SPIRIT

XE795 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

Bedienungsanleitung des Bedienpults (Computer).....13

Programmierbare Einstellungen.....18

Verwendung eines Herzfrequenz-Senders 28

Allgemeine Wartung……..30

Explosionszeichnung.....31

Teileliste……...32

ACHTUNG
Dieser Crosstrainer ist ausschließlich für die Nutzung in Wohnräumen bestimmt und nur dafür gilt die Garantie. Jeder andere Gebrauch führt zum Erlöschen dieser Garantie in vollem Umfang.

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei der Benutzung von Elektrogeräten sollten stets die folgenden grundlegenden Sicherheitsvorkehrungen befolgt werden:
Vor dem Gebrauch dieses Geräts bitte alle Anweisungen gut durchlesen.

WARNUNG!

1. Vor dem Gebrauch dieses Geräts bitte alle Anweisungen gut durchlesen.
2. Benutzen Sie den Crosstrainer nicht auf tief gepolstertem Teppich, Plüsch- oder Wollteppich. Dies kann zu einer Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Crosstrainers führen.
3. Kinder vom Crosstrainer fernhalten. An manchen Stellen besteht eine sehr direkte Einklemmgefahr und auch andere Gefahren, die Schaden anrichten können.
4. Hände von allen beweglichen Teilen fernhalten.
5. Benutzen Sie den Crosstrainer niemals, wenn ein Teil beschädigt ist. Falls der Crosstrainer nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich an Ihren Händler.
6. Benutzen Sie das Gerät nicht an Orten, an denen Sprühdosen verwendet werden oder an denen Sauerstoff verabreicht wird. Funken aus dem Motor können eine stark gasförmige Umgebung entzünden.
7. Niemals Gegenstände in Öffnungen werfen oder stecken.
8. Nicht im Freien verwenden.
9. Versuchen Sie nicht, Ihren Crosstrainer für einen anderen als den vorgesehenen zu verwenden. Die Handpulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Ihr Zweck ist es, Ihnen die ungefähre Messung der angestrebten Herzfrequenz zu ermöglichen. Die Verwendung eines Brustgurt-Senders ist eine wesentlich genauer.
10. 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 Herzfrequenzentwicklung.
11. Geeignetes Schuhwerk tragen. Das Tragen von Stöckelschuhen, Abendschuhen, Sandalen oder nackte Füße sind für die Benutzung des Crosstrainers ungeeignet. Es werden qualitativ hochwertige Sportschuhe empfohlen, um einer Ermüdung der Beine vorzubeugen.

BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNG AUF – 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 Geräts führen.
- Konsultieren Sie vor der Aufnahme dieses oder eines anderen Trainingsprogramms unbedingt Ihren Arzt. Dies gilt besonders für Personen im Alter ab 35 Jahren und Personen mit vorhandenen Gesundheitsproblemen.
- 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. Ihr Zweck ist es, Ihnen die ungefähre Messung der angestrebten Herzfrequenz zu ermöglichen. Die Verwendung eines Brustgurt-Senders (separat erhältlich) ist eine wesentlich genauere 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 Herzfrequenzentwicklung.
- 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!

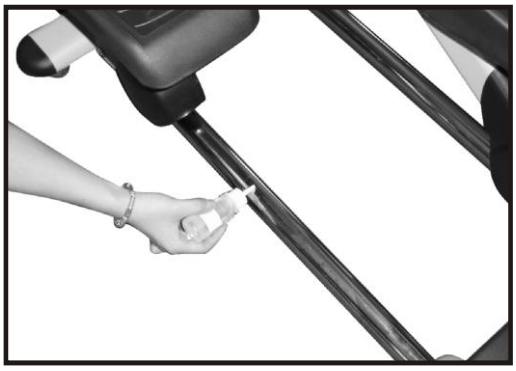
- Beachten Sie, dass der Generator Wechselstrom erzeugt, während der Crosstrainer in Benutzung ist. Den Crosstrainer nicht bedienen, während sich der Generator dreht. Dies kann zu ernsthaften Verletzungen durch elektrischen Stromschlag kommen.
- Setzen Sie diesen Crosstrainer NIEMALS Regen bzw. Feuchtigkeit aus. Dieses Produkt ist NICHT für den Gebrauch im Freien, in der Nähe eines Swimmingpools oder 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).

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. Ziehen Sie den Stecker des Crosstrainers während eines Gewitters vorsichtshalber aus der Steckdose.
- Vorsicht bei gleichzeitiger Durchführung anderer Aktivitäten während des Laufens auf dem 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.

■ Schmieren des Crosstrainers

1. Träufeln Sie 2 ml des Schmiermittels unter die Mitte der Schiene. Die Schienen müssen alle drei Monate geschmiert werden.
2. Wenn Ihnen die Bewegung uneben erscheint oder wenn Sie Geräusche während des Trainings hören, schmieren Sie die mittlere Schiene mit 2 ml des Schmiermittels.



Transport

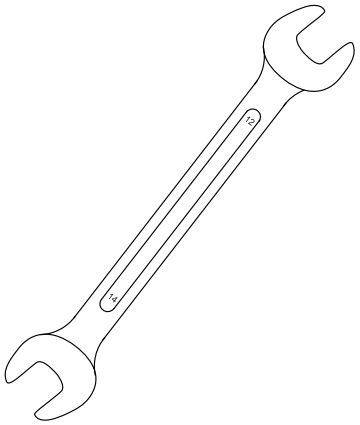
Der Crosstrainer ist mit Transporträdern ausgestattet, die einrasten, wenn die Rückseite des Crosstrainers angehoben wird.

Montageanleitung

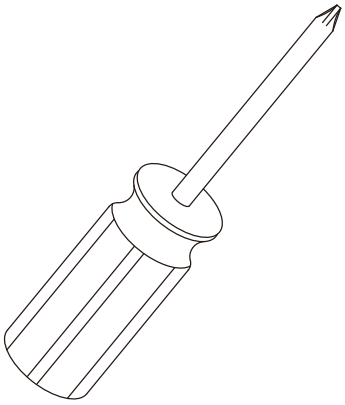
VORMONTAGE

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 Artikel 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. Entfernen 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.

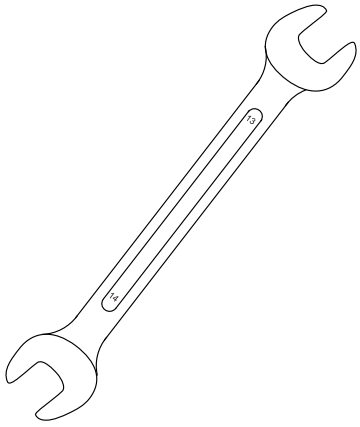
Montagewerkzeuge



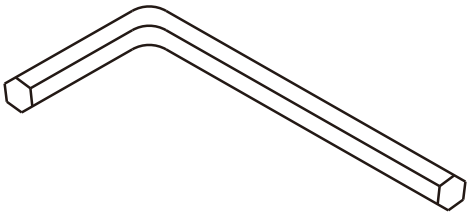
#158. Schraubenschlüssel
12 × 14 mm (1 Stk.)



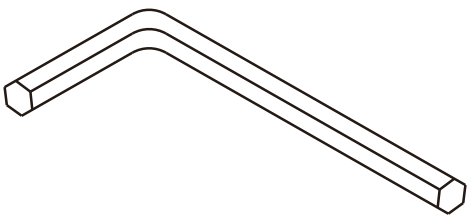
#94. Kreuzschlitzschraubendreher (1 Stk.)



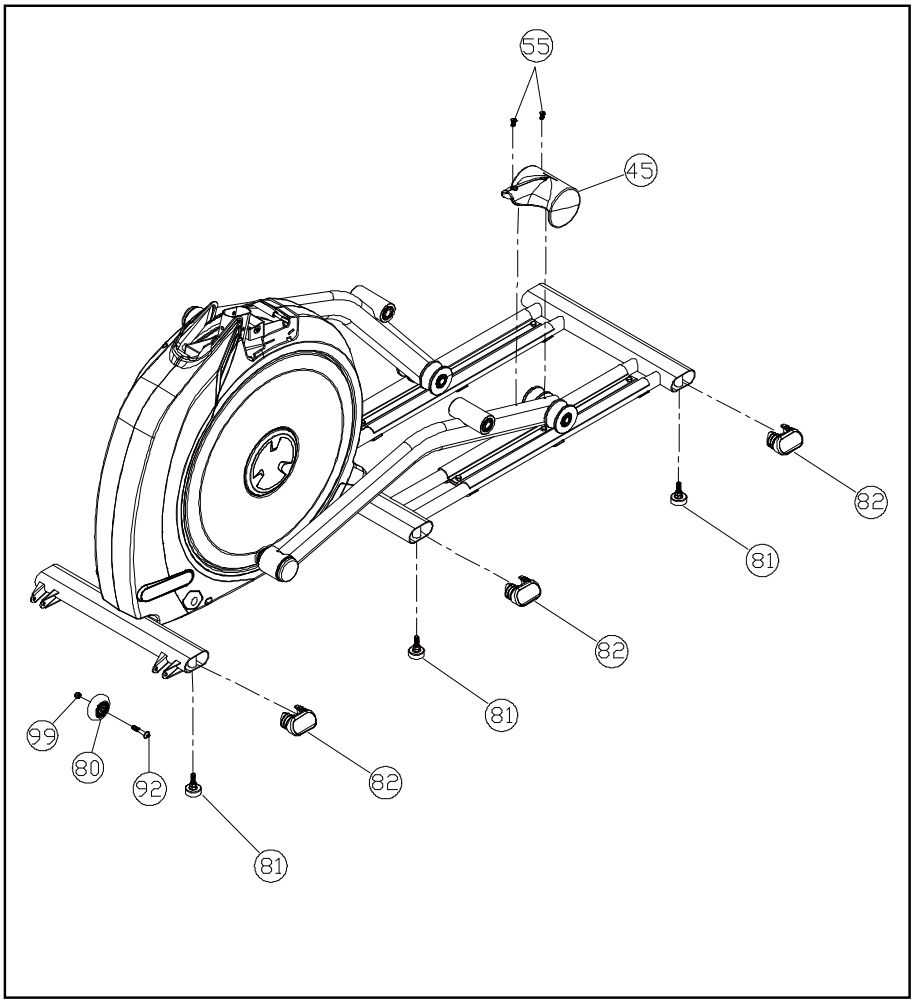
#93. Schraubenschlüssel
13 × 14 mm (1 Stk.)



#97. L-förmiger Inbusschlüssel (1 Stk.)



#95. L-förmiger Inbusschlüssel
8 mm (1 Stk.)



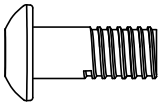
SCHRITT 1

GERÄTETEILE FÜR SCHRITT 1 zusammentragen.

1. Kippen Sie den Crosstrainer auf eine Seite (Sie können ein Stück Styropor oder ein Stück Holz unter das Gerät legen, um es zu stützen). Befestigen Sie die 3 **AUSGLEICHFÜSSCHEN (81)** an der Unterseite des Geräts. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der gegenüberliegenden Seite des Geräts.
2. Drücken Sie die 6 **VERSCHLUSSKAPPEN (82)** in die ovalen Stützrohre.
3. Befestigen Sie die **TRANSPORTRÄDER (80)** an jeder Halterung mit 2 **SCHRAUBEN (92)** und 2 **MUTTERN (99)**. Ziehen Sie mit dem **SCHRAUBENSCHLÜSSEL 13 × 14 MM** und dem **L-FÖRMIGEN INBUSSSCHLÜSSEL 5 MM** nicht ganz fest. Zu starkes Festschrauben der Teile verhindert das Drehen der Räder.
4. Befestigen Sie die **ROLLRADZIERBLENDEN (45)** mit 4 **SCHRAUBEN (55)**. Mit dem Schraubendreher festziehen.

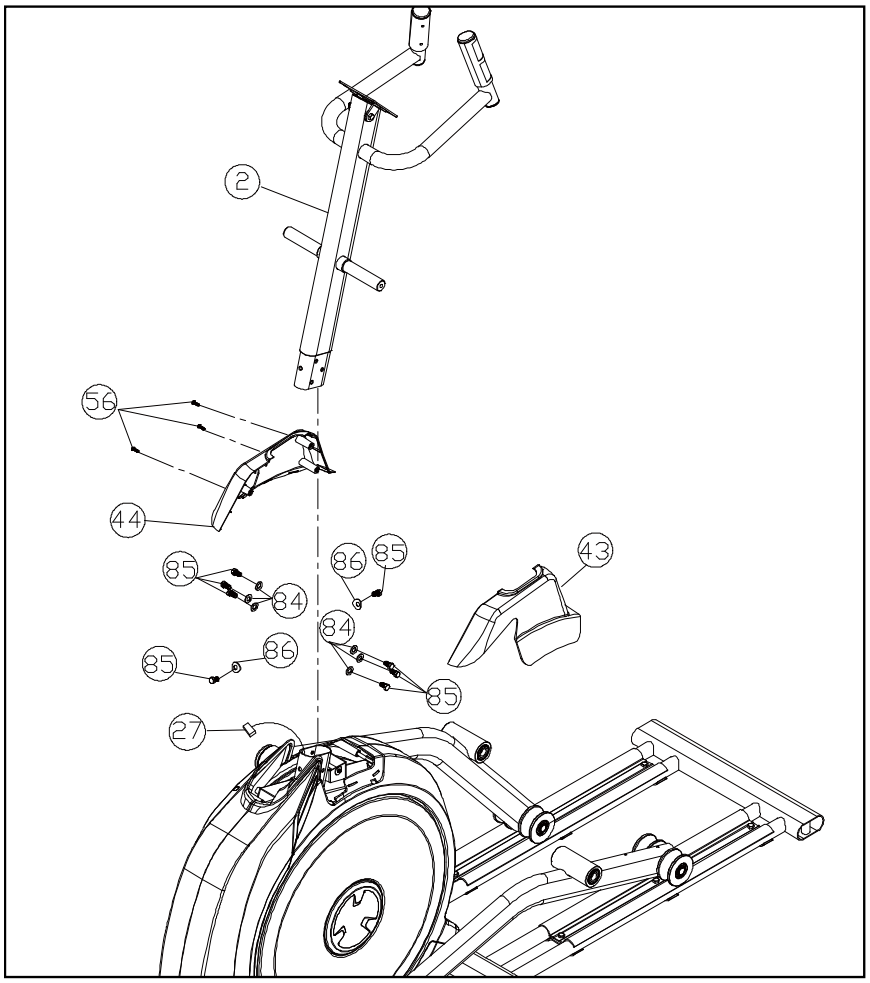
WERKZEUGTEILE

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



#92. Halbrundkopfschraube
5/16" × 1-3/4" (2 Stk.)

#99. 5/16"
Stoppmutter (2 Stk.)

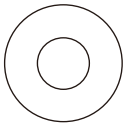


SCHRITT 2

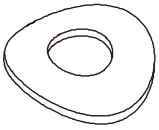
GERÄTETEILE FÜR SCHRITT 2 zusammentragen.

1. Stecken Sie den Bindedraht und das **COMPUTERKABEL (27)** von unten durch die **LENKSÄULE (2)** bis nach oben durch die Öffnung. Seien Sie äußerst vorsichtig, dass die Kabel zwischen den Öffnungen nicht einklemmen. Wenn das Kabel eingeklemmt wird, kann dies die elektrischen Funktionen des Bedienpults beeinflussen.
2. Befestigen Sie die Lenksäule auf dem Rahmen mit 3 **SCHRAUBEN (85)** und 3 **UNTERLEGSCHEIBEN (84)** auf jeder Seite der Lenksäule. Mit einer **SCHRAUBE (85)** und einer **FEDERSCHEIBE (86)** an der Vorder- und Rückseite der Lenksäule festschrauben. Ziehen Sie alle Schrauben mit dem **SCHRAUBENSCHLÜSSEL 13 × 14 MM** fest.
3. **LINKE SÄULENVERKLEIDUNG (43)** und **RECHTE SÄULENVERKLEIDUNG (56**) an der **LENKSÄULE (2)** zusammenbringen. Die Verkleidungen mit 3 **BLECHSCHRAUBEN (56)** zusammenschrauben.

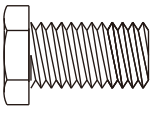
WERKZEUGTEILE



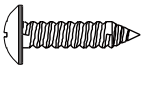
#84. Unterlegscheibe 5/16" × 18 × 1,5T (6 Stk.)



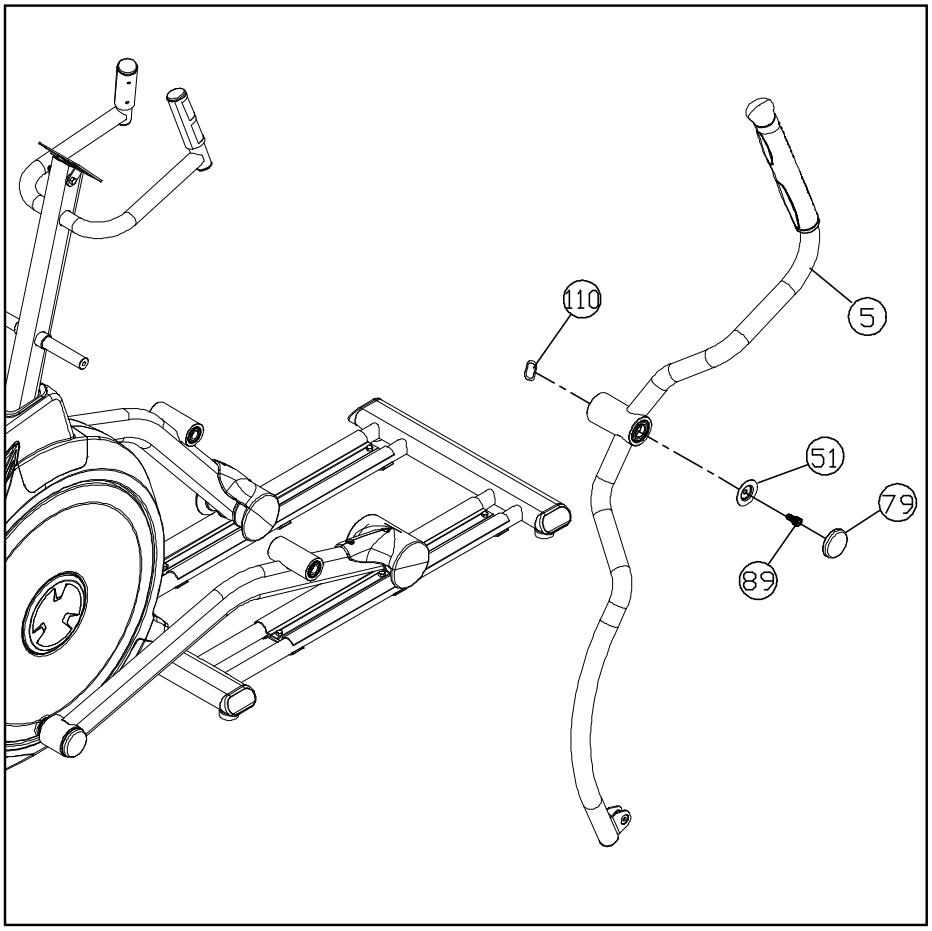
#86. Federscheibe 5/16" × 23 × 1,5T (2 Stk.)



#85. Sechskantschraube M8 × 15 mm (8 Stk.)



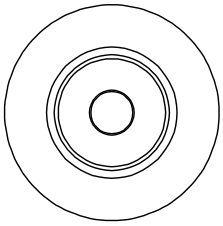
#56. Blechschrauben 3,5 × 16 mm (3 Stk.)



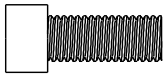
SCHRITT 3

1. **GERÄTETEILE FÜR SCHRITT 3** zusammentragen.
2. Den Schaum von den Achsen der Lenksäule und die Kunststoffverbindungen vom Schwingarm-Rohr entfernen.
3. Die Schwingarme sind mit „L“ für links und mit „R“ für rechts gekennzeichnet. Schieben Sie die **WELLSCHEIBE (110)** und den **LINKEN SCHWINGARM (5)** auf die linke Lenksäulen-Achse. Die Schwingarme wurden bereits im Werk vormontiert um genau zu passen. Sie werden festen Halt haben. Bitte den Arm nicht mit Gewalt auf der Achse befestigen und auch keinen Hammer benutzen, da Schäden an den Kugellagern entstehen können.
4. Verschrauben Sie den Schwenkarm an der Lenksäule mit der **BUCHSE MIT SCHEIBE (51)** und der **ZYLINDERKOPFSCHRAUBE (89)**. Festziehen mit dem **L-FÖRMIGEN INBUSSCHLÜSSEL 8 MM**.
5. Befestigen Sie die dekorative **BUCHSENABDECKUNG (79)**.
6. Wiederholen Sie diese Schritte auf der rechten Seite.

WERKZEUGTEILE

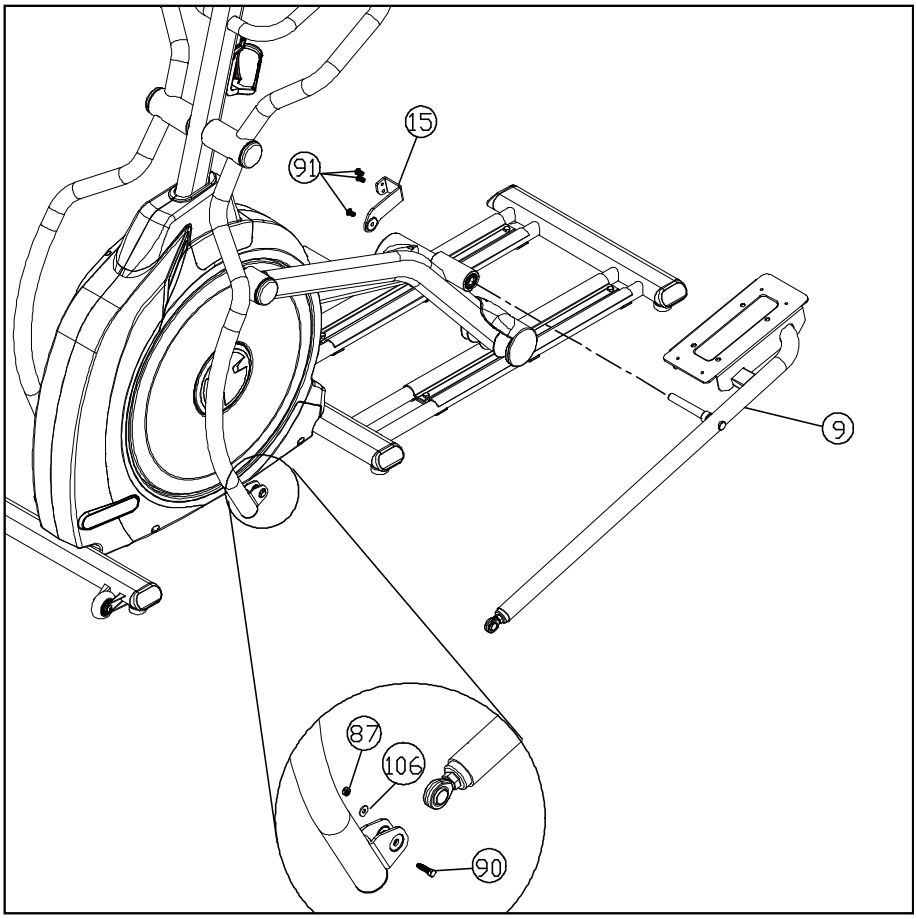


#51. Buchse mit Scheibe M10 (2 Stk.)



#89. Zylinderkopfschraube M10 × 20 mm (2 Stk.)

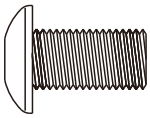
#110. Wellscheibe Ø25 (2 Stk.)



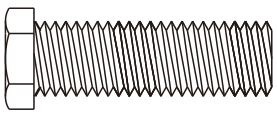
SCHRITT 4

1. **GERÄTETEILE FÜR SCHRITT 4** zusammentragen.
2. Nehmen Sie den **LINKEN VERBINDUNGSARM (9)** und schieben Sie die Achse durch das Drehrohr auf den linken Pedalarm.
3. Verschrauben Sie den **LINKEN VERBINDUNGSARM (9)** an dieser Stelle mit dem **LINKEN VERBINDUNGSWINKEL (15)** und 3 **HALBRUNDKOPFSCHRAUBEN (91)**. Festziehen mit dem **L-FÖRMIGEN INBUSSCHLÜSSEL 5 MM**.
4. Richten Sie die Muffenverbindung am Ende des Pedalarms zum Verbindungsstück auf der Unterseite des Schwingarms aus. Verschrauben Sie sie mit **SCHRAUBE (90)**, **UNTERLEGSCHEIBE (106)** und **MUTTER (87)**. Festziehen mit dem **13 × 14-SCHLÜSSEL** und **14 × 12-SCHLÜSSEL**.
5. Wiederholen Sie diese Schritte auf der rechten Seite.

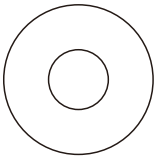
WERKZEUGTEILE



#91. Halbrundkopfschraube M8 ×15 mm (6 Stk.)

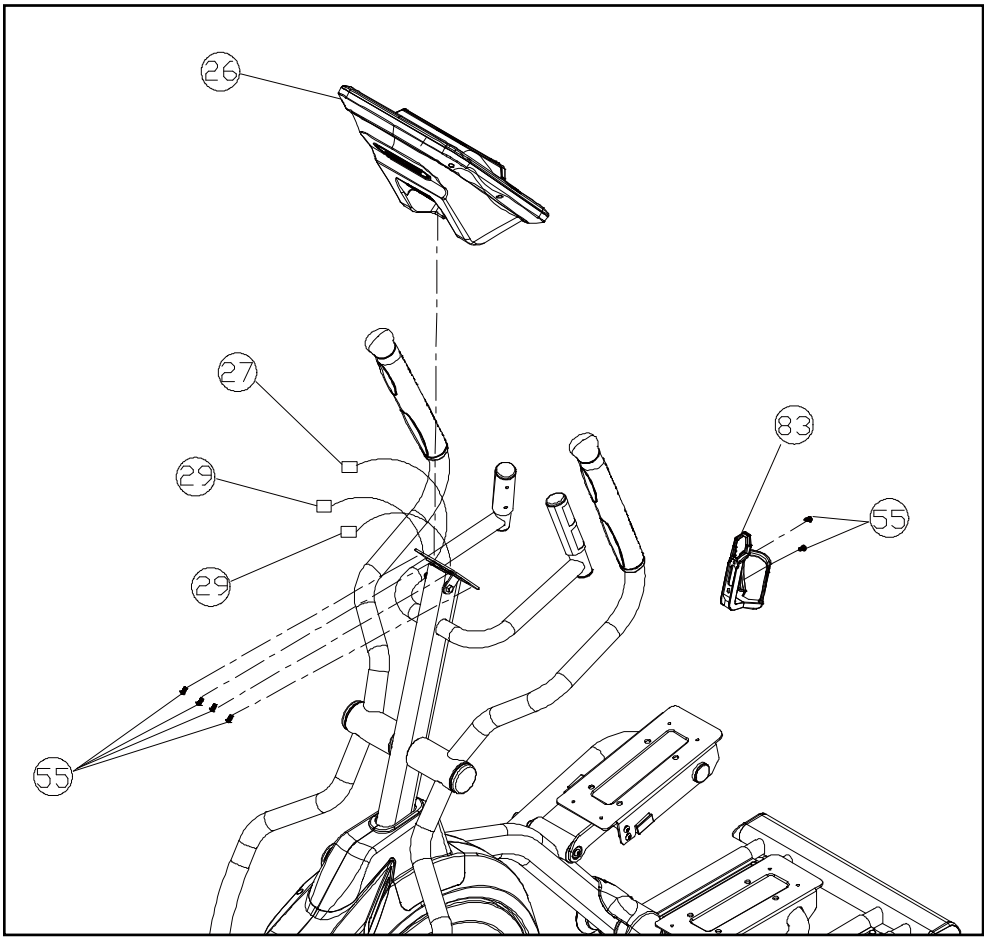


#90. Sechskantschraube 5/16" × 1- 1/4" (2 Stk.)



#106. Unterlegscheibe 5/16" × 20 × 1,5T (2 Stk.)

#87. Stoppmutter 5/16" × 9T (2 Stk.)

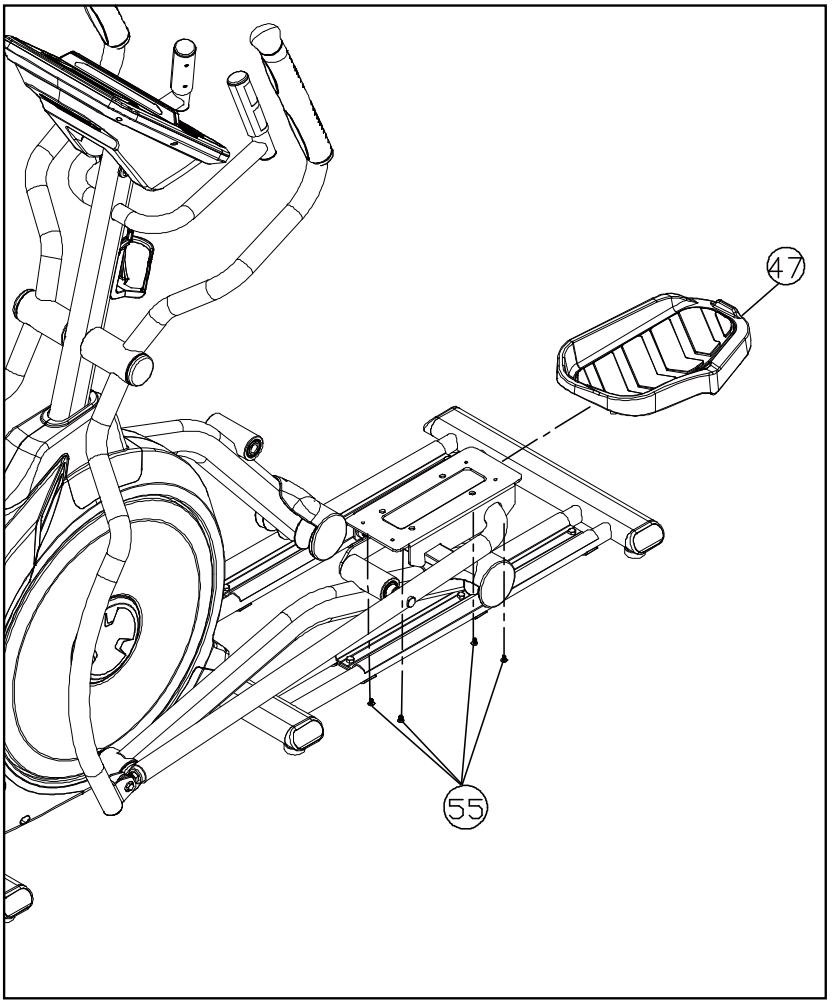


SCHRITT 5

1. **GERÄTETEILE FÜR SCHRITT 5** zusammentragen.
2. Befestigen Sie das **BEDIENPULT (26)** auf der **LENKSÄULE** mit 4 **SCHRAUBEN (55)**. Mit dem **SCHRAUBENDREHER** festziehen.
3. Befestigen Sie den **FLASCHENHALTER (83)** an der **LENKSÄULE** mit 2 **SCHRAUBEN (55)**. Mit dem **SCHRAUBENDREHER** festziehen.

WERKZEUGTEILE

#55. Kreuzschlitzschraube
M5 × 10 mm (6 Stk.)



SCHRITT 6

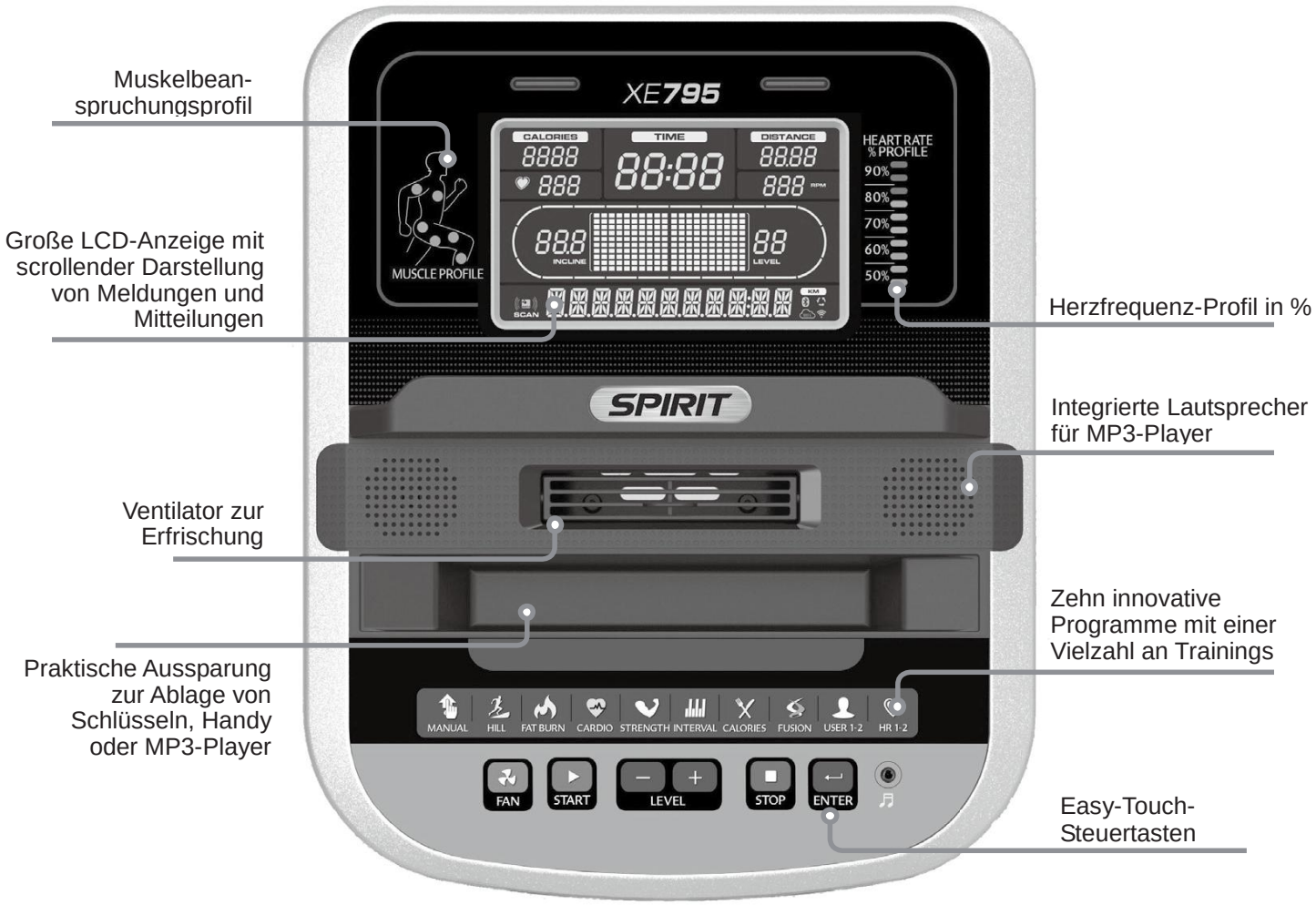
1. GERÄTETEILE **FÜR SCHRITT 6 zusammentragen**.
1. Befestigen Sie die **FUSSPEDALE (L 47) (R 48)** mit 8 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (55)**.
2. Mit dem **SCHRAUBENDREHER** festziehen.

WERKZEUGTEILE

#55. Kreuzschlitzschraube
M5 × 10 mm (8 Stk.)

Bedienungsanleitung des Bedienpults (Computer)

DAS BEDIENPULT KENNENLERNEN



Einschalten

Der Strom für das Bedienpult wird von einem eingebauten Generator erzeugt. Wenn Sie auf dem Crosstrainer zu treten beginnen, schaltet sich das Bedienpult automatisch an. Bleibt das Schwungrad bewegungslos, geht der Computer über in den Standby-Modus. Im Standby-Modus schaltet sich das Computer-Display automatisch aus. Um das Bedienpult einzuschalten, beginnen Sie zu treten.

Beim ersten Einschalten führt das Bedienpult einen internen Selbsttest durch, während dessen sich alle Lichter einschalten. Wenn die Lichter erlöschen, erscheint im Message Center die Softwareversion (z. B.: VER 1.0). Das Distance-Fenster zeigt die gesamte Strecke und das Time-Fenster die gesamten Betriebsstunden.

Der Kilometerzähler erscheint für ein paar Sekunden und dann wechselt das Bedienpult zum Startbildschirm. Die Punktmatrixanzeige scrollt durch die verschiedenen Programmprofile und die Startmeldung scrollt durch das Message Center. Das Bedienpult kann jetzt benutzt werden.

Punktmatrix-Center-Anzeige

Zwanzig Balken bestehend aus 10 Kästchen stehen für je einen Abschnitt des Trainings. Die Kästchen zeigen nur die ungefähre Stufe (Widerstand) der Anstrengung. Sie entsprechen nicht unbedingt einem konkreten Wert, sondern nur einer ungefähren Prozentzahl zum Vergleich der Intensitätsstufen. Im manuellen Betrieb wird das Widerstands-Punktmatrix-Fenster ein Profil-„Bild“ erzeugen, sofern die Werte während eines Trainings geändert werden.

1/4-Meilen- / 400-m-Strecke

Die 400-m-Strecke (eine Runde) wird im Punktmatrix-Fenster rund angezeigt. Der blinkende Teil zeigt Ihren Fortschritt. Wenn die 400 m abgeschlossen sind, startet diese Funktion erneut. Zur Überwachung der Strecke gibt es einen Rundenzähler im Benachrichtigungsfenster.

Puls-Griff-Funktion

Das Puls- bzw. Herzfrequenz-Fenster zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während des Trainings an. Sie müssen beide Metallsensoren an den Griffvorrichtungen oder den Brustgurt des Herzfrequenzsenders verwenden, um Ihren Puls anzeigen zu lassen. Der Pulswert erscheint jedes Mal, sobald die obere Anzeige ein Pulssignal empfängt. Während Sie Herzfrequenz-Programme nutzen, können Sie die Puls-Griff-Funktion nicht verwenden.
Hinweis: Siehe Wichtige Sicherheitshinweise (Seite 3) zur Puls-Griff-Verwendung.

Kalorienanzeige

Zeigt die gesammelten Kalorien an, die insgesamt während aller Trainings verbrannt wurden.
Hinweis: Diese Anzeige dient nur als grober Anhaltspunkt für die Vergleichbarkeit verschiedener Trainingseinheiten und ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.

Lautsprecher

Das Bedienpult verfügt über integrierte Lautsprecher und einen Audio-Eingang. Es gibt keine Lautstärkeregler am Bedienpult.
Die Lautstärke muss an der Audioquelle geregelt werden.

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 steuern, welche Muskeln beansprucht werden, indem Sie das Widerstandsprofil in den Einstellungen bei der Programmierung des Bedienpults anpassen. Wenn Sie das Standardprofil (Default) einstellen, bestimmt das gewählte Programm selbst, welche Muskeln beansprucht werden, indem der Widerstand automatisch angepasst wird. Grundsätzlich gelten folgende Orientierungshilfen:

- Die Oberkörper-Leuchten gehen nicht an.
- Die Unterkörper-Leuchten stehen für drei Anstrengungsstufen: Grün steht für minimale Muskelbeteiligung, Gelb steht für mittlere Beteiligung und Rot steht für volle oder starke Beanspruchung.
- Dies sind die verschiedenen Szenarien für die Beanspruchung der Unterkörpermuskeln:
- Stufen 1-20: Grün - rückseitige Oberschenkelmuskulatur & Gesäßmuskeln leuchten; Gelb - Quadrizeps & Waden leuchten
- Stufen 21-40: Gelb - rückseitige Oberschenkelmuskulatur & Gesäßmuskeln leuchten; Rot - Quadrizeps & Waden leuchten

Herzfrequenz-Profil in % (Heart Rate % Profile)

Auf der LCD-Anzeige des Bedienpults erscheint Ihre aktuelle Herzfrequenz, sobald ein Puls erkannt wird. Das Balkendiagramm rechts auf der LCD-Anzeige gibt Ihre aktuelle Herzfrequenz in % im Verhältnis zu ihrer Maximalherzfrequenz an. Letztere wird anhand Ihres Alters veranschlagt, das Sie während der Programmierung von einem der 10 Programme eingeben. Die Balkendiagrammfarben haben folgende Bedeutungen:

- 50-60 % des Maximalwerts ist Gelb
- 65-80 % des Maximalwerts ist Gelb und Grün
- 85-90 %oder mehr ist Gelb, Grün und Rot

Quick Start

Dies ist der schnellste Weg, um ein Training zu beginnen. Nachdem das Bedienpult eingeschaltet ist, drücken Sie einfach auf die **Start**-Taste um zu beginnen. So wird der Quick-Start-Modus eingestellt. Im Quick-Start-Modus beginnt die Zeit von Null an zu zählen und der Anstrengungsgrad kann durch Drücken der Tasten **Level Plus/Minus** angepasst werden. In der Punktmatrix-Anzeige leuchtet zunächst nur die untere Reihe. Mit zunehmendem Anstrengungsgrad erleuchten mehr Zeilen, die für die entsprechend höhere Trainingsbelastung stehen. Mit dem Anstieg leuchtender Zeilen wird es schwerer, die Pedale des Crosstrainers zu bewegen.

Es gibt 40 abwechslungsreiche Widerstandsstufen (Levels). Die ersten 10 Stufen bieten sehr leichte Anstrengung und die Übergänge zwischen den Stufen bieten gute Entwicklungsmöglichkeiten für unkonditionierte Benutzer. Die Stufen 6-10 sind anspruchsvoller, aber die Steigerungen des Widerstands zwischen den Stufen bleiben gering. Die Stufen 11-15 werden immer schwerer, da ihre Übergänge wesentlich stärkere Steigerungen haben. Die Stufen 30-40 sind extrem schwer und geeignet für Höchstwerte in kurzen Intervallen oder für Spitzensporttraining.

Allgemeine Informationen

Das Message Center zeigt zunächst den Namen des Programms. Im Scan-Modus wird während eines Programms die Geschwindigkeit für vier Sekunden und anschließend die Wattzahl (Belastungsgrad) angezeigt. Wenn 100 Watt angezeigt werden ist Ihre Anstrengung dafür geeignet eine 100-Watt-Glühbirne zu betreiben. Die angezeigten Angaben wechseln zu abgeschlossen Runden, Abschnittsdauer, Maximalstufe. Durch Drücken der **Enter**-Taste gelangen Sie zum Anfang 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, falls Sie etwas trinken, einen Anruf entgegen nehmen oder ähnliches zwischendurch erledigen müssen. Zum Fortsetzen des Trainings aus der Pause heraus einfach die **Start**-Taste drücken. Wird die **Stop**-Taste zweimal während des Trainings gedrückt, endet das Programm. Das Bedienpult zeigt Ihre Trainingsübersicht (Gesamtzeit / Total Time, Durchschn. Geschwindigkeit / Avg. Speed, Durchschn. Watt / Avg. Watts, Durchschn. Herzfrequenz / Avg. HR, Gesamtrundenzahl / Total laps) an. Wird die **Stop**-Taste für mindestens 3 Sekunden oder ein drittes Mal während des Programms gedrückt, führt das Bedienpult einen vollständigen **Reset** durch. Während der Dateneingabe für ein Programm kann mit der **Stop**-Taste zum vorherigen Bildschirm zurückgekehrt oder die Abschnittsfunktion ausgeführt werden. So können Sie zurückgehen und programmierte Daten ändern.

Programmtasten

Mit den Programmtasten kann eine Vorschau jedes Programms angezeigt werden. Bei erstmaligem Einschalten des Bedienpults können Sie jede Programmtaste drücken und eine Vorschau erhalten, wie das jeweilige Programmprofil aussieht. Wenn Sie sich für ein Programm entscheiden drücken Sie die entsprechende Programmtaste und dann **Enter**, um das Programm auszuwählen und zu den Einstellungen zu gelangen.

Der Crosstrainer hat einen eingebauten Herzfrequenzmesser. Durch Umgreifen der Handpulssensoren an den Haltegriffstangen oder Tragen des Herzfrequenzsenders (siehe Abschnitt Verwendung eines Herzfrequenz-Senders) beginnt das Herzsymbol zu blinken (evtl. mit einigen Sekunden Verzögerung). Das Pulsanzeigefenster zeigt Ihre Herzfrequenz oder Ihren Puls in Schlägen pro Minute.

Das Bedienpult hat einen eingebauten Lüfter, der Ihrer Erfrischung dient. Zum Einschalten des Lüfters die Taste auf der linken Seite des Bedienpults drücken.

Bedienpult programmieren

Jedes der Programme kann mit Ihren persönlichen Angaben angepasst und Ihren Bedürfnissen nach entsprechend geändert werden. Einige der Angaben sind für korrekte Anzeigewerte notwendig. Ihr Alter und Gewicht werden erfragt. Die Eingabe Ihres Alters ist während der Herzfrequenz-Programme notwendig, damit sich der angestrebte Herzfrequenzwert in einem angemessenen Bereich befindet. Die Eingabe Ihres Gewichts ist hilfreich für eine korrekte Kalorienmessung. Auch wenn sich der Kaloriengehalt nicht exakt bestimmen lässt, wollen wir einen möglichst genauen Annäherungswert bieten.

KALORIENHINWEIS: Kalorienmessungen bieten auf jedem Trainingsgerät, egal ob im Fitness-Studio oder zu Hause, nur Schätzwerte und können große Abweichungen aufweisen. Sie dienen ausschließlich als Orientierung bei der Beobachtung Ihres Trainingsfortschritts.

Programmeingabe und 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. So wird die Programmierung umgangen und direkt mit dem Training begonnen. Wenn Sie die persönlichen Einstellungen anpassen möchten, folgen Sie einfach den Anweisungen im Message Center. Wenn Sie ein Programm ohne Anpassung der Einstellungen starten, werden die standardmäßigen (default) oder gespeicherten Einstellungen verwendet.

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

Programmierbare Einstellungen

MANUAL (MANUELL)

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

1. Drücken der **Manual**-Taste, dann Drücken der **Enter**-Taste.
2. Das Message Center erbittet die Eingabe Ihres Alters. Ihr Alter mit den Tasten **Level Plus**/**Minus** eingeben und mit der **Enter**-Taste bestätigen, damit der neue Wert übernommen und zur nächsten Anzeige gewechselt wird.
3. Sie werden nun dazu aufgefordert, Ihr Gewicht einzugeben. Den Gewichtswert anpassen mit den Tasten **Level Plus**/**Minus** und **Enter** drücken zum Fortfahren.
4. Es folgt die Zeit. Nach Einstellung der Zeit **Enter** drücken um fortzufahren.
5. 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.
   HINWEIS: Sie können während der Bearbeitung der Angaben jederzeit die Stop-Taste drücken, um zur vorherigen Stufe bzw. zur vorherigen Anzeige zurückzukehren.
6. Das Programm beginnt mit Stufe eins. Dies ist die leichteste Stufe, die sich ideal zum Aufwärmen eignet. Zur Erhöhung der Belastung können Sie jederzeit die Taste **Level Plus** drücken; die Taste **Level Minus** verringert die Belastung.
7. Während des Manual-Programms können Sie durch Drücken der **Enter**-Taste die Angaben im Message Center durchscrollen.
8. Nach Abschluss des Programms können Sie **Start** drücken, um das gleiche Programm erneut zu beginnen, oder **Stop**, um das Programm zu beenden. Oder Sie speichern das gerade beendete Programm als benutzerdefiniertes Programm, indem Sie eine **User**-Taste drücken und den Anweisungen im Message Center folgen.

Kalorien-Programm

1. Drücken Sie die **Kalorien**-Taste. Drücken Sie **Enter** zur Programm-Auswahl. Die Anzeige führt Sie nun durch die Programmierung.
2. Nach dem Drücken von **Enter** blinkt ein Wert im Message Center, der Ihr Alter angibt (standardmäßig 35). Die korrekte Eingabe Ihres Alters wirkt sich auf die grafische Balkendarstellung Ihrer Herzfrequenz und auf die Herzfrequenz-Programme aus. Verwenden Sie zur Einstellung die Tasten **Level Plus/Minus** und drücken Sie dann **Enter**. Ihr Alter ist die Grundlage für Ihre empfohlene maximale Herzfrequenz. Da die grafische Balkenanzeige und die Herzfrequenz-Programmfunktionen prozentual im Verhältnis zu Ihrer maximalen Herzfrequenz stehen, ist die richtige Eingabe des Alters maßgeblich, damit diese Funktionen korrekt ablaufen.
3. Im Message Center blinkt nun ein Wert, der Ihrem Körpergewicht entspricht (standardmäßig 100 lbs / 45,36 kg). Die Eingabe des korrekten Körpergewichts wirkt sich auf die Berechnung des Kalorienverbrauchs aus. Verwenden Sie zur Einstellung die Tasten **Level Plus/Minus** und drücken Sie dann **Enter**.
   Ein Hinweis zur Kalorienanzeige: Kein Trainingsgerät kann Ihnen den genauen Wert Ihrer Kalorien bestimmen, da der spezifische Kalorienverbrauch jeder einzelnen Person von zu vielen Faktoren beeinflusst wird. Auch wenn eine Person exakt das identische Körpergewicht, Alter und dieselbe Größe hat, kann sich deren Kalorienverbrennung sehr stark von Ihrer unterscheiden. Die Kalorienanzeige dient als Orientierung bei der Beobachtung Ihrer Trainingsentwicklung.
4. Im Message Center erscheint „Level-Plus- oder Minus-Tasten zur Einstellung der Kalorienverbrennung benutzen“ (standardmäßig 300). Anschließend **Enter** drücken.
5. Im Message Center blinkt nun der Wert der voreingestellten durchschnittlichen Pedal-RPM (Umdrehungen pro Minute) (standardmäßig: 50). Nach Anpassung **Enter** drücken.
6. Im Message Center blinkt nun der voreingestellte Widerstands-Höchstwert des gewählten Programms (standardmäßig Stufe 5). Verwenden Sie zur Einstellung die Tasten **Level Plus/Minus** und drücken Sie dann **Enter**. Während jedes Programms erfolgen durchgehend mehrfache Wechsel des Widerstands; dies ermöglicht Ihnen, den höchsten innerhalb des Programms zu erreichenden Widerstand zu begrenzen.
7. Im Message Center erscheint die Programmdauer (der Wert wurde mit den von Ihnen in den Schritten 3-6 eingegebenen Daten bestimmt). Drücken Sie **Start**, um die berechnete Zeit anzunehmen oder **Enter**, um zu den Schritten 4-6 zurückzukehren und die Angaben anzupassen, damit die Programmdauer neu berechnet wird.
   - Durch Drücken der **Start**-Taste beginnt das Programm mit einem dreiminütigen Aufwärmen (1 min bei Stufe 1, 1 min bei Stufe 2 und 1 min bei Stufe 3), oder Sie können zum Überspringen erneut Enter drücken und das Training beginnen.
   - Wenn das Programm beginnt, starten sowohl Kalorien- als auch Zeitfenster einen Countdown in Richtung 0. Wenn der Countdown im Zeitfenster abgelaufen ist bevor die Kalorienverbrennung 0 erreicht hat, zeigt das Zeitfenster danach die weiterlaufende Zeit so lange, bis die Kalorien 0 erreichen.
   - Nach Beendigung des Programms gibt es eine dreiminütige Beruhigungsübung (1 min bei Stufe 3, 1 min bei Stufe 2 und 1 min bei Stufe 1), oder Sie können **Enter** drücken, um das Training zu beenden.

„Fusion“-Programm

In diesem intervallbestimmten Programm wechseln Sie zwischen Intervallen von mittel-hoher Intensität für das Herz-Kreislauf-System auf dem Crosstrainer, Kraftübungen abseits des Crosstrainers und Erholungsintervallen von niedriger Intensität auf dem Crosstrainer. Sie benötigen zwei Gegenstände, die Sie bei 4 der 5 in diesem Programm durchgeführten Kraftübungen bequem in den Händen halten können (Hanteln, Wasserkannen, Suppendosen o. ä.).

1. Drücken Sie die **Fusion**-Taste. Drücken Sie **Enter** um das Programm auszuwählen. Die Anzeige führt Sie nun durch die Programmierung.
2. Nach dem Drücken von Enter blinkt ein Wert im Message Center, der Ihr Alter angibt (standardmäßig 35). Die korrekte Eingabe Ihres Alters wirkt sich auf die grafische Balkendarstellung Ihrer Herzfrequenz und auf die Herzfrequenz-Programme aus. Verwenden Sie zur Einstellung die Tasten **Level Plus/Minus** und drücken Sie dann **Enter**. Ihr Alter ist die Grundlage für Ihre empfohlene maximale Herzfrequenz. Da die grafische Balkenanzeige und die Herzfrequenz-Funktionen prozentual im Verhältnis zu Ihrer maximalen Herzfrequenz stehen, ist die richtige Eingabe des Alters maßgeblich, damit diese Funktionen korrekt ablaufen.
3. Im Message Center blinkt nun ein Wert, der Ihrem Körpergewicht entspricht (standardmäßig 150 lbs / 68 kg). Die Eingabe des korrekten Körpergewichts wirkt sich auf die Berechnung des Kalorienverbrauchs aus. Verwenden Sie zur Einstellung die Tasten **Level Plus/Minus** und drücken Sie dann **Enter**.
   Ein Hinweis zur Kalorienanzeige: Kein Trainingsgerät kann Ihnen den genauen Wert Ihrer Kalorien bestimmen, da der spezifische Kalorienverbrauch jeder einzelnen Person von zu vielen Faktoren beeinflusst wird. Auch wenn eine Person exakt das identische Körpergewicht, Alter und dieselbe Größe hat, kann sich deren Kalorienverbrennung sehr stark von Ihrer unterscheiden. Die Kalorienanzeige dient als Orientierung bei der Beobachtung Ihrer Trainingsentwicklung. Die in diesem Programm angezeigte Kalorienzahl wird nicht adäquat sein, da das Gerät die während des Krafttrainings verbrauchten Kalorien nicht mitberechnen kann.
4. Im Message Center blinkt nun der voreingestellte Widerstands-Höchstwert des gewählten Programms (Standard-/Mindestwiderstand bei Stufe 5). Verwenden Sie zur Einstellung die Tasten **Level Plus/Minus** und drücken Sie dann **Enter**. Dieser Wert wird als Stufe für alle Cardio-Intervalle übernommen. Die Widerstandsstufe kann während des Programms jederzeit angepasst werden.
5. Im Message Center blinkt die Anzahl gewünschter Intervalle (standardmäßig 10); Sie können 10 (5 Cardio- & 5 Krafttraining), 20 (10 Cardio- & 10 Krafttraining) oder 30 (15 Cardio- & 15 Krafttraining) wählen. Verwenden Sie zur Einstellung die Tasten **Level Plus/Minus** und drücken Sie dann **Enter**.
6. Im Message Center blinkt nun die gewünschte Intervalldauer (standardmäßig 2 min / 02:00). Die von Ihnen ausgewählte Zeit entspricht der Dauer jedes Cardio-Intervalls.
   ***Hinweis*:** Als allgemeine Regel gilt, je länger das Intervall ist, desto weniger Widerstand (Crosstrainer) ist erforderlich, und je mehr Wiederholungen Sie durchführen, desto weniger Gewicht (Hanteln) müssen sie verwenden; mit den Tasten **Level Plus/Minus** anpassen und dann **Enter** drücken.
7. Im Message Center blinkt nun die gewünschte Zeit für Erholung (Recovery) (standardmäßig 00:30), die nach dem Abschluss der Cardio- & Krafttrainings-Intervalle beginnt. Verwenden Sie zur Einstellung die Tasten **Level Plus/Minus** und drücken Sie dann **Enter**.

   ***VORSICHT*:** Je kürzer die Recovery-Zeit (Erholungszeit) ist, desto länger bleibt die Herzfrequenz erhöht. Wenn Sie Trainings-Anfänger sind oder Ihr Trainingsprogramm gerade nach einer längeren Pause wiederaufnehmen wird Ihnen empfohlen, dass die Recovery-Intervalldauer der Dauer des Cardio-Intervalls entspricht oder diese übersteigt.

DUMBBELL BENT OVER ROW (VORGEBEUGTES HANTELRUDERN)

SCHWERPUNKT: MITTLERE/OBERE RÜCKENMUSKELN & OBERARME

1. Hanteln von oben greifen. Arme sind voll ausgestreckt vor den Oberschenkeln; Füße schulterbreit auseinander stellen.
2. Während der Übung das Kreuz leicht nach vorne beugen (siehe Seitenansicht).
3. Beginnen Sie die Übung, indem Sie Ihre Ellbogen anziehen und wieder ausstrecken, so dass Ihre Ellbogen im 90˚ gebeugt sind.
4. Die Hanteln langsam wieder in die Ausgangsposition senken.
5. Diese Sequenz für die restliche Dauer des Krafttrainings-Intervall wiederholen.

PUSH UP (LIEGESTÜTZ)

SCHWERPUNKT: BRUST, SCHULTERN & RÜCKSEITE DER ARME

Es gibt zwei Varianten dieser Übung. Wenn Sie keine Liegestütze machen können, stellen Sie Ihre Knie auf den Boden, eine weiche Matte oder ein Kissen. Je weiter die Hände auseinander auf den Boden platziert sind, desto eher werden die Brust- und Schultermuskeln trainiert. Durch einen engeren Abstand der Hände wird der Trizeps trainiert (rückseitiger Oberarmmuskel).

1. Stellen Sie sich mit den Händen auf den Boden oder auf ein paar Hanteln (Vorsicht: Seien Sie sich bewusst, dass die Hanteln wegrollen können. Dies kann zu Verletzungen führen, besonders wenn die Enden rund sind); ziehen Sie Ihre Bauchmuskeln an in Richtung Wirbelsäule, um eine gerade Linie zwischen Ihren Knöcheln und Ihren Schultern zu bilden.
2. Beginnen Sie damit, Ihre Ellbogen im 90˚ nach unten zu beugen.
3. Strecken Sie Ihre Arme wieder aus.
4. Diese Sequenz für die restliche Dauer des Krafttrainings-Intervall wiederholen.

DUMBBELL SHOULDER PRESS (SCHULTERDRÜCKEN MIT HANTELN)

SCHWERPUNKT: SCHULTERN

1. Halten Sie die Hanteln in Schulterhöhe von oben (Handflächen zeigen nach vorne) oder im normalen Griff (Handflächen schauen zueinander).
2. Hanteln gerade über den Kopf hochdrücken, bis die Arme voll ausgestreckt sind.
3. Die Hanteln langsam wieder in die Ausgangsposition senken.
4. Diese Sequenz für die restliche Dauer des Krafttrainings-Intervall wiederholen.

DUMBBELL TRICEP OVERHEAD EXTENSION (TRIZEPSSTRECKEN ÜBER DEM KOPF MIT HANTELN)

SCHWERPUNKT: RÜCKSEITE DER ARME

1. Halten Sie die Hanteln in Schulterhöhe hinter Ihrem Kopf im normalen Griff (Handflächen schauen zueinander); Ihre Ellbogen zeigen gerade nach vorne.
2. Hanteln gerade über den Kopf hochheben, bis die Arme voll ausgestreckt sind. Oberarme bleiben unverändert, nur Ellbogen werden gebeugt.
3. Die Hanteln langsam wieder in die Ausgangsposition senken.
4. Diese Sequenz für die restliche Dauer des Krafttrainings-Intervall wiederholen.

DUMBBELL BICEP CURL (ARMBEUGE MIT HANTELN)

SCHWERPUNKT: VORDERSEITE DER ARME

1. Halten Sie die Hanteln von unten (Handflächen zeigen nach oben) neben Ihren Oberschenkeln.
2. Ziehen Sie Ihre Oberarme zu Ihrem Brustkorb heran.
2. Ziehen Sie die Hanteln auf Schulterhöhe heran, indem Sie Ihre Ellbogen beugen.
4. Die Hanteln langsam wieder in die Ausgangsposition senken.
5. Diese Sequenz für die restliche Dauer des Krafttrainings-Intervall wiederholen.

Programmierung voreingestellter Programme

1. Die gewünschte Programmtaste und anschließend die **Enter**-Taste drücken.
2. Das Message Center erbittet die Eingabe Ihres Alters. Ihr Alter mit den Tasten **Level Plus**/**Minus** eingeben und mit der **Enter**-Taste bestätigen, damit der neue Wert übernommen und zur nächsten Anzeige gewechselt wird.
3. Sie werden nun aufgefordert Ihr Gewicht einzugeben. Den Gewichtswert anpassen mit den Tasten **Level Plus**/**Minus** und **Enter** drücken zum Fortfahren.
4. Es folgt die Zeit. Nach Einstellung der Zeit zum Fortfahren **Enter** drücken.
5. Sie werden dann gebeten, die maximale Widerstandsstufe einzustellen. Dies ist die Stufe der Spitzenbelastung, die Sie während des Programms erreichen. Stellen Sie die Stufe ein und drücken Sie **Enter**.
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 den Widerstand jederzeit während des Programms erhöhen oder verringern, indem Sie die Tasten **Level Plus**/**Minus** auf dem Bedienpult oder über den Herzfrequenzmessergriffen der Haltestangen drücken. Dies wird die Widerstandseinstellungen des gesamten Profils ändern, wobei sich die Profildarstellung auf dem Bildschirm nicht ändert. Somit können Sie jederzeit das gesamte Profil sehen. Würde die Profildarstellung geändert, wäre sie verzerrt und keine tatsächliche Darstellung des aktuellen Profils. Wenn Sie den Widerstand ändern, zeigt das Message Center die aktuelle Spalte und die programmbedingten maximalen Trainingsstufen.
8. Während des Programms können Sie durch Drücken der **Enter**-Taste die Angaben im Mitteilungsfenster durchscrollen.
9. Zum Programmende zeigt das Message Center eine Zusammenfassung 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 Training zusammenzustellen und abzuspeichern. Die zwei Programme **User 1** und **User 2** funktionieren beide exakt identisch, so dass nicht einzeln auf sie eingegangen werden muss. Sie können Ihr eigenes benutzerdefiniertes Programm gemäß Anweisungen unten zusammenstellen oder ein voreingestelltes, von Ihnen durchgeführtes Programm als benutzerdefiniertes Programm speichern. Beide Programme ermöglichen das weitere Personalisieren durch Hinzufügen Ihres Namens.

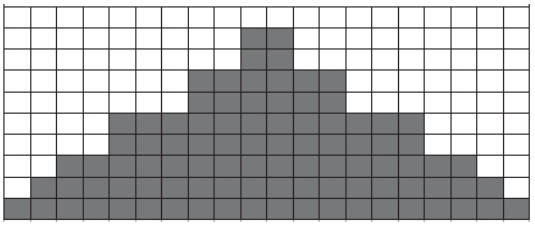
1. Wählen Sie ein **User**-Programm (**U1** oder **U2**) und drücken Sie **Enter**. Wenn Sie unter **U1** oder **U2** bereits ein Programm gespeichert haben, wird dieses angezeigt und Sie können beginnen. Wenn nicht, haben Sie die Möglichkeit, einen Benutzernamen einzugeben. Im **Mitteilungsfenster** 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“). Die **Enter**-Taste drücken, wenn der gewünschte Buchstabe angezeigt wird. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Buchstaben Ihres Namens (maximal 7 Zeichen) eingegeben sind. Zum Abschluss **Stop** drücken.
2. Wenn bereits ein Programm unter dem Benutzer (**User**) gespeichert ist, haben Sie durch Drücken der Taste die Option das Programm auszuführen oder das Programm 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, falls Sie ein neues anlegen wollen. Das Message Center erbittet die Eingabe Ihres Alters. Ihr Alter mit den Tasten **Level Plus/Minus** eingeben und mit der **Enter**-Taste bestätigen, damit der neue Wert übernommen und zur nächsten Anzeige übergegangen wird.
3. Wenn bereits ein Programm unter dem Benutzer (User) gespeichert ist, haben Sie durch Drücken der Taste die Möglichkeit, das Programm auszuführen oder das Programm 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, falls Sie ein neues anlegen wollen.
4. Das Message Center erbittet die Eingabe Ihres Alters. Ihr Alter mit den Tasten **Level Plus/Minus** eingeben und mit der **Enter**-Taste bestätigen, damit der neue Wert übernommen und zur nächsten Anzeige gewechselt wird.
5. Sie werden nun aufgefordert Ihr Gewicht einzugeben. Den Gewichtswert anpassen mit den Tasten **Level Plus/Minus** oder mit den Zifferntasten und **Enter** drücken, um fortzufahren.
6. Es folgt die Zeit. Nach Einstellung der Zeit **Enter** drücken, 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 **Enter,** um zum nächsten Abschnitt zu gelangen.
9. Der nächste Abschnitt zeigt dieselbe Widerstandsstufe wie der zuvor eingestellte Abschnitt. Den Vorgang wie beim letzten Abschnitt wiederholen und dann **Enter** drücken. Diesen Vorgang fortführen bis alle zwanzig Abschnitte festgelegt wurden.
10. Im Message Center erscheint dann die Aufforderung, **Enter** zu drücken, um das Programm zu speichern. Nach dem Speichern des Programms zeigt das Message Center „PROG saved“ an und Sie können Start drücken oder das Programm ändern. Drücken Sie **Stop,** um zum Startbildschirm zurückzukehren.

Voreingestellte Programme

Der Crosstrainer hat fünf verschiedene Programme, die für eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten entwickelt wurden. Diese fünf Programme haben ab Werk voreingestellte Belastungsstufenprofile, um verschiedene Ziele anzustreben.

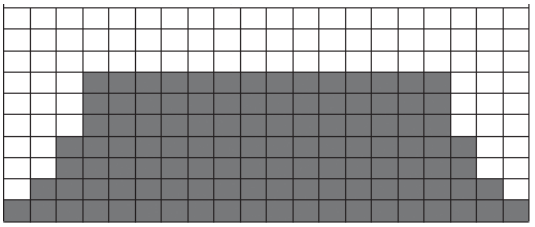
HILL (HÜGEL)

Beginnend bei etwa 10 % der maximalen Anstrengung (der Stufe, die Sie vor 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.



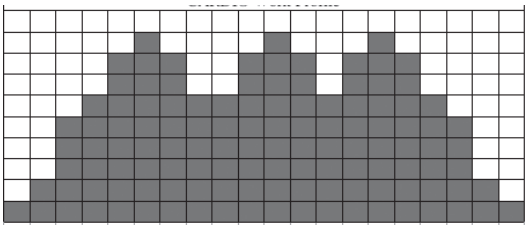
FAT BURN (FETTVERBRENNUNG)

Dieses Programm verläuft zügig zur maximalen Widerstandsstufe (standardmäßig oder benutzerseitig eingestellt), die für 2/3 der Trainingszeit gehalten wird. Es fordert Ihre Fähigkeit heraus, die Energieleistung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.



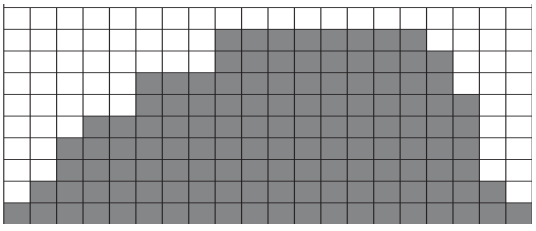
CARDIO

Dieses Programm bedeutet ein schnelles Erreichen der nahezu maximalen Widerstandsstufe (standardmäßig oder benutzerseitig eingestellt). Es schwankt leicht nach oben und unten, wodurch Ihre Herzfrequenz sich erhöhen und dann immer wieder erholen kann, bevor es mit einer zügigen Beruhigung abschließt. Dadurch wird Ihre Herzmuskulatur aufgebaut sowie der Blutfluss und die Lungenkapazität erhöht.



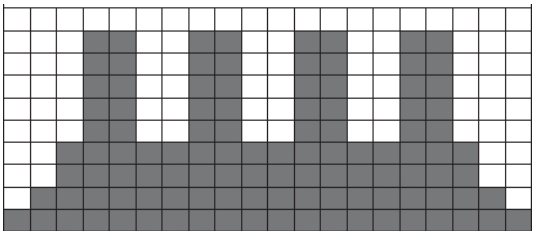
STRENGTH (KRAFT)

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 Beruhigungsphase folgt.



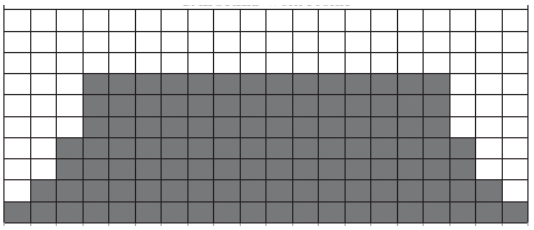
INTERVAL (INTERVALL)

Dieses Programm bietet hohe Belastungsstufen gefolgt von Erholungsphasen mit geringer Intensität. Es beansprucht und fördert Ihre schnell kontrahierenden („Fast Twitch“) Muskelfasern, die bei kurzzeitigen aber intensiven Belastungen gefordert sind. Diese belasten Ihren Sauerstoffgehalt und lassen Ihre Herzfrequenz nach oben schnellen, gefolgt von Erholungsphasen mit Herzfrequenzabfall zur Sauerstoffaufnahme. Ihr Herz-Kreislauf-System wird darauf ausgerichtet, den Sauerstoff effizienter zu nutzen.



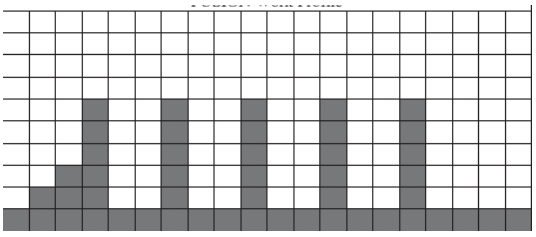
KALORIEN

Dieses Programm verläuft zügig zur maximalen Widerstandsstufe (standardmäßig oder benutzerseitig eingestellt), die für 2/3 der Trainingszeit gehalten wird. Es fordert Ihre Fähigkeit heraus, die Energieleistung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.



FUSION

Dieses Programm bietet hohe Herz- und Kraftbelastungsstufen gefolgt von Erholungsphasen mit geringer Intensität. Es beansprucht und fördert Ihre schnell kontrahierenden („Fast Twitch“) Muskelfasern, die bei kurzzeitigen aber intensiven Belastungen gefordert sind. Diese belasten Ihren Sauerstoffgehalt und lassen Ihre Herzfrequenz nach oben schnellen, gefolgt von Erholungsphasen mit Herzfrequenzabfall zur Sauerstoffaufnahme. Ihr Herz-Kreislauf-System wird darauf ausgerichtet, den Sauerstoff effizienter zu nutzen.



Herzfrequenz-Trainingsprogramm

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 lag. Zudem konnten sie feststellen, dass das Training viel mehr Spaß macht, wenn ihre Herzfrequenz im gewünschten Wohlfühlbereich liegt.

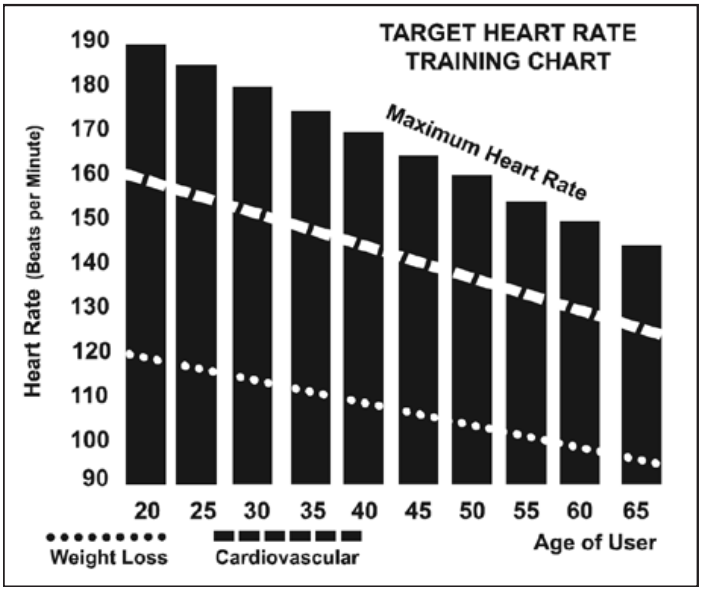
Um Ihren Wohlfühlbereich zu bestimmen, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz ermitteln. Diese kann mithilfe der folgenden Formel bestimmt werden: 220 minus Ihrem Alter. Daraus ergibt sich die maximale Herzfrequenz (MHF) für Personen Ihres Alters. Um den tatsächlichen 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 Personen ab 40 Jahren wird die Ziel-Herzfrequenz folgendermaßen berechnet:

220 – 40 = 180 (maximale Herzfrequenz)
180 x 0,6 = 108 Schläge pro Minute (60 % der MHF)
180 x 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 Skala ist folgendermaßen aufgeteilt:

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. Zum Beispiel erhält man durch Anhängen einer Null an die Bewertungsstufe 12 die ungefähre Herzfrequenz von 120 Schlägen pro Minute. Der Wert Ihres subjektiven Anstrengungsempfindens hängt von den oben erwähnten Faktoren ab. Dies stellt den Hauptvorteil für diese Art des Trainings dar. Wenn Ihr Körper stark und ausgeruht ist, fühlen Sie sich gut und Ihr Training kommt Ihnen leichter vor. In diesem Zustand können Sie intensiver trainieren. Der Wert des subjektiven Anstrengungsempfindens wird dies bestätigen. Wenn Sie sich müde und träge fühlen, braucht Ihr Körper eine Pause. Dann kommt Ihnen Ihr Training anstrengender vor. Auch hier wird sich das am Wert Ihres subjektiven Anstrengungsempfindens erkennen lassen. 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 um, 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 zum Erhalt 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 sicher gehen, 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 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.

Herzfrequenz-Programmeinstellungen

Hinweis: Sie müssen den Gurt des Herzfrequenzsenders für diese Programme anlegen.

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

Um ein HRC-Programm zu starten einfach den Anweisungen unten folgen. Oder einfach das **HR1**- oder **HR2**- Programm auswählen, die **Enter**-Taste drücken und die Anweisungen im Message Center befolgen.

Wenn Sie Ihre Ziel-Herzfrequenz eingestellt haben, wird das Programm versuchen, Sie alle 3-5 Herzschläge pro Minute bei diesem Wert zu halten. Folgen Sie den Anweisungen im Message Center um Ihren ausgewählten Herzfrequenzwert einzuhalten.

1. Drücken Sie die **HR1**- oder **HR2**- und dann die **Enter**-Taste.
2. Das Message Center erbittet die Eingabe Ihres Alters. Ihr Alter mit den Tasten **Level Plus/Minus** eingeben und mit der **Enter**-Taste bestätigen, damit der neue Wert übernommen und zur nächsten Anzeige gewechselt wird.
3. Sie werden nun aufgefordert, Ihr Gewicht einzugeben. Den Gewichtswert anpassen mit den Tasten **Level Plus/Minus** und **Enter** drücken zum Fortfahren.
4. Es folgt die Zeit. Nach Einstellung der Zeit zum Fortfahren **Enter** drücken.
5. Sie werden dann gebeten, Ihre Ziel-Herzfrequenz einzustellen. Das ist die Herzfrequenzstufe, die Sie während des Programms einzuhalten versuchen. Stellen Sie die Stufe mit den Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken dann **Enter**. *Hinweis: Die angezeigte Herzfrequenz basiert auf den %, die in Schritt 1* festgelegt wurden.
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 die Angaben im Message Center durch Drücken der **Enter**-Taste durchscrollen.
9. Nach Beendigung des Programms drücken Sie **Start,** um das gleiche Programm erneut zu beginnen oder **Stop,** um es zu beenden.

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 der folgenden Ursachen vor:

   I. Die Geräteteile wurden beim Aufbau nicht ausreichend miteinander verbunden. 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 ausreichend 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. Die Kurbelarmmutter muss nachgezogen werden.

   III. Wenn Quietsch- oder andere Geräusche auftreten, prüfen Sie, ob das Gerät korrekt geebnet ist. Es gibt 2 Ausgleichplättchen unter dem hinteren Standfuß, die mit einem 14-mm-Schraubenschlüssel (oder einem verstellbaren) einzustellen sind.

Erweiterte Einstellungen (Engineering Mode)

Im Bedienpult ist eine Wartungs- und Diagnose-Software integriert. Damit können Sie die Einstellungen am Bedienpult wie den Wechsel vom angloamerikanischen zum metrischen System vornehmen oder aus dem Lautsprecher z. B. die bei Tastendruck erklingenden Signaltöne ausschalten. Um in das Menü für Erweiterte Einstellungen zu gelangen, drücken und halten Sie gleichzeitig die Start-, Stop- und Enter-Tasten. Halten Sie die Tasten für etwa 5 Sekunden gedrückt. Dann erscheint im Message Center das Menü für Erweiterte Einstellungen. Drücken Sie die Enter-Taste, um in das Menü unten zu gelangen:

1. Key Test (Testet alle Tasten, um deren einwandfreie Funktion sicherzustellen)
2. LCD Test (Testet alle Anzeigefunktionen)
3. 3. Functions (**Enter** drücken für Einstellungen und **Plus** zum Scrollen)

   I. Display Mode auf Off (Aus) stellen damit sich das Bedienpult nach 20 Minuten Inaktivität automatisch abschaltet)

   II. Pause Mode (Ein: ermöglicht 5 Minuten Pause, Aus: lässt das Bedienpult auf unbestimmte Zeit pausieren)

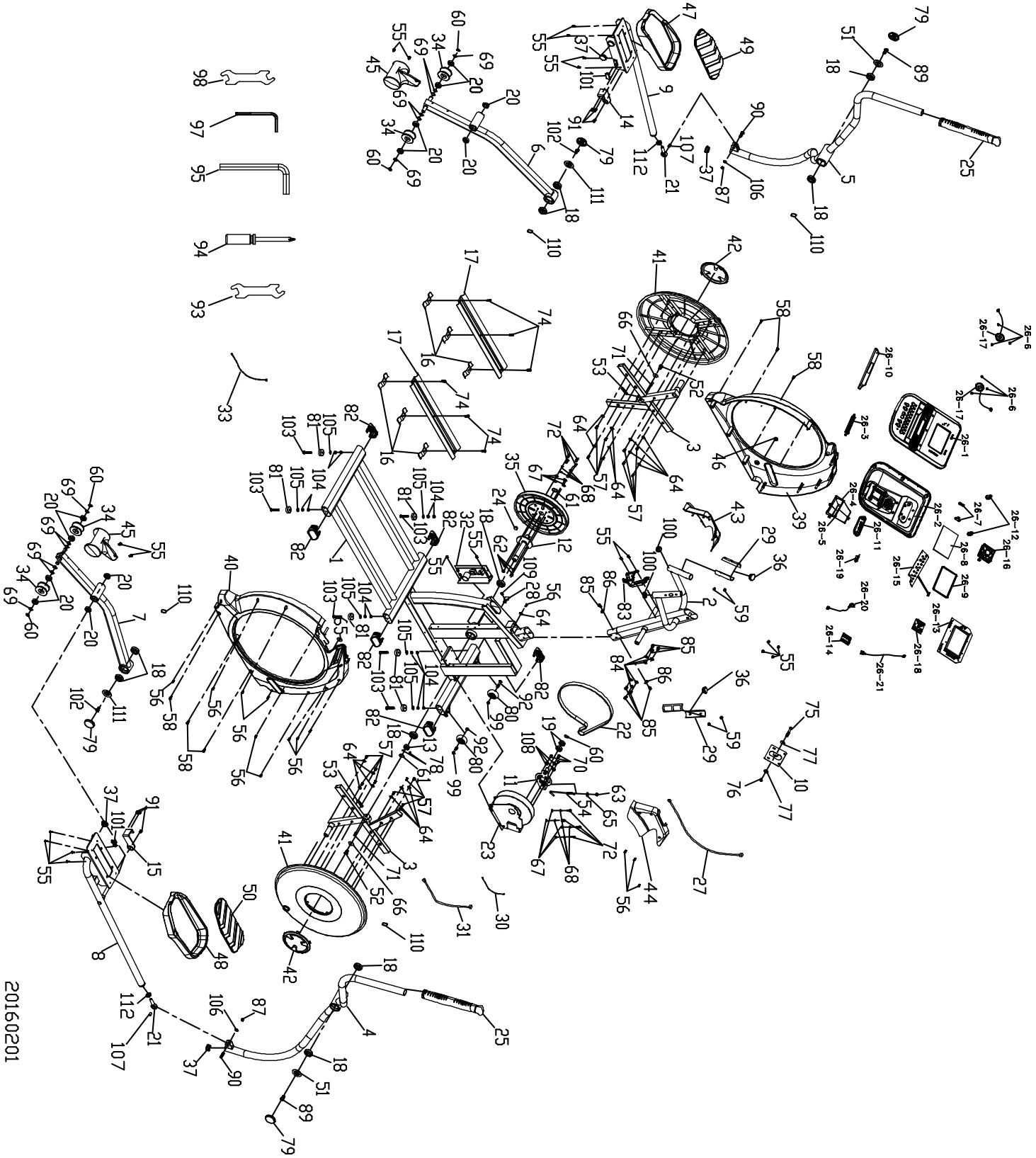
   III. ODO Reset (Zurücksetzen des Odometers/Kilometerzählers)

   IV. Units (Wählt zwischen der Ausgabe in angloamerikanischen oder metrischen Maßeinheiten)

   V. Beep (Schaltet den Lautsprecher aus, so dass kein Piepton zu hören ist)

   VI. DA-Test (Testet den Bremswiderstand)
4. Security (Ermöglicht eine Tastensperre um unberechtigte Nutzung zu verhindern)

Explosionszeichnung



Teileliste

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
1	Hauptrahmen	1
2	Lenksäule	1
3	Querstange	2
4	Rechter Schwingarm	1
5	Linker Schwingarm	1
6	Linker Pedalarm	1
7	Rechter Pedalarm	1
8	Rechter Verbindungsarm	1
9	Linker Verbindungsarm	1
10	Computerhalterung	1
11	Leitradvorrichtung	1
12	Pedalachse	1
13	Achsstöpsel	1
14	Linke 5-Wege-Rohrbefestigungsplatte	1
15	Rechte 5-Wege-Rohrbefestigungsplatte	1
16	Haltebügel, Aluminiumschiene	6
17	Aluminiumschiene	2
18	Kugellager (6005)	10
19	Kugellager (6203)	2
20	Kugellager (6003)	12
21	Gelenkkopf M12 × P1,75	2
22	Keilriemen	1
23	Wirbelstrombremse	1
24	Magnet	1
25	Lenkerachse Innenverkleidung Ø38 × 38 cm TPR	2
26	Bauteile des Bedienpults (Computer)	1
26~1	Bedienpultgehäuse oben	1
26~2	Bedienpultgehäuse unten	1
26~3	Windleitendes Lüftungsgitter	1
26~4	Linker Lüftungsschacht	1
26~5	Rechter Lüftungsschacht	1
26~6	Befestigungsstück der Lautsprecherverkleidung	6
26~7	Befestigungsstück des Lüftungsgitters	2
26~8	LCD-Klarsichtabdeckung	1
26~9	Wasserfeste Gummidichtung	1
26~10	Buchhalterung	1

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
26~11	Bedienpultgehäuse unten	1
26~12	Lüfter-Befestigungsplatte	2
26~13	Bedienpult-Anzeigetafel	1
26~15	Tastatur	1
26~16	Lüftereinheit 40 cm (Weiß)	1
26~17	Lautsprecher 30 cm mit Kabel	2
26~18	Leistungsregler	1
26~19	Empfänger Herzfrequenz 30 cm	1
26~20	Kopfhörer-Buchse mit Kabel und Metallbefestigung 35 cm	1
26~21	Verstärkerkabel 25 cm	1
27	Computerkabel 130 cm	1
28	Sensor mit Kabel 15 cm	1
29	Handpulsvorrichtung 85 cm mit Kabel	2
30	Bremsspulengurt Kabel 60 cm (rot)	1
31	Generator Kabelbaum	1
32	Generator/Bremsregler	1
33	Audiokabel 40 cm	1
34	Gleitrad aus Urethan Ø78	4
35	Antriebsrolle Ø330	1
36	Halbrundkopfstöpsel Ø32 (1,8T)	2
37	Pedalendenverkleidung	4
39	Linke Seitenverkleidung	1
40	Rechte Seitenverkleidung	1
41	Drehscheibe	2
42	Drehscheibenverkleidung	2
43	Linke Säulenverkleidung	1
44	Rechte Säulenverkleidung	1
45	Gleitradverkleidung	2
46	Verschlusskappe	1
47	Linkes Pedal	1
48	Rechtes Pedal	1
49	Linkes Pedal	1
50	Rechtes Pedal	1
51	Buchse mit Scheibe M10	2
52	Halbrundkopfschraube 3/8" × UNC16 × 10L	2
53	Zylinderkopfschraube M8 × 40 mm	2
54	Hakenschraube M8 × 170 mm	1
55	Kreuzschlitzschraube M5 × 10 mm	20
56	Blechschraube 3,5 × 16 mm	13
57	Schneidschraube 5 × 16 mm	16

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
58	Schneidschraube 5 × 16 mm	6
59	Schneidschraube 3 × 20 mm	4
60	Federring Ø17	5
61	Federring Ø25	2
62	Stoppmutter 1/4" × 8T	4
63	Stoppmutter M8 × 9T	1
64	Unterlegscheibe Ø1/4" × 19 mm	17
65	Unterlegscheibe Ø5/16" × Ø23 × 1,5T	2
66	Unterlegscheibe Ø10 × 30 × 1,0T	2
67	Unterlegscheibe Ø1/4" × 13 × 1T	8
68	Unterlegscheibe Ø1/4"	8
69	Unterlegscheibe Ø17	12
70	Kreuzschlitzschraube M6 × 15 mm	3
71	Scheibenfeder 7 × 7 × 25	2
72	Sechskantschraube 1/4" × 3/4"	8
74	Sechskantschraube 5/16" × 3/4"	6
75	Sechskantschraube 5/16" × 2-1/2"	1
76	Stoppmutter 5/16" × 7T	1
77	Nylon-Unterlegscheibe 5/16" × 25 × 3T	2
78	Gewindestift mit Schlitz M5 × 5 mm	2
79	Buchse runde Verschlusskappe	4
80	Transportrad	2
81	Gummifuß Ø35 × 10 mm	6
82	Handgriff-Enden-Abdeckung	6
83	Trinkflaschenhalter	1
84	Unterlegscheibe Ø5/16" × Ø18 × 1,5T	6
85	Sechskantschraube M8 × 15L	8
86	Federscheibe Ø5/16" × 23 × 1,5T	2
87	Stoppmutter 5/16" × 9T	2
89	Zylinderkopfschraube M10 × P1,5 × 20 mm	2
90	Sechskantschraube 5/16" × 1-1/4"	2
91	Halbrundkopfschraube M8 × 15 mm	6
92	Halbrundkopfschraube 5/16" × 1-3/4"	2
93	Schraubenschlüssel 13/14 mm	1
94	Kreuzschlitzschraubendreher	1
95	L-förmiger Inbusschlüssel (M10,8 × 36 × 96L)	1
97	L-förmiger Inbusschlüssel	1
98	Schraubenschlüssel 12/14 mm	1
99	Stoppmutter 5/16" × 7T	2
100	Runder Verschluss Ø32 (1,8T)	2

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
101	Viereckige Verschlusskappe 40 × 20 mm	2
102	Zylinderkopfschraube 5/16" × 19 mm	2
103	Rändelschraube 3/8" × 2"	6
104	Mutter 3/8" × 7T	12
105	Unterlegscheibe Ø3/8" × Ø19 × 1,5T	6
106	Unterlegscheibe Ø5/16" × Ø20 × 1,5T	2
107	Stangenendenaufsatz	2
108	Leitrad-Schraubhalterung	3
109	Kreuzschlitzschraube M5 × 10 mm	1
110	Wellscheibe Ø25	4
111	Buchse mit Scheibe M8 × 56 × 1,5T	2
112	Kontermutter M12 × P1,75 × 10T	2
104	Mutter 3/8" × 7T	12
105	Unterlegscheibe Ø3/8" × Ø19 × 1,5T	6
106	Unterlegscheibe Ø5/16" × Ø20 × 1,5T	2
107	Stangenendenaufsatz	2
108	Leitrad-Schraubhalterung	3
109	Kreuzschlitzschraube M5 × 10 mm	1
110	Wellscheibe Ø25	4
111	Buchse mit Scheibe M8 × 56 × 1,5T	2
112	Kontermutter M12 × P1,75 × 10T	2