

SPIRIT



XE395 Crosstrainer GEBRAUCHSANWEISUNG

Bitte lesen Sie sich die komplette Anweisung vor dem Gebrauch Ihres neuen Crosstrainers sorgfältig durch.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise.....	3
Wichtige Hinweise zum Elektroanschluss.....	4
Wichtige Betriebsanweisungen	5
Montageanleitung.....	6
Produkteigenschaften	13
Bedienungsanleitung des Bedienpults (Computer)	14
Programmierbare Funktionen	19
Verwendung eines Herzfrequenz-Senders	26
Allgemeine Wartung.....	29
Explosionszeichnung.....	31
Teileliste.....	32

ACHTUNG

Dieser Crosstrainer ist ausschließlich für die Nutzung in Wohnräumen bestimmt und steht nur für diese Anwendung unter Garantie.

Bei jeder anderen Verwendung erlischt der gesamte Garantieanspruch.

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei der Benutzung von Elektrogeräten sollten stets die folgenden grundlegenden Sicherheitsvorkehrungen befolgt werden:

WARNUNG – Vor dem Gebrauch dieses Geräts bitte alle Anweisungen gut durchlesen.

ACHTUNG – Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, ziehen Sie den Crosstrainer vor der Reinigung und/oder Wartungsarbeiten aus der Steckdose.

WARNUNG – Stellen Sie den Crosstrainer zur Verringerung der Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Personenschäden auf einen flachen, ebenen Untergrund mit Zugang zu einer geerdeten Steckdose von **230 Volt / 10 Ampere**, wobei der Crosstrainer als einziges Gerät an den Stromkreis angeschlossen ist.

VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL, ES SEI DENN, ES HANDELT SICH UM EIN KABEL MIT EINEM QUERSCHNITT VON MINDESTENS **0,823 MM² (AWG 18)** UND MIT NUR EINER STECKDOSE AM ENDE:

- Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Personenschäden zu verringern:
- Ein an eine Steckdose angeschlossenes Elektrogerät sollte niemals unbeaufsichtigt sein. Bei Nichtbenutzung oder vor dem Hinzufügen bzw. Entfernen von Teilen aus der Steckdose ziehen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Es kann zu Überhitzung kommen, was zu Feuer, Stromschlag oder Personenschaden führen kann.
- Bei Verwendung des Gerätes von, bei oder in der Nähe von Kindern, Invaliden oder Menschen mit Behinderungen ist besondere Vorsicht geboten.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen und vorgesehenen Zweck.
- Verwenden Sie keine Zusatzgeräte, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn ein Kabel oder Stecker beschädigt ist, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, es heruntergeworfen, beschädigt oder in Wasser geworfen wurde. Geben Sie das Gerät in diesem Fall zur Überprüfung und Reparatur an eine Servicestelle ab.
- Tragen Sie das Gerät nicht mit dem Stromkabel. Benutzen Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Verwenden Sie das Gerät niemals bei blockierten Luftöffnungen. Halten Sie diese von Fusseln, Haaren u. ä. frei.
- Niemals Gegenstände in Öffnungen werfen oder stecken.
- Nicht im Freien verwenden.
- Benutzen Sie das Gerät niemals an Orten, an denen Sprühdosen verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Schließen Sie dieses Gerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch vorgesehen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Wissen, genutzt zu werden, wenn nicht eine angemessene Aufsicht ohne ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person gegeben wird.
- Kinder unter 13 Jahren vom Fitnessgerät fernhalten.

DIESE ANWEISUNGEN AUFBEWAHREN – DENKEN SIE AN IHRE SICHERHEIT!

Sicherheitshinweise zum Fitnessgerät

Um das Gerät auszuschalten, stellen Sie alle Bedienelemente auf „Off“ (Aus) und ziehen Sie anschließend den Stecker aus der Steckdose.

- Benutzen Sie das Gerät nicht auf tief gepolstertem Teppich, Plüsch- oder Wollteppich. Dies kann zu einer Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Fitnessgeräts führen.
- Konsultieren Sie vor der Aufnahme dieses oder eines anderen Trainingsprogramms unbedingt Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 oder Personen mit Vorerkrankungen wichtig.
- Versuchen Sie nicht, Ihren Crosstrainer für einen anderen als den vorgesehenen Zweck zu verwenden.
- Hände von allen beweglichen Teilen fernhalten.
- Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Sie dienen dazu, Ihnen einen ungefähren Messwert in Bezug auf Ihre Ziel-Herzfrequenz bereitzustellen. Die Verwendung eines Brustgurt-Senders (separat erhältlich) ist eine wesentlich präzisere Methode zur Analyse der Herzfrequenz. Verschiedene Faktoren, darunter die Bewegungen des Benutzers, haben Einfluss auf die Genauigkeit der Herzfrequenzmesswerte. Die Pulssensoren dienen nur als Trainingshilfsmittel zur Bestimmung der allgemeinen Tendenzen bezüglich der Herzfrequenz.
- Geeignetes Schuhwerk tragen. Das Tragen von Stöckelschuhen, Abendschuhen, Sandalen oder nackte Füße sind für die Benutzung des Geräts nicht geeignet. Es werden qualitativ hochwertige Sportschuhe empfohlen, um der Ermüdung der Beine vorzubeugen.

Die Nichtbeachtung dieser Richtlinien kann die Wirksamkeit des Trainings einschränken, zu Verletzungen für Sie (und möglicherweise andere) führen oder die Lebensdauer des Geräts verkürzen.

Wichtige Hinweise zum Elektroanschluss

WARNHINWEIS!

Entfernen Sie **NIEMALS** ein Gehäuseteil, ohne das Gerät vorher aus der Steckdose zu ziehen. Eine Variation der Voltzahl um zehn Prozent (10 %) oder mehr kann sich auf die Leistung Ihres Crosstrainers auswirken. Diese Umstände sind von der Garantie ausgeschlossen. Wenn Sie vermuten, dass die Voltzahl zu gering ist, wenden Sie sich für eine ordnungsgemäße Prüfung an Ihren örtlichen Stromversorger oder einen zugelassenen Elektriker.

Setzen Sie diesen Crosstrainer **NIEMALS** Regen bzw. Feuchtigkeit aus. Dieses Gerät ist **NICHT** für den Gebrauch im Freien, in der Nähe eines Swimmingpools bzw. Badebereichs oder in anderen Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit vorgesehen. Die vorgegebene Betriebstemperatur liegt zwischen **5 und 48 Grad Celsius (40 und 120 Grad Fahrenheit)**. Die vorgegebene Luftfeuchtigkeit liegt bei 95 %, nicht kondensierend (es bilden sich keine Wassertropfen auf den Oberflächen).

Leistungsschutzschalter: Einige in Haushalten verwendete Schutzschalter sind nicht für hohe Einschaltströme geeignet, die bei der erstmaligen Inbetriebnahme des Crosstrainers oder sogar während des Gebrauchs auftreten können. Wenn durch Ihren Crosstrainer die Sicherung des Hauses herausfliegt (auch wenn es sich um die vorschriftsgemäße Strombelastung handelt), aber der Schutzschalter auf dem Crosstrainer selbst nicht ausgelöst wird, müssen Sie die Sicherung des Hauses durch einen Leistungsschutzschalter für hohen Einschaltstrom ersetzen. Dies stellt keinen garantispflichtigen Mangel dar. Hierbei handelt es sich um einen Umstand, auf den wir als Hersteller keinen Einfluss haben. Dieses Teil ist in den meisten Elektrowarengeschäften erhältlich. *Zum Beispiel: Teil von Grainger # 1D237 oder online erhältlich auf www.squared.com, Teil # QO120HM. Die verwendete Steckdose sollte über einen geeigneten Schutzschalter von 15 Ampere verfügen.*

Wichtige Betriebsanweisungen

- Bedienen Sie diesen Crosstrainer **NIEMALS** ohne vorher die Konsequenzen einer am Computer vorgenommenen Änderung des Betriebsmodus gelesen und genau verstanden zu haben.
- Beachten Sie, dass Veränderungen des Widerstands nicht sofort erfolgen. Stellen Sie Ihre gewünschte Widerstandsstufe am Bedienpult des Computers ein und drücken Sie auf die Einstellungstaste. Der Computer wird den Befehl stufenweise ausführen.
- Nutzen Sie Ihren Crosstrainer **NIEMALS** während eines Gewitters. Es kann zu Überspannungen in Ihrer Hausstromversorgung kommen, die Teile des Crosstrainers beschädigen könnten. Ziehen Sie den Crosstrainer während eines Gewitters vorsichtshalber aus der Steckdose.
- Vorsicht bei gleichzeitiger Durchführung anderer Aktivitäten während des Trainings auf Ihrem Crosstrainer, beispielsweise Fernsehen, Lesen usw. Diese Ablenkungen können zu einem Verlust des Gleichgewichts führen und schwere Verletzungen nach sich ziehen.
- Üben Sie keinen übermäßigen Druck auf die Tasten des Bedienpults aus. Sie wurden so feinmechanisch konzipiert, dass sie mit einem leichten Fingerdruck ordnungsgemäß funktionieren.

Erdungsanweisungen

Dieses Gerät muss geerdet werden. Im Fall eines Defekts oder einer Betriebsstörung des Geräts kann der elektrische Strom durch die Erdung über den Weg des geringsten Widerstands abfließen und dadurch die Gefahr eines Stromschlags reduziert werden. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die in Übereinstimmung mit allen geltenden Vorschriften installiert und geerdet wurde.

ACHTUNG – Der unsachgemäße Anschluss des Erdungsleiters kann eine Stromschlaggefahr zur Folge haben. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Wartungstechniker, falls Sie im Zweifel darüber sind, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet wurde. Nehmen Sie keine Änderungen an dem mit dem Gerät mitgelieferten Stecker vor, falls dieser nicht in die Steckdose passt. Lassen Sie stattdessen eine passende Steckdose von einem qualifizierten Elektriker einbauen.

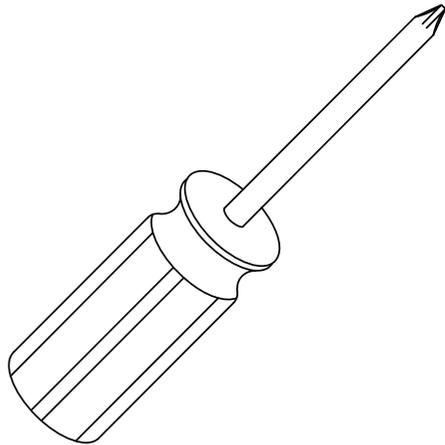
Dieses Gerät ist für den Anschluss an einen Stromkreis mit einer Nennspannung von **220 Volt / 10 Ampere** vorgesehen. Es verfügt über einen Erdungsstecker, ähnlich wie in der Abbildung unten dargestellt. Mithilfe eines temporären Adapters, ähnlich wie in der Abbildung unten dargestellt, kann dieser Stecker an eine wie unten dargestellte zweipolige Anschlussbuchse angeschlossen werden, falls keine ordnungsgemäß geerdete Steckdose vorhanden ist. Der temporäre Adapter sollte nur solange verwendet werden, bis eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose (siehe unten) von einem Elektrofachmann installiert wurde. Die grüne Erdungsklemme oder dergleichen, die aus dem Adapter hinausragt, muss an eine dauerhafte Erdung, wie einer ordnungsgemäß geerdeten Steckdosenabdeckung, angeschlossen werden. Wenn der Adapter verwendet wird, muss er immer mit einer Metallschraube fixiert werden.

Montageanleitung

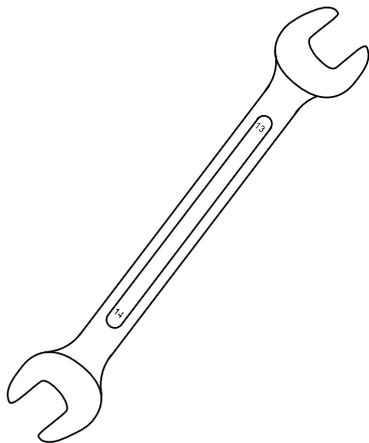
VORMONTAGE

1. Schneiden Sie mit einem Rasiermesser (Teppichmesser) alle Umreifungsbänder um den Karton durch. Fassen Sie die Unterkante des Kartons und ziehen Sie diese von der Pappe darunter weg, indem Sie die Klammern trennen, die die beiden Kartons zusammenhalten. Heben Sie die Schachtel über dem Gerät hoch und packen Sie es aus.
2. Sorgfältig alle Geräteteile aus dem Karton entnehmen und auf Schäden oder fehlende Teile prüfen. Falls Teile beschädigt wurden oder fehlen, wenden Sie sich umgehend an Ihren Händler.
3. Entnehmen Sie den Lieferumfang. Die Montage des Gerätes ist in vier Schritte aufgeteilt. Entnehmen Sie zunächst die Werkzeuge. Um Verwechslungen auszuschließen, nehmen Sie die für jeden Schritt benötigten Geräteteile heraus: Die in der Anleitung in Klammern (#) stehenden Nummern stellen die Artikelnummern der Explosionszeichnung zu Referenzzwecken dar.

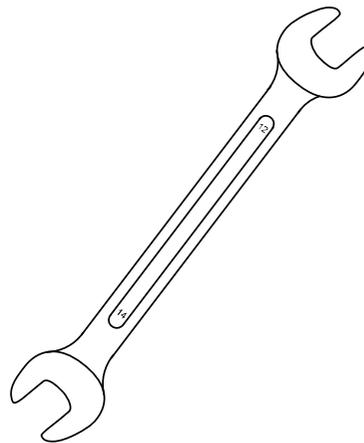
MONTAGEWERKZEUGE



#157. Kreuzschlitzschraubendreher (1 Stk.)

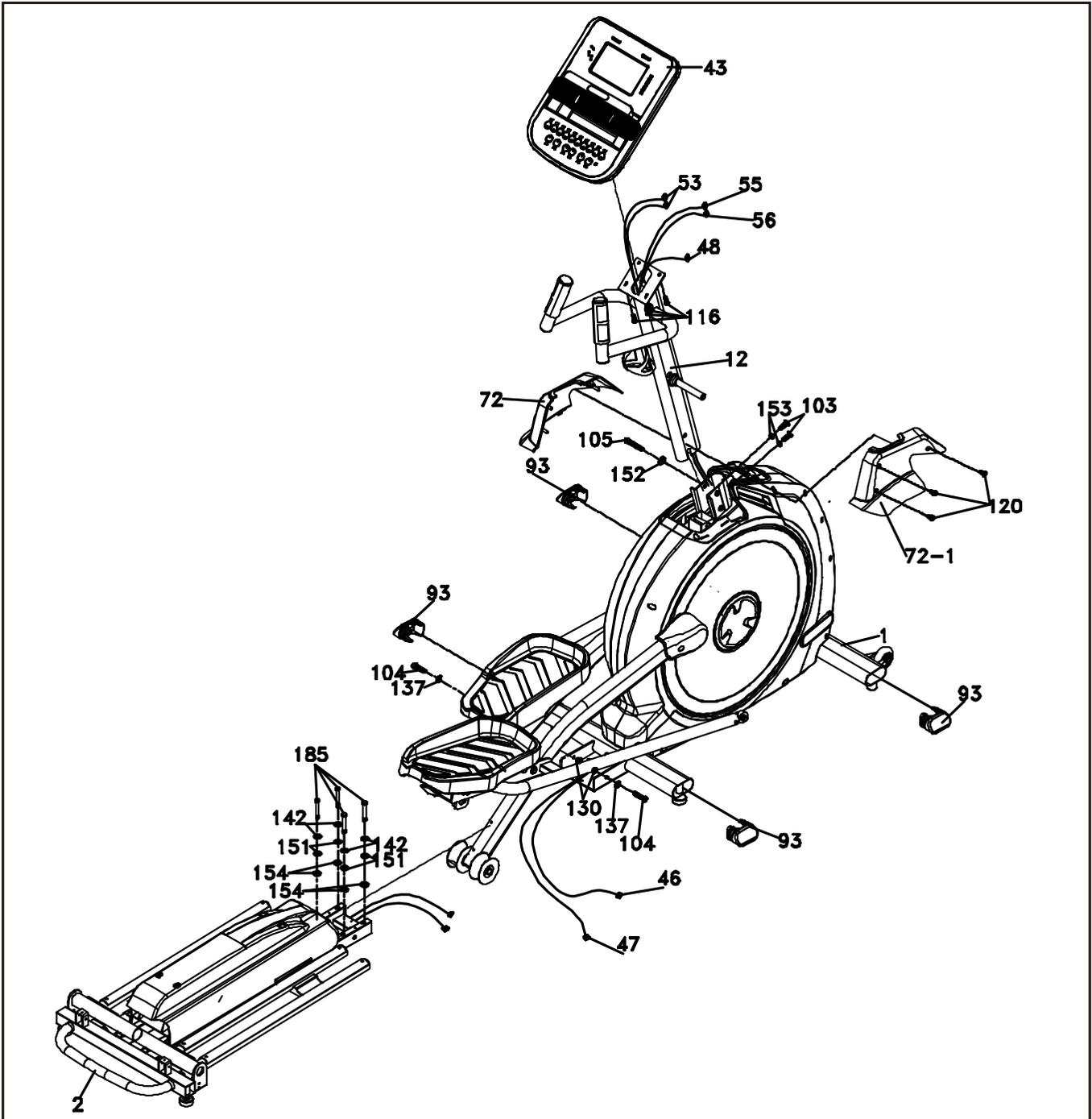


#155. Schraubenschlüssel
13 x 14 mm (1 Stk.)



#158. Schraubenschlüssel
12 x 14 mm (1 Stk.)

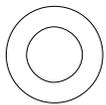
SCHRITT 1



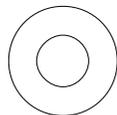
SCHRITT 1

1. **GERÄTETEILE FÜR SCHRITT 1** zusammentragen.
2. Die **NEIGUNGSROLLSCHIENE (2)** in das U-Profil des **HAUPTRAHMENS (1)** schieben. Achten Sie darauf, dass die auf jeder Seite herausragenden Drähte nicht beschädigt werden.
3. Die **NEIGUNGSROLLSCHIENE (2)** horizontal zum U-Profil des **HAUPTRAHMENS (1)** mit 2 **SECHSKANTSCHRAUBEN (104)**, 2 **UNTERLEGSSCHEIBEN (137)** und 2 **STOPPMUTTERN (130)** befestigen. Montieren Sie sie vertikal mit 4 **SECHSKANTSCHRAUBEN (185)**, 4 **FEDERRINGEN (142)**, 4 **UNTERLEGSSCHEIBEN (151)** und 4 **ZAHNSCHEIBEN (154)**. Mit den beiliegenden **SCHRAUBENSCHLÜSSELN (155 & 158)** festziehen.
4. Die **NEIGUNGSMOTORDRÄHTE (46 & 47)** an den Kabelstrang und den schwarzen Draht anschließen, der aus der **NEIGUNGSROLLSCHIENE (2)** ragt. Das überschüssige Kabel in das U-Profil stecken.
5. Fixieren Sie die **LENKSÄULE (12)** und das **LENKSÄULENGEHÄUSE (72)**; Schieben Sie das Gehäuse so weit wie möglich auf die Säule. Stellen Sie sicher, dass das **LENKSÄULENGEHÄUSE (72)** richtig herum angebracht wird.
6. An der oberen Öffnung des **HAUPTRAHMENS (1)** befindet sich ein **COMPUTERKABEL (53)**, das mit einem Bindedraht verbunden ist. Stecken Sie den Bindedraht und das **COMPUTERKABEL (53)** von unten durch die **LENKSÄULE (12)** bis nach oben durch die Öffnung.
7. Befestigen Sie die **LENKSÄULE (12)** in der Halterung auf der Oberseite des **HAUPTRAHMENS (1)**. Seien Sie äußerst vorsichtig, dass Sie die Kabel zwischen den Öffnungen nicht einklemmen. Wenn das Kabel eingeklemmt wird, kann dies die elektrischen Funktionen des Bedienpults beeinflussen.
HINWEIS: In der Halterung befindet sich bereits eine Schraube passend zur unteren Öffnung der Lenksäule. Diese muss nach den drei anderen Schrauben für die Lenksäule als letzte festgezogen werden.
8. Legen Sie einen **FEDERRING (152)** auf die **SECHSKANTSCHRAUBE (105)** und ziehen Sie diese durch die linke Seite der Lenksäule handfest an. Schieben Sie eine **GEWÖLBTE FEDERSCHLEIBE (153)** auf jede **SECHSKANTSCHRAUBE (103)** und stecken Sie beides in die Vorderseite der Lenksäule. Diese vorderen Schrauben mit dem **SCHRAUBENSCHLÜSSEL (155)** so fest wie möglich ziehen. Anschließend die beiden Schrauben auf der linken Seite mit demselben Schraubenschlüssel festziehen.
9. Die 2 **HANDPULSKABEL (47)**, das **WIDERSTANDSKABEL (49)** und das **COMPUTERKABEL (53)** an der Rückseite des **BEDIENPULTS (43)** anschließen. Üben Sie keinen Druck auf die Stecker aus. Sie passen nur mit einer Seite an die Anschlussbuchse und haben verschiedene Größen, um Verwechslungen auszuschließen. Verstauen Sie das überschüssige Kabel im **LENKSÄULENROHR (12)**.
10. Befestigen Sie das **BEDIENPULT (43)** an der Halterung der Lenksäule mit 4 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (116)**. Die Schrauben mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (157)** festziehen.

WERKZEUGTEILE



#137. Unterlegscheibe
3/8" × 19 × 1,5T (2 Stk.)



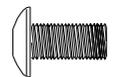
#142. Unterlegscheibe
5/16" × 20 × 1,5T (4 Stk.)



#153. Gewölbte Feder-
Scheibe 3/8" × 23 × 2T
(2 Stk.)



#152. Federring
Ø 10 × 2T
(1 Stk.)



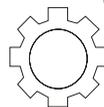
#116. Kreuzschlitzschraube
M5 × 10 mm
(4 Stk.)



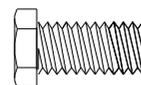
#130. Stoppmutter
3/8" × 7T (2 Stk.)



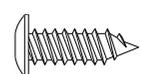
#151. Federring
Ø 8 × 1,5T (4 Stk.)



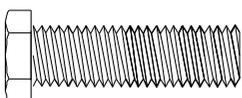
#154. Zahnscheibe
Ø 5/16" (4 Stk.)



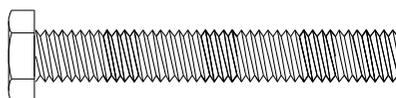
#103.
Sechskantschraube
3/8" × 3/4" (2 Stk.)



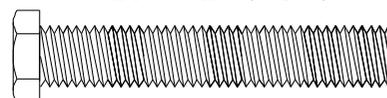
#120. Blechschaube
3,5 × 16 mm (3 Stk.)



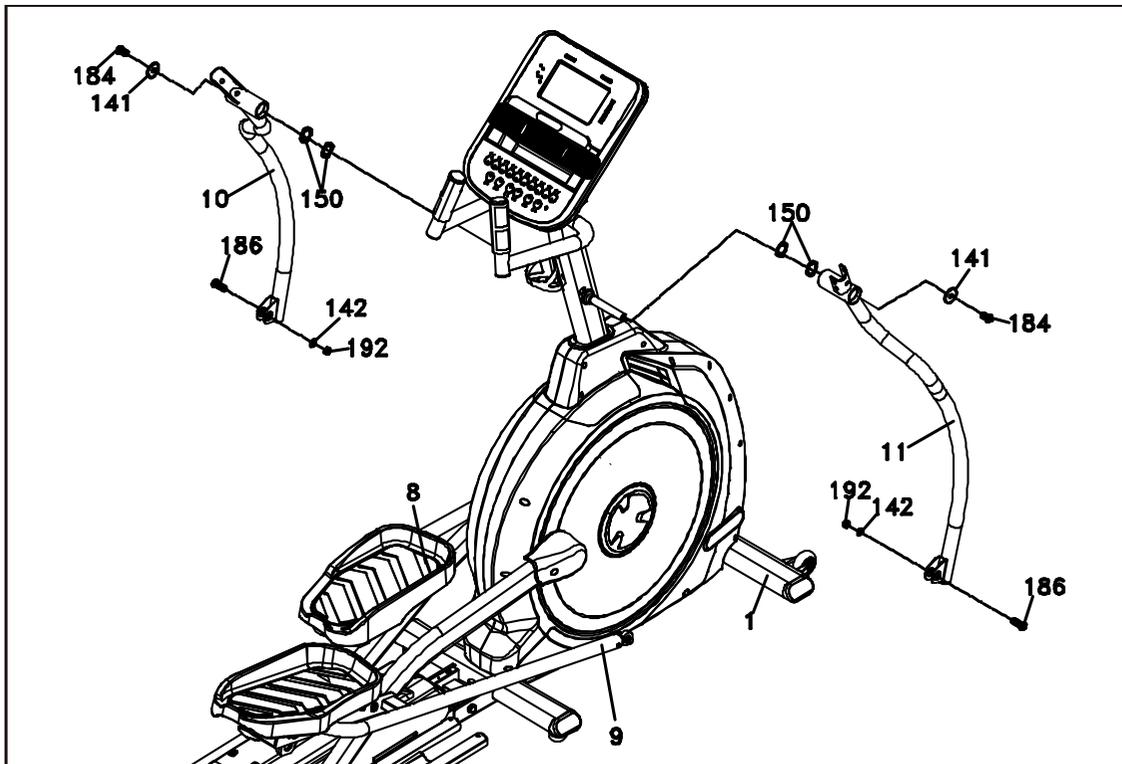
#104. Sechskantschraube
3/8" × 3/4" (2 Stk.)



#185. Sechskantschraube
5/16" × 2-1/4" (4 Stk.)



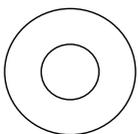
#105. Sechskantschraube
3/8" × 2-1/4" (1 Stk.)



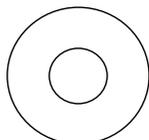
SCHRITT 2

1. GERÄTETEILE FÜR SCHRITT 2 **zusammentragen**.
2. Schieben Sie 2 **WELLSCHEIBEN (150)** auf jede Seite der Schwingarmachse. Die **UNTEREN SCHWINGARME (10 LINKS, RECHTS 11)** auf die Achsen schieben und mit 2 **SCHRAUBEN (99)** und **UNTERLEGSCHLEIBEN (141)** befestigen. Die Schwingarme nicht mit Gewalt auf die Achse drücken. Sie sollten heraufgleiten, aber Sie müssen sie leicht bewegen, um sie richtig auszurichten. Die Schwingarme wurden bereits bei der Herstellung installiert, so dass sie genau passen.
3. Halterung am Stangenende entfernen, die den Abstandhalter am Ende des **RECHTEN VERBINDUNGSRMS (9)** hält. Stangenende mit der Halterung an der Unterseite des **UNTEREN RECHTEN SCHWINGARMS (11)** ausrichten. Schieben Sie die **SCHRAUBE (101)** durch die Halterung des unteren Schwingarms und dann durch das Stangenende und den Abstandhalter. Befestigen Sie die **UNTERLEGSCHLEIBE (142)** und die **STOPPMUTTER (127)** auf der Schraube und ziehen Sie diese so fest wie möglich. Wiederholen Sie diesen Schritt für die linke Seite. Mit den **SCHRAUBENSCHLÜSSELN (155 & 158)** festziehen.

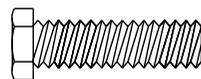
WERKZEUGTEILE



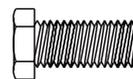
#142. Unterlegscheibe
3/8" × 19 × 1,5T (2 Stk.)



#141. Unterlegscheibe
3/8" × 19 × 1,5T (2 Stk.)



#186. Sechskantschraube
3/8" × 3/4" (2 Stk.)



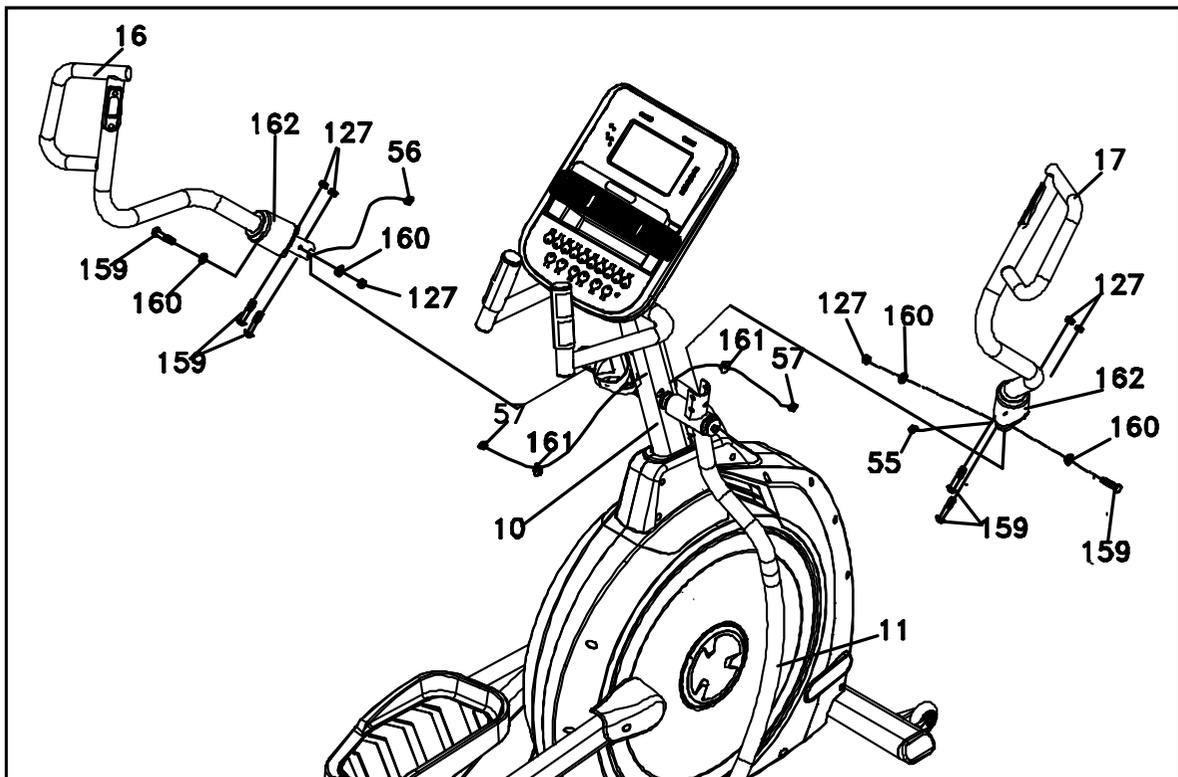
#184. Sechskantschraube
3/8" × 3/4" (2 Stk.)



#192. Stoppmutter
3/8" × 7T (2 Stk.)



#150. Wellscheibe
Ø 17 (4 Stk.)



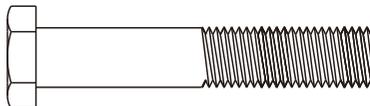
SCHRITT 3

1. GERÄTETEILE FÜR SCHRITT 3 zusammentragen.
2. Schieben Sie die **GUMMIMANSCHETTE (162)** auf die **LINKEN (16)** und **RECHTEN (17)** oberen Schwingarme. Darauf achten, dass der breite Teil nach unten zeigt.
3. Verbinden Sie den **DRAHT (55)** vom **RECHTEN OBEREN SCHWINGARM (17)** mit dem **DRAHT (57)**, der aus dem **LENKSÄULENROHR (12)** kommt. Schieben Sie die **KABELABDECKUNG (161)** mit der breiten Seite Richtung Schwingarm auf den Draht.
4. Stecken Sie den **OBEREN SCHWINGARM (17)** in den unteren Schwingarm. Mit 3 **SECHSKANTSCHRAUBEN (159)**, 2 **FEDERSCHEIBEN (160)** und 3 **STOPPMUTTERN (127)** befestigen.
5. Wiederholen Sie obige Schritte für die linke Seite.

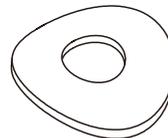
WERKZEUGTEILE



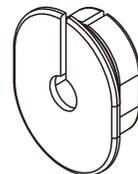
#127. Stoppmutter
5/16" x 7T
(6 Stk.)



#159. Sechskantschraube
5/16" x 1-3/4"
(6 Stk.)

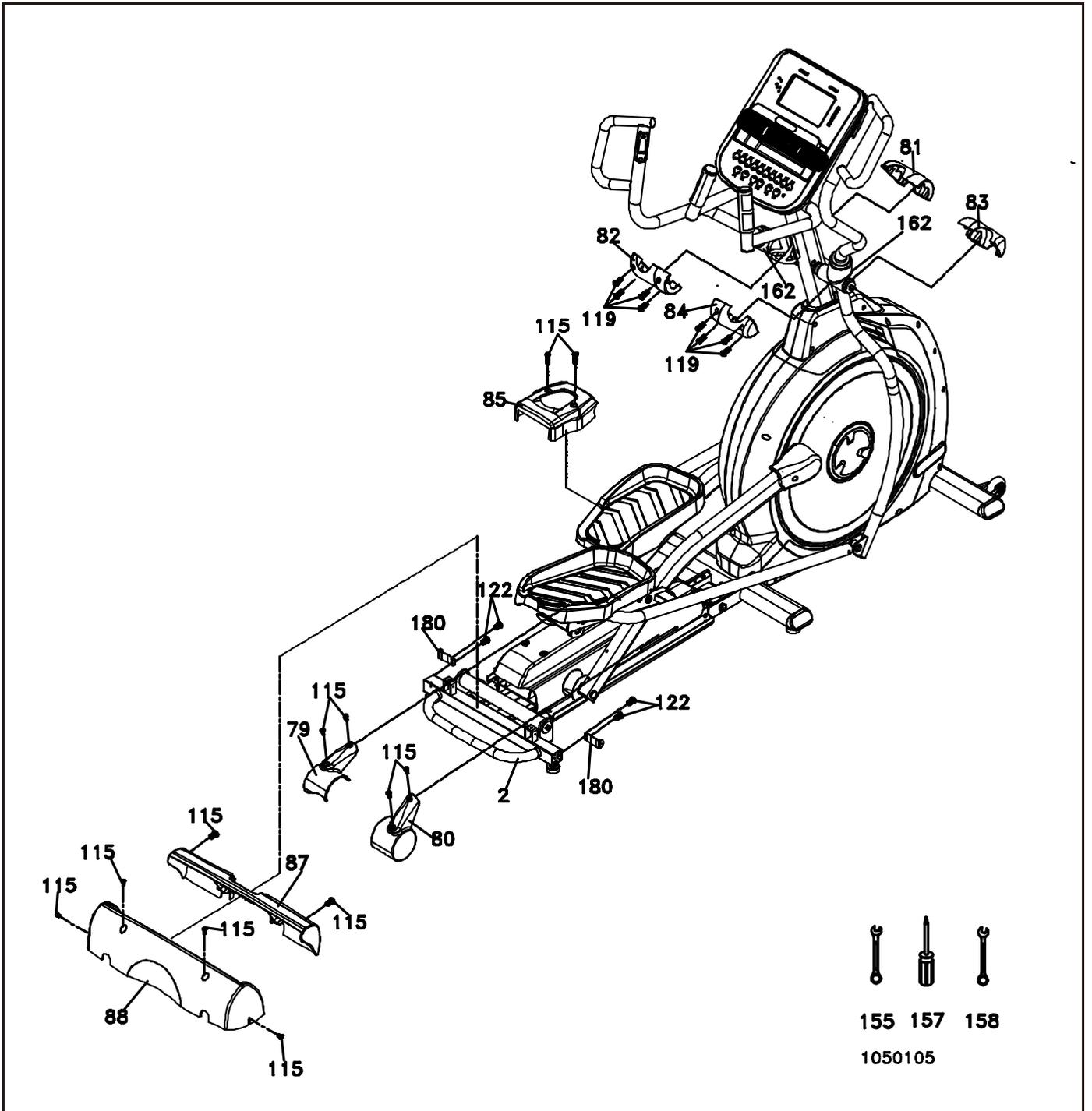


#160. Federscheibe 8 x 23 x
1,5T
(4 Stk.)



#161. Kabelabdeckung (2 Stk.)

SCHRITT 4

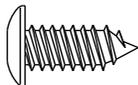


SCHRITT 4

1. Befestigen Sie die beiden **RADGEHÄUSE (79)** mit 4 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (115)** an den Rollen. Mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (157)** festziehen.
2. Befestigen Sie die **LINKE UND RECHTE SEITENVERKLEIDUNG (80)** mithilfe von 2 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (115)** am mittleren Standfuß. Befestigen Sie die **RECHTE SEITENVERKLEIDUNG (85)** und **LINKE SEITENVERKLEIDUNG (86)** mit 2 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (115)** am hinteren Standfuß. Alle 4 Schrauben mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (177)** festziehen.
3. Befestigen Sie die **LINKEN HANDGRIFVERKLEIDUNGEN (81 & 82)** und die **RECHTEN HANDGRIFVERKLEIDUNGEN (83 & 84)** über den Achsenverbindungen der Haltegriffe mit 4 **BLECHSCHRAUBEN (119)** auf jeder Seite. Mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (157)** festziehen.
4. Überprüfen Sie die vier Nivelliersockel unter dem mittleren und hinteren Teil des Crosstrainers. Wenn einer dieser Nivelliersockel nicht den Boden berührt, lösen Sie mit dem **SCHRAUBENSCHLÜSSEL (109)** die untere Mutter.
Bei gelöster Mutter den Gummifuß im Uhrzeigersinn drehen, bis er fest auf dem Boden steht. Die untere Mutter wieder festziehen, damit sich der Fuß nicht bewegt.

1. **GERÄTETEILE FÜR SCHRITT 4 zusammentragen.**
2. Befestigen Sie die beiden **RADGEHÄUSE (79 & 80)** mit 4 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (115)** über den Rollen. Mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (157)** festziehen.
3. Stecken Sie das Netzkabel in das Gerät und in eine geerdete Steckdose. Schalten Sie den Netzschalter ein. Drücken Sie die Start-Taste und heben Sie die Neigung auf eine Ebene. Befestigen Sie die **VERKLEIDUNG (80)** mithilfe von 2 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (115)** am mittleren Standfuß. Die Schrauben mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (157)** festziehen.
4. Befestigen Sie die **LINKEN HANDGRIFVERKLEIDUNGEN (81 & 82)** und die **RECHTEN HANDGRIFVERKLEIDUNGEN (83 & 84)** über den Achsenverbindungen der Haltegriffe mit 4 **BLECHSCHRAUBEN (119)** auf jeder Seite. Mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (157)** festziehen.
5. Befestigen Sie einen **STAHLWINKEL (180)** auf der linken und einen auf der rechten Seite des hinteren Stützrohrs (das einzelne Loch nach hinten gerichtet) und fixieren Sie sie **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (122)**. Mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (157)** festziehen.
6. Befestigen Sie die vordere **VERKLEIDUNG DER HINTEREN STÜTZE (87)** am **HINTEREN STÜTZROHR (2)** mithilfe von 2 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (115)**. Mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (157)** festschrauben. Befestigen Sie die rückseitige **VERKLEIDUNG DER HINTEREN STÜTZE (88)** am hinteren Stützrohr mit 4 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (115)**. Mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (157)** festschrauben.
7. Überprüfen Sie die vier Nivelliersockel unter dem mittleren und hinteren Teil des Crosstrainers. Wenn einer dieser Nivelliersockel nicht den Boden berührt, lösen Sie mit dem **SCHRAUBENSCHLÜSSEL (109)** die obere Mutter. Bei gelöster Mutter den Gummifuß im Uhrzeigersinn drehen, bis er fest auf dem Boden steht. Die obere Mutter wieder festziehen, damit sich der Fuß nicht bewegt.
8. Das Gerät mit der Neigungssenk-Taste wieder in die ebene Position bringen.

WERKZEUGTEILE



#119. Blechschaube
3,5 x 12 mm
(8 Stk.)



#115. Kreuzschlitzschraube
M5 x 10 mm (12 Stk.)



#122. Kreuzschlitzschraube
M5 x 10 mm (4 Stk.)

Produkteigenschaften

Fußstützen

Die Fußpedale lassen sich für die individuelle Nutzung des Crosstrainers anpassen. Es stehen drei Positionen zur Verfügung, die sich mit dem herausziehbaren Stift unter den Fußstützen einfach einstellen lassen (siehe Abbildung unten). In der niedrigsten Position steht die Fußstütze auf null (0) Grad bzw. parallel zur Kante des Tritts. In der zweiten Position hat die Fußstütze fünf (5) Grad und in der obersten Position zehn (10) Grad Neigung. Da jeder Mensch anders ist, gibt es unserer Meinung nach keinen Winkel, der für jeden Benutzer passt.



Manche Benutzer stehen auf ihren Fußballen, was zu betäubten Zehen führt. Daher entschieden wir uns, dem Benutzer die Einstellung des hinteren Bereichs der Fußstütze nach oben zu ermöglichen. So wird die Ferse gestützt und der Druck von den Nerven in den Fußballen und von der Achillessehne genommen. Folglich werden die Zehen nicht mehr taub. Für manche Benutzer ist ein fester Winkel unbequem. Deshalb sind die Pedalwinkel verstellbar, so dass der angenehmste Winkel eingestellt werden kann. Ein großer zusätzlicher Vorteil des einstellbaren Fußstützenwinkels ist, dass Sie die untere Beinmuskulatur dadurch ganz anders trainieren können. Bei höchster Winkelstellung beanspruchen Sie den Quadrizeps mehr. Bei niedrigster Winkelstellung, beanspruchen Sie die **Gesäß-** und rückseitige Oberschenkelmuskulatur stärker.

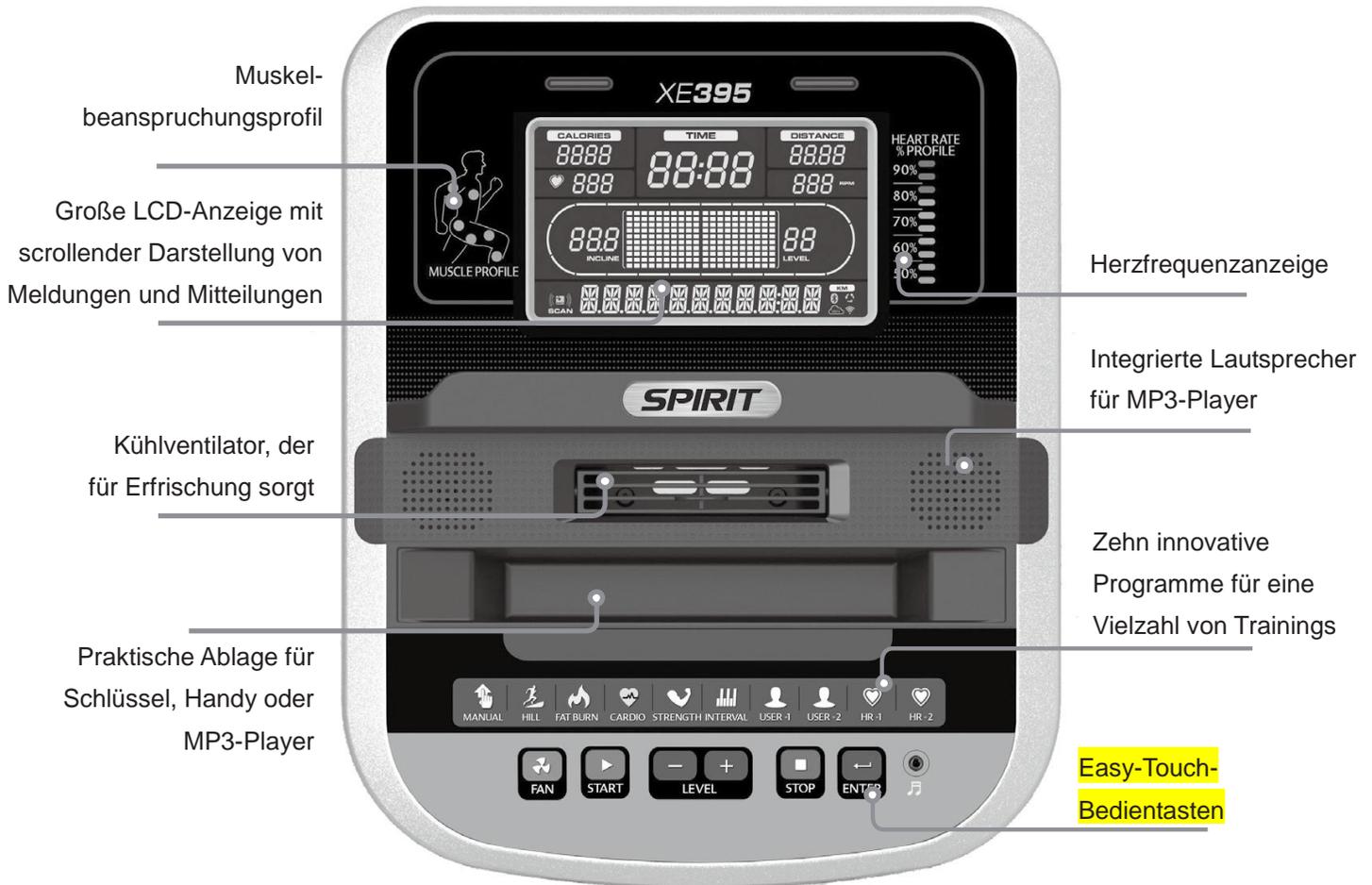
HINWEIS ZUR VERMEIDUNG VON VERLETZUNGEN:

Die Fußstützen Ihres neuen Crosstrainers können über einen herausziehbaren Stift eingestellt werden. Damit können Sie den Winkel der Fußstütze verstellen, um Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten. Die Fußstützen sind federbelastet, daher können die Stützen plötzlich herunterfallen, wenn der Stift gezogen wird. Bitte greifen Sie weder mit Ihrer Hand noch mit einem anderen Körperteil unter die Fußstütze, wenn Sie den Stift herausziehen, um Verletzungen zu vermeiden. Greifen Sie die Fußstützen ausschließlich am hintersten Ende direkt über dem Stift.



Bedienungsanleitung des Bedienpults (Computer)

DAS BEDIENPULT KENNENLERNEN



EINSCHALTEN

Wenn das Netzkabel am Crosstrainer angeschlossen ist, schaltet sich das Bedienpult automatisch ein. Beim ersten Einschalten führt das Bedienpult einen internen Selbsttest durch. Währenddessen schalten sich alle Lichter ein. Wenn die Lichter wieder ausgehen, erscheint in der Benachrichtigungsanzeige die Softwareversion (z. B.: VER 1.0). Die Anzeige „Distance“ (Entfernung) zeigt die zurückgelegte Gesamtstrecke an. Die Anzeige „Time“ (Zeit) zeigt die Gesamtstundenanzahl der Gerätenutzung an.

Der Kilometerstand wird nur für ein paar Sekunden eingeblendet. Anschließend wechselt das Bedienpult zum Startbildschirm. In der Punktmatrix-Anzeige rollen die verschiedenen Programmprofile durch das Bild. Durch die Benachrichtigungsanzeige läuft die Startbenachrichtigung. Das Bedienpult kann jetzt benutzt werden.

Punktmatrix-Anzeige

Zwanzig Balken aus Punkten (10 Punkte hoch) geben jedes Trainingssegment an. Die Punkte geben nur eine ungefähre Laufleistung (Anstrengungslevel) an. Sie geben nicht unbedingt einen bestimmten Wert an – nur eine ungefähre Prozentzahl zum Vergleich der Intensitätsstufen. Im manuellen Betrieb erstellt die Punktmatrix-Anzeige ein „Profilbild“, da sich die Werte während eines Trainings verändern. Die Rundenanzeige verläuft gegen den Uhrzeigersinn.

1/4 Meile / 400 m Strecke

Die 0,4 km (1/4-Meilen)-Strecke (eine Runde) wird rund um die Punktmatrix-Anzeige eingeblendet. Der blinkende Abschnitt zeigt Ihren Fortschritt an. Nachdem $\frac{1}{4}$ Meile (Metrische Maßeinheit – 0,4 km) erreicht wurde, beginnt die Anzeige wieder von vorne. Zur Überwachung der Strecke gibt es einen Rundenzähler im Benachrichtigungsfenster

Pulssensor am Haltegriff

Der Bildschirm „Puls“ (Herzfrequenz) zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz während des Trainings in Schlägen pro Minute. Sie müssen beide Metallsensoren an den Griffvorrichtungen oder den Brustgurt des Herzfrequenzsenders verwenden, um Ihren Puls anzeigen zu lassen. Jedes Mal, wenn die obere Anzeige ein Pulssignal empfängt, wird der Pulswert angezeigt. Während der Herzfrequenz-Programme darf die Funktion „Pulssensor am Handgriff“ nicht verwendet werden.

Kalorienanzeige

Sie zeigt den Gesamtkalorienverbrauch während des gesamten Trainings an.

Hinweis: Dies ist nur ein grober Anhaltswert für den Vergleich der verschiedenen Trainingseinheiten und kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

Lautsprecher

Am Bedienpult befinden sich eingebaute Lautsprecher. Am Bedienpult ist kein Lautstärkeregler vorhanden.

Die Lautstärke muss am Audio-Player eingestellt werden.

Quick Start (Schnellstart)

Dies ist der schnellste Weg, um ein Training zu beginnen. Nach dem Einschalten des Bedienpults drücken Sie dafür einfach auf die **Start**-Taste. Dadurch wird der Modus „Quick Start“ (Schnellstart) gestartet. Im Quick-Start-Modus wird die Zeit von Null gezählt. Durch Drücken der Tasten **Level Plus/Minus** kann der Tretwiderstand manuell eingestellt werden. In der Punktmatrix-Anzeige leuchtet zunächst nur die untere Reihe. Durch Erhöhung des Tretwiderstands leuchten mehr Reihen auf, was auf eine höhere Trainingsbelastung hindeutet. Bei mehr Reihen wird es schwieriger, in die Pedale des Crosstrainers zu treten.

Es gibt 20 abwechslungsreiche Widerstandsstufen. Die ersten 5 Stufen stellen sehr leichte Trainingsstufen dar. Der Anstieg innerhalb dieser Widerstandsstufen sorgt für einen guten Fortschritt für untrainierte Benutzer. Die Widerstandsstufen 6 – 10 sind anspruchsvoller. Jedoch bleibt der Anstieg im Widerstand von einer Stufe auf die nächste eher gering. Bei den Stufen 11 – 15 wird das Training immer anstrengender, da die Abstände zwischen den Widerstandsstufen immer größer werden. Die Stufen 16 – 20 sind extrem anstrengend. Diese eignen sich für kurze Intervalle maximaler Trainingsleistung und für sehr trainierte Benutzer.

Allgemeine Informationen

Die Benachrichtigungsanzeige zeigt zunächst den Namen des Programms an. Im Scan-Modus (Durchlauf-funktion) wird während eines Programms die Geschwindigkeit für vier Sekunden und anschließend die Wattzahl (Angabe für die Tretleistung) angezeigt. Wenn 100 Watt angezeigt werden, reicht Ihre Tretleistung aus, um eine 100-Watt-Glühbirne konstant zu beleuchten. Die Datenanzeige wechselt zu „Zurückgelegte Runden“, „Trainingszeit“ sowie „Maximale Widerstandsstufe“. Durch Drücken der **Enter**-Taste gelangen Sie auf die Ausgangsanzeige zurück.

Die **Stop**-Taste hat mehrere Funktionen. Einmaliges Drücken der **Stop**-Taste während eines Programms pausiert dieses für 5 Minuten. Diese Funktion ist sehr hilfreich, wenn Sie etwas trinken, einen Anruf entgegennehmen oder ähnliches zwischendurch erledigen müssen. Um Ihr Training während der Pause wieder aufzunehmen, drücken Sie einfach die **Start**-Taste. Wenn die **Stop**-Taste während des Trainings zweimal gedrückt wird, wird das Programm beendet. Dann zeigt der Computer Ihr Trainingsprotokoll an (Gesamttrainingszeit, durchschnittliche Geschwindigkeit, durchschnittliche Wattzahl, durchschnittliche Herzfrequenz, insgesamt zurückgelegte Runden). Wenn Sie die **Stop**-Taste 3 Sekunden lang oder ein drittes Mal während des Programms drücken, werden alle Einstellungen am Computer zurückgesetzt (**Reset**). Während der Dateneingabe für ein Programm können Sie mithilfe der **Stop**-Taste zum vorherigen Bildschirm oder zu einer Programmfunktion zurückkehren. Dadurch können Sie nachträglich Programmierdaten ändern.

Programm-Tasten

Mit den Programm-Tasten kann eine Vorschau jedes Programms angezeigt werden. Bei erstmaligem Einschalten des Computers können Sie sich durch Drücken der Programm-Tasten die Programmprofile ansehen. Wenn Sie ein Programm ausprobieren möchten, drücken Sie die entsprechende Programmtaste. Drücken Sie anschließend die **Enter**-Taste, um das Programm auszuwählen und zum Einstellungsmodus zu gelangen.

Der Crosstrainer verfügt über ein integriertes Herzfrequenzmessgerät. Durch Umgreifen der Handpulsensoren an den Haltegriffstangen oder Tragen des Herzfrequenzsenders (siehe Abschnitt „Verwendung eines Herzfrequenzsenders“) fängt das Herzsymbol an zu blinken (evtl. einige Sekunden verzögert). Das Pulsanzeigefenster stellt Ihre Herzfrequenz bzw. Ihren Puls in Schlägen pro Minute dar.

Das Bedienpult enthält einen eingebauten Kühlventilator, der für Erfrischung sorgt. Zum Einschalten des Kühlventilators die Taste auf der linken Seite des Bedienpults drücken.

Darstellung der Muskelbeanspruchung

Im oberen Bereich des Bedienpults befindet sich eine anatomische Abbildung. In dieser Abbildung leuchten alle Bereiche, die durch die Nutzung des Crosstrainers beansprucht werden. Die Bereiche leuchten während sämtlicher Programme. Sie können einstellen, welche Muskeln aktiviert werden sollen, indem Sie den Neigungswinkel ändern und Ihre Arme schwingen. Wenn Sie die voreingestellten Programme wählen, bestimmt das gewählte Programm durch die automatische Einstellung der Neigung, welche Muskeln des Unterkörpers aktiviert werden. Grundsätzlich gelten folgende Orientierungshilfen:

- Die Lichter am Oberkörper gehen immer dann an, wenn Sie Ihre Hände nicht auf die Pulssensoren am Haltegriff legen.
- Die Lichter am Unterkörper werden je nach Grad der Muskelbelastung aktiviert: Grün steht für eine minimale Muskelbelastung, Gelb für eine mittlere Muskelbelastung und Rot für volle bzw. starke Muskelbeanspruchung.

Vorwärts-Pedalrotation

- Neigungsstufen 0 – 0,75: Gelb – Gesäßmuskeln und Quadrizeps leuchten auf; Grün – rückseitige Oberschenkelmuskulatur und Waden leuchten auf.
- Neigungsstufen 8 – 20: Rot – Gesäßmuskeln leuchten auf; Gelb – Quadrizeps leuchtet auf; Grün – rückseitige Oberschenkelmuskulatur und Waden leuchten auf.

Rückwärts-Pedalrotation

- Neigungsstufen 0 – 0,75: Gelb – Waden, rückseitige Oberschenkelmuskulatur und Quadrizeps leuchten auf; Grün – Gesäßmuskeln leuchten auf.
- Neigungsstufen 8 – 20: Rot – Waden, rückseitige Oberschenkelmuskulatur und Quadrizeps leuchten auf; Grün – Gesäßmuskeln leuchten auf.

Herzfrequenzanzeige in %

Die LCD-Anzeige des Computers zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an, sobald ein Pulssignal erfasst wird. Das Balkendiagramm rechts auf der LCD-Anzeige gibt Ihre aktuelle Herzfrequenz in % im Verhältnis zu Ihrer errechneten maximalen Herzfrequenz an. Letztere wird von Ihrem Alter bestimmt, das Sie während der Programmierung eines der 10 Trainingsprogramme eingegeben haben. Die Farben des Balkendiagramms haben folgende Bedeutungen:

- 50 – 60 % der maximalen Herzfrequenz wird in Gelb dargestellt
- 65 – 80 % der maximalen Herzfrequenz wird in Gelb und Grün dargestellt
- 85 – 90 % oder eine höhere Prozentzahl der maximalen Herzfrequenz wird in Gelb, Grün und Rot dargestellt

Bedienpult programmieren

Jedes Programm kann durch persönliche Angaben individuell eingestellt und an Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Einige der Angaben sind für korrekte Anzeigewerte notwendig. Sie werden nach Ihrem Alter und Gewicht gefragt. Die Eingabe Ihres Alters ist während der Herzfrequenz-Programme notwendig, um die für Ihr Alter richtigen Einstellungen sicherzustellen. Andernfalls könnten die Trainingseinstellungen zu hoch oder niedrig für Sie sein. Die Eingabe Ihres Gewichts sorgt für die korrekte Messung des Kalorienverbrauchs. Auch wenn wir keinen exakten Kalorienmesswert bereitstellen können, wollen wir für einen ungefähren Anhaltswert sorgen.

HINWEIS ZUR KALORIENANZEIGE: Die Messwerte des Kalorienverbrauchs sind auf jedem Trainingsgerät, egal ob im Fitnessstudio oder am Heimtrainer, nicht genau und können stark schwanken. Sie dienen nur als Anhaltswert, um Ihre Trainingsfortschritte zu verfolgen. Eine präzise Messung Ihres Kalorienverbrauchs ist ausschließlich in einem klinischen Umfeld mit einer Vielzahl von Geräten möglich. Dies liegt daran, dass jeder Mensch anders ist und einen unterschiedlichen Energieverbrauch hat. Die gute Nachricht ist, dass Sie noch mindestens eine Stunde nach Beendigung Ihres Trainings Kalorien bei einem erhöhten Energieverbrauch verbrennen!

Programmeingabe und Änderung der Einstellungen

Nach Eingabe eines Programms durch Drücken einer Programm-Taste und Bestätigung mit der **Enter**-Taste können persönliche Einstellungen eingegeben werden. Für ein Training ohne Eingabe neuer Einstellungen einfach die **Start**-Taste drücken. Sie umgehen so die Programmierung, so dass Sie direkt mit dem Training beginnen können. Wenn Sie die persönlichen Einstellungen ändern möchten, folgen Sie einfach den Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige. Beim Start eines Programms ohne vorherige Änderung der Einstellungen kommen die Standard- bzw. gespeicherten Einstellungen zum Einsatz.

HINWEIS: Die Standardeinstellungen zu Alter und Gewicht ändern sich, wenn Sie neue Angaben machen. Folglich wird das zuletzt eingegebene Alter und Gewicht als neue Standardeinstellung gespeichert. Wenn Sie bei der ersten Nutzung des Crosstrainers Ihr Alter und Gewicht eingeben, müssen Sie es bei weiteren Trainings nicht erneut eingeben, es sei denn, Ihr Alter oder Gewicht ändern sich oder jemand anderes ändert die Eingaben.

Programmierbare Funktionen

Manual (Manuell)

Das manuelle Programm funktioniert, wie der Name schon sagt, manuell. Das heißt, dass Sie die Trainingsstufe einstellen und nicht der Computer. Um das manuelle Programm zu starten, folgen Sie den Anweisungen unten oder drücken Sie einfach die **Start**-Taste.

1. Drücken Sie die **Manual**-Taste und dann die **Enter**-Taste.
2. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein. Drücken Sie danach zur Bestätigung des Wertes auf die **Enter**-Taste und fahren Sie mit dem nächsten Fenster fort.
3. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Stellen Sie den Wert mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie zum Fortfahren auf **Enter**.
4. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie auf **Enter**, um fortzufahren.
5. Sie sind nun mit den Einstellungen fertig und können Ihr Training durch Drücken der **Start**-Taste beginnen. Falls Sie zu den vorherigen Schritten zurückkehren und Ihre Einstellungen ändern möchten, drücken Sie die **Enter**-Taste.
6. Das Programm beginnt mit Stufe eins. Dies ist die leichteste Stufe, die sich ideal zum Aufwärmen eignet. Zur Erhöhung des Tretwiderstands können Sie jederzeit die Taste **Level Plus** drücken; durch Drücken der Taste **Level Minus** können Sie den Tretwiderstand verringern.
7. Während des Manual-Programms können Sie durch Drücken der **Enter**-Taste durch die Angaben in der Benachrichtigungsanzeige scrollen.
8. Nach Abschluss des Programms können Sie **Start** drücken, um das gleiche Programm erneut zu beginnen, oder **Stop**, um das Programm zu beenden. Sie können auch das gerade beendete Programm als benutzerdefiniertes Programm speichern, indem Sie die **User**-Taste drücken und den Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige folgen.

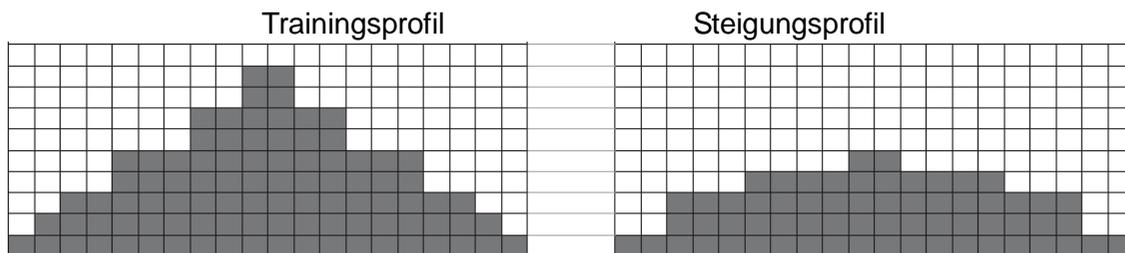
Voreingestellte Programme

Der Crosstrainer hat fünf verschiedene Programme, die für eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten entwickelt wurden. Diese fünf Trainingsprogramme haben werkseitig voreingestellte Widerstandsprofile zur Erreichung unterschiedlicher Ziele.

HILL (HÜGEL)

Beginnend bei etwa 10 % der maximalen Anstrengung (der Stufe, die Sie vor dem Programmstart gewählt haben) erreicht dieses Programm dreiecks- oder pyramidenartig allmählich eine maximale Anstrengung, die über 10 % der Trainingszeit andauert. Dann geht der Widerstand wieder allmählich auf ca. 10 % der maximalen Anstrengung zurück.

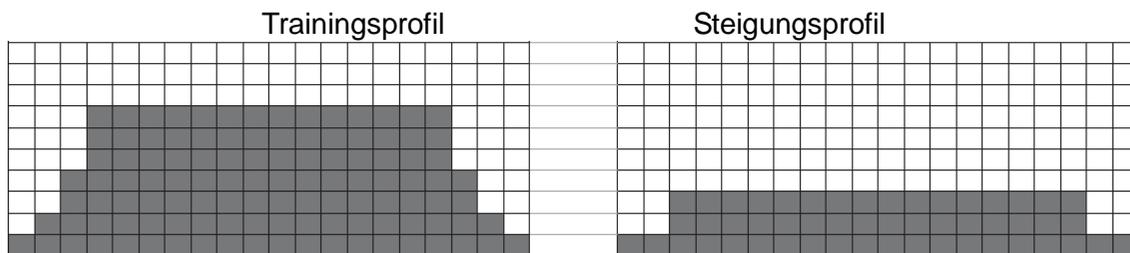
Steigung: Die Anhebung der Pedale erfolgt schrittweise und stetig. Die maximale Anhebung ist in der Mitte des Trainings und wird für 10 % der gesamten Trainingszeit beibehalten.



FAT BURN (FETTVERBRENNUNG)

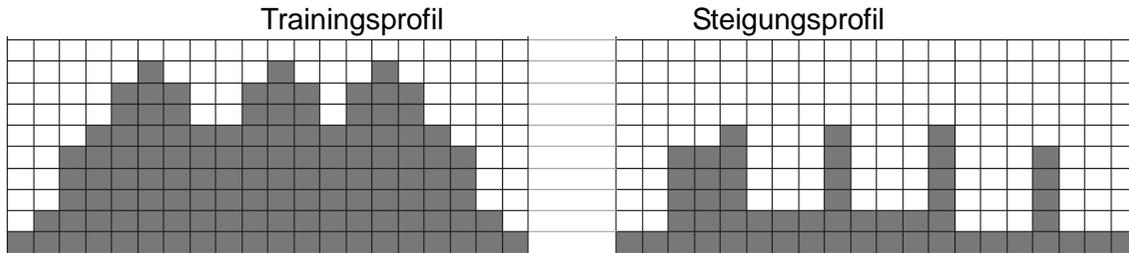
Dieses Programm folgt einer schnellen Steigerung bis zur maximalen Widerstandsstufe (voreingestellt oder benutzerdefiniert), bei der für 2/3 der Trainingszeit trainiert wird. Dieses Programm fordert Ihre Fähigkeit heraus, die Energieleistung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.

Steigung: Die Anhebung der Pedale wird schrittweise und stetig (für 90 % der Trainingszeit) bis zur höchsten Steigungsstufe erhöht (voreingestellt oder benutzerdefiniert).



CARDIO (CARDIO-TRAINING)

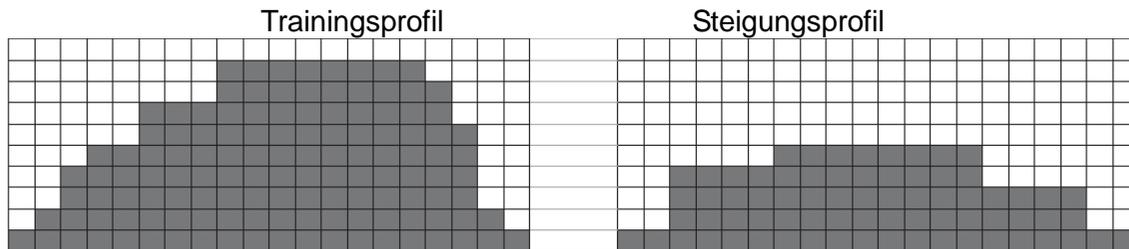
Bei diesem Programm gibt es eine schnelle Steigerung bis nahezu der maximalen Widerstandsstufe (voreingestellt oder benutzerdefiniert). Es schwankt leicht nach oben und unten, was im Wechsel für eine Erhöhung und Senkung der Herzfrequenz sorgt. Anschließend beginnt die zügige Abkühlphase. Dadurch wird Ihr Herzmuskel gestärkt, die Durchblutung gefördert und die Lungenkapazität erhöht. Steigung: Die Anhebung ist in diesem Programm mittelmäßig. Es gibt mehrere Steigerungen zu verschiedenen Zeitpunkten des Trainings. Die Segmente 4, 9 und 14 stellen bei diesem Programm die maximale Anhebung dar.



STRENGTH (KRAFTTRAINING)

Dieses Programm steigt allmählich auf einen Widerstand von bis zu 100 % der maximalen Anstrengung an, die für 25 % der Trainingsdauer aufrechterhalten wird. Es unterstützt den Aufbau von Muskelkraft und -ausdauer im Unterkörper und im Gesäß. Eine zügige Abkühlphase folgt.

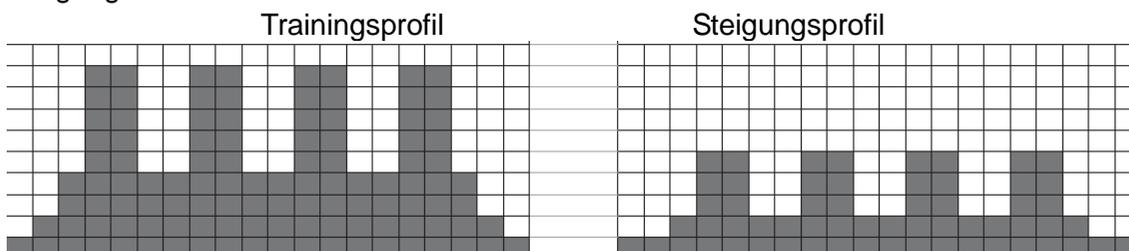
Steigung: Der Neigungswinkel der Lauffläche wird schnell auf eine mittlere Steigungsstufe erhöht, bei der für den Großteil der Trainingsdauer trainiert wird.



INTERVAL (INTERVALL)

Dieses Programm führt Sie durch hohe Intensitätsstufen mit anschließenden Erholungsphasen mit niedriger Intensität. Es beansprucht und fördert Ihre schnell kontrahierenden Muskelfasern, die bei kurzzeitigen und intensiven Belastungen gefordert sind. Dadurch wird Ihnen Sauerstoff entzogen und Ihr Puls in die Höhe getrieben. Daraufhin folgen Ruhephasen, in denen Ihre Herzfrequenz sinkt und Ihre Sauerstoffreserven wieder aufgefüllt werden. So wird Ihr Herz-Kreislauf-System für eine effizientere Sauerstoffnutzung programmiert.

Steigung: Bei diesem Programm kommt es zu einer ähnlichen Steigerung wie beim Geschwindigkeitsprofil, aber in anderen Abschnitten (Spalten); dies bedeutet, dass alle Ihre Muskeln der unteren Gliedmaßen gleichermaßen während dieses Programms gefordert werden. Die Steigung wechselt zwischen 25 und 65 % der maximalen Steigung.



Programmierung voreingestellter Programme

1. Drücken Sie die gewünschte Programmtaste und anschließend auf die **Enter**-Taste.
2. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mit den Tasten **Level Plus/Minus** ein und bestätigen Sie dies mit der **Enter**-Taste, damit der neue Wert übernommen und zur nächsten Anzeige gewechselt wird.
3. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Stellen Sie den Wert mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie zum Fortfahren auf **Enter**.
4. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie auf **Enter**, um fortzufahren.
5. Nun werden Sie zur Einstellung der maximalen Widerstandsstufe aufgefordert. Diese erfordert von Ihnen die äußerste Kraftanstrengung während eines Programms (Spitzenbelastung). Stellen Sie die Steigungsstufe ein und drücken Sie anschließend auf **Enter**.
6. Nun werden Sie aufgefordert, die Steigung mittels Ein-/Ausschalten (on/off) einzustellen. Stellen Sie die Steigung mit on/off ein und drücken Sie **Enter**.
7. Nun werden Sie zur Einstellung der maximalen Steigungsstufe aufgefordert. Diese erfordert von Ihnen die äußerste Kraftanstrengung während eines Programms (Spitzenbelastung). Stellen Sie die Steigungsstufe ein und drücken Sie anschließend auf **Enter**.
8. Während des Programms können Sie durch Drücken der **Enter**-Taste durch die Angaben im Benachrichtigungsfenster scrollen.
9. Nach Programmbeendigung zeigt die Benachrichtigungsanzeige ein Protokoll Ihres Trainings an. Die Zusammenfassung wird kurz angezeigt, dann schaltet das Bedienpult zum Startbildschirm zurück.

Benutzerdefinierte Programme

Zwei anpassbare Benutzerprogramme ermöglichen es Ihnen, Ihr eigenes Trainingsprogramm zu erstellen und abzuspeichern. Die beiden Programme, „**User 1**“ und „**User 2**“ funktionieren auf genau die gleiche Art und Weise. Deshalb gibt es keinen Grund für deren separate Beschreibung. Sie können Ihr eigenes benutzerdefiniertes Programm gemäß den Anweisungen unten erstellen oder ein anderes voreingestelltes Programm nach Beendigung als benutzerdefiniertes Programm abspeichern. Durch Hinzufügen Ihres Namens können Sie beide Programme noch weiter personalisieren.

1. Drücken Sie die Taste „**User 1**“ oder „**User 2**“. Die Benachrichtigungsanzeige zeigt eine Begrüßung. Wenn Sie bereits ein Programm gespeichert haben, enthält die Begrüßung Ihren Namen. Drücken Sie dann die **Enter**-Taste, um die Programmierung zu beginnen.
2. Wenn Sie unter **U1** oder **U2** bereits ein Programm gespeichert haben, wird dieses angezeigt und Sie können beginnen. Wenn nicht, können Sie nun einen Benutzernamen eingeben. Im Mitteilungsfenster blinkt der Buchstabe „A“. Verwenden Sie die Tasten **Level Plus / Minus**, um den Anfangsbuchstaben Ihres Namens auszuwählen (Drücken der Plus-Taste schaltet zum Buchstaben „B“, Drücken der Minus-Taste zum Buchstaben „Z“). Drücken Sie **Enter**-Taste, wenn der gewünschte Buchstabe angezeigt wird. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Buchstaben Ihres Namens (maximal 7 Zeichen) eingegeben sind. Wenn Sie damit fertig sind, drücken Sie **auf die Stop-Taste**.
3. Wenn bereits ein Programm unter dem Benutzer (User) gespeichert ist, haben Sie durch Drücken der Taste die Option das Programm auszuführen oder zu löschen und ein neues anzulegen. Der Begrüßungsbildschirm zeigt nach Drücken **der Taste Start** oder **Enter** an: Run Program? (Programm ausführen?). Mit **Level Plus/Minus** wählen Sie Yes (Ja) oder No (Nein). Bei Nein wird gefragt, ob das aktuell gespeicherte Programm gelöscht werden soll. Das aktuelle Programm muss gelöscht werden, damit Sie ein neues erstellen können.
4. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein. Drücken Sie danach zur Bestätigung des neuen Wertes auf die **Enter**-Taste und fahren Sie mit dem nächsten Fenster fort.
5. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Passen Sie den Gewichtswert mit den Tasten **Level Plus / Minus** oder mit den Zifferntasten an und drücken Sie **Enter**, um fortzufahren.
6. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie auf **Enter**, um fortzufahren.
7. Sie werden dann gebeten, die maximale Widerstandsstufe einzustellen, was Sie mit **Enter** abschließen.
8. Dann blinkt die erste Spalte und die Widerstandsstufe für den ersten Abschnitt (SEGMENT>1) des Trainings wird mit der **Level-Plus-Taste** eingestellt. Nach der Einstellung des ersten Segments oder wenn Sie nichts ändern möchten, drücken Sie auf **Enter**, um zum nächsten Abschnitt zu gelangen.
9. Der nächste Abschnitt zeigt dieselbe Widerstandsstufe wie der zuvor eingestellte Abschnitt. Wiederholen Sie den Vorgang wie beim letzten Abschnitt und drücken Sie **Enter**. Führen Sie diesen Vorgang fort, bis alle zwanzig Abschnitte festgelegt wurden.
10. Sie werden dann gebeten, die maximale Neigungsstufe einzustellen, was Sie mit **Enter** abschließen.
11. Dann blinkt die erste Spalte und die Neigungsstufe für den ersten Abschnitt (SEGMENT>1) des Trainings wird mit der Level-Plus-Taste eingestellt. Nach der Einstellung des ersten Segments oder wenn Sie nichts ändern möchten, drücken Sie auf **Enter**, um zum nächsten Abschnitt zu gelangen.
12. Der nächste Abschnitt zeigt dieselbe Widerstandsstufe wie der zuvor eingestellte Abschnitt. Wiederholen Sie den Vorgang wie beim letzten Abschnitt und drücken Sie **Enter**. Führen Sie diesen Vorgang fort, bis alle zwanzig Abschnitte festgelegt wurden.
13. In der Benachrichtigungsanzeige erscheint dann die Aufforderung **Enter** zu drücken, um das Programm zu speichern. Nach dem Speichern des Programms zeigt die Benachrichtigungs- anzeige „PROG saved“ an und Sie können **Start** drücken oder das Programm ändern. Drücken Sie auf **Stop**, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

Herzfrequenz-Trainingsprogramme

Bevor wir anfangen, eine kurze Anmerkung zur Herzfrequenz:

Die alte Weisheit, dass man nur durch hohe Anstrengung und Muskelkater Trainingserfolge erzielt, ist ein Mythos, der von den Vorteilen des bequemen Trainings überholt wurde. Einen großen Anteil an diesem Erfolg machte der Einsatz von Herzfrequenzmessern aus. Durch die richtige Verwendung eines Herzfrequenzmessers haben viele Menschen herausgefunden, dass ihre übliche Trainingsintensität entweder zu hoch oder zu niedrig war. Zudem konnten sie feststellen, dass das Training viel mehr Spaß macht, wenn ihre Herzfrequenz im gewünschten Wohlfühlbereich liegt.

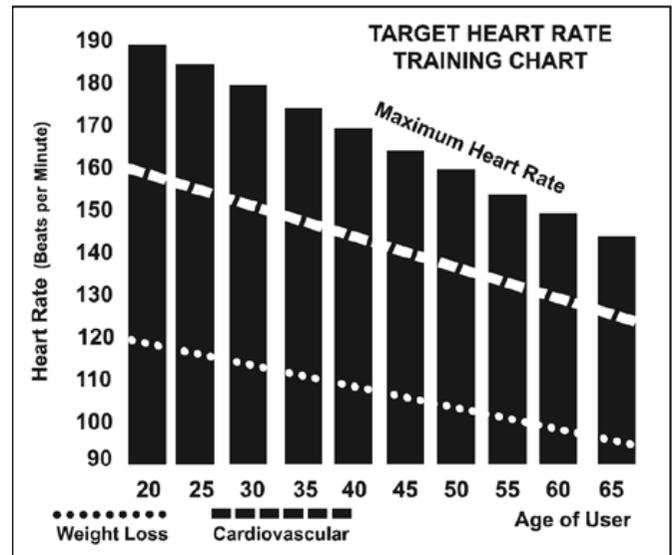
Um Ihren Wohlfühlbereich zu bestimmen, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz ermitteln. Diese kann mithilfe der folgenden Formel bestimmt werden: 220 minus Ihrem Alter. Daraus ergibt sich die maximale Herzfrequenz (MHF) für Personen Ihres Alters. Um den tatsächlichen Herzfrequenzbereich für bestimmte Trainingsziele zu ermitteln, errechnen Sie einfach den prozentualen Wert Ihrer MHF. Ihr Puls sollte während des Trainings zwischen 50 und 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegen. Bei 60 % Ihrer MHF wird Fett verbrannt, während bei 80 % Ihrer MHF das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird. Dieser Bereich zwischen 60 und 80 % sollte für einen maximalen Trainingseffekt beibehalten werden.

Für eine 40 Jahre alte Person wird die Ziel-Herzfrequenz folgendermaßen berechnet:

$220 - 40 = 180$ (maximale Herzfrequenz)
 $180 \times 0,6 = 108$ Schläge pro Minute (60 % der MHF)
 $180 \times 0,8 = 144$ Schläge pro Minute (80 % der MHF)

Für eine/n 40-Jährige/n würde der Trainingsbereich demnach bei 108 bis 144 Schlägen pro Minute liegen.

Wenn Sie beim Programmieren des Computers Ihr Alter eingeben, wird dieser Wert automatisch berechnet. Die Angabe Ihres Alters wird für die Trainingsprogramme mit Herzfrequenzmessung benötigt. Nach der Berechnung Ihrer maximalen Herzfrequenz können Sie sich für ein Trainingsziel entscheiden, welches Sie verfolgen möchten.



Die beiden häufigsten Trainingsgründe oder -ziele stellen ein gesundes Herz-Kreislauf-System (Training für Herz und Lungen) und Gewichtsverlust dar. Die schwarzen Balken in der obigen Grafik stellen die maximale Herzfrequenz einer Person dar, deren Alter unter jedem Balken aufgeführt wird. Die Trainings-Herzfrequenz – sowohl für ein gesundes Herz-Kreislauf-System als auch Gewichtsverlust – wird durch zwei verschiedene Linien dargestellt, die quer über die Grafik verlaufen. Eine Definition der Trainingsziele dieser Linien wird in der unteren linken Ecke der Grafik angegeben. Wenn Ihr Ziel ein gesundes Herz-Kreislauf-System oder Gewichtsverlust ist, kann dies durch das Training bei 80 bzw. 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht werden. Dabei sollte Ihr Trainingsplan von einem Arzt genehmigt werden. Konsultieren Sie vor Aufnahme eines Trainingsprogramms unbedingt Ihren Arzt.

Bei allen Crosstrainern mit Herzfrequenzmessung können Sie die Funktion des Herzfrequenzmessers verwenden, ohne das Trainingsprogramm mit Herzfrequenzüberwachung durchzuführen. Diese Funktion kann beim manuellen Trainingsmodus sowie den anderen neun verschiedenen Trainingsprogrammen verwendet werden. Das Trainingsprogramm mit Herzfrequenzüberwachung reguliert automatisch den Widerstand der Pedale.

Subjektives Anstrengungsempfinden

Die Herzfrequenz ist eine wichtige Messgröße. Es hat aber auch viele Vorteile, auf seinen Körper zu hören. Neben der Herzfrequenz spielen mehrere Variablen für die von Ihnen auszuübende Trainingsintensität eine Rolle: Ihr Stresspegel, Ihr körperlicher und emotionaler Gesundheitszustand, die Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Uhrzeit sowie Zeitpunkt und Art der letzten Mahlzeit. All dies beeinflusst die von Ihnen zu wählende Trainingsintensität. Wenn Sie auf Ihren Körper hören, wird er Ihnen all diese Dinge mitteilen. Die Einstufung des subjektiven Anstrengungsempfindens (Rate of Perceived Exertion, RPE), auch bekannt als Borg-Skala, wurde vom schwedischen Physiologen G.A.V. Borg entwickelt. Diese Skala stuft die Trainingsintensität auf Grundlage des eigenen Befindens bzw. des eigenen Anstrengungsempfindens von 6 bis 20 ein.

Die Abstufung ist wie folgt:

Einschätzung des Anstrengungsempfindens

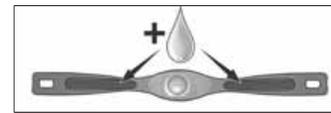
- 6 Kaum anstrengend
- 7 Extrem leicht
- 8 Extrem leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Leicht
- 12 Angenehm
- 13 Etwas anstrengend
- 14 Etwas anstrengend +
- 15 Anstrengend
- 16 Anstrengend +
- 17 Sehr anstrengend
- 18 Sehr anstrengend +
- 19 Extrem anstrengend
- 20 Maximale Anstrengung

Durch Anhängen einer Null an jede Bewertungsstufe erhalten Sie den ungefähren Herzfrequenzwert für jede Bewertung. Z. B. erhält man durch Anhängen einer Null an die Bewertungsstufe 12 die ungefähre Herzfrequenz von 120 Schlägen/Minute. Der Wert Ihres subjektiven Anstrengungsempfindens hängt von den erwähnten Faktoren ab. Dies ist der Hauptvorteil für diese Art von Training. Wenn Sie stark und ausgeruht sind, fühlen Sie sich gut und Ihr Training kommt Ihnen leichter vor. In diesem Zustand können Sie intensiver trainieren. Der Wert des subjektiven Anstrengungsempfindens bestätigen dies. Wenn Sie sich müde und träge fühlen, braucht Ihr Körper eine Pause. Dann kommt Ihnen Ihr Aufwand anstrengender vor. Dies wird erkennen Sie auch am Wert Ihres subjektiven Anstrengungsempfindens. Dadurch können Sie an dem Tag nach geeigneter Trainingsstufe trainieren.

Verwendung eines Herzfrequenzsenders (OPTIONAL)

Wie Sie Ihren kabellosen Brustgurt-Sender anlegen:

1. Befestigen Sie das Sendegerät mithilfe der Verriegelung am elastischen Gurt.
2. Schnallen Sie den Gurt so eng wie möglich, aber nicht zu eng, so dass er immer noch bequem sitzt.
3. Platzieren Sie das Sendegerät mit dem Logo in die Mitte Ihres Körpers, so dass es von Ihrer Brust aus nach vorne gerichtet ist (Einige Leute müssen das Sendegerät etwas weiter links platzieren). Befestigen Sie das Ende des elastischen Gurts mithilfe der Verriegelung durch Einführen des runden Endes, fixieren Sie das Sendegerät und schnallen Sie sich den Brustgurt um.
4. Platzieren Sie das Sendegerät direkt unter die Brustmuskeln.
5. Schweiß ist der beste Leiter für die Messung von elektrischen Herzschlägen pro Minute. Es kann jedoch auch klares Wasser zur vorherigen Befeuchtung der Elektroden verwendet werden (zwei gerippte, ovale Flächen auf der Rückseite des Gurtes und beiden Seiten des Sendegeräts). Es wird zudem empfohlen, den Gurt mit dem Sendegerät schon ein paar Minuten vor Trainingsbeginn zu tragen. Einige Benutzer benötigen am Anfang aufgrund der Zusammensetzung der körpereigenen Stoffe mehr Zeit bis zur Erreichung eines starken, konstanten Signals. Nach einer „Aufwärmphase“ verringert sich dieses Problem. Wie bereits erwähnt, hat das Tragen von Kleidung über dem Sendegerät/Brustgurt keinen Einfluss auf die Leistung.
6. Ihr Training muss innerhalb der Reichweite – Abstand zwischen dem Sendegerät und Empfänger – stattfinden, um ein starkes und konstantes Signal zu erzielen. Die Reichweite kann variieren. Bleiben Sie jedoch generell nahe genug am Computer, um gute, starke und zuverlässige Messwerte zu erzielen. Wenn Sie das Sendegerät direkt auf nackter Haut tragen, wird ein einwandfreier Betrieb gewährleistet. Wenn Sie möchten, können Sie das Sendegerät auch über einem T-Shirt tragen. Dafür müssen Sie die Stellen auf dem T-Shirt befeuchten, auf denen die Elektroden platziert werden.



Hinweis: Das Sendegerät wird automatisch aktiviert, sobald es eine Aktivität des Herzens des Benutzers wahrnimmt. Darüber hinaus schaltet es sich automatisch aus, wenn es keine Aktivität empfängt. Obwohl das Sendegerät wasserfest ist, kann Feuchtigkeit zu falschen Signalen führen. Deshalb sollten Sie dafür sorgen, das Sendegerät nach dem Gebrauch komplett abzutrocknen, um die Lebensdauer der Batterie zu verlängern (die geschätzte Lebensdauer der Batterie des Sendegeräts beträgt 2.500 Stunden). Als Ersatzbatterie dient Panasonic CR2032.

Funktionsstörungen

Vorsicht! Verwenden Sie diesen Crosstrainer zur Messung der Herzfrequenz nur dann, wenn ein starker, stabiler Messwert der Herzfrequenz angezeigt wird. Hohe und unrealistische Zahlen sowie Zufallswerte in der Anzeige deuten auf ein Problem hin.

Folgende Bereiche können einen fehlerhaften Herzfrequenz-Messwert verursachen:

1. Mikrowellen, Fernseher, Kleingeräte usw.
 2. Leuchtstofflampen.
 3. Einige Alarmanlagen.
 4. Käfige für Haustiere.
 5. Bei einigen Personen tritt das Problem auf, dass kein Signal von ihrer Haut erfasst werden kann. Falls Sie auch mit diesem Problem konfrontiert sind, versuchen Sie das Sendegerät verkehrt herum zu tragen. Normalerweise wird das Sendegerät so herum getragen, dass das Spirit-Fitness-Logo mit der Schauseite nach oben gerichtet ist.
 6. Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz erfasst, ist sehr empfindlich. Falls ein Störgeräusch von draußen vorhanden ist, drehen Sie das ganze Gerät um 90 Grad, um das störende Geräusch auszublenden.
 7. Es trägt eine weitere Person ein Sendegerät in einem Umkreis von 3 Metern vom Computer Ihres Geräts.
- Falls das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Verwendung der Spirit Fit App

Damit Sie Ihre Trainingsziele erreichen können, ist Ihr neues Trainingsgerät mit einem Bluetooth®-Sendeempfänger ausgestattet, der es dem Gerät ermöglicht, mit ausgewählten Smartphones oder Tablets über die Spirit Fit App zu interagieren.

Einfach die Spirit Fit App aus dem Apple Store oder Google Play Store herunterladen und die Anweisungen in der App zur Synchronisierung mit Ihrem Trainingsgerät befolgen. Nun können Sie sich die aktuellen Trainingsdaten in drei verschiedenen Fenstern auf Ihrem Gerät anzeigen lassen. Zudem können Sie mittels dargestellter Icons problemlos zwischen der Trainingsanzeige und Internet/Social Media/E-Mail wechseln. Nach Beendigung Ihres Trainings werden die Daten automatisch für zukünftige Zugriffe im integrierten persönlichen Kalender gespeichert.

Die Spirit Fit App kann Ihre Trainingsdaten auch mit einer von vielen Fitness-Cloud-Diensten synchronisieren. Unterstützt werden: iHealth, MapMyFitness, Record oder Fitbit, weitere werden folgen.

Wie Sie die App mit Ihrem Trainingsgerät synchronisieren:

1. Downloaden Sie die App.
2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Gerät (Smartphone oder Tablet) und prüfen Sie, ob Bluetooth® auf dem Gerät aktiviert ist.
3. In der App auf das Symbol (siehe rechts) in der linken oberen Ecke klicken, um Ihr Spirit-Trainingsgerät zu finden.
4. Nachdem das Gerät erkannt ist klicken Sie Connect (Verbinden). Sobald die App und das Trainingsgerät synchronisiert wurden, leuchtet das Bluetooth®-Symbol in der Computeranzeige des Trainingsgeräts auf. Nun ist Ihr Spirit-Fitnessprodukt einsatzbereit.
5. Nach Beendigung des Trainings werden die Daten automatisch gespeichert. Sie werden aufgefordert, Ihre Daten mit den verfügbaren Fitness-Cloud-Diensten zu synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App, wie iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit, usw., herunterladen müssen, damit das Symbol aktiv und verfügbar ist.



**Hinweis: Ihr Gerät benötigt als Betriebssystem mindestens iOS 7 oder Android 4.4, damit die Spirit Fit App ordnungsgemäß funktionieren kann.*

Einstellungen der Herzfrequenz-Programme

Hinweis: Für diese Programme müssen Sie den Brustgurt des Herzfrequenzsenders anlegen.

Beide Programme arbeiten gleich, der einzige Unterschied besteht darin, dass **HR1** auf 60 % und **HR2** auf 80 % der maximalen Herzfrequenz eingestellt ist. Beide Programme werden gleich programmiert.

Um ein HRC-Programm zu starten, folgen Sie einfach den Anweisungen unten, oder wählen das HR1- oder HR2- aus, drücken die Enter-Taste und befolgen die Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige.

Wenn Sie Ihre Ziel-Herzfrequenz eingestellt haben, versucht das Programm, Sie alle 3 – 5 Herzschläge pro Minute bei diesem Wert zu halten. Folgen Sie den Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige, um Ihren ausgewählten Herzfrequenzwert einzuhalten.

1. Drücken Sie die Taste **HR 1** oder **HR 2** und anschließend **Enter**.
2. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mit den Tasten **Level Plus/Minus** ein und bestätigen Sie mit der **Enter**-Taste, damit der neue Wert übernommen und zur nächsten Anzeige gewechselt wird.
3. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Passen Sie den Gewichtswert mit den Tasten **Level Plus/Minus** an und drücken Sie **Enter** zum Fortfahren.
4. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie auf **Enter**, um fortzufahren.
5. Nun werden Sie zur Eingabe der Ziel-Herzfrequenz aufgefordert. Dies ist der Herzfrequenz-Wert, den Sie während des Trainingsprogramms halten wollen. Stellen Sie die Stufe mit den Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie **Enter**.

***Hinweis:** Die angezeigte Herzfrequenz basiert auf dem %-Wert, den Sie in Schritt 1 festgelegt haben. Wenn Sie diese Zahl ändern, wird der %-Wert aus Schritt 1 entweder erhöht oder verringert.*

6. Die Bearbeitung der Einstellungen ist nun abgeschlossen und Sie können Ihr Training durch Drücken der **Start**-Taste beginnen. Falls Sie zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern möchten, drücken Sie die **Enter**-Taste.
7. Sie können die Belastung jederzeit während des Programms erhöhen oder verringern, indem Sie die Tasten **Level Plus/Minus** drücken. Auf diese Weise können Sie Ihre Ziel-Herzfrequenz jederzeit während des Programms anpassen.
8. Während der HR1- oder HR2-Programme können Sie durch Drücken der **Enter**-Taste die Angaben in der Benachrichtigungsanzeige durchscrollen.
9. Drücken Sie nach Beendigung des Programms auf die **Start**-Taste, um das gleiche Programm noch einmal von vorne zu beginnen. Zum Beenden drücken Sie auf die **Stop**-Taste.

Allgemeine Wartung

1. Wischen Sie nach jedem Training alle Flächen, die mit Schweiß in Berührung kommen, mit einem feuchten Tuch ab.
2. Falls ein Quietschen, Klopfen, Knacken oder holpriges Gefühl entsteht, liegt höchstwahrscheinlich eine dieser Hauptursachen vor:
 - i. Die Geräteteile wurden beim Aufbau nicht ausreichend miteinander befestigt. Alle während der Montage eingesetzten Schrauben müssen so fest wie möglich fixiert werden. Möglicherweise müssen Sie einen größeren Schraubenschlüssel verwenden als den mitgelieferten, wenn Sie die Schrauben nicht fest genug fixieren können. Auf diesen Punkt muss immer wieder hingewiesen werden: 90 % der eingehenden Anrufe beim Kundendienst aufgrund von lästigen Geräuschen sind auf lockere Schrauben zurückzuführen.
 - ii. Schmutzablagerungen auf den hinteren Schienen oder Kunststoffrädern verursachen auch Geräusche. Geräusche von Ablagerungen auf den Schienen können als pochende Töne auftreten, die Ihnen so vorkommen, als ob sie aus dem Inneren des Hauptrahmens kommen. Das liegt daran, dass da der Lärm wandert und in den Rohren des Rahmens verstärkt wird. Reinigen Sie die Schienen und Räder mit einem fusselfreien Tuch und Reinigungsalkohol. Hartnäckige Ablagerungen können mit dem Daumennagel oder einem nichtmetallischen Schaber, wie der hinteren Kante eines Kunststoffmessers, entfernt werden. Geben Sie nach der Reinigung mit den Fingern oder einem fusselfreien Tuch etwas Schmiermittel auf die Schienen. Eine dünne Schicht Schmiere ist ausreichend; überschüssiges Schmiermittel abwischen.
 - iii. Die Kurbelarmmutter muss nachgezogen werden.
 - iv. Falls das Quietschen oder andere Störgeräusche fortbestehen, prüfen Sie, ob das Gerät waagrecht auf dem Boden steht. Es gibt 2 Nivelliersockel unter dem hinteren Standfuß. Stellen Sie die Sockel mit einem 14 mm weiten Schraubenschlüssel (oder einem verstellbaren Schraubenschlüssel) auf die richtige Höhe ein.

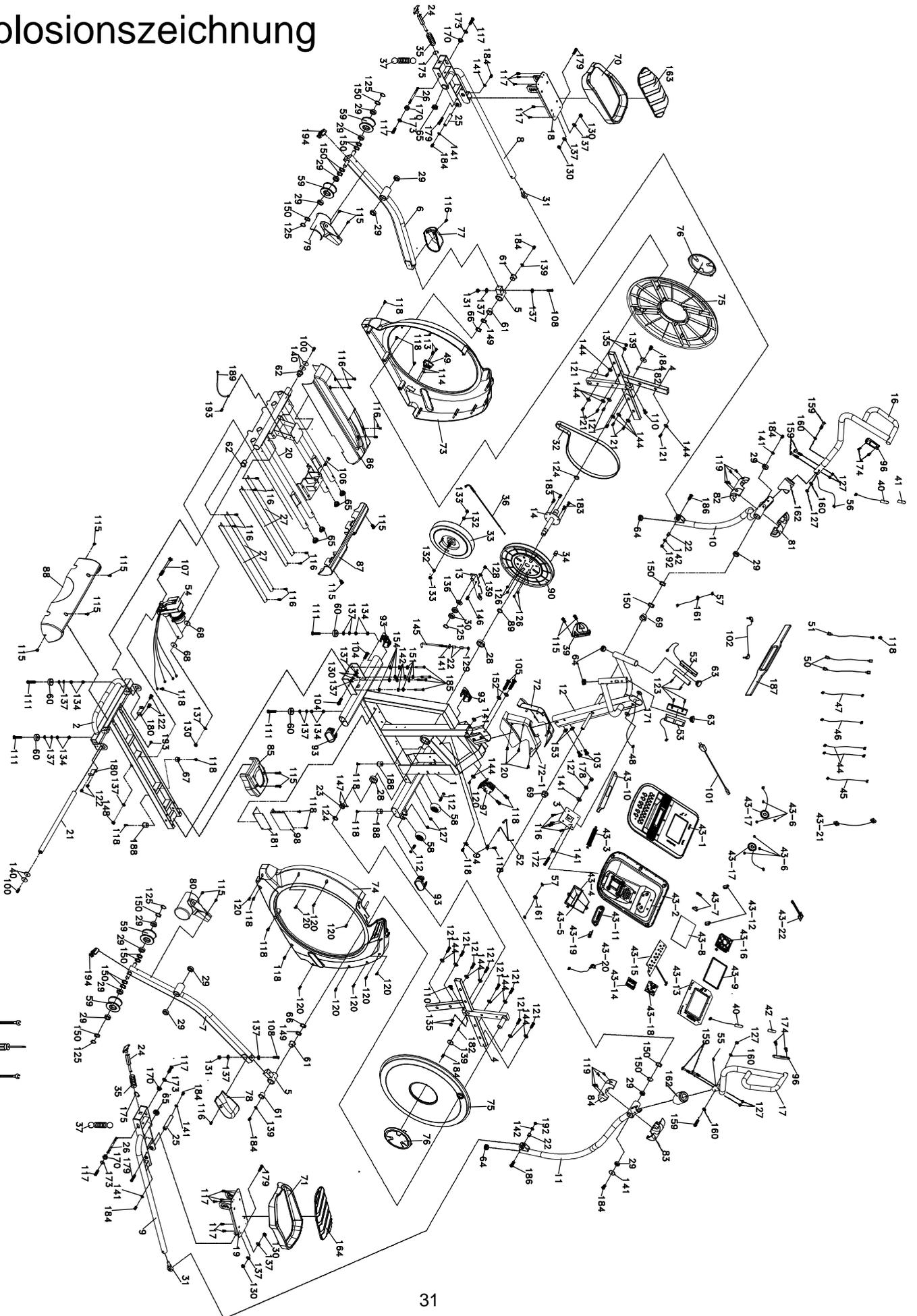
Menü der „Technischen Einstellungen“ (Engineering Mode)

Im Computer ist eine Software zur Wartung und Fehlerdiagnose integriert. Damit können Sie die Einstellungen am Computer, wie den Wechsel vom angloamerikanischen zum metrischen System, vornehmen oder Signaltöne aus dem Lautsprecher, z. B. bei Tastendruck, ausschalten. Um zum Menü der „Technischen Einstellungen“ zu gelangen, halten Sie die **Start-**, **Stop-** und **Enter-Tasten** gleichzeitig rund 5 Sekunden lang gedrückt. Die Benachrichtigungsanzeige wird dann das Menü der „Technischen Einstellungen“ (Engineering Mode) einblenden. Drücken Sie die **Enter**-Taste, um in das folgende Menü zu gelangen:

1. Key Test (Tastenprüfung: Testet alle Tasten auf ihre einwandfreie Funktionsfähigkeit)
2. LCD Test (LCD-Prüfung: Prüft alle Anzeigefunktionen)
3. Functions (Funktionen: Drücken Sie auf **Enter**, um zu den Einstellungen zu gelangen und auf **Up** zum Scrollen)
 - i. Display Mode (Display-Modus: **Ausschalten**, um den Computer nach 20 Minuten Stillstand herunterzufahren)
 - ii. Pause Mode (Pause: Einschalten ermöglicht 5-minütige Pause; Ausschalten lässt das Bedienpult auf unbestimmte Zeit pausieren)
 - iii. ODO Reset (Zurücksetzen des Kilometerzählers)
 - iv. Units (Maßeinheiten: Wählt zwischen der Angabe in angloamerikanischen oder metrischen Maßeinheiten)
 - v. Beep (Piepton: Schaltet den Lautsprecher aus, sodass kein Piepton zu hören ist)
 - vi. Motor Test (Motortest)
 - vii. Safety (Sicherheit)
- d. Security (Ermöglicht eine Tastatursperre, um unberechtigte Nutzung zu verhindern)

Kalibrieren der Neigung: Falls ein Problem mit der Neigungsfunktion besteht, versuchen sie den Kalibrierlauf. Halten Sie gleichzeitig Start-, Stop- und Level-Plus-Taste für rund 5 Sekunden gedrückt. Die Kalibrierung der Neigungsfunktion wird dann automatisch durchgeführt. Sollte das Problem weiterhin bestehen, wenden Sie sich bitte an die Service-Abteilung.

Explosionszeichnung



155 157 158
1050512

Teileliste

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
1	Hauptrahmen	1
2	Laufschienenvorrichtung	1
3	Bedienpulthalterung	1
4	Querstange	2
5	Buchsengehäuse, Pedalarm	2
6	Linker Pedalarm	1
7	Rechter Pedalarm	1
8	Linker Verbindungsarm	1
9	Rechter Verbindungsarm	1
10	Linke untere Griffstange	1
11	Rechte untere Griffstange	1
12	Lenksäule	1
13	Leitradvorrichtung	1
14	Pedalachse	1
16	Linker Schwingarm	1
17	Rechter Schwingarm	1
18	Linkes einstellbares Pedal	1
19	Rechtes einstellbares Pedal	1
20	Hintere Schienenvorrichtung	1
21	Arrettierrohrvorrichtung	1
22	Stangenendenaufsatz	4
23	Achsenstopper	1
24	Sperrbolzenvorrichtung	2
25	Pedalachse	2
26	Sperrbolzenachse	2
27	Aluminium-Rollschiene	4
28	Kugellager (6005)	2
29	Kugellager (6003)	16
30	Kugellager 6203	2
31	Gelenkkopf M12 x P1,75	2
32	Antriebsriemen	1
33	Schwungscheibe	1
34	Magnet	1
35	Anschlagsfeder	2
36	Stahlkabel	1
37	Pedal-Zugfeder	2
39	Trinkflaschenhalter	1
40	Widerstandsregler mit Kabel	2
41	Aufkleber für Widerstandsregelung am Handgriff (NEIGUNG)	1
42	Handgriff-Widerstandsbeschriftung (LEVEL/STUFE)	1

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
43	Bauteile des Bedienpults (Computer)	1
43~1	Obere Gehäuseabdeckung des Bedienpults	1
43~2	Untere Gehäuseabdeckung des Bedienpults	1
43~3	Windleitendes Lüftungsgitter	1
43~4	Linker Lüftungsschacht	1
43~5	Rechter Lüftungsschacht	1
43~6	Befestigungsstück der Lautsprecherverkleidung	6
43~7	Befestigungsstück des Lüftungsgitters	2
43~8	Klarsichtfolie für LCD-Anzeige	1
43~9	Wasserfeste Gummidichtung	1
43~10	Buchablage	1
43~11	Untere Gehäuseabdeckung des Bedienpults	1
43~12	Befestigungsplatte für Lüfter	2
43~13	Anzeigetafel des Bedienpults	1
43~14	Anschlussplatine	1
43~15	Tastatur	1
43~16	Kühlventilator 40 cm (weiß)	1
43~17	Lautsprecher mit Kabel 30 cm	2
43~18	Leistungsregler	1
43~19	Empfänger für Herzfrequenz 30 cm	1
43~20	Kopfhörer-Buchse mit Kabel und Metallbefestigung 35 cm	1
43~21	Verstärkerkabel 25 cm	1
43~22	Bluetooth	1
44	Anschlussdraht für Regler, 85 cm (Rot)	2
45	Computerkabel 65 cm	1
46	Anschlusskabel, Neigungsmotor Stromkabel 50 cm	1
47	Anschlusskabel, Neigungsmotor 55 cm	1
48	Computerkabel 155 cm	1
49	Elektronisches Wechselstrommodul	1
50	Anschlusskabel 80 mm (Weiß)	2
51	Erdungsleiter 20 cm	1
52	Sensor mit Kabel 45 cm	1
53	Handpulssensor mit Kabel 85 cm	2
54	Neigungsmotor	1
55	Oberer Draht des Griffs, Widerstand, 45 cm (Weiß)	1
56	Oberer Draht des Griffs, Neigung, 45 cm (Rot)	1
57	Unterer Draht des Griffs, Widerstand/Neigung, 90 cm	2
58	Umsetzrad Ø 65	2
59	Gleitrad aus Urethan Ø 78	4
60	Gummifuß Ø 35 x 10 mm	4
61	Buchse, WFM-2528-21	4

62	Buchse Ø 38 x Ø 34 x Ø 26 x 4 + 16T	2
----	-------------------------------------	---

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
63	Halbrundkopfstöpsel Ø 32 (1,8T)	2
64	Runde Abdeckung Ø 32 x 2,0T	4
65	Runde Abdeckung Ø 32 x 2,5T	6
66	Nylon-Wellscheibe Ø 25,5 x 33,5 x 1,5T	2
67	Gummifuß Ø 25 x Ø 25 x 15T	1
68	Nylon-Unterlegscheibe 3/8" x 35 x 5T	2
69	Buchse an Bedienpultmast Ø 30 x 19 mm	2
70	Linkes Pedal	1
71	Rechtes Pedal	1
72	Linke Lenksäulenverkleidung	1
72~1	Rechte Lenksäulenverkleidung	1
73	Linke Seitenverkleidung	1
74	Rechte Seitenverkleidung	1
75	Drehscheibe	2
76	Drehscheibenverkleidung	2
77	Linke Pedalarmverkleidung	1
78	Rechte Pedalarmverkleidung	1
79	Linke Gleitradverkleidung	1
80	Rechte Gleitradverkleidung	1
81	Linke vordere Handgriffverkleidung	1
82	Linke hintere Handgriffverkleidung	1
83	Rechte vordere Handgriffverkleidung	1
84	Rechte hintere Handgriffverkleidung	1
85	Untere Abdeckung	1
86	Neigungssystemverkleidung	1
87	Neigbare Schienenverkleidung	1
88	Hintere Gestängeverkleidung	1
89	Abstandsbuchse	1
90	Antriebsrolle Ø 330	1
93	Ovale Verschlusskappe Ø 40 x Ø 80	4
94	Sensorrahmen	2
96	Handgriff-Schalthebel	2
97	Getriebemotor	1
98	Neigungssteuerung	1
100	Sechskantschraube 5/16" x UNC18 x 1"	2
101	Netzkabel	1
102	Audiokabel 40 cm	1
103	Sechskantschraube 3/8" x 3/4"	2
104	Sechskantschraube 3/8" x UNC16 x 1-1/2"	2
105	Sechskantschraube 3/8" x 2-1/4"	2
106	Sechskantschraube 3/8" x 2-1/2"	1
107	Sechskantschraube M10 x 130 mm	1
108	Zylinderkopfschraube 3/8" x 2-1/4"	2

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
109	Halbrundkopfschraube 5/16" x UNC18 x 15L	2
110	Zylinderkopfschraube M8 x 1,25 x 40 mm	2
111	Senkschraube mit Innensechskant 3/8" x 1-3/4"	4
112	Halbrundkopfschraube 5/16" x 1-3/4"	2
113	Kreuzschlitzschraube M4 x 12 mm	2
114	Stopfmutter M4 x P0,7 x 5T	2
115	Kreuzschlitzschraube M5 x 15 mm	14
116	Kreuzschlitzschraube M5 x 10 mm	18
117	Kreuzschlitzschraube (selbstsichernd) M5 x 10 mm	14
118	Schneidschraube 5 x 19 mm	18
119	Blechschrabe 3,5 x 12 mm	8
120	Blechschrabe 3,5 x 16 mm	13
121	Schneidschraube 5 x 16 mm	16
122	Kreuzschlitzschraube M6 x 10 mm	4
123	Blechschrabe 3 x 20 mm	4
124	Federring Ø 25	2
125	Federring Ø 17	5
126	Stopfmutter 1/4" x 8T	4
127	Stopfmutter 5/16" x 7T	9
128	Stopfmutter M8 x 7T	1
129	Stopfmutter M8 x 9T	1
130	Stopfmutter 3/8" x 7T	7
131	Stopfmutter 3/8" x 11T	2
132	Mutter 3/8" x UNF26 x 4T	2
133	Mutter 3/8" x UNF26 x 11T	2
134	Klemmmutter 3/8" x 7T	8
135	Klemmmutter M8 x 6,3T	4
136	Unterlegscheibe Ø 17 x Ø 23,5 x 1T	1
137	Unterlegscheibe Ø 3/8" x Ø 19 x 1,5T	16
139	Unterlegscheibe Ø 5/16" x Ø 35 x 1,5T	5
140	Unterlegscheibe Ø 5/16" x 35 x 2T	4
141	Unterlegscheibe Ø 5/16" x Ø 23 x 1,5T	10
142	Unterlegscheibe Ø 5/16" x Ø 20 x 1,5T	6
144	Unterlegscheibe Ø 1/4" x 19	17
145	Hakenschrabe M8 x 170 mm	1
146	Schlossschraube M8 x 20 mm	1
147	Gewindestift mit Schlitz M5 x 5 mm	2
148	Stopfmutter M10 x 8T	1
149	Wellscheibe Ø 25	2
150	Wellscheibe Ø 17	16
151	Federring Ø 8 x 1,5T	4
152	Federring Ø 10 x 2T	2

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
153	Gewölbte Federscheibe Ø 3/8" x 23 x 2T	2
154	Zahnscheibe Ø 5/16"	4
155	Schraubenschlüssel 13/14 mm	1
157	Kreuzschlitzschraubendreher	1
158	Schraubenschlüssel 12/14 mm	1
159	Sechskantschraube 5/16" x 1-3/4"	6
160	Federscheibe Ø 8 x 23 x 1,5T	4
161	Kabelabdeckung	2
162	Schwingarmbuchse	2
163	Linke Pedalpolsterung	1
164	Rechte Pedalpolsterung	1
170	Buchse Ø 19 x Ø 14 x Ø 10 x (5+4)	4
171	Nylon-Unterlegscheibe 5/16" x 25 x 3T	2
172	Sechskantschraube 5/16" x 2-1/2"	1
173	Unterlegscheibe Ø 5 x Ø 15 x 1,5T	4
174	Senkschraube mit Innensechskant M5 x 20 mm	4
175	Federring Ø 10	2
178	Schraubenabdeckung 13L	1
179	Sechskantschraube 3/8" x 19 mm	4
180	Verkleidungshalter (B)	2
181	Reglerbefestigungsplatte	1
182	Scheibenfeder	2
183	Sechskantschraube 1/4" x UNC20 x 3/4"	4
184	Sechskantschraube 5/16" x UNC18 x 15L	8
185	Sechskantschraube 5/16" x 2-1/4"	4
186	Sechskantschraube 5/16" x 1-1/4"	2
187	Brustgurt	1
188	Gummifuß Ø 25 x 25 mm	3
189	Erdungsleiter 25 cm	1
192	Stopfmutter 5/16" x 9T	2
193	Schneidschraube Ø 5 x 16L	2
194	Endkappe für Standfuß	2