

Heimsport-Trainingsgerät

AL 2



D

Montage- und Bedienungsanleitung für Bestell-Nr.

GB

Assembly and exercise instructions for Order No.

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа

1107 - (Silber)

11071 - (Weiß)

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3 - 4
3. Stückliste	Seite 5 - 6
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 7 - 9
5. Benutzung des Gerätes	Seite 10
6. Computeranleitung	Seite 11 - 13
7. Trainingsanleitung	Seite 14

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sports Gilles GmbH

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. ACHTUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. ACHTUNG! Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen

sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. ACHTUNG! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegendenden Teilen begeben oder befinden.

16.  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.

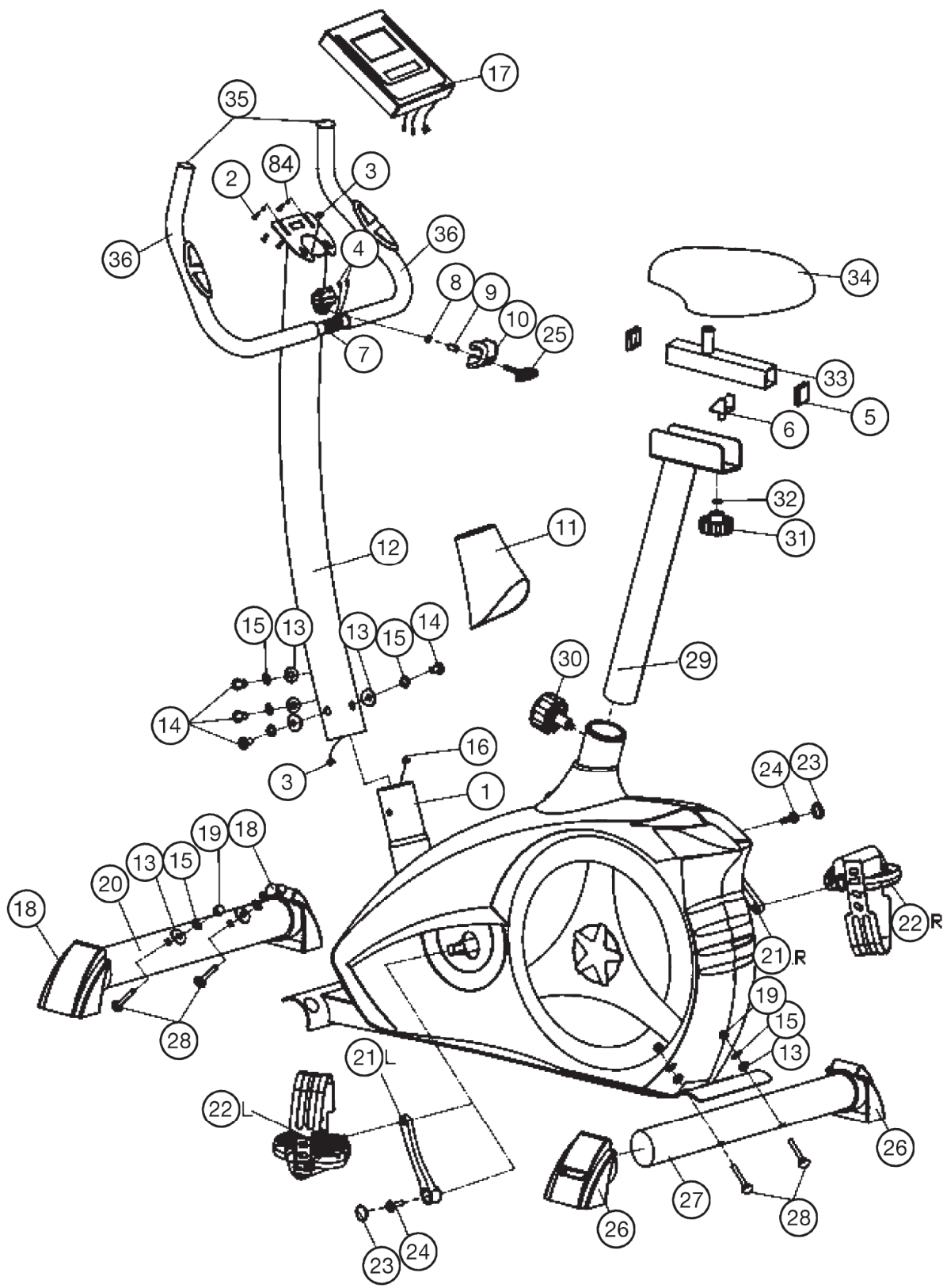
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

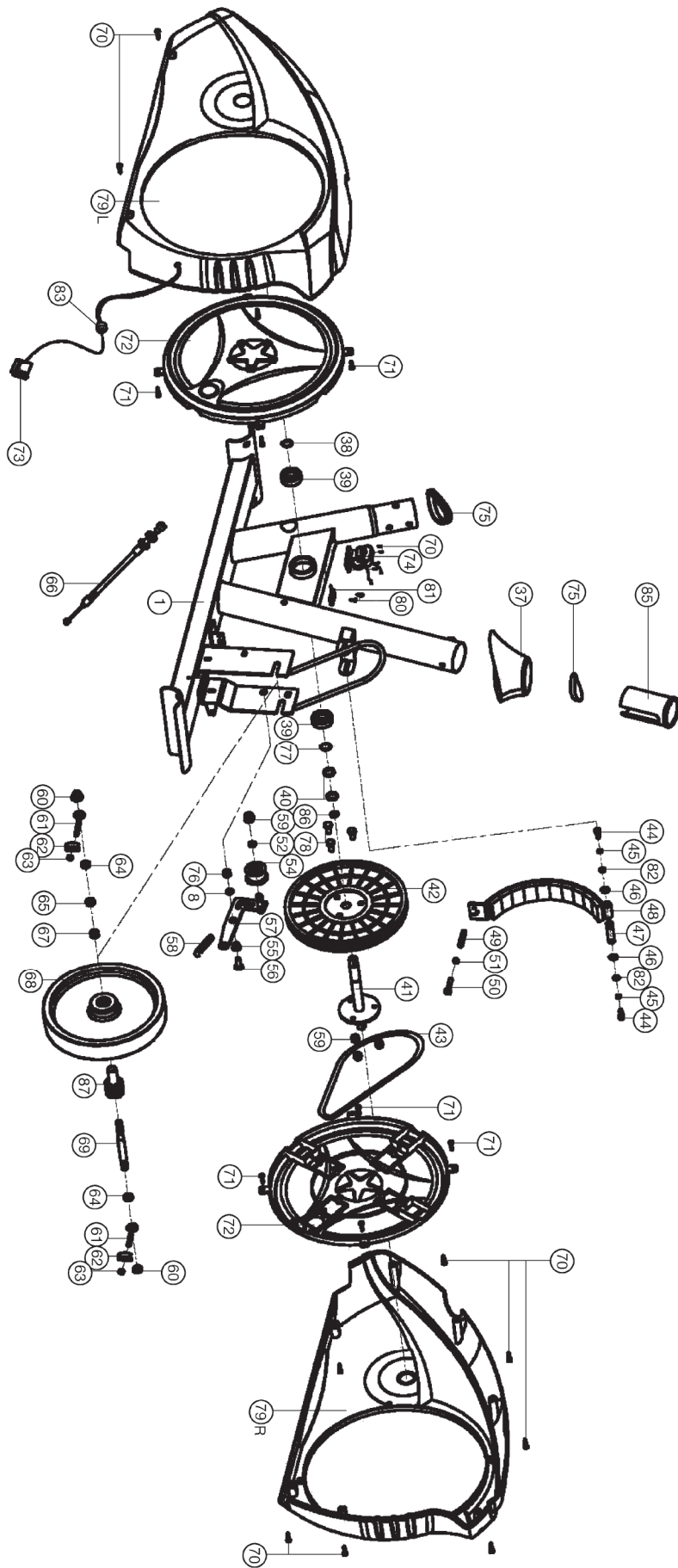
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben und somit ein drehzahlunabhängig Training bei gleicher Leistung durchführen. Das Bremssystem passt sich dabei automatisch mit dem Widerstand an die Pedalumdrungen an, um die voreingestellte Wattleistung zu erzielen.

19. Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken des Knopfes mit „-“ Symbol zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken des Knopfes mit „+“ Symbol führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäss der EN 957 -1 und -5 „H, A“ geprüft und zertifiziert worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2004/108/EG.





Stückliste - Ersatzteilliste

AL 2 Best.-Nr. 1107, 11071

Technische Daten: Stand: 01. 03. 2012

Ergometer der Klasse HA / EN 957-1/ 5 mit hoher Anzeigengenauigkeit
Magnet-Brems-System mit ca. 9 kg Schwungmasse
Motor- und Computergesteuerte Widerstandseinstellung 24-stufig regelbar
6 vorgegebene Belastungsprogramme, 4 Herzfrequenzprogramme (Puls gesteuert)
4 individuell einstellbare Programme, 1 Körperfettprogramm
1 drehzahlabhängiges Programm (Vorgabe der Wattleistung von 20 bis 400 Watt in 5-er Schritten einstellbar)
Handpulsmessung, Transportrollen vorne, Netzteil, Fitness – Test Anzeige
Sattel vertikal-, horizontal- und neigungsverstellbar, Lenker neigungsverstellbar
Bedienungsfreundlicher Computer mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Körperfett – Analyse, Pedalumdrehung, Watt und Pulsfrequenz.
Eingabe von Grenzwerten wie Zeit, Entfernung und ca. Kalorienverbrauch.
Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt.
Geegnet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg
Stellmaße: ca. L 96 x B 59 x H 134 cm

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Deutsch

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer 1107	ET-Nummer 11071
1	Grundrahmen		1		33-9212-01-SI	33-1107101-WS
2	Schraube	M4x12	4	17	39-10188	39-10188
3	Verbindungskabel		1	16+17	36-9212-06-BT	36-9212-06-BT
4	Pulseinheit		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Vierkantstopfen		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	Befestigungsteil		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	Lenker		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-WS
8	Unterlegscheibe		2	25+26	39-10520	39-10520
9	Distanzstück		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Lenkerverkleidung		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Lenkerstützrohrverkleidung		1	12	36-1107-04-BT	36-1107-04-BT
12	Lenkerstützrohr		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-WS
13	Unterlegscheibe gebogen	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Schraube	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Federring	für M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Stellmotorkabel		1	3	36-9212-04-BT	36-9212-04-BT
17	Computer		1	12	36-1107-03-BT	36-1107103-BT
18	Endkappe mit Transportrolle		2	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
19	Hutmutter		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Fuß vorne		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-WS
21 L	Pedalarm Links		1	41	33-9211-14-SI	33-9211-14-SI
21 R	Pedalarm Rechts		1	41	33-9211-15-SI	33-9211-15-SI
22 L	Pedale Links		1	21L	36-9110-04-BT	36-9110-04-BT
22 R	Pedale Rechts		1	21R	36-9110-05-BT	36-9110-05-BT
23	Stopfen		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Schraube	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Handgriffschraube		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Endkappe mit Höhenverstellung		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Fuß hinten		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-WS
28	Schraube	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Sattelstützrohr		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-WS
30	Schnellverschluss		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Sterngriffmutter		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Unterlegscheibe	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Sattelschlitten		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-WS
34	Sattel		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Stopfen		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Lenkerüberzug		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Abdeckung oben		1	79	36-1107-06-BT	36-1107-06-BT
38	Federring		1	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	Kugellager	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
40	Distanzring		2	41	36-9211-30-BT	36-9211-30-BT
41	Tretkurbelachse		1	42+82	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Tretkurbelscheibe		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Flachriemen	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Schraube		2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Federring	für M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW

Stückliste - Ersatzteilliste
AL 2 Best.-Nr. 1107, 11071

Abbildungs- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer 1107	ET-Nummer 11071
46	C-clip	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magnetbügelachse		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetbügel		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Feder		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Schraube	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Mutter	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Federring	für M10	2	57	39-9995	39-9995
53	Lager	6300ZZ	2	57	36-9211-36-BT	36-9211-36-BT
54	Spannrolle		1	53	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Gleitlager		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Schraube	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Spannrollenbügel		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Feder		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Selbstsichernde Mutter	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Achsmutter		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Schraube	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-Teil		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Mutter	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Mutter		2	69	39-9820	39-9820
65	Distanzring		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Seilzug		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	Kugellager	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Schwungmasse		1	67	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
69	Schwungradachse		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Schraube	3,5x20	17	74+79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Schraube	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Rundverkleidung		2	79	36-1107-05-BT	36-1106104-BT
73	Netzgerät	8V=DC/500mA	1	83	36-9212-05-BT	36-9212-05-BT
74	Stellmotor		1	16	36-9212-08-BT	36-9212-08-BT
75	Gummiring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Selbstsichernde Mutter	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
77	Distanzstück		1	41	36-9211-32-BT	36-9211-32-BT
78	Schraube	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Verkleidung Links		1	1+79R	36-1107-01-BT	36-1107101-BT
79 R	Verkleidung Rechts		1	1+79L	36-1107-02-BT	36-1107102-BT
80	Schraube	3x10	2	81	39-10127	39-10127
81	Sensorkabel		1	1	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
82	Unterlegscheibe		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
83	Netzanschlusskabel		1	79L	36-9212-09-BT	36-9212-09-BT
84	Unterlegscheibe	4//10	4	2	39-10510	39-10510
85	Kunststoffgleiter		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	Wellscheibe	17//23	2	43	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	Freilauftrad		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	Werkzeugset		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1107104-BT	36-1107104-BT

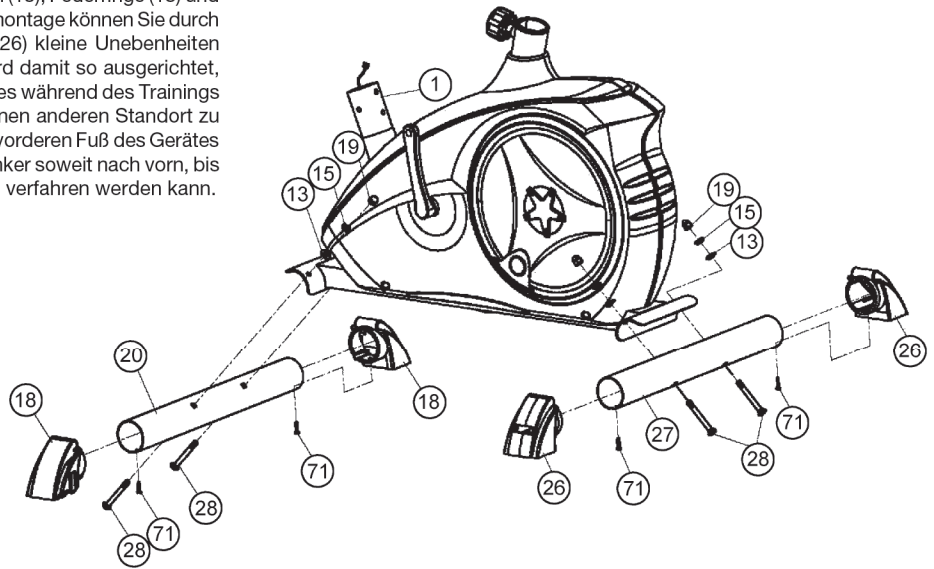
Montageanleitung

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren grob die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.

Schritt 1:

Montage der Fußrohre (20+27) am Grundrahmen (1).

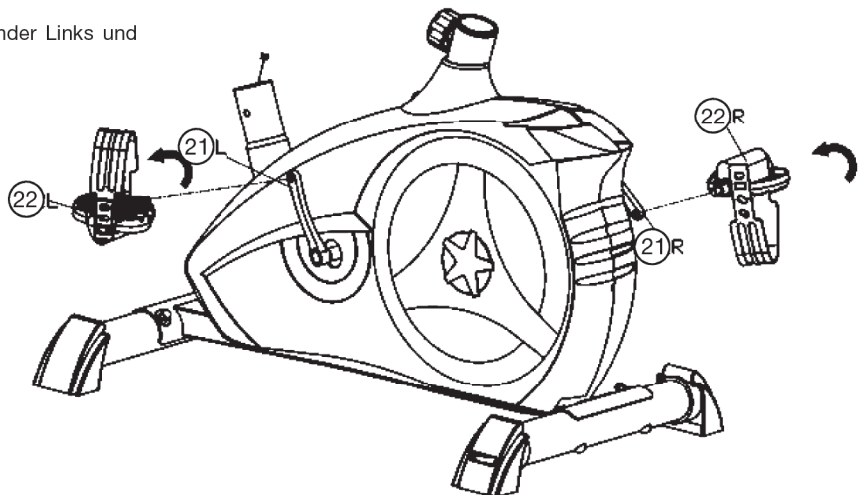
1. Montieren Sie die Endkappen mit Transportrollen (18) mittels der Schrauben (71) an das vordere Fußrohr (20), sodass die Transportrollen nach vorne ausgerichtet sind.
2. Montieren Sie den vorderen Fuß (20) mit den vormontierten Endkappen mit Transportrollen (18) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (28), Unterlegscheiben (13), Federringe (15) und Hutmutter (19).
3. Montieren Sie die Endkappen mit Höhengleich (26) mittels der Schrauben (71) an das hintere Fußrohr (27).
4. Montieren Sie den hinteren Fuß (27) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (28), Unterlegscheiben (13), Federringe (15) und Hutmutter (19). Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden hinteren Fußkappen (26) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden. Um das Gerät an einen anderen Standort zu bringen, stellen Sie sich mit einem Fuß vor den vorderen Fuß des Gerätes und kippen Sie das Gerät durch Ziehen am Lenker soweit nach vorn, bis es auf den Transportrollen aufsteht und leicht verfahren werden kann.



Schritt 2:

Montage der Pedalen (22L+22R) an den Pedalarmen (21L+21R).

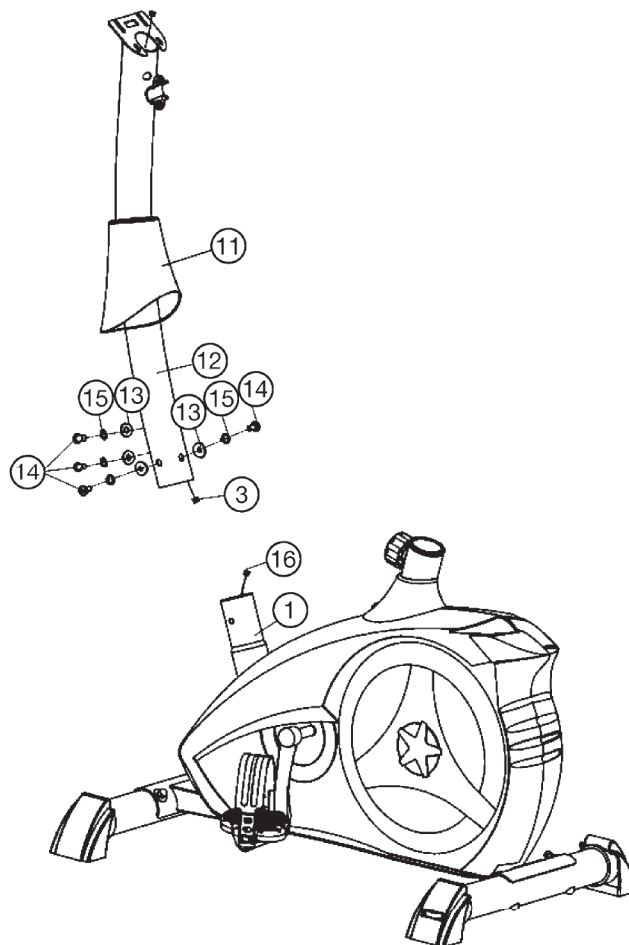
1. Schrauben Sie die rechte Pedale (22R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite befindlichen Pedalkurbel (21R) ein (Achtung! Schraubrichtung: im Uhrzeigersinn).
2. Die linke Pedale (22L) schrauben Sie auf der in Fahrtrichtung linken Seite in die Aufnahme der Pedalkurbel (21L) ein. (Achtung! Schraubrichtung: entgegen dem Uhrzeigersinn). Die Zuordnung der einzelnen Teile ist für Sie durch eine zusätzliche Kennzeichnung dieser, mit den Buchstabe R für rechts und L für links, vereinfacht worden.
3. Anschließend montieren Sie die Pedalsicherungsbänder Links und Rechts an die entsprechenden Pedalen (22).



Schritt 3:

Montage des Lenkerstützrohres (12) am Grundrahmen (1).

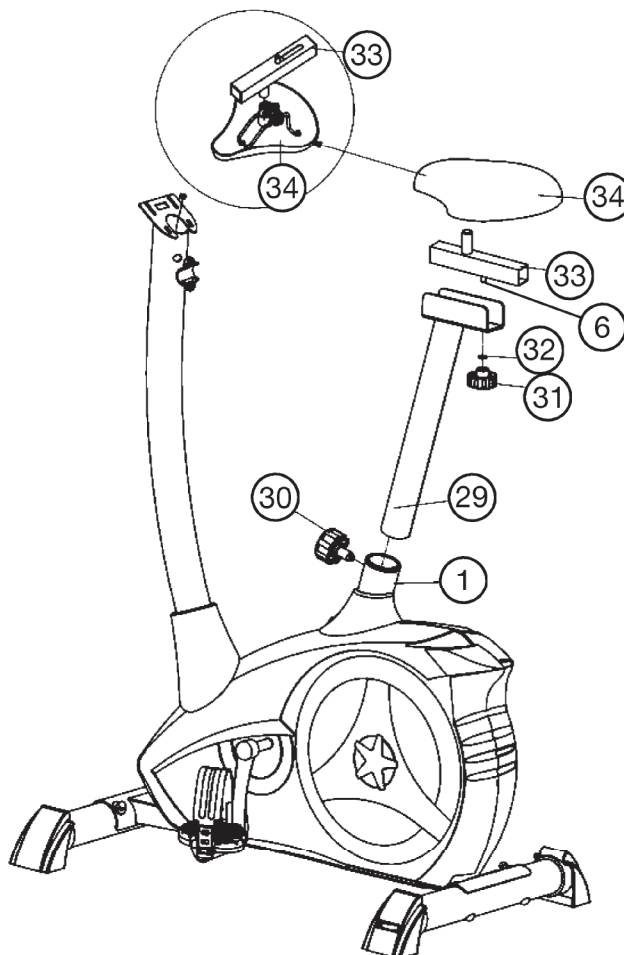
1. Schieben Sie die Stützrohrverkleidung (11) auf das Stützrohr (12) auf.
2. Nehmen Sie das Lenkerstützrohr (12) mit dem bereits eingelegten Computerkabelstrang (3) zur Hand. Verbinden Sie den unten aus dem Lenkerstützrohr (12) ragenden Stecker des Computerkabelstranges (3) mit dem aus dem Grundgestell (1) ragenden Stecker des Stellmotorkabels (16). (**Achtung!** Das oben aus dem Stützrohr (12) ragende Ende des Computerkabelstrangs (3) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird.)
3. Stecken Sie das Lenkerstützrohr (12) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundgestelles (1). Achten Sie darauf, dass die zuvor hergestellte Kabelverbindung nicht eingeklemmt wird. Verschrauben Sie das Lenkerstützrohr (12) mit dem Grundgestell (1) mittels der Schrauben (14), Federringe (15) und der Unterlegscheiben (13).
4. Schieben Sie die Stützrohrverkleidung (11) nach unten damit die hergestellte Schraubenverbindung abgedeckt wird.



Schritt 4:

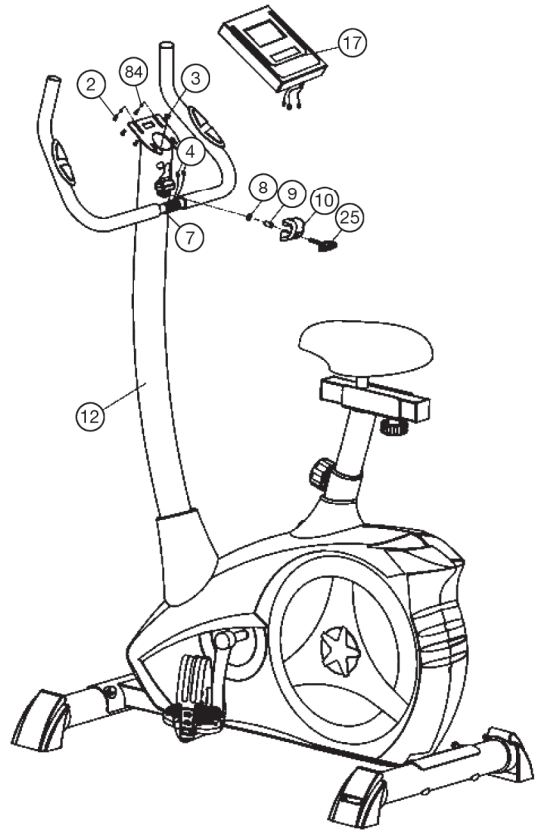
Montage des Sattels (34) und Sattelschlittens (33) am Sattelstützrohr (29) und des Sattelstützrohres (29) am Grundrahmen (1).

1. Stecken Sie den Sattel (34) mit der Sattelaufnahme auf den Sattelschlitten (33) und schrauben Sie diesen in gewünschter Neigung fest.
2. Legen Sie den Sattelschlitten (33) in die Aufnahme des Sattelstützrohres (29) und befestigen Sie diesen in gewünschter horizontaler Stellung mit der Sterngriffmutter (31), der Unterlegscheibe (32) und dem Befestigungsteil (6).
3. Schieben Sie das Sattelstützrohr (29) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) und sichern Sie diese in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (30).
(Der Schnellverschluss (30) muss nur durch drehen etwas gelöst werden, kann dann gezogen werden um die Höhenarretierung freizugeben und die Sattelhöhe zu verstellen. Nach der gewünschten Einstellung den Schnellverschluss (30) wieder durch festdrehen sichern.)
Achtung: Bitte vor jedem Training den Sattel auf feste Sitzposition überprüfen.



Schritt 5:**Montage des Lenkers (7) und des Computers (17) am Stützrohr (12).**

1. Führen Sie den Lenker (7) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (12) und fädeln Sie die beiden Pulsabel durch die Öffnungen am Stützrohr nach oben heraus und schließen Sie dann die Lenkeraufnahme über den Lenker (7).
2. Stecken Sie die Lenkerverkleidung (10) über den Lenker.
3. Stecken Sie das Distanzstück (9) und Unterlegscheibe (8) auf die Lenkergriffschraube (25) und befestigen Sie damit in gewünschter Position den Lenker (7) am Stützrohr (12).
4. Stecken Sie die Stecker des Computerkabelstranges (3) und der Pulsabel (4), welche oben aus dem Lenkerstützrohr (12) herausragen, in die auf der Rückseite des Computers (1) heraushängenden Steckverbindungen entsprechend ein.
5. Schieben Sie den Computer (17) oben auf das Lenkerstützrohr (12) und befestigen Sie ihn mittels der Schrauben (2) und Unterlegscheiben (84).

**Schritt 6:****Anschluss des Netzgerätes (73).**

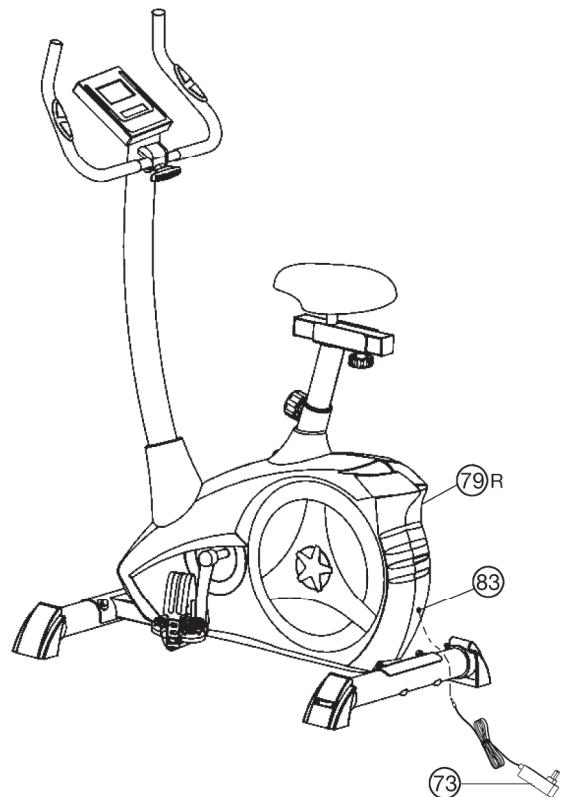
1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (73) in die entsprechende Buchse (83) am hinteren Ende der Verkleidung (79R).
2. Stecken Sie danach das Netzgerät (73) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).

Schritt 7:**Kontrolle**

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Anmerkung:

Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



Benutzung des Gerätes

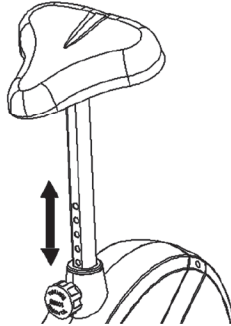
Transport des Gerätes:

Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß. Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen sie den Lenker und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

Sitzhöhenverstellung:

Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, lösen Sie mit der einen Hand den Schnellverschluss ein wenig und ziehen Sie dann den Knopf heraus, sodass Sie mit der anderen Hand den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition schieben können.

Anschließend lassen sie die Knopf los, sodass dieser einrastet und schrauben ihn wieder richtig fest.



Wichtig:

Vergewissern sie sich, dass der Schnellverschluss richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr über die maximale Position hinaus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.

Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:

Aufsteigen:

Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde halten sie sich am Lenker fest. Führen Sie die naheliegende Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband ein, sodass sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben. Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Pedalseite und setzen sie sich dabei auf den Sattel. Dabei mit den Händen am Lenker festhalten und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal unter das Pedalsicherungsband.

Benutzung:

Halten Sie sich mit beiden Händen an dem Lenker in gewünschter Position fest und bleiben Sie auf dem Sattel während des Trainings sitzen.

Ebenso darauf achten, dass die Füße auf den Pedalen mit den Pedalsicherungsbandern gesichert sind.

Absteigen:

Stoppen sie das Training und halten Sie sich am Lenker gut fest. Stellen sie zuerst einen Fuß vom Pedal für einen sicheren Stand auf den Boden und sitzen Sie dann vom Sattel ab. Stellen Sie danach den zweiten Fuß vom Pedal auf den Boden und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert Radfahren. Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

Radfahren bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger Intensives Training möglich. Es trainiert die unteren Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.



Der Computer Ihres ERGOMETER ist sehr bedienungsfreundlich. Durch gleichzeitiges Anzeigen aller Funktionen entfällt ein umständliches Hin- und Herwechseln zwischen den einzelnen Funktionen und Sie sind immer mit einem Blick umfassend über Ihren Trainingsablauf informiert. **Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlunabhängiges Gerät. Um eine von Ihnen gewünschte Leistung zu erbringen, regelt der Computer die Bremse unabhängig von der Trittfrequenz.**

Einschalten:

1) Stecken Sie den Anschluss-Stecker in die Adapteranschlussbuchse am Gerät. Ein Signalton ertönt – alle LCD-Anzeige-Segmente erscheinen für 2 Sekunden und werden auf 00 gestellt.

oder

2) Der Netzstecker ist bereits in der Steckdose / Gerät hat autom. abgeschaltet. Durch Betätigung einer beliebigen Taste – oder bei mindestens einer Pedalumdrehung – schaltet sich der Computer selbstständig ein.

Ausschalten:

Sobald das Gerät länger als ca. 4 Min. nicht mehr betätigt wird, schaltet der Computer selbstständig ab. **Nach Beendigung des Trainings, Netzstecker ziehen.**

TASTEN

Insgesamt 6 Tasten: **START/STOP (S), EINGABE (E), AUSWAHL (F), AUF (+), AB (-), und ERHOLUNGSPULS (TEST).**

„S“ : Trainingsstart oder Trainingsunterbrechung im gewählten Programm. Im STOPP-Modus leuchtet die STOPP – Anzeige.

Der Computer fängt erst zu zählen an, wenn vorher die „S“-Taste gedrückt wurde. Wird die „S“-Taste länger als 3 Sek. gedrückt, so werden alle Werte auf 00:00 in die Ausgangspo-

sition zurückgesetzt.

„E“ : Mit der Eingabe - und Bestätigungstaste (E) wechselt man von einem Eingabefeld zum nächsten. Die jeweils angewählte Funktion blinkt. Mit der +/- Taste geben Sie die Werte ein und durch erneutes Drücken der „E“-Taste werden diese bestätigt. Gleichzeitig springt die Blinkanzeige in das nächste Eingabefeld.

„F“ : Im Normalfall zeigt der Computer WATT, Entfernung (DIST) und Upm an. Durch kurzes Drücken dieser Taste können Sie auf die Anzeige KCal anstelle von Watt, Km-Total (ODO) anstelle von Entfernung (DIST) und Speed (Geschwindigkeit) anstelle von Upm umschalten.

„Test“ : Mit dieser Taste können Sie Ihre Fitness-Note ermitteln.

„+“ und „-“ : Mit den +/- Tasten ändern Sie die Werte - nur blinkende Angaben können im Wert geändert werden.

ANZEIGEN

START: **START**

Anzeige des Start Modus. Alle verfügbaren Werte werden angezeigt.

STOP: **STOP**

Anzeige von Stopp Modus. Es können Vorgaben eingestellt werden.

PROGRAMM: **PROGRAM 18**

Anzeige von eingestelltem Programm 1-17. (Progr. 1 – 7 = Fitness-Programme; Progr. 8 = Körperfettprogramm; Progr. 9-12 = Pulsprogramme; Progr. 13-16 = individuelle Benutzerprogramme; Progr. 17 = Wattprogramm).

STUFE : **LEVEL 18**

Anzeige des gewählten Tretwiderstandes von Stufe 1 – 24. Je höher die Zahl desto größer der Widerstand.

Die dazugehörige Balkenanzeige hat 12 Balken zur Verfügung. Jeder Balken beinhaltet zwei Werte (z.B.: 3 Balken sind Stufe 5 oder 6) Den genauen Wert können Sie der Anzeige LEVEL entnehmen. Dieser Tretwiderstand lässt sich jederzeit, in allen Programmen, mit den Tasten + und – verändern.

GESCHLECHT:

Anzeige von vorgegebenen Geschlecht Männlich/Weiblich. (Vorgabe nur in Programm 8)

ZEIT/GRÖÖE/GEWICHT : Zur Einstellung / Anzeige der Zeit in Minuten und Sekunden bis max. 99:00 Minuten. Vorwahl in Minutenschritten / Zählung Auf + Ab in Sekundenschritten. In den Programmen 2 - 12 Mindestvorgabezeit 5 Minuten. Es kann entweder ZEIT **oder** ENTFERNUNG vorgegeben werden - **beides zusammen geht nicht**. Eingabe/Anzeige der Körpergröße des Körpergewichtes nur im Programm 8 verfügbar.



U/min/SPEED/km/h: Anzeige von Pedalumdrehungen pro Minute und Geschwindigkeit in km/h. Mit der F- Taste kann zwischen SPEED und Pedalumdrehungen U/min hin- und hergeschaltet werden.



ENTFERNUNG/ODO/FETT %: Anzeige und Vorgabe für die Entfernung. Die Vorgabe kann von 0 - 99,0 km eingegeben werden. Die Zählung Auf/ Ab erfolgt in 0,1km-Schritten. Anzeige von Km-Total (ODO). Es wird die Entfernung in Km aller Trainingseinheiten angezeigt. Eine Einstellung ist nicht möglich. Anzeige des berechneten Körperfettanteiles in %, nur im Programm 8 verfügbar. Mit der F- Taste kann zwischen Km-Total (ODO) und Entfernung (DIST) hin- und hergeschaltet werden.



KCal/WATT/BMR : Mittels der Durchschnittswerte errechnet der Computer die Kalorien, die in KCal angezeigt werden. Zum Umrechnen der verbindlichen Maßeinheit für Energie „Joule“ in die allgemein gebräuchlichen Angabe „Kalorien“ verwenden Sie die folgende Formel : **1 Joule = 0,239 cal, bzw. 1 cal = 4,186 J**. Die Kalorien können im Programm 17 nicht direkt eingegeben werden, da sie autom. aus der Wattzahl vom Computer errechnet werden. Mit der F-Taste kann zwischen Watt und KCal hin und hergeschaltet werden. Der Computer misst exakt die beim Training erbrachte Leistung. Die Anzeige erfolgt in Watt. Im Programm 8 erfolgt hier die Anzeige des Ziel-Wertes **BMR** (Basal Metabolism Ratio) = Grundumsatz an Energie, die Ihr Körper im Ruhezustand verbraucht. Dieser Wert wird errechnet aus einer Formel die Fettanteil, Größe, Gewicht, Alter und Geschlecht berücksichtigt. (Nur im Programm 8 verfügbar.)



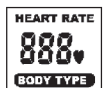
PULSOBERGRENZE/BMI/ALTER: Verfügbar in den Programmen 1- 17. Sobald Sie Ihr Alter eingeben, errechnet der Computer einen Warn-Puls, den Sie keinesfalls überschreiten sollten (Formel: $(220 - \text{Alter}) \times 0,80$). Bei Erreichen dieses Wertes beginnt die Anzeige Puls zu blinken – Sie sollten dann sofort die Geschwindigkeit oder die Belastungsstufe reduzieren. **Verfügbar in den Programmen 9 – 12 und 13 – 16.** Im Programm 9 : Anzeige des von Ihnen vorgegebenen individuellen Zielpulses Im Programm 10 - 12: Trainingsprogramm mit 60% / 70% oder 80% Ihrer MHF (max. Herzfrequenz). Nach Eingabe Ihres Alters wird Ihre MHF errechnet und von da aus mit dem jeweiligen Prozentsatz berechnet. Das Ergebnis - Ihr Trainingspuls MHF - und Ihr aktueller Puls wird angezeigt. Im Programm 13 -16: Trainingsvorschlag mit 80% Ihrer MHF. Eingabe / Anzeige Ihres Alters. Anzeige von **BMI** (Body Mass Index) = Körpergewicht : Körpergröße².



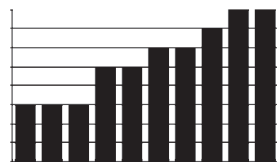
PULSANZEIGE/BODY TYP : Hier wird der aktuelle Puls angezeigt. **Um die Pulsmessung zu aktivieren, muss immer vorher die S-Taste gedrückt werden.** Anhand des errechneten Körperfettanteiles wird unter 4 verschiedenen Körpertypen je Geschlecht unterschieden:

MANN	FRAU
Typ1: (FETT=0.0%~13.0%)	(FETT=0.0%~23.0%)
Typ2: (FETT=13.1%~25.8%)	(FETT=23.1%~35.8%)
Typ3: (FETT=25.9%~30.0%)	(FETT=35.9%~40.0%)
Typ4: (FETT=30.1%~50.0%)	(FETT=40.1%~50.0%)

Dem errechneten Körpertyp wird im Programm 8 ein entsprechendes Trainingsprogramm zugewiesen.



Widerstandsprofil: Die gewünschte Trainingsdauer kann im Bereich ZEIT vor eingestellt werden. Diese Vor eingestellte Zeit wird vom System in 10 Teilintervalle unterteilt. Jeder Balken auf der Zeitachse (horizontal) = 1/10 der vorgegebenen Zeit, z.B.: Trainingszeit = 5 min = jeder Balken ist 30 sek., Trainingszeit = 10 min = jeder Balken = 1 min. Jeder der 10 Balken entspricht einem solchen Zeitintervall. Der jeweils aktuelle Zeitbalken wird durch **BLINKEN** gekennzeichnet. Wird keine Zeit vorgegeben, so bedeutet jeder Zeitbalken 3 min Training, d.h. nach 3 Minuten springt die Blink-Anzeige von Balken 1 auf Balken 2 usw. bis gesamt 30 min. Wird das Programm zwischenzeitlich mit der S-Taste gestoppt, bleibt die Zeit stehen, um von dort aus nach erneuten Drücken der S- Taste wieder weiterzuzählen.



hoher Balken = hoher Tretwiderstand
niedriger Balken = kleiner Tretwiderstand
jedes Balkensegment beinhaltet 2 Werte

jeder der 10 Zeitbalken entspricht
1/10 der vorgegebenen Trainingszeit

Tretwiderstand : Mittels der + / - Taste können Sie jederzeit - in allen Programmen - den Tretwiderstand anpassen. Die Veränderung können Sie an der Balkenhöhe sowie in der Anzeige LEVEL ablesen - je höher die Balken, desto höher der Widerstand und umgekehrt. Jedes Balkensegment steht für zwei Werte (z.B. 3 Segmente steht für Stufe 5 und 6 oder 7 Segmente steht für Stufe 13 und 14) Der gewählte Wert wird von der Anzeige LEVEL angezeigt. Die Veränderung wirkt sich auf die momentane und folgende Zeit-Position aus. **Die Höhe der Balken zeigt die Belastung an, nicht ein Geländeprofil.** Programmabläufe werden im Display grafisch dargestellt. Der Ablauf der einzelnen Programme erfolgt gemäß Darstellung des Balkendiagramms im Anzeigefeld, z.B. Programm 3 = Berg + Tal usw. (dabei ist die Balkenhöhe = Widerstand, die Zeit wird auf die Balkenbreite verteilt)

• Nach Programmeinstellung unbedingt „S“ -Taste drücken, wenn mit dem Training gestartet wird. Ansonsten erfolgt keine Pulsanzeige, Watteinstellung etc.

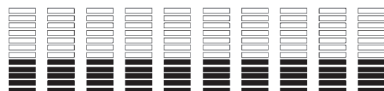
A. Einstellmöglichkeiten der Programme:

Programme	Einstellung
P1 - P7	Zeit, Entfernung, Alter, Kalorien
P8	Geschlecht, Größe, Gewicht, Alter
P9	Zeit, Entfernung, Pulsobergrenze, Kalorien
P10 - P12	Zeit, Entfernung, Alter, Kalorien
P13 - P16	Zeit, Entfernung, Alter, Kalorien, 10 Teilintervalle
P17	Zeit, Entfernung, Watt, Alter

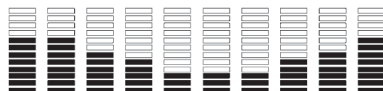
Anzeigen im Überblick:

Funktion	max. Anzeigewerte	Einstellmöglichkeit
Zeit	00:00 - 99:00 aufwärts	Manuell 01:00 - 99:00
	99:00 - 05:00 abwärts	Programm 05:00 - 00:00
Geschw.	0,0 - 99,9 km/h	nicht einstellbar
Entfernung	0,1 - 99,9 km	1,0 km - 99,9 km
U/min	15 - 999 Upm	nicht einstellbar
KCal	0 - 990,0 KCal	1 - 990,0
Watt	00 - 999 Watt	20 - 400 Watt
Alter	10 - 99 Jahre	10 - 99 Jahre
Puls	60 - 220 Schläge	60 - 220 Schläge
BMI	1 - 99,99	nicht einstellbar
BMR	1 - 9999 KCal	nicht einstellbar
Fett %	5% - 50%	nicht einstellbar
Körpertyp	1 - 4	nicht einstellbar
Fitness-Note	F 1,0 - F 6,0	nicht einstellbar

Programm 1 (Manuell)



Programm 2 (Tal 2)



Programm 3 (Fitness)



Programm 4 (Rampe 2)



Programm 5 (Tal 1)



Programm 6 (Berg)



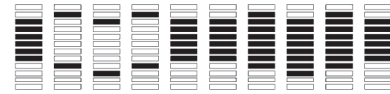
Programm 7 (Rampe 1)



Programm 8 (Körper Fett)



Programm 9 (Zielpuls)



Programm 10 (60% max. Puls.)



Programm 11 (70% max. Puls)



Programm 12 (80% max. Puls)



Programm 13 (Benutzer U1)



Programm 14 (Benutzer U1)



Programm 15 (Benutzer U1)



Programm 16 (Benutzer U1)



Programm 17 (Watt-drehzahlunabhängig)



Grundsätzlich sind alle ermittelten und angezeigten Werte nicht für medizinische Auswertungen geeignet.

Programm 1: Manuell

dieses Programm entspricht den Funktionen eines normalen Heimtrainers. So werden hier die Zeit, die Geschwindigkeit/U/min, die Entfernung, die Watt/Kcal, der aktuelle Puls und der Warnpuls permanent im Anzeigefeld angezeigt. Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihres Alters selbstständig Ihre max. Herzfrequenz. Durch Umschalten mit der „F“-Taste kann außerdem von Watt/U/min auf KJoule/Geschwindigkeit umgeschaltet werden. Mittels der + und - Tasten kann der Tretwiderstand manuell eingestellt werden. Alle Werte sind manuell zu bedienen - **es erfolgt keine automatische Regulierung.**

Programme 2 -7: Fitness

Hier sind verschiedene Trainingsprogramme vorgegeben. Bei Wahl eines dieser Programme erfolgt ein automatischer Programmablauf, der verschiedene Intervalle beinhaltet. Die Aufteilung erfolgt in Schwierigkeitsstufen und in Zeitintervallen. Sie können aber jederzeit in das Programm eingreifen, um Tretwiderstand oder Zeitlauf zu verändern. Außerdem erfolgt eine entsprechende Balkenanzeige im Anzeigefeld. Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihres Alters selbstständig Ihre max. Herzfrequenz.

Programm 8: Ihr persönliches Profil

Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihrer pers. Daten wie Geschlecht / Größe / Gewicht und Alter Ihre Werte für den BMI, BMR, Körperfettanteil und Körpertyp. Das Ergebnis wird angezeigt und dann zusammen mit einem Trainingsvorschlag im Programm 8 abgelegt. Um diese Widerstandsprofile zu trainieren drücken Sie die Taste START/STOP (S).

Programm 9: Ziel - Trainingsherzfrequenz THF

Hier können Sie Ihre persönliche - optimale Trainingspulsfrequenz THF vorgeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Zone befinden.

Programm 10 - 12:

Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihres Alters selbstständig Ihre max. Herzfrequenz und je nach Programm die entsprechende - auf 60% / 70% oder 80% - angepasste Trainings-Zielfrequenz. Dieser Soll-Wert wird angezeigt. Der Tretwiderstand wird automatisch vom Computer nachgeregelt, um in dieser Zielfrequenz zu bleiben.

Programm 13 - 16: indiv. Trainingsprogramme

Hier können Sie Ihre verschiedenen Widerstandsprofile (U1-U4) eingeben und trainieren. Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihres Alters

selbstständig Ihre max. Herzfrequenz.

Programm 17: Watt-Programm

Hier können Sie Ihre individuelle Watt-Vorgabe eingeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch – **unabhängig** von der Trittfrequenz vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Zone befinden. Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihres Alters selbstständig Ihre max. Herzfrequenz.

FEHLERMELDUNGEN:

Bei jedem Neustart führt der Computer einen Schnelltest auf Funktionsfähigkeit durch. Sollte einmal nicht alles in Ordnung sein, gibt er drei verschiedene Fehlermöglichkeiten an:

E 1 Dieses Zeichen und ein Warnton erscheinen, wenn die Verkabelung fehlerhaft angeschlossen ist. Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen, besonders an den Steckern. Nach Behebung des Fehlers die „S“-Taste 2 Sek. gedrückt halten, um das System auf 000 zurückzusetzen.

E 2 Dieses Zeichen erscheint, wenn die Messwerte unkorrekt sind oder der IC beschädigt ist.

E 3 Dieses Zeichen erscheint, wenn im Programm 8 bei der Messung keine Signale vom Handpuls empfangen werden

PULSMESSUNG:

1. Handpulsmessung:

Im linken und rechten Lenkergriffteil ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen. Verbinden Sie das Kabel mit dem Anschluss 4 am Computer. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen **gleichzeitig** mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herz neben der Pulsanzeige. (Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpulsmessung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpulsmessung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Cardio – Brustgurtes mit externer Puls-Uhr.

START- Taste unbedingt drücken, sonst erfolgt keine Pulsmessung.

FITNESS-NOTE / ERHOLUNGSPULSFUNKTION

Ihr Ergometer bietet die Möglichkeit, eine Bewertung Ihrer individuellen Fitness in Form einer „Fitness-Note“ durchzuführen. Das Messprinzip beruht auf der Tatsache, dass bei gesunden, gut trainierten Personen die Pulsfrequenz innerhalb einer gewissen Zeitspanne nach dem Training schneller absinkt als bei gesunden, weniger gut trainierten Personen. Zur Ermittlung des Fitnesszustand wird daher die Differenz der Pulsfrequenz am Ende des Trainings (Anfangspuls) und der Pulsfrequenz eine Minute nach dem Ende

des Trainings (Endpuls) herangezogen. Starten Sie diese Funktion erst, wenn Sie einige Zeit trainiert haben. Vor Beginn der Erholungspulsfunktion müssen Sie sich Ihre aktuelle Pulsfrequenz anzeigen lassen, indem Sie die Hände an die Handpuls-Sensoren legen.

1. Drücken Sie die „Test“-Taste und legen Sie danach beide Hände zur Pulsmessung an die Sensoren an.
2. Der Computer geht in den STOPP-Modus, in der Mitte des Displays wird ein großes Herzsymbol angezeigt und die automatische Erholungspulsmessung wird eingeleitet.
3. Die Zeit im Display beginnt wird 0:60 an zurückgezählt
4. Im Feld „Zielpuls“ wird der Anfangspuls zu Beginn der Messung angezeigt. Hierbei wird der Durchschnitt der vier höchsten Pulswerte in den letzten 20 sek. vor Drücken der Fitness-Taste herangezogen.
5. im Feld „Puls“ wird der aktuell gemessene Pulswert angezeigt.
6. nach Ablauf einer Minute ist die Zeit auf 0:00 zurückgefahren und es ertönt ein akustischer Signalton. Der Motor fährt zurück. Im Feld „Puls“ wird Endpuls zum Zeitpunkt 0:00 angezeigt. Sie können nun die Hände von den Puls-Sensoren nehmen. Nach einigen Sekunden erscheint in der Mitte der Anzeige Ihre Fitness-Note von **F 1,0 - F 6,0** (Schulnotensystem).
7. Zum Weitertrainieren drücken Sie die START-Taste S.

Trainingsanleitung

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und/oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlags z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.

Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.

Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelskater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate.

Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen.

Dieses Gerät ist nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung hat eine Garantieverkürzung zur Folge.

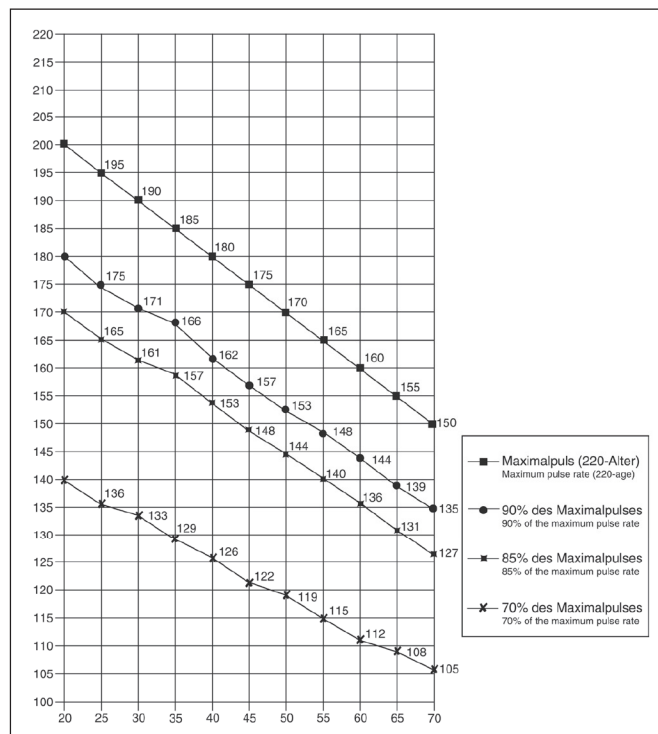
Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Retournierung die Ware ausreichend zu schützen. und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.



Berechnungsformeln:

- Maximalpuls = $220 - \text{Alter}$
- 90% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$
- 85% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$
- 70% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,7$