8" x Ø30mm Flat Washer	2
99	Ø17mm x Ø23.5mm Flat Washer . . .	1
100	M5 x 19mm Self Tapping Screw . . .	6
102	Swing Arm to Console Post Spacer . .	2
103	3/8" x 3/4" Hex Head Bolt	4
104	5/16" x 1-1/4" Hex Head Bolt	2
105	M5 x 15mm Phillips Head Screw . . .	18
106	13mm/14mm Combination Spanner . .	1
107	Short Phillips Head Screw Driver . . .	1
108	Phillips Head Screw Driver	1
109	12mm Spanner	1
111	Aluminum Track	2
113	6005 Bearing	6
114	6203 Bearing	2
115	Rose Joint End Bearing	2
116	6003 Bearing	8
117	Rear Stabiliser Cover (A)	2
117-1	Rear Stabiliser Cover (B)	2
129	Swing Arm Tube End Cap	2
130	Ø14mm x Ø10mm Bushing	4
131	Ø19mm OD x Ø14mm ID x Ø10mm Bushing	8
132	16.1mm x 31mm Nylon Washer	2
133	M5 x 10mm Phillips Head Screw . . .	8
134	Threaded Bushing - Footplate Incline Adjuster	2



Aufbau / Assembly

Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
136	3/8" x 19mm Sechskantschraube . .	8
137	Sechskantschraube M10 x 40 mm . .	4
138	M10 x 8T Nyloc-Mutter	4
139	3/8" x 7T Nyloc-Mutter	8
140	E12Ø E-Clip	2
141	Handimpuls-Stangenverschraubung (L)	1
142	Handpuls-Stangenverschraubung (R)	1
143	Buchse Ø31 OD x Ø25.5 ID x Ø19 .	4
146	Audiokabel	1
148	3/8" x 15mm Unterlegscheibe	1
149	Ø25,5mm ID x Ø33,5mm OD Nylon-Wellenscheibe	2
150	Widerstandsservo zur Konsole Verbindungskabel	1
151	Endkappe für die Handpulsstange . .	2
152	Kabel zur Einstellung des Widerstands	2
153	Handgriff-Widerstandsetikett (UP) . .	1
154	Etikett für den Handgriffwiderstand (DOWN)	1
155	Schaumstoffeinlage für die Fußplatte (L)	1
156	Fußplatteneinlage Schaumstoff (R) .	1
157	M8 x 9T Nyloc-Mutter	1
158	3/8" x 11T Nyloc-Mutter	2
159	Glatte Mutter M8 x 6,3T	4
160	Achsstopper	1
161	M5 x 5mm Gewindestift mit Schlitz .	2
162	Gleichstromadapter	1

Main Parts List and Accessories

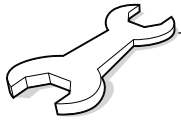
Part No.	Description	Qty
136	3/8" x 19mm Hex Head Bolt	8
137	M10 x 40mm Hex Head Bolt	4
138	M10 x 8T Nyloc Nut	4
139	3/8" x 7T Nyloc Nut	8
140	E12Ø E-Clip	2
141	Handpulse Bar Fitting Trim (L)	1
142	Handpulse Bar Fitting Trim (R)	1
143	Ø31 OD x Ø25.5 ID x Ø19 Bushing .	4
146	Audio Cable	1
148	3/8" x 15mm Flat Washer	1
149	Ø25.5mm ID x Ø33.5mm OD Nylon Wave Washer	2
150	Resistance Servo to Console Connecting Cable	1
151	Handpulse Bar End Cap	2
152	Resistance Adjustment Cable	2
153	Handgrip Resistance Label (UP) . . .	1
154	Handgrip Resistance Label (DOWN) .	1
155	Footplate Insert Foam (L)	1
156	Footplate Insert Foam (R)	1
157	M8 x 9T Nyloc Nut	1
158	3/8" x 11T Nyloc Nut	2
159	M8 x 6.3T Plain Nut	4
160	Axle Stopper	1
161	M5 x 5mm Slotted Set Screw	2
162	DC Power Adaptor	1

ACHTUNG!

Manches des oben gelisteten Zubehörs ist direkt am Bauteil angebracht. Sie sind evtl. nicht separat verpackt.

ATTENTION!

Some of the above listed accessories are Directly on the component. They may be Not separately packaged.



Wartungsinformation / Maintenance Information

DE

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

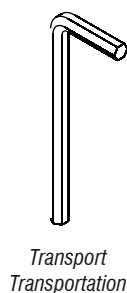
Die Gleitschienen auf den die Gleitrollen laufen sind werkseitig mit einer Fettschicht überzogen. Prüfen Sie regelmäßig ob die Fettschicht noch ausreichend ist. Sollte dies nicht mehr der Fall sein, so fetten Sie die Gleitschienen nach. Hierzu erhalten Sie Schmierfett in fast allen Baumärkten. Zu wenig 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.

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.



Transport
Transportation

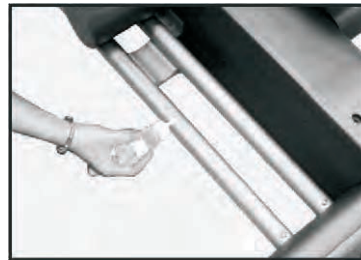
GB

Cleaning & Maintenance

Damage caused by sweat is NOT covered by the warranty. For this reason, after your workout, thoroughly clean your exercise equipment and always make sure that no fluid can enter the exercise machine or computer during exercise. Clean the entire exerciser with a damp cloth. Under no circumstances should you use solvents.

Side Rail

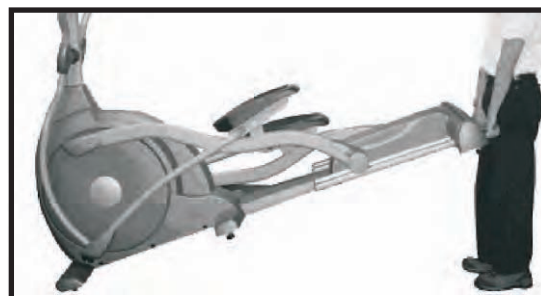
Lubrication of rails: Only lubricate the rails if there is a persistent squeaking from the wheels. If there is no squeaking then it is preferable to not use lubrication as it will attract dirt and dust onto the wheels and rails. After cleaning, apply a small amount of lubricant on the rails with your fingers or a lint free cloth. You only need a thin coat of lubrication, wipe off any excess.

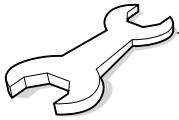


Maintenance

If squeaks or other noises persist, check that the unit is properly leveled. Check at least once a month on the location of the Screws and nuts. If necessary, use the wrench to adjust the levelers.

In order to transport the device, grasp it with both hands, transport handle at the rear end of the device and lift it as shown in the picture below. You can now simply using the front transport wheels to the desired position. Always make sure that the device has a firm stand when lifting, transporting and setting down.





Wartungsinformation / Maintenance Information

DE

Produktfunktionen Pedale

GB

Product Features Footpads



Die Pedale sind verstellbar, um sich dem Tretstil des Benutzers anzupassen. Es sind 3 Positionen mit einfacher Spannstift-Einstellung vorhanden, die sich unter den Pedalen befinden (siehe Bild). Die niedrigste Position bewirkt einen Null (0) Grad Winkel der Pedale am niedrigsten Punkt des elliptischen Kreislaufs. Die zweite Position bewirkt einen 5 Grad Winkel, die oberste Position einen 10 Grad Winkel.

Da alle Menschen verschieden sind, fanden wir, dass es keinen Winkel gibt, der für alle Benutzer passend ist. Manche Benutzer stehen auf den Fußballen, was zu tauben Zehen führt.

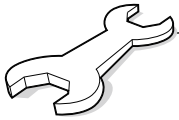
Wir haben uns daher dafür entschieden, es dem Benutzer zu ermöglichen, das hintere Ende der Pedale anzuheben, um die Ferse zu unterstützen und somit den Druck von den Fußballennerven und der Achillessehne zu nehmen.

Das Resultat war, dass Zehen nicht mehr taub werden. Manche Benutzer empfinden es als unangenehm, mit einem vorgegebenen Winkel zu arbeiten, daher haben wir die verstellbaren Pedalwinkel eingefügt, damit jeder den Winkel finden kann, der sich am besten anfühlt.

Ein großartiger Nebeneffekt der einstellbaren Pedale ist, dass man verschiedene Muskelgruppen beansprucht. Im obersten Winkel trainieren Sie die Oberschenkeln mehr. Im niedrigsten Winkel beanspruchen Sie den hinteren Oberschenkelmuskel und den Hintern mehr.

The Foot pedals are adjustable to meet the user's style of pedaling the elliptical. There are three positions available with a simple pull-pin adjustment located under the footpads (see illustration below). The lowest position will set the footpads at zero (0) degrees, or flat at the bottom of the elliptical stroke. The second position sets the footpad at five (5) degrees and the top position sets the footpads at ten (10) degrees. Because everybody is different, we found there is no one angle that fits every user. Some users are up on the balls of their feet, resulting in numb toes, so we decided to allow the user to adjust the back of the foot pad upward to support the heel, taking the pressure off of the nerves in the balls of the feet and the Achilles tendon. The result was relief from the toes going numb. Some users are uncomfortable at a fixed angle, therefore we added the adjustable pedal angles so they could find one that feels best for them.

A great side benefit of the adjustable footpad angle is that you end up working the muscles of the lower extremities in a different way. At the highest angle, you will work the quadriceps more. At the lowest angle, you work the hamstrings and gluts harder.



DE

BITTE BEACHTEN SIE ZUR VERMEIDUNG VON VERLETZUNGEN:

■ Unsere zweite Lösung war die Konstruktion eines verstellbaren Pedals, das der Benutzer je nach seinen individuellen Bewegungs- bzw. Tret-Stil anpassen kann. Dies erreichen wir durch Integration 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.

GB

PLEASE NOTE AVOIDANCE OF INJURY:

Our second solution was the construction of an adjustable pedal that allows the user to move or can customize pedal style. We achieved this by integrating a setting device that allows the user to angle to change the footrest. Using a simple lever under the foot rests (see figure below), three different positions are possible.

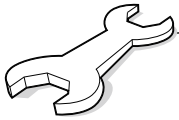
In the lower position, the foot rests are set to zero (0) degrees, which corresponds to a level foot rest. In the second position, the footrest is set to five (5) degrees, and the top position of the footrest is ten (10) degrees.

We have found that there is no equally fitting angle for all users, as each user has individual, and has divergent body properties. Some users stand on their balls of foot as they kick, causing them to feel numbness in their toes.

That's why we've designed the pedal so that the user can adjust the position of the footrest and pull it up to support the heel, causing the nerves in the balls of the foot and the Achilles tendon to experience less pressure. The result was a relief of the entire foot and thus less numb toes.

Some users find fixed pedal angles uncomfortable. Therefore, we have now designed the adjustable pedal, so that the users can choose by setting the appropriate angle to have a pedal position that suits them. A significant side effect of the adjustable footrest by choosing the appropriate angle is that the lower leg muscles are trained differently than before. In the upper position of the footrest (largest angle), the quadriceps is trained more. In the lower position (smallest angle), it trains the rear thigh muscles.





DE

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 $\wedge$ oder $\vee$ 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.

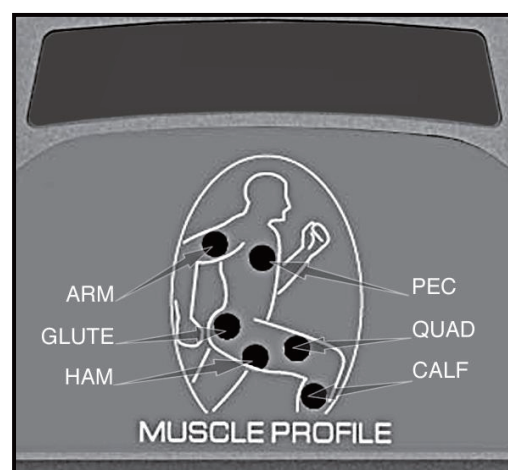
GB

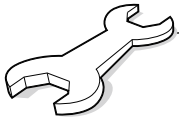
Console

MUSCLE ACTIVATION FIGURE

There is an anatomical figure located at the top of the console. This figure will light all areas that are activated when using the elliptical trainer. These will light up during any of the programs. You can control which muscles are activated by changing up the pedal pattern or switching your hand position. Generally the following guidelines hold true:

- The upper body lights will activate when you are either holding onto the pulse grip sensors
- The lower body lights will activate in three degrees of engagement: Green represents minimal muscle involvement, Amber represents medium involvement, and Red represents full or heavy activation.
- The lower body lights will activate in three degrees of engagement: Green represents minimal muscle involvement, Amber represents medium involvement, and Red represents full or heavy activation.
- These are the different scenarios for lower body muscle activation
Forward pedal rotation Gluteals & Quadriceps are Amber; Hamstrings & Calves are Gre





DE

STRICHSKALA FÜR HERZFREQUENZ

Der LCD-Bildschirm der Konsole zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an, wenn der Pulsschlag 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:

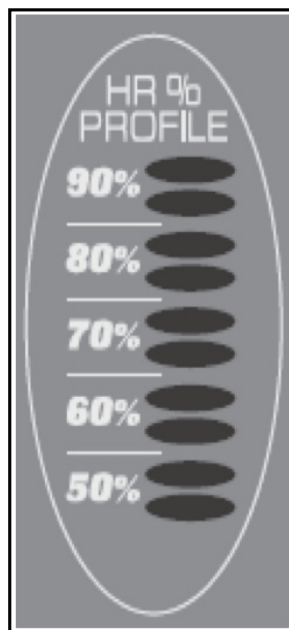
- 50-60% des Höchstwertes sind Goldfarben dargestellt
- 65-80% des Höchstwertes sind Goldfarben und Grün dargestellt
- 85-90% oder mehr sind Goldfarben, Grün und Rot dargestellt

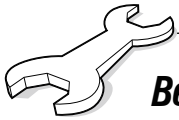
GB

Heart Rate % Profile

The console LCD screen will display your current heart rate anytime a pulse is detected. The Bar Graph, located to the right of the LCD screen, will show your current heart rate % in relation to your projected maximum heart rate, which is determined by your age that you entered during the programming phase of any of the 10 programs. The significance of the bar graph colors are as follows:

- 50-60% of maximum is Amber
- 65-80% of maximum is Amber and Green
- 85-90% or more is Amber, Green, and Red





Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

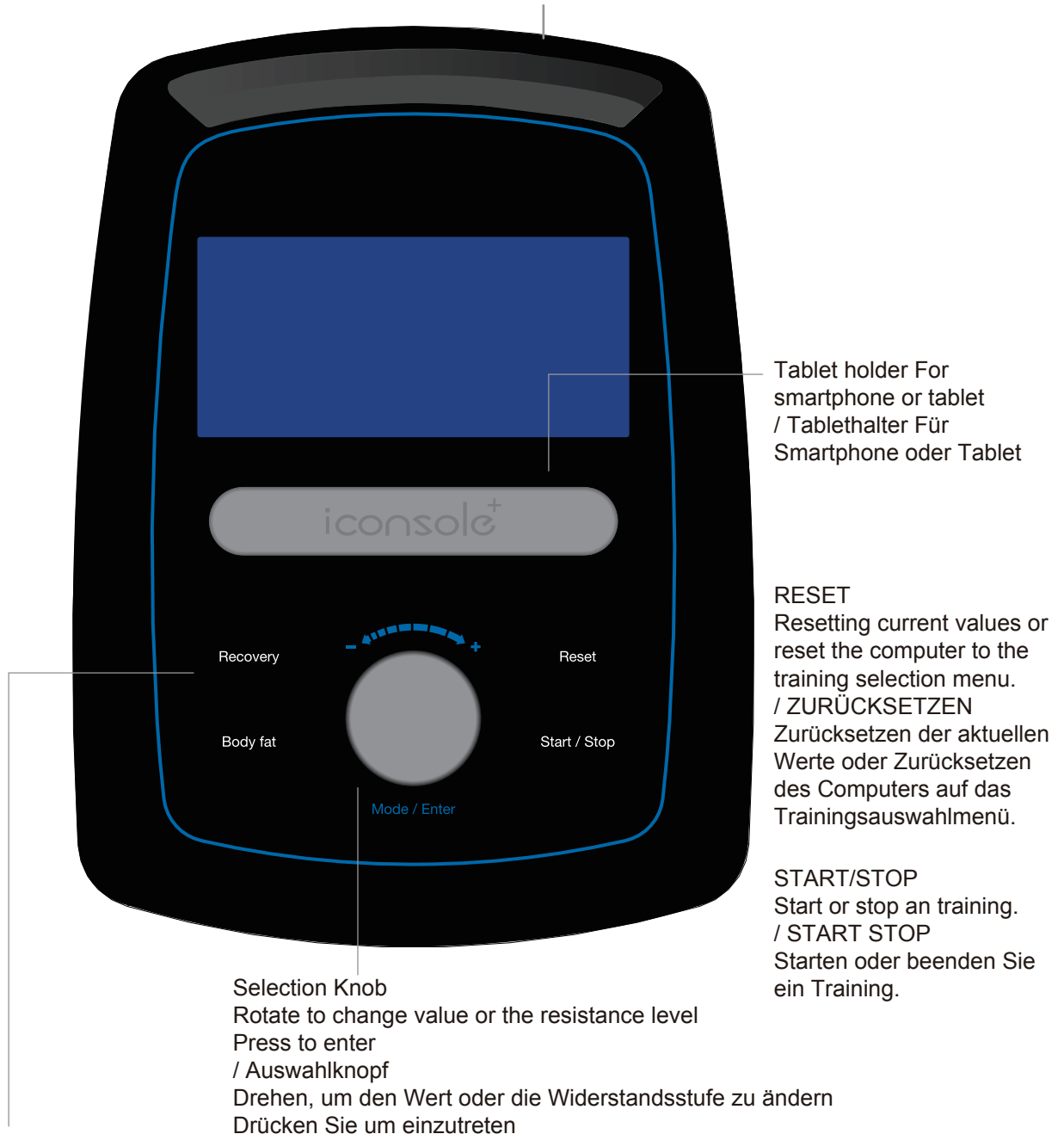
Bedienungsanleitung für das Cockpit

Using the Monitor / Console

DE

GB

USB charger at the rear of the console
/ USB-Ladegerät auf der Rückseite der Konsole



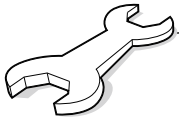
RESET
Resetting current values or
reset the computer to the
training selection menu.
/ ZURÜCKSETZEN
Zurücksetzen der aktuellen
Werte oder Zurücksetzen
des Computers auf das
Trainingsauswahlmenü.

START/STOP
Start or stop an training.
/ START STOP
Starten oder beenden Sie
ein Training.

Selection Knob
Rotate to change value or the resistance level
Press to enter
/ Auswahlknopf
Drehen, um den Wert oder die Widerstandsstufe zu ändern
Drücken Sie um einzutreten

RECOVERY / RECOVERY
Analysiert das Durchhaltevermögen / Analyses stamina
auf der Grundlage der / on the basis of the
Herzfrequenz-Erholung / heart rate recovery

KÖRPERFETT / BODY FAT
Analyse des Körperfett / Analysis of the body
Fettanteils / fat percentage



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

Werte anzeigen

ZEIT

Ihre verstrichene oder verbleibende Zeit, je nach der Einstellung.

GESCHWINDIGKEIT

Ihre aktuelle Geschwindigkeit in KPH.

RPM

Ihre aktuellen Umdrehungen pro Minute.
Der RPM-Wert wird in einem Diagramm auf der linken Seite des Bildschirms über dem Geschwindigkeitswert angezeigt.

ENTFERNUNG

Ihre verstrichene oder verbleibende Distanz, je nach je nach Einstellung.

KALORIEN

Eine Anzeige der verbrannten Kalorien.

IMPULS

Anzeige Ihrer Herzfrequenz in BPM (Beats Per Minute). Dieser Wert ist nur sichtbar, wenn Sie den optionalen Bluetooth-kompatiblen Brustgurt oder durch Halten der Handpulssensoren in den Lenker halten.
Der PULSE-Wert wird auch auf der rechten Seite des Bildschirms angezeigt.

WATTS

Die aktuelle Leistung (Last) in WATTS.

GB

Display Values

TIME

Your elapsed or remaining time depending on the setting.

SPEED

Your current speed in KPH.

RPM

Your current Rotations Per Minute.
The RPM value is displayed in a chart on the left side of the screen above the speed value.

DISTANCE

Your elapsed or remaining distance depending on the setting.

CALORIES

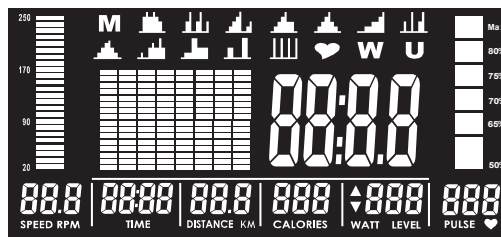
An indication of you burned calories.

PULSE

Display of your heart rate in BPM (Beats Per Minute). This value is only visible when wearing the optional Bluetooth compatible chest belt or by holding the hand pulse sensors in the handlebar.
The PULSE value is also displayed on the right of the screen.

WATTS

The current output (load) in WATTS.



Start

Schließen Sie den Netzadapter an die Steckdose Steckdose und den Monitor / die Konsole zum Einschalten des Bildschirm wie unten dargestellt. Beim Einschalten gibt der Monitor / Konsole ein Tonsignal aus.

Einrichten Ihres Benutzerprofils

Sie haben die Möglichkeit, vier verschiedene Benutzerprofile einzurichten.

Nach dem Einschalten können Sie mit dem Auswahlknopf zwischen U1-U4 wählen.
dem Auswahlknopf wählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des den Auswahlknopf. Benutzerspezifische Werte wie Geschlecht, Alter (A), Größe (H) und Gewicht (W) können ebenfalls eingestellt werden.

Die Daten im Benutzerprofil werden für die Tests Erholung und Körperfett-Tests verwendet. Die Daten werden auch für die Berechnung der maximalen Herzfrequenz für die herzfrequenzgesteuerten Programme verwendet, daher ist es wichtig, die Daten des Benutzerprofils genau auszufüllen. Für jedes Benutzerprofil ist es auch möglich, ein spezifisches Benutzerprogramm zu speichern.

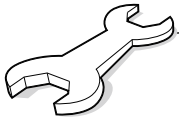
Start

Connect the mains power adaptor to mains electrical outlet and the Monitor / Console for powering up the screen as displayed below. When powering up the Monitor / Console will emit a sound signal.

Setup Your User Profile

You are able to setup four different user profiles. After powering up you can select between U1-U4 with the selection knob. Confirm your selection by pressing the selection knob. User specific values like Gender, Age (A), Height (H), and Weight (W) can also be setup.

The data in the user profile will be used for the Recovery and Body Fat tests. The data is also used in calculating your maximum heart rate for the heart rate controlled programmes therefore it is important to complete the user profile data accurately. For every user profile it is also possible to save one specific user programme.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

Programme

- M** Manuell / Manual
- P** Programm / Programme
- H** HRC (Herzfrequenzsteuerung) / HRC (Heart Rate Control)
- W** Konstante Wattzahl / Watts Constant
- U** Benutzer / User

Drehen Sie den Auswahlknopf, um zwischen den Trainingseinheiten zu wechseln. ENTER (den Auswahlknopf drücken), um das Training auszuwählen. Nach der Eingabe der Werte drücken Sie START / STOP, um die Trainingseinheit zu starten. Der Monitor / die Konsole wird automatisch in den SCAN-Modus. Die Werte RPM, SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS und PULSE werden für ein paar Sekunden im Hauptfenster des Bildschirms angezeigt. Durch Drücken von ENTER kann der aktuelle Wert im Hauptfenster fixiert werden. Sie können zwischen den Werten umschalten, indem Sie ENTER drücken, bis der gewünschte Wert im Hauptfenster erscheint. Alle Werte werden am unteren Rand des Bildschirms angezeigt.

Manual Programme

- M** Wählen Sie 'M' im Hauptmenü durch Drehen des Auswahlknopfes. Drücken Sie den Auswahlknopf, um das manuelle Einstellungsmenü aufzurufen.

GB

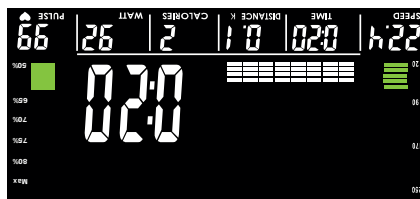
Programmes

- / Manual programme
- / 12 Pre-programmed workout programmes
- / Heart Rate Controlled programme
- / User programme
- / Constant WATTS programme

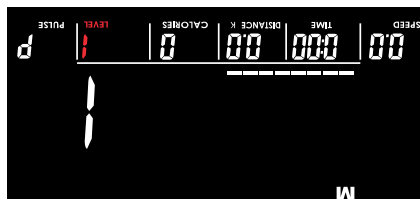
Rotate the selection knob to browse between workouts. ENTER (press the selection knob) to select the workout. After entering the values press START / STOP to start the training session. The Monitor / Console will automatically start in SCAN mode. The values RPM, SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS and PULSE are displayed for a few seconds in main window of the screen. By pressing ENTER, the current value can be fixed inside the main window. You can switch between values by pressing ENTER until the desired value appears in the main window. All the values are displayed at the bottom of the screen.

Manual Programme

- M** Select 'M' in the main menu by rotating the selection knob. Press the selection knob to enter the manual setup menu.

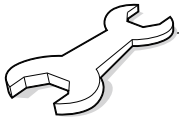


QUICKSTART: By pressing START/STOP the workout will start directly with all values at zero.
SCHNELLSTART: Durch Drücken von START/STOP beginnt das Training direkt mit allen Werten auf Null.



Es ist auch möglich, die folgenden Werte voreinzustellen: TIME, DISTANZ, KALORIEN & IMPULS (Herzfrequenz) sowie die Widerstands LEVEL durch Drehen und Drücken des Auswahlknopfes. Drücken Sie START/STOP, um die Trainingseinheit zu starten. Während einer Trainingseinheit können Sie den Widerstand durch Drehen des Auswahlknopfes einstellen. Wenn die Trainingseinheit gestartet wird, werden alle Werte ab und das Training ist beendet, wenn einer der Werte Null erreicht. Mit der START/STOP-Taste können Sie das Training unterbrechen. Training unterbrechen. Drücken Sie erneut START/STOP, um das Training fortzusetzen oder RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

It is also possible to preset the following values TIME, DISTANCE, CALORIES & PULSE (Heart Rate) plus Resistance LEVEL by rotating and pressing the selection knob. Press START/STOP to start the training session. During a training session you are able to adjust the resistance by rotating the selection knob. When the training session is started, all values will decrease and the training is finished when one of the values reaches zero. With the START/STOP button you can pause the training session. Press START/STOP again to resume the training session or RESET to go back to the main menu.



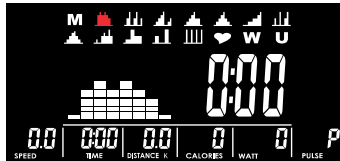
Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

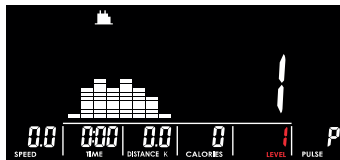
Programme - Pre-programmed Workouts



Wählen Sie eines der 12 vorprogrammierten Programme. Wenn Sie ein verfügbares Trainingsprogramm ausgewählt haben, wird der Widerstands Pfad auf dem Bildschirm angezeigt.



1. Wenn Sie das gewünschte Training ausgewählt haben, drücken Sie den Auswahlknopf, um die Auswahl zu bestätigen.
2. Stellen Sie die gewünschte Widerstandsstufe ein.
3. Wählen Sie die Trainingsdauer (max. 99 Minuten) und die Widerstandsstufe mit dem Auswahlknopf.



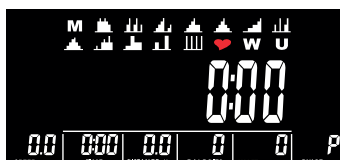
4. Drücken Sie START/STOP, um Ihre Trainingseinheit zu starten. Das Training ist beendet, wenn die eingestellte Trainingszeit verstrichen ist. Mit der START/STOP-Taste können Sie das Training jederzeit unterbrechen. Trainingseinheit jederzeit unterbrechen. Drücken Sie erneut START/STOP, um das Training fortzusetzen um das Training fortzusetzen oder RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

HRC - Herzfrequenzgesteuerte Programme



Wählen Sie das Herzsymbol für ein herzfrequenzgesteuertes Programm im Hauptmenü. Mit herzfrequenz können Sie mit einem bestimmten Prozentsatz Ihrer Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz trainieren oder eine gewünschte Herzfrequenz einstellen. Der Monitor / die Konsole wird berechnet automatisch Ihre maximale Herzfrequenz Herzfrequenz anhand der Informationen aus Ihrem Benutzerprofil. Die maximale Herzfrequenz ergibt sich aus 220 minus Ihr Alter. Ihre Herzfrequenz kann gemessen werden mit einem optionalen Bluetooth-Brustgurt oder oder durch Halten der Herzfrequenzsensoren am Lenker für die Dauer des Trainings halten.

1. Sie können zwischen drei verschiedenen Prozentsätzen Ihrer maximalen Herzfrequenz wählen: entweder 55%, 75% oder 90% oder oder wählen Sie alternativ TA (TARGET), wo Sie eine bestimmte eine bestimmte Herzfrequenz einstellen. Drücken Sie den Auswahlknopf auf ENTER.
2. Wenn Sie im vorherigen Schritt TA ausgewählt haben, können Sie können Sie Ihre gewünschte Zielherzfrequenz in Schlägen pro Minute einstellen.



GB

Programme - Pre-programmed Workouts



Choose one of the 12 pre-programmed programmes. When you have selected an available training programme, the resistance path is displayed on the screen.

1. When you have selected the preferred workout press the selection knob to confirm the selection.
2. Set the desired resistance level.
3. Select the training duration (max. 99 minutes) and the resistance level with the selection knob.

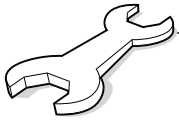
4. Press START/STOP to start your training session. Training is finished when the set training time has elapsed. With the START/STOP button you can pause the training session at any time. Press START/STOP again to resume training or RESET to go back to the main menu.

HRC - Heart Rate Controlled Programmes



Select the heart icon for a heart rate controlled programme in the main menu. With heart rate controlled training you are able to train at a percentage of your maximum heart rate or set a desired heart rate. The Monitor / Console will automatically calculate your maximum heart rate by using information from your user profile. The maximum heart rate is a calculation of 220 minus your age. Your heart rate can be measured by a optional Bluetooth chest belt or by holding the hand heart rate sensors within the handlebar for the duration of the training.

1. You can choose between three different percentages of your maximum heart rate: either 55%, 75% or 90% or alternatively, select TA (TARGET) where you can set a specific heart rate. Press the selection knob to ENTER.
2. When you select TA in the previous step you will be able to set your desired target heart rate in Beats Per Minute.



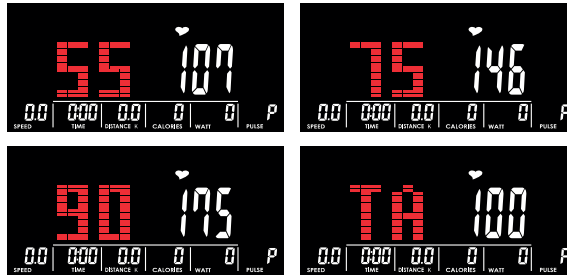
Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

GB

1. Wählen Sie die Trainingsdauer (TIME) mit dem Auswahlknopf.
2. Drücken Sie START/STOP, um die Trainingseinheit zu starten.

1. Select the training duration (TIME) with the selection knob.
2. Press START/STOP to start the training session.



Das Training ist beendet, wenn die eingestellte Trainingszeit verstrichen ist. Mit der START/STOP-Taste können Sie das Training jederzeit unterbrechen. Drücken Sie erneut START/STOP, um das Training fortzusetzen oder RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Training is finished when the set training time has elapsed. With the START/STOP button you can pause the training session at any point. Press START/STOP again to resume the training or RESET to go back to the main menu.

Konstantes WATTS-Kontroll Programm

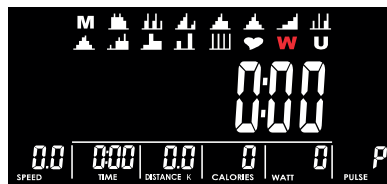
Constant WATTS Control Programme

W Wählen Sie im Hauptmenü das Symbol "W" für das Konstant-Watt-Programm. Mit dem Programm WATTS passt der Monitor / die Konsole automatisch den Widerstand automatisch an, um die eingestellte Leistung zu halten. Ihre Tretgeschwindigkeit (RPM) und der Widerstand bestimmen Ihre Leistungsabgabe in WATTS

W Select the 'W' icon from the main menu for the constant watts programme. With the WATTS programme the Monitor / Console will automatically adjust the resistance to maintain the set power output. Your pedaling speed (RPM) and resistance level determine your power output in WATTS

1. Wählen Sie die Leistung (WATTS) mit dem Auswahlknopf. Drücken Sie den Auswahlknopf, um den gewählten Wert einzugeben.

1. Select the output (WATTS) with the selection knob. Press the selection knob to ENTER your selected value.



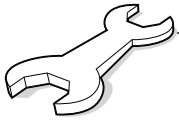
2. Wählen Sie die Trainingsdauer (TIME) mit dem Auswahlknopf.
3. START/STOP drücken, um die Trainingseinheit zu starten. Während einer Trainingseinheit können Sie die WATTS Stufe durch Drehen des Auswahlknopfes einstellen.

2. Select the training duration (TIME) with the selection knob.
3. Press START/STOP to start the training session. During a training session you are able to adjust the WATTS level by rotating the selection knob.



Das Training ist beendet, wenn die eingestellte Trainingszeit verstrichen ist. Mit der START/STOP-Taste können Sie das Training jederzeit unterbrechen. Drücken Sie erneut START/STOP, um das Training fortzusetzen oder RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Training is finished when the set training time has elapsed. With the START/STOP button you can pause the training session at any point. Press START/STOP again to resume the training or RESET to go back to the main menu.



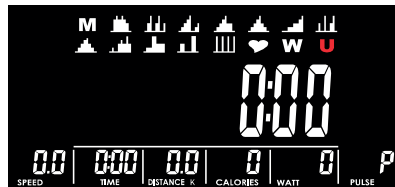
Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

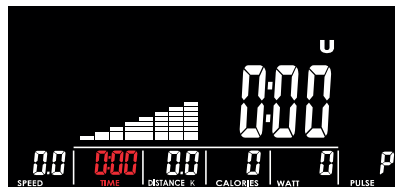
Benutzerprogramme

U Wählen Sie im Menü "Training" das Symbol "U" für ein Benutzer Programm. Mit dem Benutzerprogramm können Sie Ihr eigenes Trainingsprogramm erstellen. Für jedes Benutzerprofil kann ein Benutzerprogramm gespeichert werden.

1. Das Programm ist aus 8 Segmenten aufgebaut. Der Widerstand Widerstandsniveau kann für jedes Segment eingestellt werden. Wechseln Sie zwischen Segmenten durch Drücken des Auswahlknopfes und Einstellen der Stufe durch Drehen des Auswahlknopfes.



2. Wenn Sie die Segmente eingestellt haben, drücken und halten Sie den Auswahlknopf 4 Sekunden lang gedrückt.
3. Wählen Sie die Trainingsdauer (TIME) mit dem Auswahlknopf Drehknopf.
4. Drücken Sie START/STOP, um die Trainingseinheit zu starten.



Während einer Trainingseinheit können Sie den Widerstand des aktuellen Segments durch Drehen des Auswahlknopfes einstellen.

Das Training ist beendet, wenn die eingestellte Trainingszeit verstrichen ist. Mit der START/STOP-Taste können Sie das Training jederzeit unterbrechen. Drücken Sie erneut START/STOP, um das Training fortzusetzen oder RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

GB

User Programmes

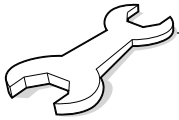
U In the workout menu select the 'U' icon for a user programme. With the user programme you can make your own training programme. For every user profile one user programme can be saved.

1. The programme is built on 8 segments. The resistance level can be set for each segment. Switch between segments by pressing the selection knob and adjust the level by rotating the selection knob.

2. When you have setup the segments press and hold the selection knob for 4 seconds.
3. Select the training duration (TIME) with the selection knob.
4. Press START/STOP to start the training session.

During a training session you are able to adjust the resistance of the current segment by rotating the selection knob.

Training is finished when the set training time has elapsed. With the START/STOP button you can pause the training session at any point. Press START/STOP again to resume the training or RESET to go back to the main menu.



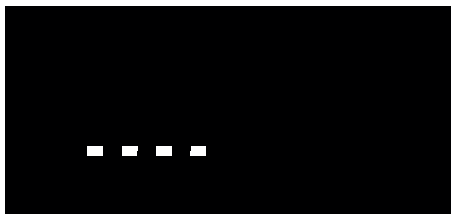
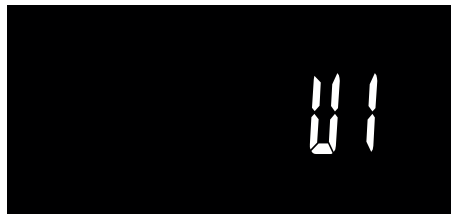
Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

Körperfett-Test

Während des Tests erscheinen und bewegen sich Balken auf dem Bildschirm wie in der Abbildung unten dargestellt. Nachdem die Messung abgeschlossen ist, zeigt der Monitor / die Konsole Ihren BMI und Ihren Körperfettanteil an. Drücken Sie die Körperfetttaste erneut, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Wichtig: Der Körperfett-Test funktioniert nur über das Hauptmenü Menü und nicht während einer Trainingseinheit. Dieser Test verwendet die im Benutzerprofil gespeicherten Daten. Wenn Sie Ihre Benutzerdaten erneut eingeben möchten, halten Sie die Taste Körperfett für zwei Sekunden lang gedrückt. Nun können Sie Ihr Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht erneut eingeben, Alter, Größe und Gewicht neu einstellen.



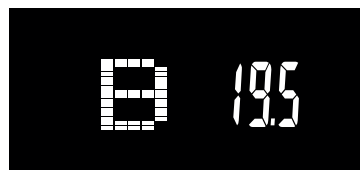
Wenn ein Test nicht erfolgreich war, erscheint ein Fehlercode auf dem auf dem Display. Nachfolgend sind die Fehlercodes aufgeführt, die während eines fehlgeschlagenen Körperfetttests erscheinen können.

E1

Es wurde keine Herzfrequenz über die Handpulssensoren gemessen. Sensoren gemessen.

E4

Der Körperfettanteil und der BMI überschreiten die messbare Skala von 5 bis 50 Einheiten.



GB

Body Fat Test

During the test bars will appear and move on the screen as displayed in the image below. After the measurement is completed, the Monitor / Console will display your BMI and Body Fat percentage. Press the body fat key again to return to the main menu.

Important: The Body Fat Test works only from the main menu and not during a training session. This test will use the data stored in the user profile. If you want to enter your user data again press and hold the Body Fat key for two seconds. Now you are able to re-set your gender, age, height and weight again.

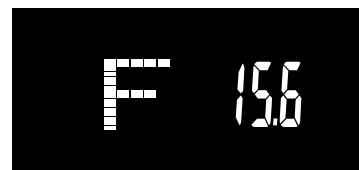
When a test is unsuccessful, an error code will appear on the display. Below are the error codes that can appear during an unsuccessful body fat test.

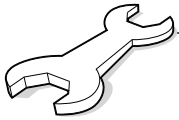
E1

No heart rate has been measured through the hand pulse sensors.

E4

The body fat percentage and BMI exceed the measurable scale of 5 to 50 units.





Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

Erholungstest

Durch Drücken der Taste RECOVERY wird ein Fitnesstest direkt. Fassen Sie beide Handpulssensoren am Lenker, nachdem Sie die Erholungstaste gedrückt haben (wenn Sie keinen Brustgurt tragen). Es beginnt ein Countdown von 00:60 bis 00:00. Halten Sie während dieser Zeit die Handpulssensoren fest oder lassen Sie den Brustgurt angelegt.

Nach Beendigung des Tests erscheint ein Code zwischen F1 und F6 auf dem Bildschirm angezeigt. Der Code steht für den berechneten ungefähre Fitnesslevel, der unten angezeigt wird.

- F1: Ausgezeichnet
- F2: Gut
- F3: Durchschnittlich
- F4: Unterdurchschnittlich
- F5: Schlecht
- F6: Sehr schlecht / keine korrekte Messung aufgezeichnet

GB

Recovery Test

By pressing the RECOVERY button a fitness test will start directly. Firmly grab both hand pulse sensors on the handlebar after pressing the recovery button (when not wearing a chest belt). A countdown will start from 00:60 to 00:00. During this time hold the hand pulse sensors firmly or keep your chest belt on.

After the test is finished, a code between F1 and F6 will appear on the screen. The code represents the computed approximate fitness levels displayed below.

- F1: Excellent
- F2: Good
- F3: Average
- F4: Below Average
- F5: Bad
- F6: Very Bad / No Correct Measurement Recorded



Wichtig:

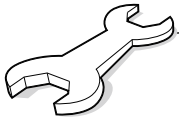
1. Der RECOVERY Ausdauerstest wird nur gestartet, wenn eine Herzfrequenz erkannt wird. Für eine korrekte Messung müssen Sie die Handsensoren festhalten, ohne sie zu bewegen.

2. Ihre Ausdauer basiert auf der Zeit, in der Ihre Herzfrequenz Herzfrequenz wieder auf ihr normales Ruhelevel zurückkehrt, daher kann das RECOVERY Programm nur nach einem intensiven Training von mindestens 150 BPM.

Important:

1. The RECOVERY stamina test will only start when a heart rate is detected. For a correct measurement you need to hold the hand sensors firmly without moving.

2. Your stamina is based upon the time in which your heart rate returns to its normal rest level therefore the RECOVERY program can only be done after an intense workout of at least 150 BPM.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

Training mit Apps

Mit Ihrem Cross Trainer können Sie über Ihr Smartphone oder Tablet trainieren. Smartphone oder Tablet trainieren. Die folgenden Smartphones und Tablets werden unterstützt.



iPad 3 oder neueres iPad
/ iPad 3 or newer iPad
air 1 oder neuer iPad
/ air 1 or newer iPad
Pro 1 oder neuer
/ Pro 1 or newer



iPad Mini
oder neuer / or newer



iPhone 4S
oder neuer / or newer



iPod touch
(3rd Gen)
or newer



Android
OS4.3 or higher



Android Phone
OS4.3 or higher

Verbinden Sie Ihren Cross Trainer Monitor / Konsole mit Ihrem Smartphone oder Tablet

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um Ihr mobiles Gerät über eine Bluetooth-Verbindung zu verbinden.

1. Rufen Sie die Einstellungen Ihres Mobilgeräts auf und schalten Sie Bluetooth ein.
2. Befolgen Sie die Anweisungen der unterstützten Apps.

GB

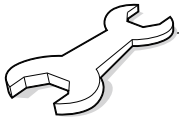
Training with Apps

With your Cross Trainer you are able to train using your smartphone or tablet. The following Smartphones and Tablets are supported.

Connect your Cross Trainer Monitor / Console with your Smartphone or Tablet

Follow the steps below to connect your mobile device using a Bluetooth connection.

1. Go to the settings on your mobile device and turn Bluetooth on.
2. Follow the instructions of the supported apps.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

Verfügbare Apps

Für das Training mit einem Smartphone oder Tablet müssen Sie eine der unterstützten Apps herunterladen. Die Apps sind unten aufgeführt.

Sobald neue Apps verfügbar sind, werden sie auf unserer Website aufgeführt.

GB

Available Apps

For training with a smartphone or tablet you will need to download one of the supported apps. The apps compatible are listed below.

As new apps become available they will be listed on our website.



DE iConsole+ Training

Mit der iC+ Trainings-App können Sie Ihren Crosstrainer mit Ihrem Smartphone oder Tablet steuern. Sie können auch Ihre Trainingsergebnisse protokollieren oder mithilfe von Google Maps und Street View praktisch überall auf der Welt trainieren.

Laden Sie die iC+ Trainings-App im App oder Play Store herunter, indem Sie im App Store nach "iC+ Training" / "iConsole+ Training" suchen im Play Store suchen oder einem der unten stehenden Links folgen.

GB iConsole+ Training

The iC+ training app lets you control your Cross Trainer with your smartphone or tablet. You can also log your training results or train virtually anywhere in the world using the google maps and street view.

Download the iC+ training app in the app or play store by searching for 'iC+ training' in the app store / 'iConsole+ training' in the play store or follow one of the links below.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>



DE Kinomap

Wählen Sie ein geotagged Video auf Kinomap und los geht's! Deine Position wird im Video und im Symbol auf der Karte sowie in der Höhenkurve angezeigt. Grafik angezeigt: Dein Ziel ist es, mit dem Originalvideo Schritt zu halten. Es gibt auch einen Multiplayer-Modus, in dem bis zu 10 Spieler demselben Video trainieren.

Laden Sie die Kinomap-App im App- oder Play-Store herunter, indem Sie nach "Kinomap Fitness" suchen, oder folgen Sie einem der unten stehenden Links.

GB Kinomap

Choose a geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and icon on the map and in the altitude graph: your goal is to keep pace with the original video. A multiplayer mode is also available up to 10 players can train on the same video.

Download the Kinomap app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below.

Apple iOS App store:

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>



DE Zwift

Zwift verbindet den Spaß von Videospielen mit der Intensität von ernsthaftem Training und hilft dir, schneller zu werden. Steigere dich in den virtuellen Welten von Zwift mit einer Community, die dich jede Minute motiviert. Wählen Sie aus Trainingsplänen, Gruppenfahrten, Rennen und mehr. Du wirst fitter und stärker werden.

Laden Sie die Zwift-App im App- oder Play-Store herunter, indem Sie nach "Zwift" suchen, oder folgen Sie einem der unten stehenden Links.

GB Zwift

Zwift blends the fun of video games with the intensity of serious training, helping you get faster. Level up in the virtual worlds of Zwift with a community that motivates you every minute. Choose from training plans, group rides, races, and more. You'll get fitter and stronger.

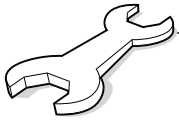
Download the Zwift app in the app or play store by searching for 'Zwift' or follow one of the links below.

Apple iOS App store

<https://apps.apple.com/us/app/zwift-ride-and-run/id1134655040>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zwift.zwiftgame&hl=en>



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

COCKPIT-ANLEITUNG

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. 10.4 kg

Maße (LxBxH): ca. 180 x 71 x 160 cm (Stellfläche)

Gewicht: ca. 85 kg

Benutzergewicht: maximal 180 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

GB

COCKPIT-INSTRUCTIONS

Computer display of

- time (min & h)
- speed (km/h)
- distance (m & km)
- Energy consumption (kcal)
- Hand Pulse (If you are using the hand pulse sensors)
- Heart rate (when using a chest strap)

Brake system: electronically controlled magnetic brake

Drive system: Poly-V belt drive

Flywheel: approx. 10.4 kg

Dimensions (LxWxH): approximately 180 x 71 x 160 cm (Footprint)

Weight: approximately 85 kg

Maximum user weight: 180 kg

Value adjustment: via keyboard

Power supply: 220-230V-DC12V/1.5A

Application area: Home

Semi-professional area

Professional Area



Disposal

Warning:

Your training equipment is marked with this icon: It indicates that electrical and electronic devices cannot be disposed into normal household waste, but a separate take-back system.

Disposal information for users in your home/Private Households.

CAUTION: Dispose of this training device cannot be disposed into to the normal household garbage!

According to EU directive, the proper collection, treatment and recycling of used electrical and electronic equipment must be disposed separately at designated collection points.

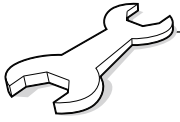
In some countries, you can return your equipment to your local dealer, when you purchase a comparable new device.

If your used batteries or rechargeable batteries are contained in the training device, remove them before returning the device or dispose them in accordance with the local applicable regulations.

For more information, please refer to your local municipality or city administration



Warnung / Note



Warnung / Note



DE



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

KUNDENDIENST

Erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

GB



Beny Sports Co. UK Ltd.

Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire
BD20 7BW

CUSTOMER SUPPORT

Open from 9.00am to 4.30pm from Monday to Friday



Tel: **FREEPHONE** (in the UK) 0800 3 101 202
or
+44 (0) 1535 637711 (outside the UK)



E-mail: support@benysports.co.uk



Website: www.benysports.co.uk

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: **XE5500** Kaufdatum: _____

Artikel-Nummer: **11055** 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