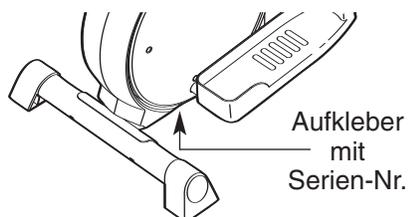


PRO-FORM[®]

PacerPrograms **485P**

Modell-Nr. PFEVEL24831
Serien-Nr. _____



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

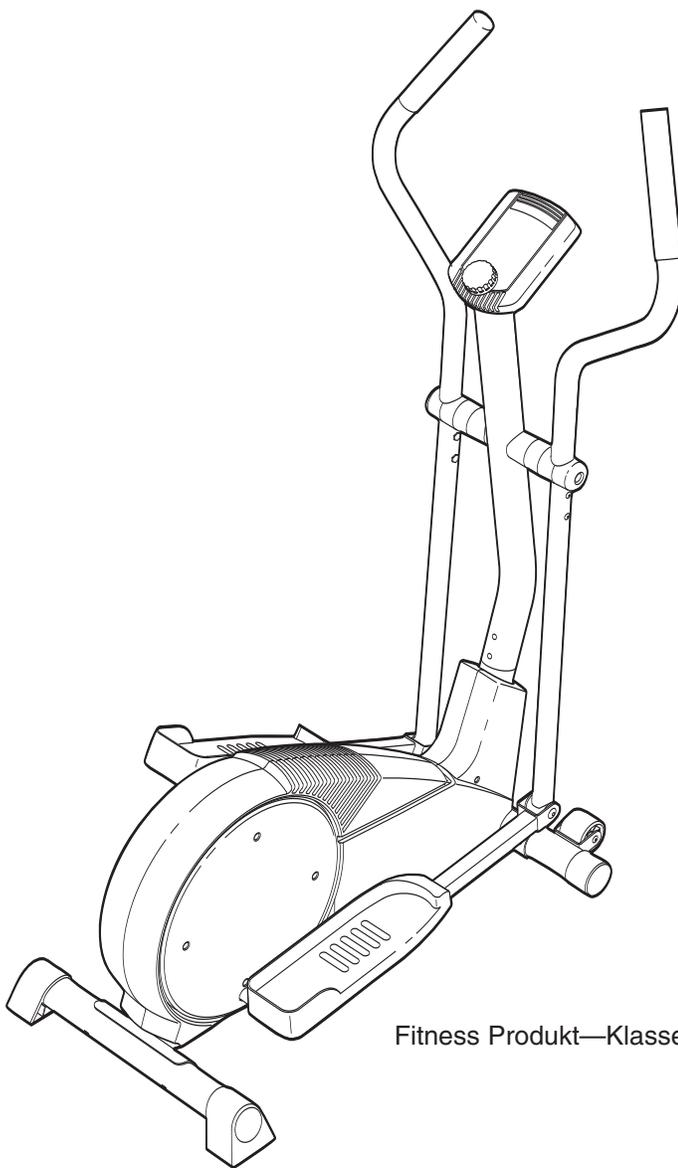
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von
9.00 bis 18.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Fitness Produkt—Klasse: HC



Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS	9
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	12
TRAININGSRICHTLINIEN	13
TEILELISTE	14
DETAILZEICHNUNG	15
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite

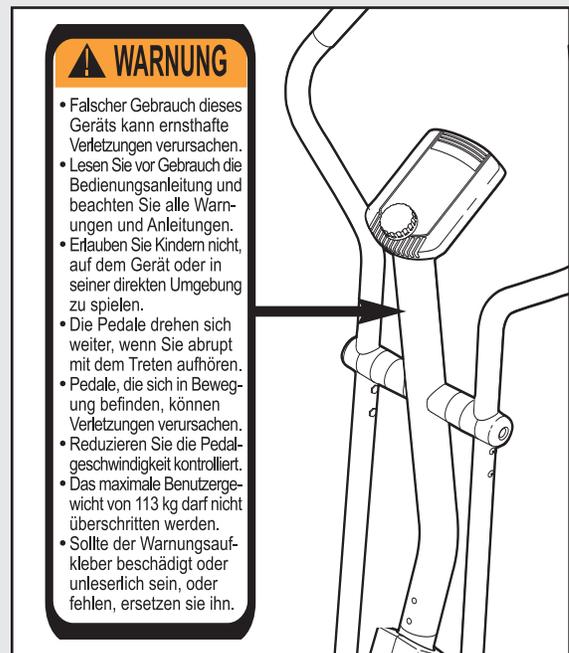
WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um ernstliche Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen bevor Sie den Ellipsentrainer in Benutzung nehmen.

1. Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.
2. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche und darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Benutzen Sie das Gerät nur im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub fern.
5. Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.
6. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit entfernt gehalten werden.
7. Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen unter 115 kg Körpergewicht benutzt werden.
8. Tragen Sie immer angemessene Kleidung, während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
9. Wenn Sie auf den Ellipsentrainer aufsteigen oder davon absteigen, halten Sie sich immer an der Lenkstange fest und steigen Sie auf dem Pedal auf oder ab, das sich in der niedrigsten Position befindet.
10. Jedes Mal wenn Sie mit dem Training auf den Ellipsentrainer aufhören, lassen Sie die

Pedale zum kompletten Stillstand kommen, bevor Sie absteigen.

11. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Gerät trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
12. Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie Fitness betreiben, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.
13. Der auf Seite 4 abgebildete Aufkleber muss am Ellipsentrainer befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter, ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diesen auf den Englischen. Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst.



⚠️ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder jedem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für Personen über 35 Jahre und für all diejenigen, die Gesundheitsprobleme gehabt haben oder haben. Bitte lesen Sie alle Instruktionen durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. ICON übernimmt keinerlei Haftung für Personen oder Sachschäden.

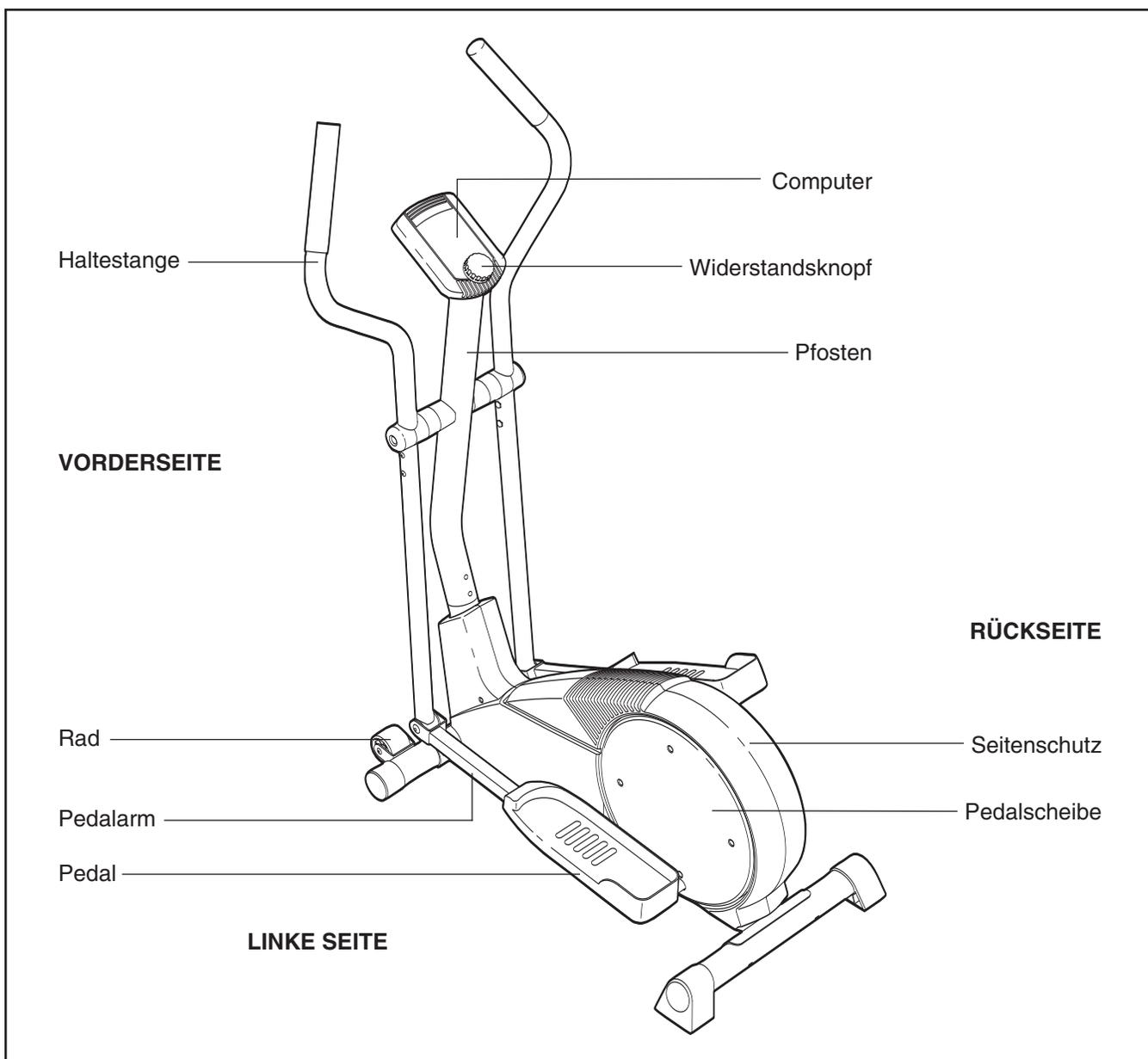
BEVOR SIE ANFANGEN

Wir gratulieren Ihnen zur Wahl des revolutionären PROFORM® 485P Ellipsentrainer. Der 485P ist ein unglaublich flüssig verlaufendes Trainingsgerät, das Ihre Füße auf natürlichem, elliptischem Weg führt, so dass der Aufprall auf Ihre Knie- und Fußgelenke minimal wird. Das einzigartige 485P Trainingsgerät bietet verstellbaren Widerstand, Haltestange und einen Computer mit mannigfaltigen Modi an, um Ihnen das beste Training zu ermöglichen. Willkommen zur völlig neuen Welt der natürlichen, elliptischen Trainingsbewegung von PROFORM.

Zu Ihrem eigenen Vorteil, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung genauestens durch bevor Sie Ihren Ellipsentrainer in Verwendung nehmen.

Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer ist PFEVEL24831. Die Serien-Nummer können Sie auf einem Aufkleber am Ellipsentrainer finden (die genaue Stelle des Aufklebers ersehen Sie aus der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

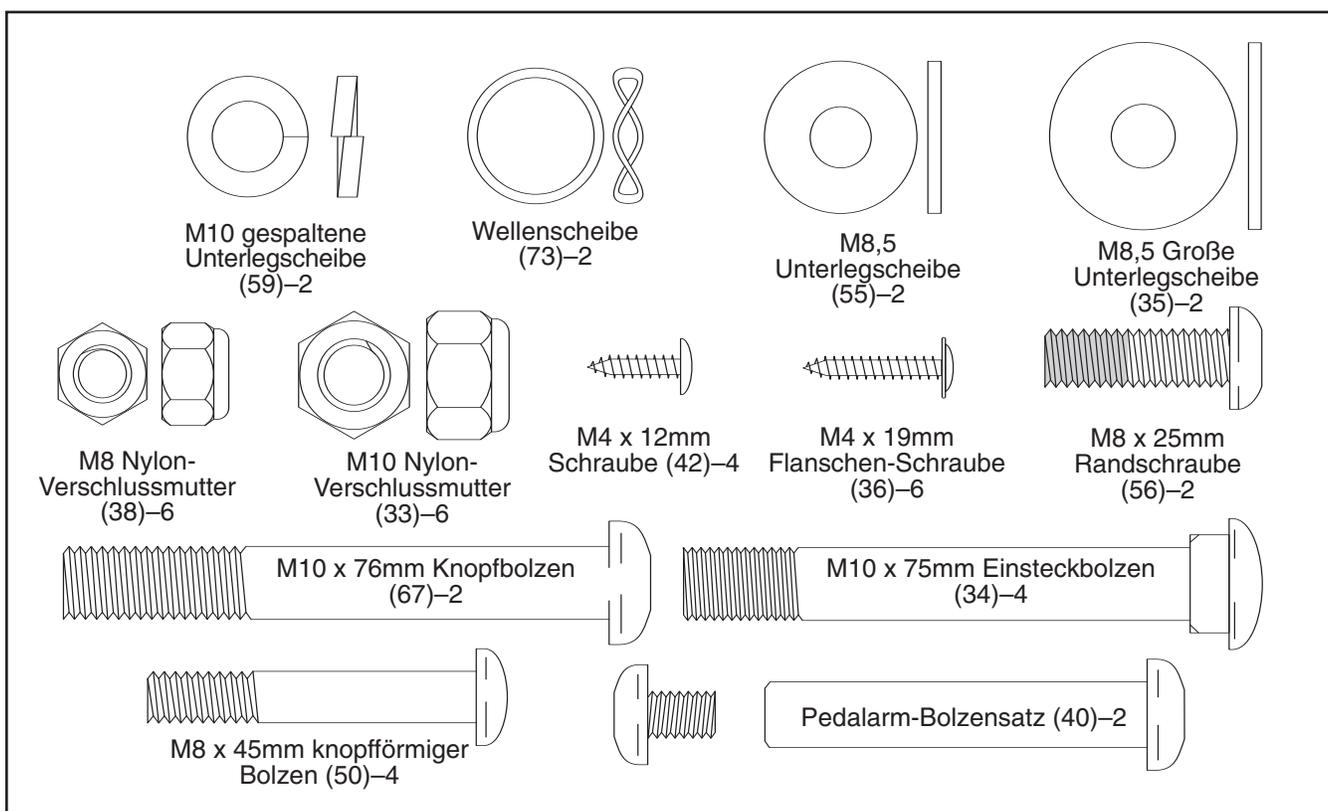
Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Ellipsentrainers auf einer dafür freige-machten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.

Zur Montage werden folgende Werkzeuge (nicht inbegriffen) gebraucht: einen Kreuzschraubenzieher

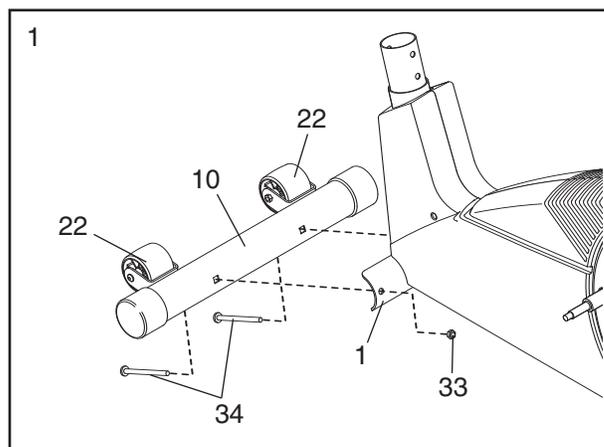


Diese Abbildung hilft Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montageteile. Die Zahl in der Klammer, ist die Bestell-Nummer des Teiles. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Menge der Teile, die zum Montieren nötig sind.

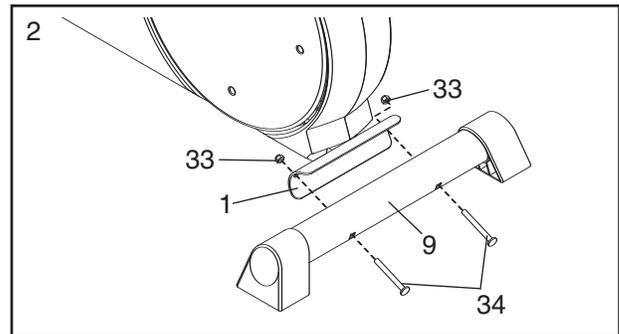
Anmerkung: Einige kleine Teile könnten möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon an größeren Teilen angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil angebracht worden ist.



- Finden Sie den vorderen Stabilisator (10) mit den Rädern. Während eine andere Person den vorderen Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie den vorderen Stabilisator mit zwei M10 x 75mm Einsteckbolzen (34) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (33) am Rahmen. **Achten Sie darauf, dass der vordere Stabilisator so gedreht ist, dass die Räder den Boden nicht berühren.**



- Während eine andere Person den hinteren Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie den hinteren Stabilisator (9) mit zwei M10 x 75mm Einsteckbolzen (34) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (33) am Rahmen.

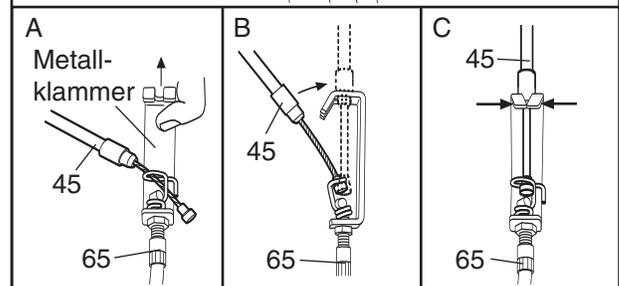
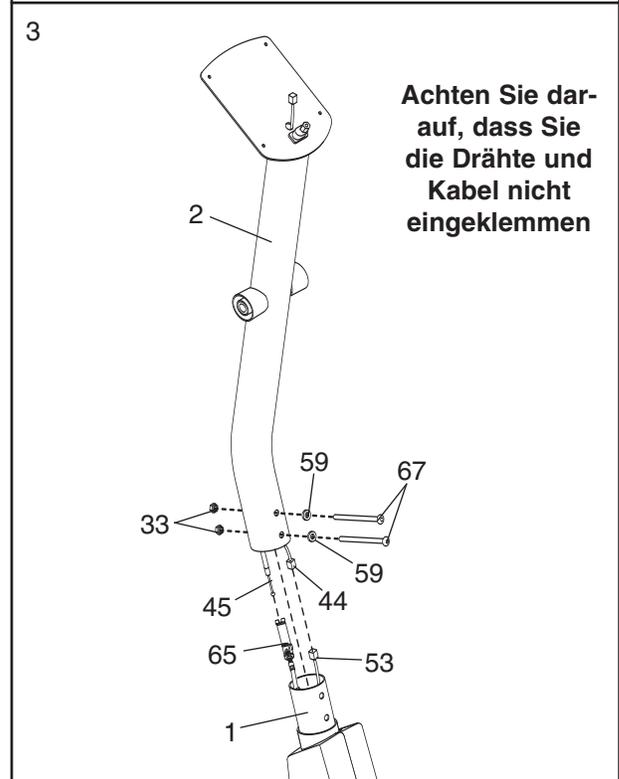


- Während eine andere Person den Pfosten (2) nahe des Rahmens (1) hält wie gezeigt, verbinden Sie den oberen Draht (44) and den Membranenschalter-Draht (53).

Dann verbinden Sie das Widerstandskabel (45) mit dem niederen Widerstandskabel (65) auf folgende Weise:

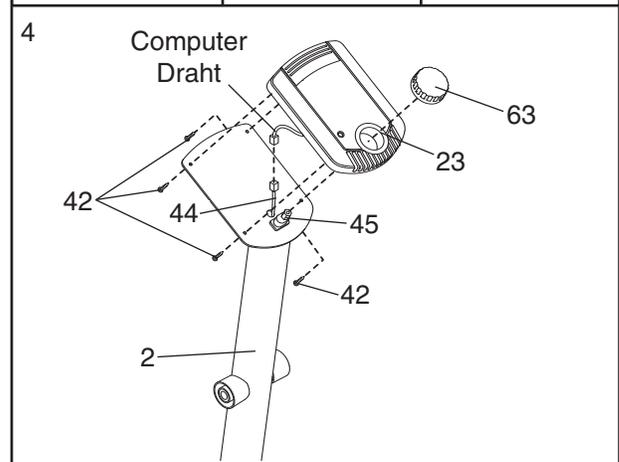
- Beziehen Sie sich auf Nebenzeichnung A. Ziehen Sie an der Metallklammer und führen Sie die Spitze des Widerstandskabels (45) in die Drahtklammer am niederen Widerstandskabel (65) ein, wie gezeigt.
- Beziehen Sie sich auf Nebenzeichnung B. Ziehen Sie das Widerstandskabel (45) **fest** und schieben Sie es in die Metallklammer am niederen Widerstandskabel (65), wie gezeigt.
- Beziehen Sie sich auf Nebenzeichnung C. Mit einer Flachzange drücken Sie die Zacken auf dem oberen Ende der Metallklammer zusammen.

Schieben Sie den Pfosten (2) auf den Rahmen (1); **achten Sie darauf, dass Sie die Drähte und Kabel nicht eingeklemmen.** Befestigen Sie den Pfosten mit zwei M10 x 76mm Knopfbolzen (67), zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (33) und zwei M10 gespaltenen Unterlegscheiben (59). **Ziehen Sie zu dieser Zeit die Knopfbolzen noch nicht fest.**



- Verbinden Sie den oberen Draht (44) mit dem Draht am Computer (23). Zunächst befestigen Sie den Computer mit vier M4 x 12mm Schrauben (42) am Pfosten (2).

Drücken Sie den Widerstandsknopf (63) auf die Widerstandskontrolle (45).



5. Identifizieren Sie die linke Haltestange (6) der mit einem Aufkleber markiert ist. Führen Sie die linke Haltestange in einer der Haltestange-Arme (5) ein; **achten Sie darauf, dass der Haltestange-Arm so gedreht ist, dass sich die sechseckigen Löcher auf der angezeigten Seite befinden.** Befestigen Sie die linke Haltestange mit zwei M8 x 45mm knopfförmigen Bolzen (50) und zwei M8 Nylon-Verschlussmutter (38) an einem der Haltestange-Arme (5). **Achten Sie darauf, dass sich die Nylon-Verschlussmutter in den sechseckigen Löchern befinden.** Ziehen Sie die knopfförmigen Bolzen **nocht nicht fest an.**

Befestigen Sie die rechte Haltestange am anderen Haltestange-Arm (nicht gezeigt) auf die gleiche Weise.

6. Geben Sie eine großzügige Menge von dem beigelegten Schmierfett auf die Drehachse (71) und zwei M8,5 Unterlegscheibe (55). Schieben Sie die Drehachse so in den Pfosten (2) ein, dass sie genau in der Mitte liegt. Geben Sie noch etwas Schmierfett auf beide Enden der Drehachse.

Schieben Sie je ein Haltestangenabstandsstück (47) auf die kurzen Stifte der beiden Haltestangen (6, 8) und richten Sie die Haltestangenabstandsstücke so aus, dass die kleinen Pfeile zum Boden zeigen. Schieben Sie dann die Haltestangen auf die Drehachse (71). **Vergewissern Sie sich, dass sich die Haltestangen auf der jeweils richtigen Seite befinden.**

Ziehen Sie eine M8 x 25mm Schraube mit Nylon (56) mit einer M8,5 Unterlegscheibe (55) und einer Wellenscheibe (73) in beiden Enden der Drehachse (71) fest. Richten Sie die beiden Haltestangenkappen (46) so aus, wie hier angezeigt und drücken Sie die kleinen Vorsprünge der Haltestangenkappen in die zwei Haltestangenabstandsstücke (47).

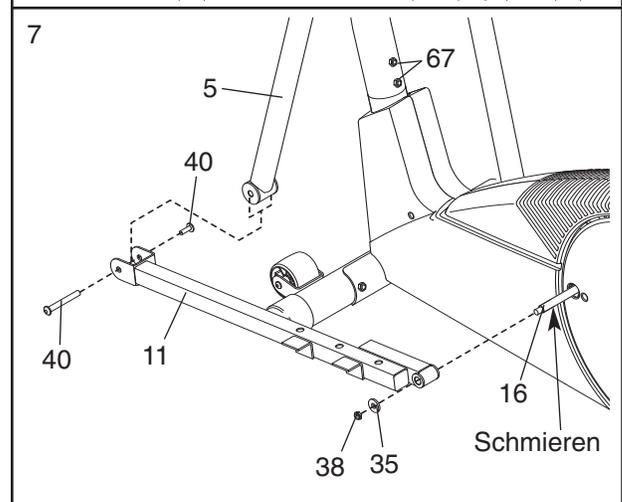
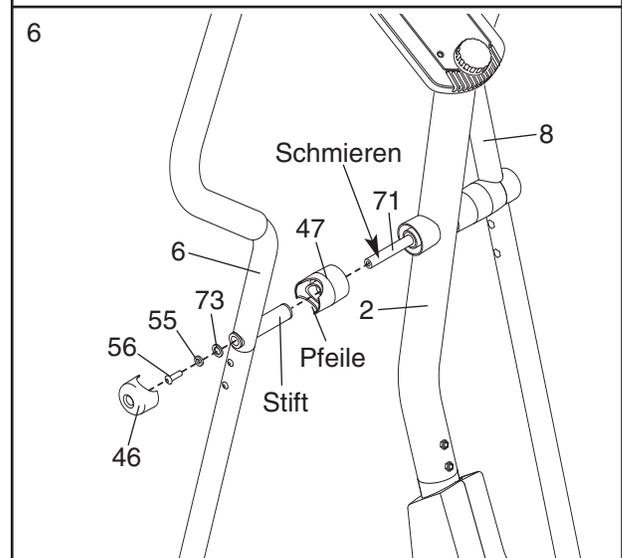
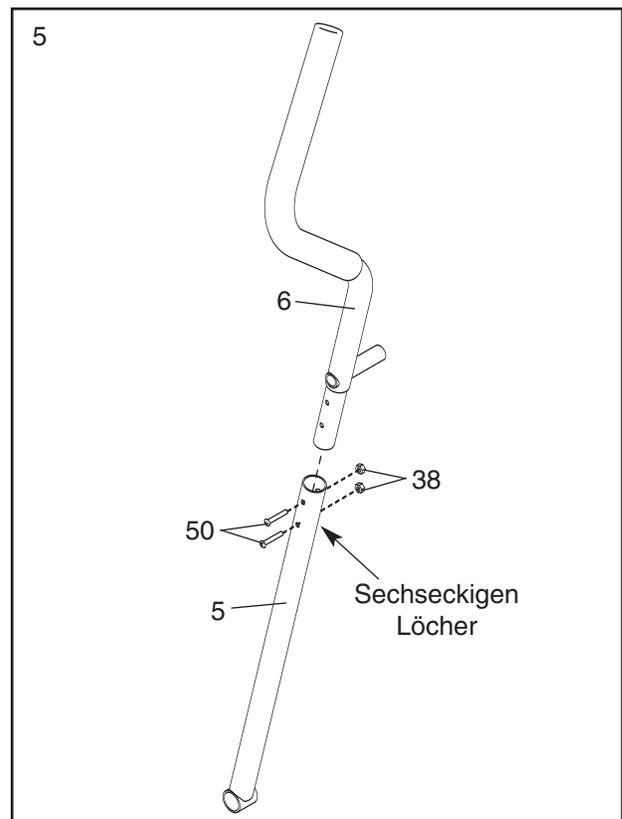
7. Schmieren Sie eine kleine Menge des inbegriffenen Schmiermittels auf die Achse an der linken Scheiben-Querstange (16). Schieben Sie den linken Pedalarm (11) auf die Achse und befestigen Sie diesen mit einer M8,5 Große Unterlegscheibe (35) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (38).

Führen Sie den linken Haltestange-Arm (5) in die Klammer am Ende des linken Pedalarms (11) ein und befestigen Sie ihn mit einem Pedalarm-Bolzensatz (40).

Wiederholen Sie diesen Vorgang um den rechten Pedalarm (nicht gezeigt) zu befestigen.

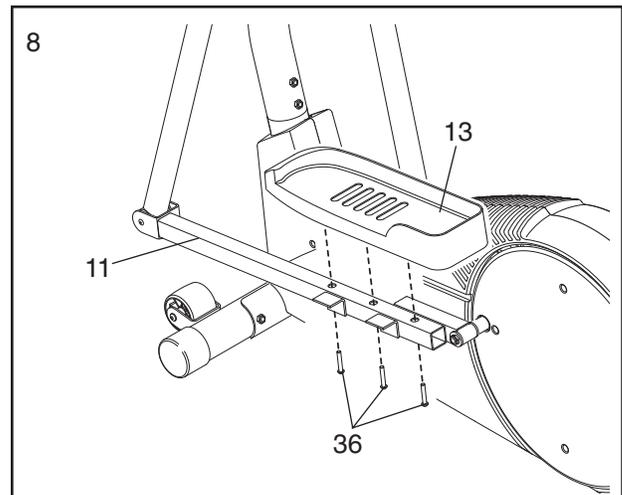
Beziehen Sie sich auf Schritt 5. Ziehen Sie die M8 x 45mm knopfförmigen Bolzen (50) in den Haltestange-Arme (5) fest an.

Ziehen Sie die zwei M10 x 76mm Knopfbolzen (67) an.

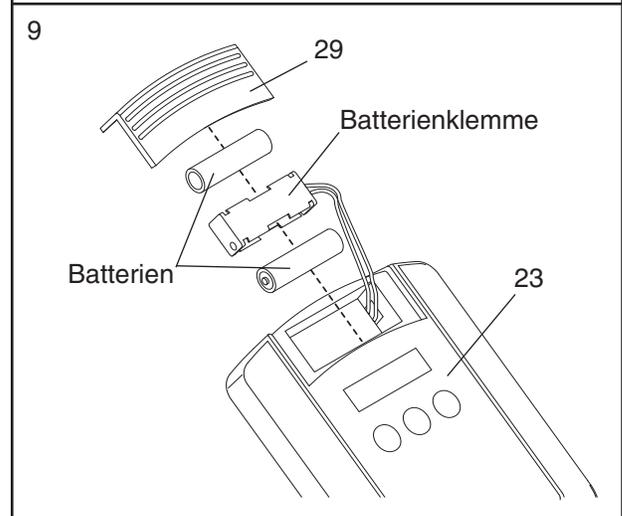


8. Finden Sie das linke Pedal (13), das eine Erhöhung auf der rechten Seite hat. Befestigen Sie das linke Pedal mit drei M4 x 19mm Flanschen-Schrauben (36) am linken Pedalarm (11), wie gezeigt.

Befestigen Sie das rechte Pedal auf die gleiche Weise am rechten Pedalarm (nicht gezeigt).



9. Der Computer (23) benötigt zwei 1,5V Batterien (nicht inbegriffen). Alkalische Batterien sind empfohlen. Schieben Sie den Batteriedeckel (29) ab wie gezeigt. Drücken Sie zwei Batterien in die Batterienklemme; **achten Sie darauf dass die negativen Enden der Batterien (die mit “-” gekennzeichnet sind) die Federn im Batterienklemme berühren.** Schließen Sie wieder die Batteriedeckung.

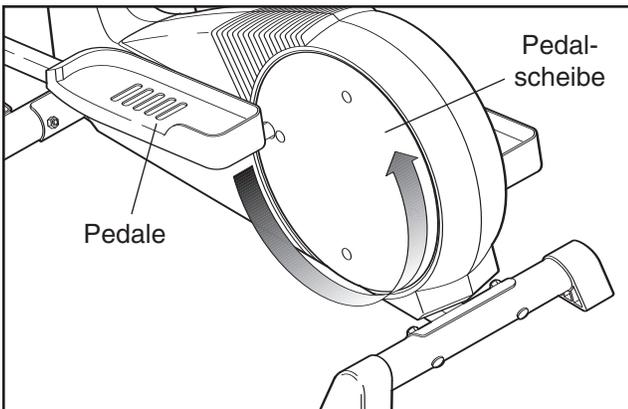


10. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.** Legen Sie eine Unterlage unter den Ellipsentrainer, zum Schutz des Bodens oder des Teppichs.

BENUTZUNG DES ELLIPSETRAINER

MIT DEM ELLIPSETRAINER TRAINIEREN

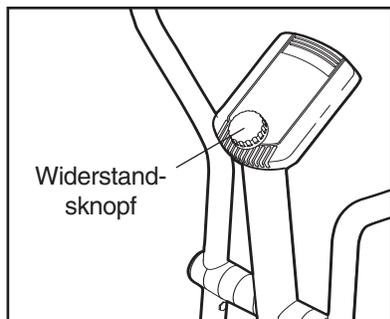
Um auf das Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an der Lenkstange fest und treten vorsichtig auf das Pedal, das in der niedrigsten Position ist. Zunächst, steigen Sie dann auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Anmerkung: Die Pedalscheiben können sich in beide Richtungen bewegen. Wir empfehlen, dass Sie die Pedalscheiben in der unten angezeigten Richtung bewegen. Sie können jedoch zur Abwechslung die Pedalscheiben auch in die andere Richtung drehen.**



Um vom Ellipsentrainer abzustiegen, warten Sie zuerst, bis die Pedale völlig zum Stillstand gekommen sind. **WICHTIG: Der Ellipsentrainer hat kein Freilauf. Die Pedale werden so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale sich nicht mehr bewegen, steigen Sie zuerst von dem höheren Pedal herunter. Dann steigen Sie vom unteren Pedal herunter.

DAS VERSTELLEN DES PEDALWIDERSTANDS

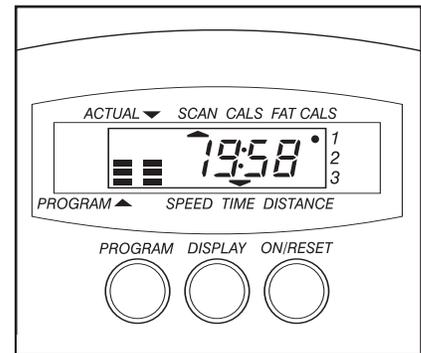
Während Sie trainieren, können Sie den Widerstand der Pedale mit dem Widerstandsknopf auf dem Computer verstellen. Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsknopf im Uhrzeigersinn; um den Widerstand zu vermindern, drehen Sie den Widerstandsknopf gegen den Uhrzeigersinn. **Wichtig: Der Knopf könnte, wenn der maximale oder minimale Widerstand**



erreicht wird eventuell nicht anhalten. Wenn es schwieriger wird den Knopf zu drehen, hören Sie auf zu drehen, oder es könnte Schaden verursachen.

BESCHREIBUNG DES COMPUTERS

Das Display bietet neben der Möglichkeit der manuellen Bedienung drei motivierende Tempoprogramme. Jedes Tempoprogramm ist entworfen, um Sie durch eine effektives Workout zu führen, indem es das Tempo Ihres Trainings angibt. Während des Trainings bieten Ihnen sechs verschiedene Modi am Computer eine ständige Übersicht Ihrer Trainingserfolge.



Geschwindigkeit [SPEED]—Dieser Modus zeigt Ihnen die Geschwindigkeit an; wahlweise in Kilometern pro Stunde.

Zeit [TIME]—Wenn Sie mit dem manuellen Modus arbeiten, zeigt Ihnen dieser Modus die verstrichene Trainingszeit. Befinden Sie sich gerade in einem der drei Trainingsprogramme, zeigt Ihnen dieser Modus die verbliebende Trainingszeit an.

Distanz [DISTANCE]—Dieser Modus zeigt Ihnen die Entfernung an; wahlweise in Kilometer.

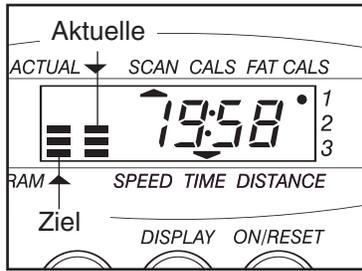
Fettkalorien [FAT CALS]—Dieser Modus zeigt die ungefähre Anzahl verbrannter Fettkalorien an (Siehe FETTABBAU auf Seite 13).

Kalorien [CALS]—Dieser Modus gibt Ihnen eine ungefähre Übersicht über die während des Trainings verbrauchten Kalorien.

Abtasten [SCAN]—Dieser Modus zeigt die Geschwindigkeit-, Zeit-, Distanz-, Fettkalorien- und Kalorien-Modus, im 5-Sekunden-Abstand an.

INBETRIEBNAHME DER TEMPOPROGRAMMEN

Der Computer bietet drei motivierende Tempoprogramme an. Jedes Programm dauert 20 Minuten. Wenn Sie ein Trainingsprogramm wählen, erscheinen auf dem Display zwei Säulen. Die linke



Säule gibt Ihnen Ihr Programm vor, die rechte Säule zeigt Ihre tatsächliche Leistung. Die Vorgabe ändert sich in regelmäßigen Abständen. Um dem Programm zu folgen, sollten Sie Ihre Leistung so an die Vorgabe anpassen, dass beide Säulen auf gleicher Höhe bleiben.

Wichtig: Das vorgegebene Programm ist ein Ziel, das Sie erreichen können. Ihre tatsächliche Leistung wird, vor allem in den ersten Monaten, wahrscheinlich hinter der im Programm vorgegebenen Leistung liegen. Bitte halten Sie Ihre Trainingsintensität auf einem für Sie angemessenen und komfortablem Niveau.

STUFENWEISE INBETRIEBNAHME DES COMPUTERS

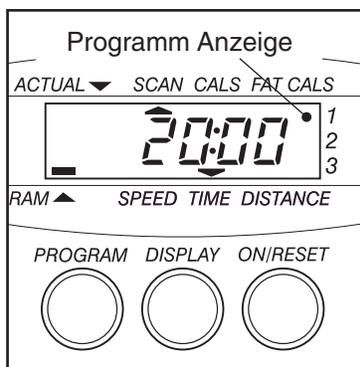
Bevor der Computer arbeiten kann, müssen die Batterien eingelegt werden. (Siehe Montage Schritte 9 auf Seite 8.)

1 Einschalten.

Um den Computer zu aktivieren, drücken Sie bitte "On/Reset" oder beginnen Sie einfach auf die Pedale zu treten. Für ungefähr zwei Sekunden werden auf dem Display alle Funktionen gleichzeitig angezeigt; danach ist der Computer betriebsbereit. Anmerkung: Haben Sie die Batterien gerade erst eingelegt, ist der Computer bereits automatisch eingeschaltet.

2 Auswahl der Trainingsprogramme bzw. der manuellen Bedienung.

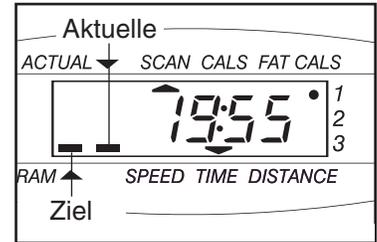
Zur Auswahl eines Trainingsprogramms, drücken Sie den Programmknopf [PROGRAM] mehrmals. Der Programm-Indikator zeigt Ihnen, welches Programm sie ausgewählt haben. Zur



manuellen Bedienung, drücken Sie den Programm-Knopf so oft, bis der Programm-Indicator erlischt. Die Programme können in folgender Reihenfolge ausgewählt werden: Programm 1, Programm 2, Programm 3, manuelle Bedienung.

3 Beginnen Sie Ihr Training.

Haben Sie den manuellen Modus gewählt, können Sie an dieser Stelle mit Schritt 4 fortfahren. Haben

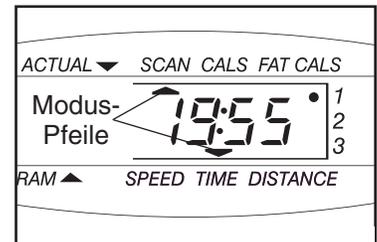


Sie eines der Trainingsprogramme gewählt, werden zwei Säulen Striche auf dem Display erscheinen. Die linke Säule wird einen Strich zeigen und ein relativ langsames Tempo anzeigen. Die rechte Säule zeigt Ihre tatsächliche Tretgeschwindigkeit. Ändern Sie Ihr Tempo bis nur noch ein Strich in der rechten Kolonne erscheint. Jedes Mal wenn sich das erzielte Tempo während des Programms ändert, passen Sie Ihr Tempo an, um beide Säulen auf der selben Höhe zu behalten.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den verschiedenen Computerfunktionen.

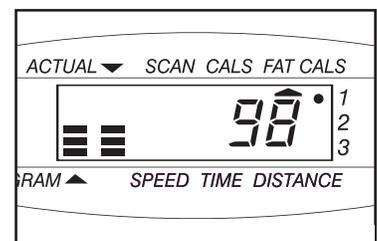
Die Abtastungsmodus—

Drücken Sie immer wieder den Programmknopf bis ein Pfeil unter das Wort *SCAN* [abtasten]



erscheint. Wenn der Abtastungsmodus gewählt ist, wird der Computer in einem wiederholten Kreis je die Geschwindigkeit-, Zeit-, Distanz-, Fettkalorien- und Kalorien-Modus für fünf Sekunden erscheinen lassen.

Der Geschwindigkeit-, Zeit-, Distanz-, Fettkalorien- oder Kalorien-Modus—Um eines dieser Modi zum fortlaufenden Display aus-



zuwählen, drücken Sie immer wieder den Modus-Knopf bis ein Pfeil unter oder über dem gewünschten Modus-Bezeichnung erscheint.

Achten Sie darauf, dass sich keinen Pfeil unter das Wort *SCAN* befindet.

Wenn Sie möchten, drücken Sie den Ein-/Wiedereinstellungsknopf [ON/RESET] um die Anzeige nachzustellen.

5 Den Strom ausschalten.

Um den Strom auszuschalten, warten Sie einfach sechs Minuten. Wenn Sie vier Minuten lang weder die Pedale bewegen, noch die Computertasten betätigen, dann schaltet sich der Computer automatisch ab, um Batterien zu sparen.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.

Das Ellipsentrainer kann mit einem weichen Tuch und einer kleinen Menge mildes Reinigungsmittels gereinigt werden. **Benutzen Sie keine Schleif- oder Lösungsmittel.** Um Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.

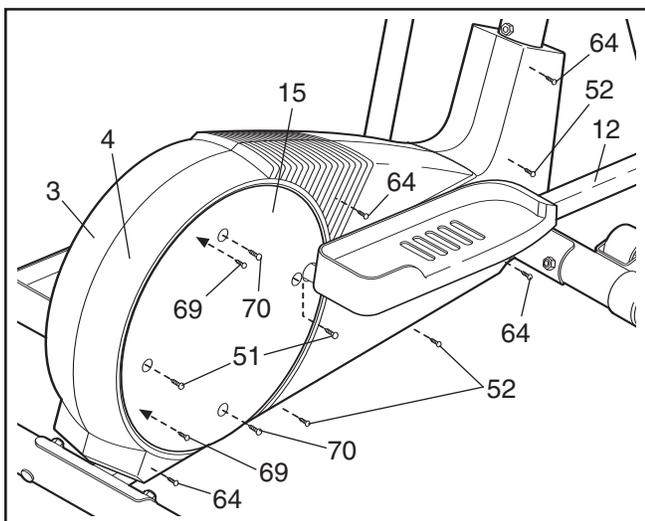
Wenn Sie das Ellipsentrainer lagern, entfernen Sie die Batterien vom Computer. Bewahren Sie das Ellipsentrainer an einem sauberen trockenen Ort auf, fern von Feuchtigkeit und Staub.

COMPUTER FEHLERSUCHE

Wenn der Computer nicht richtig funktioniert, müssen Sie die Batterien ersetzen, (sehen Sie Montageschritt 9 auf Seite 8).

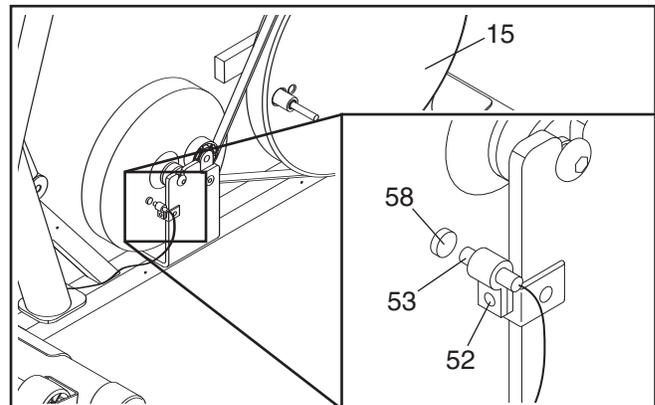
DEN MEMBRANENSCHALTER EINSTELLEN

Sollte der Computer eine falsche Wiedergabe anzeigen, stellen Sie den Membranenschalter neu ein. Um den Membranenschalter anzupassen beziehen Sie sich zuerst auf Montageschritt 8 auf Seite 8 und entfernen Sie die Pedalen (13, 14). Zunächst, beziehen Sie sich auf Schritt 7 auf Seite 7 und entfernen Sie die Pedalarms (11, 12).



Entfernen Sie dann alle Schrauben (51, 70) von der rechten Pedalscheibe (15) und schieben Sie die Pedalscheibe ab. Entfernen Sie alle Schrauben (52, 64, 69) von der rechten Seitenschutzdecke (4) und entfernen Sie die rechte Seitenschutzdecke. Entfernen Sie alle Schrauben von der linken Seitenschutzdecke (3) und entfernen Sie die linke Seitenschutzdecke.

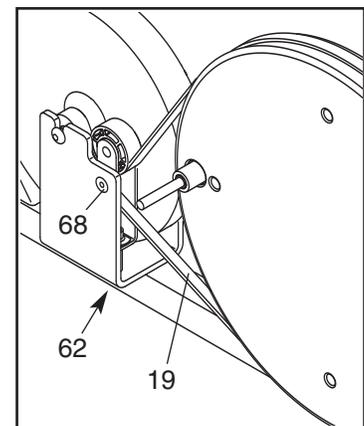
Zunächst, beziehen Sie sich auf die untenstehende Zeichnung und finden den Membranenschalter (53). Lockern Sie die angezogene Schraube (52); entfernen Sie sie jedoch nicht. Schieben Sie den Membranenschalter leicht nach Vorne oder vom Magnet (58) am Schwungrad weg. Drehen Sie die Schraube wieder fest. Drehen Sie die linke Pedalscheibe (15) für einen Moment. Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis der Computer die richtige Wiedergabe anzeigt.



Wenn der Membranenschalter (53) richtig eingestellt ist, befestigen Sie wieder die Seitenschutzdecken (3, 4), die rechte Pedalscheibe (15), die Pedalarms (11, 12) und die Pedalen (13, 14).

EINSTELLEN DES ANTRIEBSRIEMEN

Falls Sie fühlen, dass die Pedale rutschen während Inbetriebnahme, auch wenn der Widerstandsknopf zur maximalen Einstellung gedreht ist, müsste der Antriebsriemen (19) eventuell angepasst werden. Um den Antriebsriemen zu verstellen, müssen Sie zuerst beide Seitenschutzdecken abnehmen. Beziehen Sie sich auf die Instruktionen auf der linken Seite und entfernen die Seitenschutzdecken.



Dann lockern Sie die M8 x 22mm flache Knopfschraube (68) und drehen Sie den M10 x 60mm Knopfbolzen (62) bis der Antriebsriemen (19) straff ist. Wenn der Antriebsriemen straff ist, ziehen Sie die flache Knopfschraube fest an. Befestigen Sie wieder die Seitenschutzdecken.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen bei der Ausarbeitung eines persönlichen Trainingsprogrammes behilflich sein. Denken Sie daran, dass gute Ernährung und angemessene Pausen wesentlich zum Erfolg beitragen.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Egal, ob Sie abnehmen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken wollen, ist der Schlüssel zum Erfolg die richtige Übungsintensität. Der Indikator für die richtige Übungsintensität ist die Pulsfrequenz. Die folgende Tabelle zeigt die empfohlene Pulsfrequenz zum Kalorienverbrauch und maximalem Fettabbau sowie für Herz-Kreislauf- (Aerob-) Training.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Um Ihre richtige Pulsfrequenz zu bestimmen, müssen Sie oben im Diagramm Ihr Alter finden. (Die Altersangaben sind auf die nächsten zehn Jahre abgerundet.) Als nächstes finden Sie die drei Zahlen rechts von Ihrem Alter. Diese drei Zahlen stellen Ihre "Trainingszone" dar. Die niedrigste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zur Fettverbrennung. Die mittlere Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zur maximalen Fettverbrennung. Die höchste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz für aerobes Training.

Fettabbau

Um Fette wirkungsvoll abzubauen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum hinweg trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings baut der Körper leicht zugängliche Kohlenhydrat-Kalorien zur Energiegewinnung ab und fängt erst dann an, gespeicherte Fett-Kalorien abzubauen. Wenn

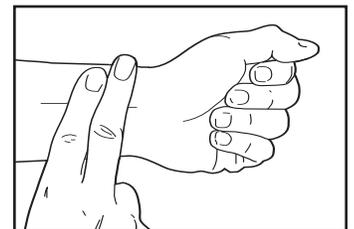
es Ihr Ziel ist, abzunehmen, dann steigern Sie die Intensität Ihres Trainings bis Ihr Puls die niedrigste Zahl in Ihrem Trainingsbereich erreicht hat.

Aerob-Übung

Wenn es Ihr Ziel ist, Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, dann empfehlen wir Aerob-Übung. Aerob-Übung ist eine Aktivität, die grössere Mengen an Sauerstoff über einen längeren Zeitraum hinweg benötigt. Das wiederum regt das Herz an, vermehrt Blut in die Muskeln zu pumpen und die Lunge, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für Aerob-Übung müssen Sie die Intensität Ihrer Übungen so weit steigern, bis Ihr Puls bei der höchsten Zahl Ihres Trainingsbereiches liegt.

WIE SIE IHREN PULS MESSEN

Um Ihren Puls zu messen, müssen Sie mindestens vier Minuten lang trainiert haben. Dann hören Sie auf und legen zwei Finger an das Handgelenk, wie in der nebenstehenden Zeichnung angezeigt.



Zählen Sie Ihren Puls sechs Sekunden lang und multiplizieren Sie das Resultat mit 10, um Ihre Pulsfrequenz zu bestimmen. Zum Beispiel: Sollte Ihre sechs-Sekunden-Pulsfrequenz 14 sein, dann schlägt Ihr Puls 140 mal pro Minute. (Es wird nur der Pulsschlag von sechs Sekunden gezählt, da der Pulsschlag rapide sinkt, sobald Sie mit dem Training aufhören).

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte folgendes beinhalten:

Ein Warm-Up, das aus 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichter Übungen besteht. Ein richtiges Warm-Up erhöht die Körpertemperatur, steigert die Pulsfrequenz und den Kreislauf und bereitet somit den Körper für das Training vor.

Übungen innerhalb Ihres Trainingsbereiches, die aus 20 bis 30 Minuten Übungen, bei dem Ihr Pulsschlag innerhalb Ihres Trainingsbereiches liegt. (Während der ersten Wochen sollte dieses Training 20 Minuten nicht überschreiten.)

Eine Abkühlung, die aus 5 bis 10 Minuten Dehnen besteht. Das steigert die Flexibilität der Muskeln und wirkt eventuellen Problemen nach dem Training entgegen.

ÜBUNGSHÄUFIGKEIT

Zur Verbesserung oder Erhaltung Ihrer Kondition sollten Sie dreimal pro Woche trainieren und mindestens einen Tag Pause dazwischen einlegen. Nach einigen

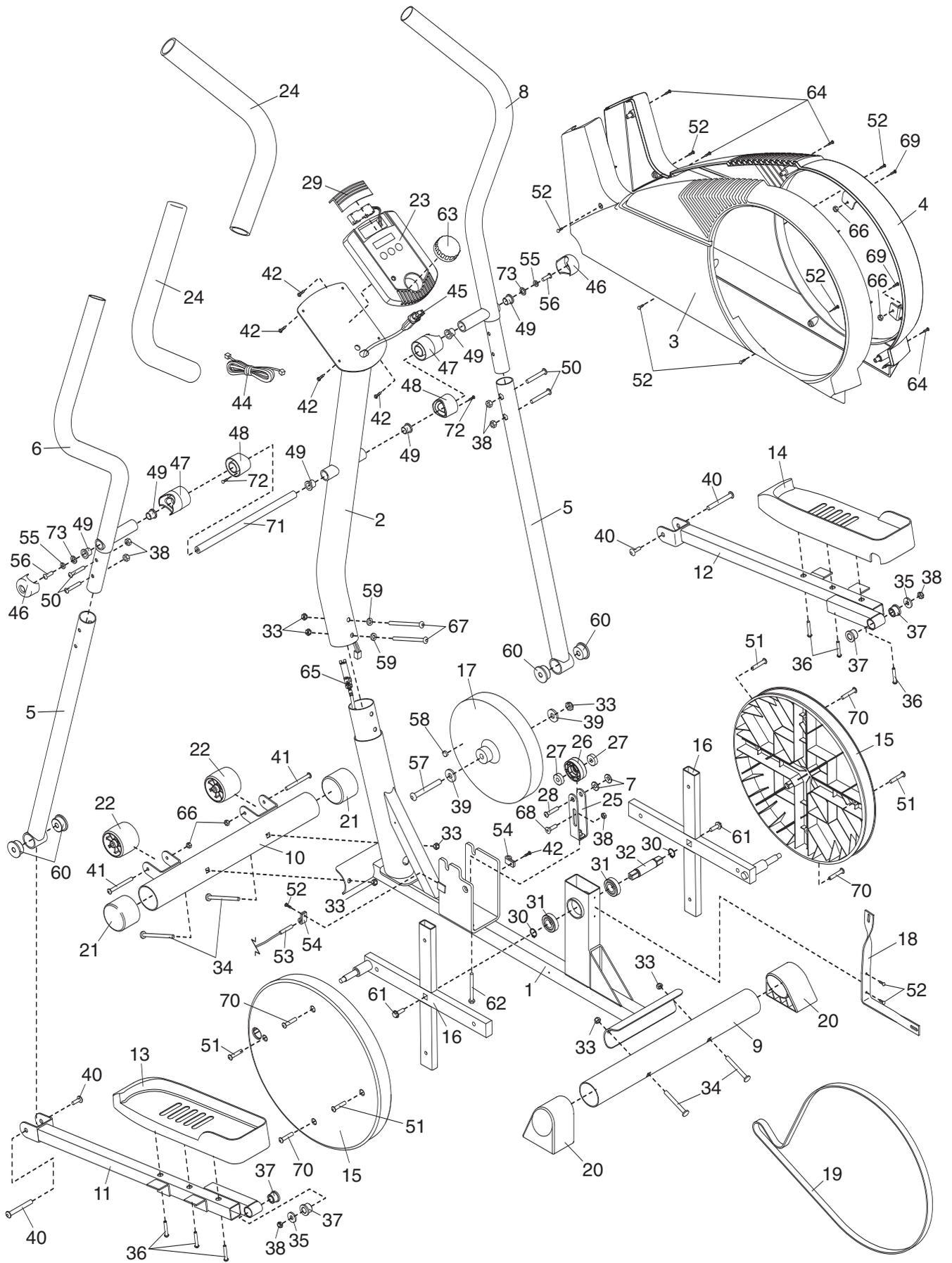
Monaten regelmässigen Trainings können Sie nach Wunsch bis zu fünf mal pro Woche trainieren. Denken Sie daran, dass Sie nur dann Ihr Ziel erreichen, wenn Sie Ihr Training regelmässig und positiv angehen.

TEILELISTE—Modell-Nr. PFEVEL24831

R0804A

Nr.	Zahl	Beschreibung	Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	39	2	M10 Unterlegscheibe
2	1	Pfosten	40	2	Pedalarm-Bolzensatz
3	1	Linker Seitenschutzdecke	41	2	M6 x 72mm knopfförmiger Bolzen
4	1	Rechter Seitenschutzdecke	42	5	M4 x 12mm Schraube
5	2	Haltestange-Arm	44	1	Oberen Draht
6	1	Linke Haltestange	45	1	Widerstandskontrolle/-kabel
7	2	Druckmutter	46	2	Haltestange-Kappe
8	1	Rechte Haltestange	47	2	Haltestange-Abstandsstück
9	1	Hinterer Stabilisator	48	2	Rahmen-Abstandsstück
10	1	Vorderer Stabilisator	49	6	Kleine Armbuchse für Haltestange
11	1	Linker Pedalarm	50	4	M8 x 45mm knopfförmiger Bolzen
12	1	Rechter Pedalarm	51	4	M6 x 25mm Randschraube
13	1	Linkes Pedal	52	9	M4 x 16mm selbstsichernde Schraube
14	1	Rechtes Pedal			
15	2	Pedalscheibe	53	1	Membranenschalter/Draht
16	2	Scheiben-Querstange	54	2	Kabel Klammer
17	1	Schwungrad	55	2	M8,5 Unterlegscheibe
18	1	Klammer für Seitenschutzdecke	56	2	M8 x 25mm Schraube mit Nylon
19	1	Antriebsriemen	57	1	M10 flacher Knopfbolzen
20	2	Hintere Endkappe	58	1	Magnet
21	2	Vordere Endkappe	59	2	M10 gespaltene Unterlegscheibe
22	2	Rad	60	4	Große Armbuchse für Haltestange
23	1	Computer	61	2	5/16" x 25,4mm Hex Bolzen
24	2	Handgriff	62	1	M10 x 60mm knopfförmige Schraube
25	1	Leerlauf-Klammer	63	1	Widerstandsknopf
26	1	Leerlauf-Rad	64	4	M4 x 25mm Schraube
27	2	Leerlauf-Rad-Lager	65	1	Niedere Widerstandskabel
28	1	Leerlauf-Rad-Achse	66	4	M6 Nylon-Verschlussmutter
29	1	Batterendeckel	67	2	M10 x 76mm Knopfbolzen
30	2	Große Klemmring	68	1	M8 x 22mm flache Knopfbolzen
31	2	Große Lager	69	2	M6 x 18mm Bolzen
32	1	Pedalchse	70	4	M6 x 28mm Schraube
33	7	M10 Nylon-Verschlussmutter	71	1	Drehachse
34	4	M10 x 75mm Einsteckbolzen	72	2	M3 x 12mm Schraube
35	2	M8,5 Große Unterlegscheibe	73	2	Wellenscheibe
36	6	M4 x 19mm Flanschen-Schraube	#	2	Inbusschlüssel
37	4	Pedalarm-Buchse	#	1	Schmiermittel
38	7	M8 Nylon-Verschlussmutter	#	1	Bedienungsanleitung

Anmerkung: # weißt auf ein nicht-abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten.



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250

Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (PFEVEL24831)
- den NAMEN des Produktes (PROFORM® 485P Ellipsentrainer)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (sehen Sie die Vorderseite dieser Anleitung)
- die BESTELLNUMMER und die BESCHREIBUNG der Teile (sehen Sie Seite 14)