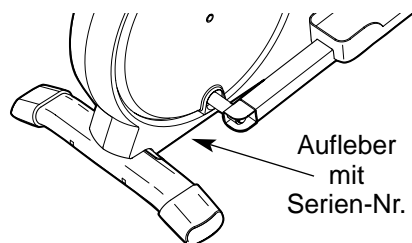


PRO-FORM

640 S

Modell-Nr. PFEVEL29010
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.

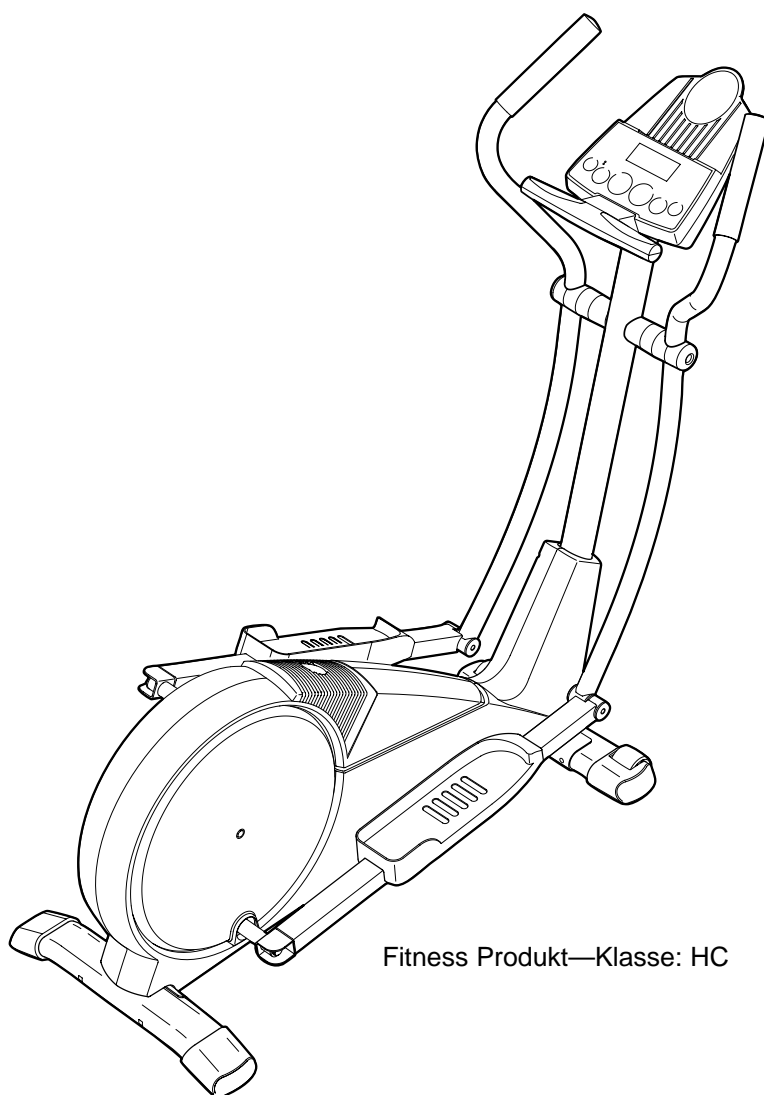
01805 231 244

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	2
BEVOR SIE ANFANGEN	3
MONTAGE	4
BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS	8
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 alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen.
2. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. 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.
4. Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.
5. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit entfernt gehalten werden.
6. Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen unter 115 kg Körpergewicht benutzt werden.
7. Tragen Sie immer angemessene Kleidung, während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
8. Halten Sie sich beim Auf- oder Absteigen oder während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren immer am Handgriff-Pulssensor oder an den Haltestangen fest.
9. Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen die durchschnittliche Pulsfrequenz angibt.
10. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Gerät trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
11. Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie Fitness betreiben, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.
12. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, lassen Sie die Pedale langsam auslaufen, bis sie sich nicht mehr bewegen.
13. Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

⚠️ 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. AICON übernimmt keinerlei Haftung für Personen oder Sachschäden.

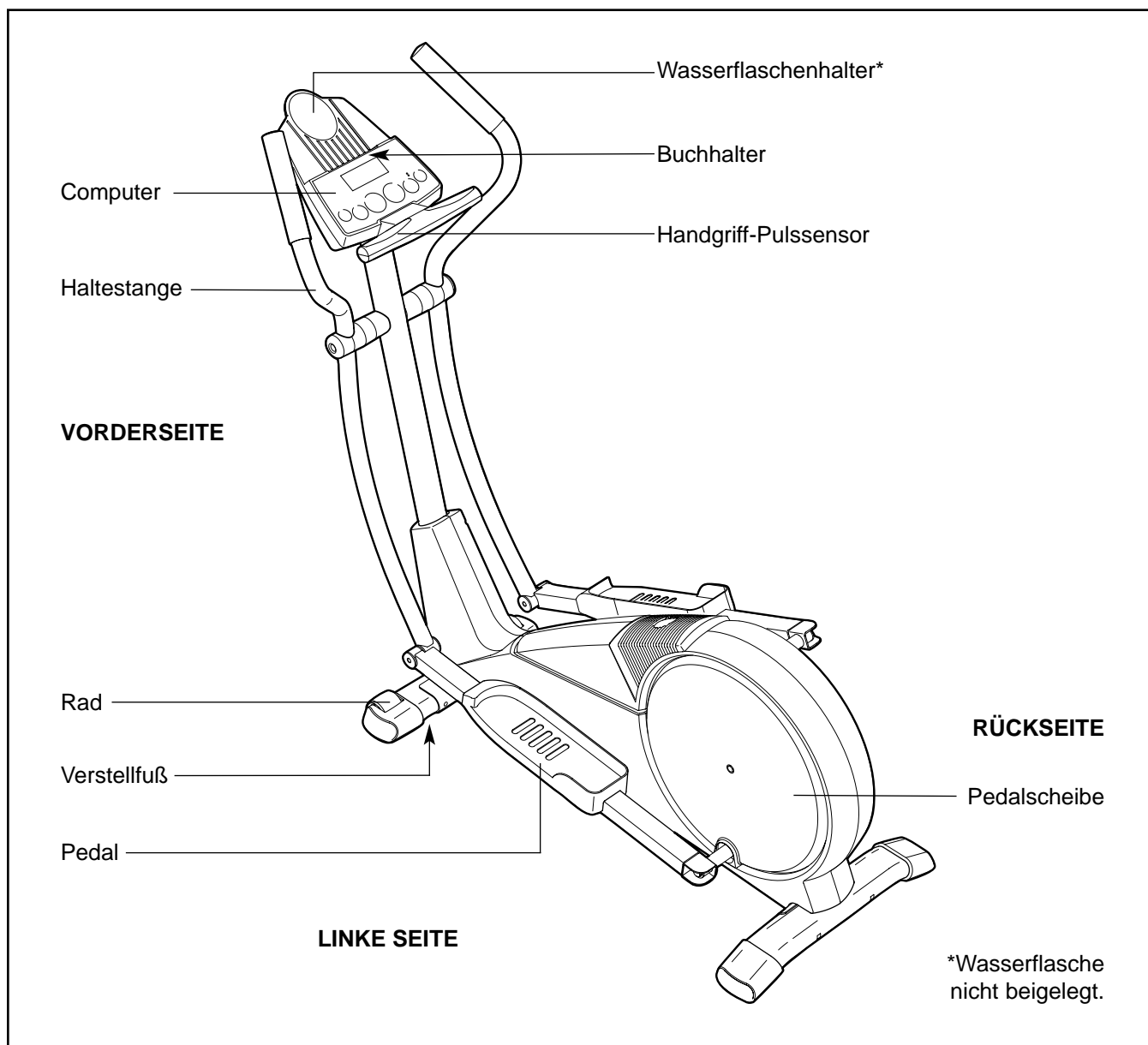
BEVOR SIE ANFANGEN

Wir gratulieren Ihnen zur Wahl des revolutionären PROFORM® 640 S Ellipsentrainer. Der PROFORM® 640 S 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. Der einzigartige 640 S bietet verstellbaren Widerstand und einen leicht brauchbaren Computer, um Ihnen das beste Training zu ermöglichen.




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 PFEVEL29010. Die Serien-Nummer können Sie auf einem Aufkleber am Ellipsentrainer finden (die genaue Stelle des Aufklebers ersehen Sie aus der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

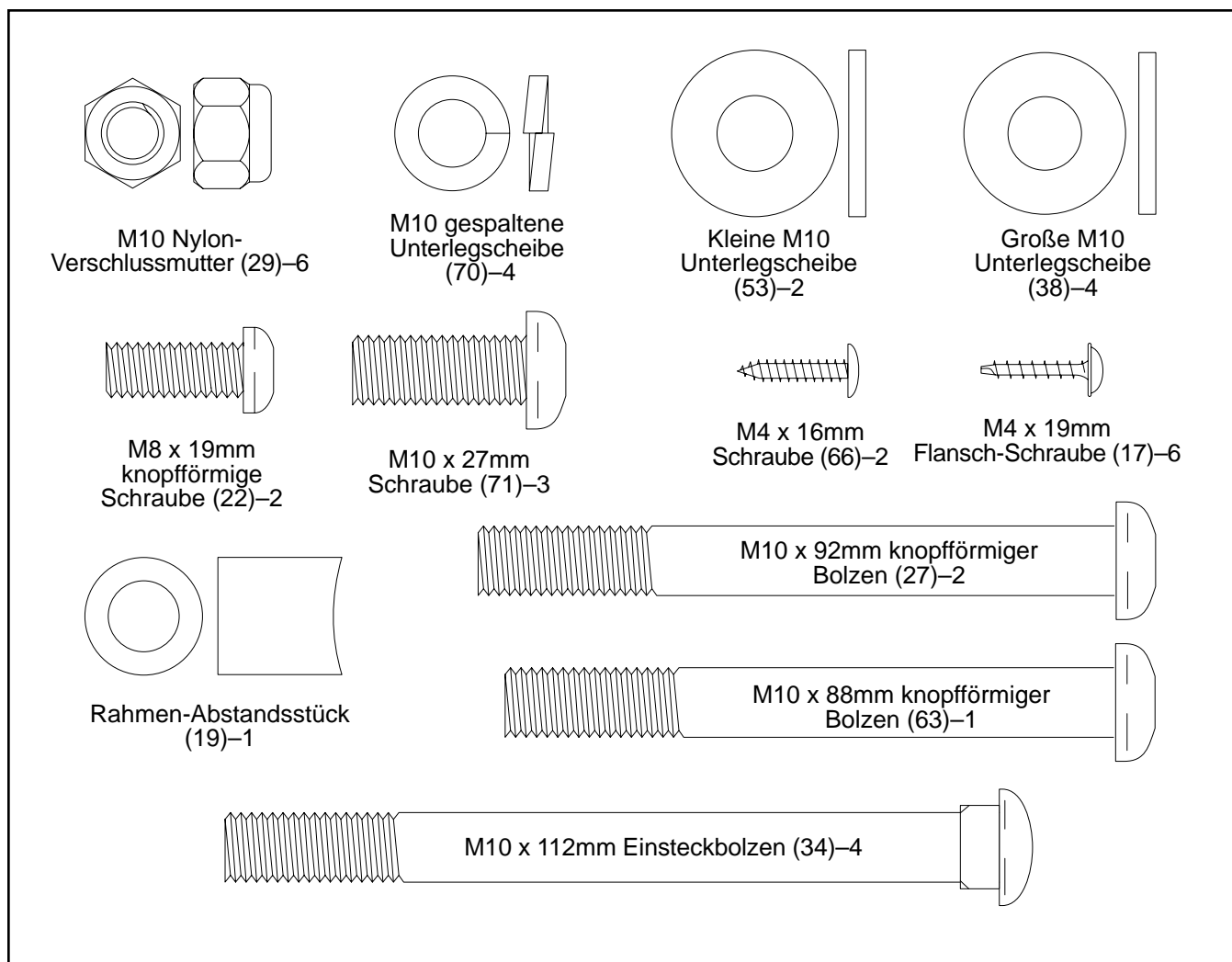
Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



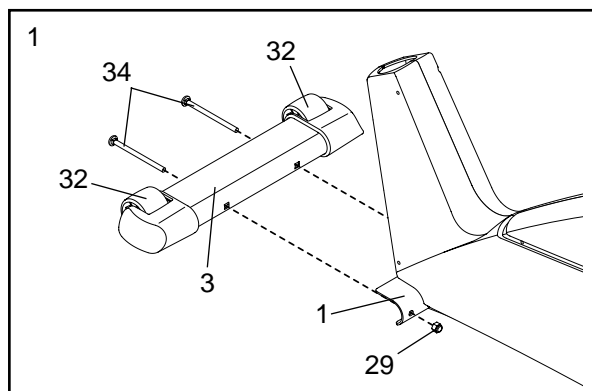
MONTAGE

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 braucht man einen Kreuzschraubenzieher** , **einen verstellbaren Schraubenschlüssel** , **und einen Gummihammer**  **zu den beigelegten Inbusschlüsseln.**

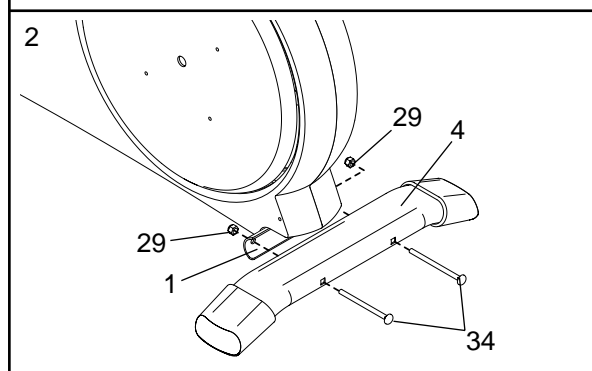
Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammer, die unter jedem Teil zu finden ist, ist die Bestell-Nr. des Teiles, welches Sie in der TEILELISTE auf Seite 14 finden. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Menge der Teile, die zum Montieren nötig sind. **Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon vorher 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.**



1. Finden Sie den vorderen Stabilisator (3) mit den Rädern (32). Während eine andere Person den vorderen Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie den vorderen Stabilisator mit zwei M10 x 112mm Einsteckbolzen (34) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (29) am Rahmen. **Achten Sie darauf, dass der vordere Stabilisator so gedreht ist, dass die Räder den Boden nicht berühren.**

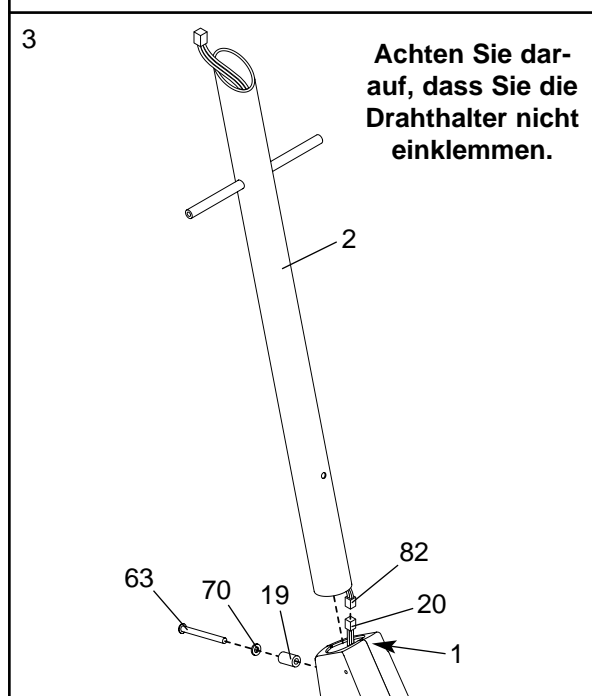


2. Während eine andere Person den hinteren Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie den hinteren Stabilisator (4) mit zwei M10 x 112mm Einsteckbolzen (34) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (29) am Rahmen.



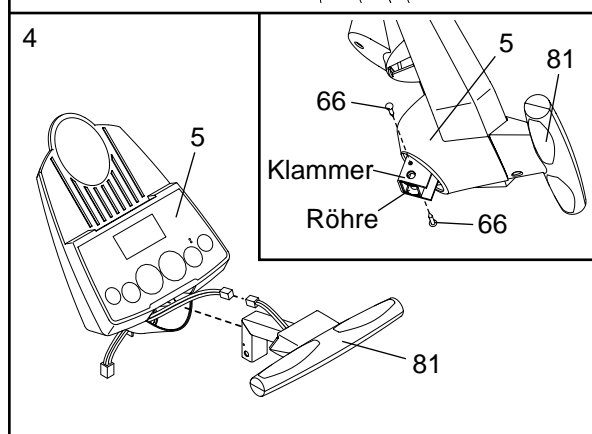
3. Während eine andere Person den Pfosten (2) in der gezeigten Position hält, verbinden Sie den oberen Drahthalter (82) mit dem niederen Drahthalter (20). **Ziehen Sie vorsichtig das obere Ende des oberen Drahthalters, so dass sich keine Schlaffheit im Drahthalter befindet.**

Setzen Sie den Pfosten (2) in den vorderen Teil des Rahmens (1), wie gezeigt. **Achten Sie darauf, dass Sie die Drahthalter (20, 82) nicht einklemmen.** Schieben Sie eine M10 gespaltene Unterlegscheibe (70) und ein Rahmen-Abstandsstück (19) auf den M10 x 88mm knopfförmigen Bolzen (63) führen Sie den knopfförmigen Bolzen in den Rahmen und in den Pfosten ein. **Achten Sie darauf, dass das nach innen gewölbte Ende des Rahmen-Abstandsstücks gegen den Rahmen weißt. Ziehen Sie zu dieser Zeit den Knopfbolzen noch nicht fest an.**

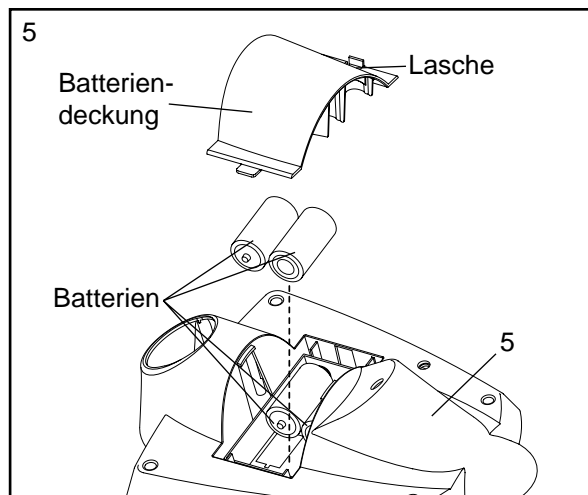


4. Verbinden Sie den Drahthalter am Handgriff-Pulssensor (81) mit dem angezeigten Drahthalter am Computer (5). Führen Sie beide Drahthalter in die Öffnung unten im Computer ein.

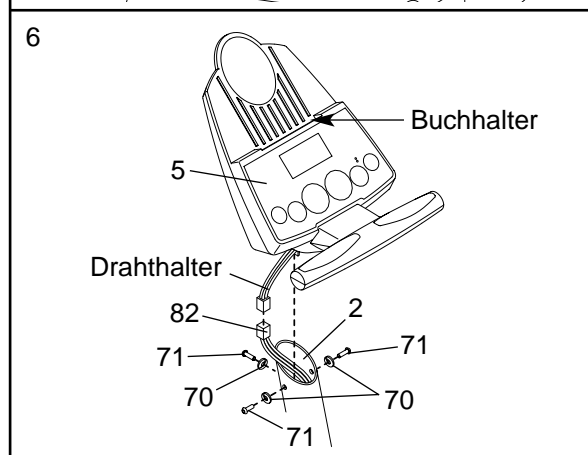
Beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung. Führen Sie die Metallröhre am Handgriff-Pulssensor (81) in die die Metallklammer im Computer (5) ein, wie gezeigt. **Achten Sie darauf, dass Sie die Drahthalter nicht einklemmen.** Richten Sie die Löcher in der Metallröhre nach den Löchern in der Metallklammer aus und drehen zwei M4 x 16mm Schrauben (66) in den angezeigten Löchern fest.



5. Der Computer (5) braucht vier "D"-Batterien (nicht in der Packung enthalten); alkalische Batterien sind empfohlen. Drücken Sie die Lasche an der Batteriendeckung und heben die Batteriendeckung hoch. Legen Sie zuerst vier Batterien in den Computer. **Achten Sie darauf, dass die Batterien so ausgerichtet sind wie gezeigt und gemäß den Markierungen im Batteriengehäuse.** Schließen Sie wieder die Batteriendeckung.



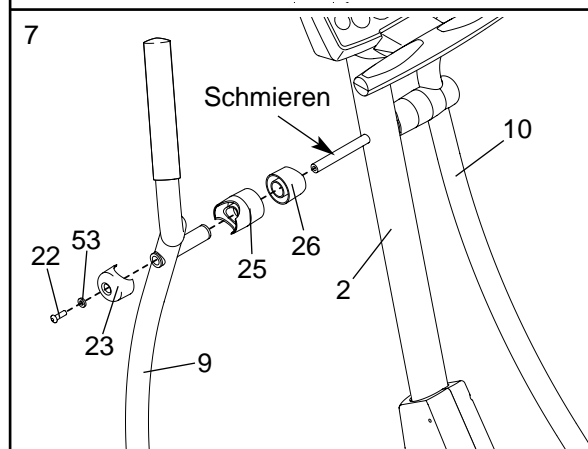
6. Während eine andere Person den Computer (5) in der gezeigten Position hält, verbinden Sie den Drahthalter am Computer mit dem oberen Drahthalter (82). Führen Sie den zusätzlichen Drahthalter in den Pfosten (2) ein.



Befestigen Sie den Computer (5) mit drei M10 x 27mm Schrauben (71) und drei M10 gespaltenen Unterlegscheiben (70) am Pfosten (2). **Achten Sie darauf, dass Sie die Drahthalter nicht einklemmen.**

Drücken Sie den Buchhalter in den Computer (5) ein, so dass er fest einschnappt, wie gezeigt.

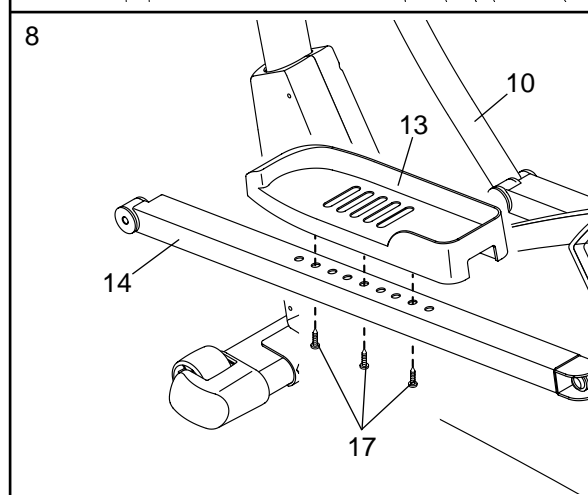
7. Schmieren Sie ein bisschen des unbegriffenen Schmiermittels auf die linke und rechte Achse im Pfosten (2).



Identifizieren Sie die linke Haltestange (9) (wenn nötig, beziehen Sie sich auf die Zeichnung auf Seite 3). Schieben Sie vorsichtig ein Pfosten-Abstandsstück (26), ein Haltestange-Abstandsstück (25), die linke Haltestange und eine Haltestange-Kappe (23) auf die linke Achse am Pfosten (2), wie gezeigt. Führen Sie eine M8 x 19mm knopfförmige Schraube (22) durch eine M10 kleine Unterlegscheibe (53) und drehen Sie diese in der Achse fest.

Befestigen Sie die rechte Haltestange (10) auf die gleiche Weise.

8. Identifizieren Sie das linke Pedal (13). Befestigen Sie das linke Pedal mit drei M4 x 19mm Flansch-Schrauben (17) am linken Pedalarm (14), wie gezeigt. Anmerkung: Das linke Pedal kann in jeder der drei Positionen befestigt werden (siehe DIE PEDALE EINSTELLEN auf Seite 8).

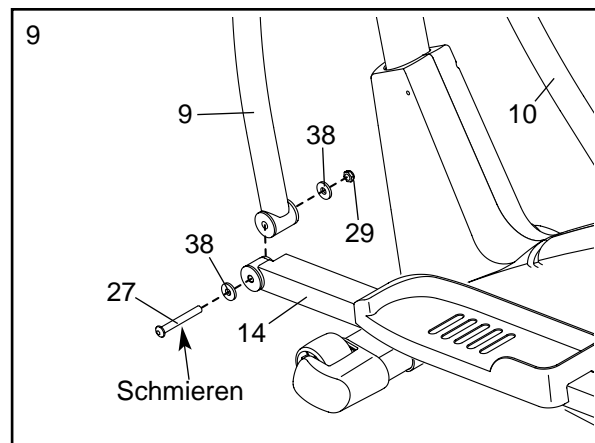


Befestigen Sie das rechte Pedal (nicht gezeigt) auf die gleiche Weise. Achten Sie darauf, dass sich beide Pedale in der gleichen Position befinden.

9. Halten Sie das niedrigere Ende der linken Haltestange (9) gegen den linken Pedalarm (14). Schmieren Sie einen M10 x 92mm knopfförmigen Bolzen (27). Befestigen Sie die linke Haltestange (9) mit dem Knopfbolzen, zwei große M10 Unterlegscheibe (38) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (29) am linken Pedalarm. **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter nicht zu fest an; die linke Haltestange muss sich leicht drehen können.**

Befestigen Sie die rechte Haltestange (10) am rechten Pedalarm (nicht gezeigt) auf die gleiche Weise.

Ziehen Sie den M10 x 88 mm Knopfbolzen (63) fest an.

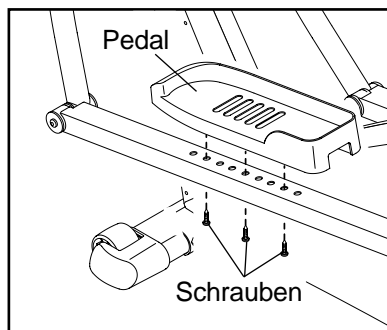


10. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.**
Anmerkung: Einige Teile könnten übrig bleiben, nachdem der Aufbau fertig ist. Legen Sie eine Unterlage unter den Ellipsentrainer, zum Schutz des Bodens oder des Teppichs.

BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS

DIE PEDALE EINSTELLEN

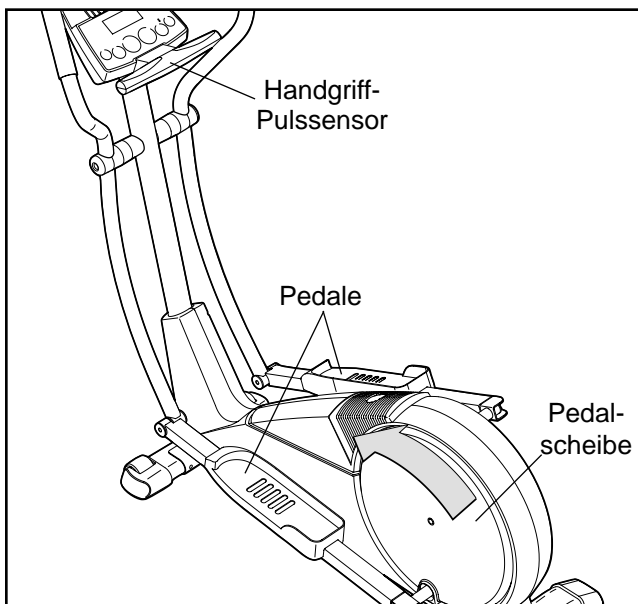
Die Bewegung der Pedale hängt von ihrer Position auf den Pedalarne ab. Es gibt drei verschiedene Pedalpositionen. Um die Pedale zu verstellen, entfernen Sie zuerst die drei



Schrauben von jedem Pedal. Bewegen Sie die Pedale vorwärts oder rückwärts zur gewünschten Position. Befestigen Sie diese wieder mit den Schrauben. Achten Sie darauf, dass sich die Pedale in der gleichen Position befinden.

MIT DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

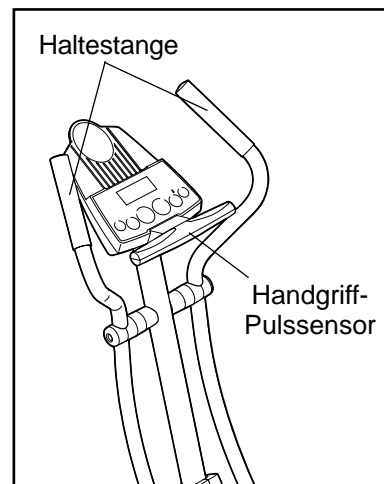
Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich am Handgriff-Pulssensor und steigen Sie auf das Pedal, das sich in der niedrigeren Position befindet. Steigen Sie dann auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Anmerkung: Die Pedalscheiben 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- rad. 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.

DIE HALTESTANGEN BENUTZEN

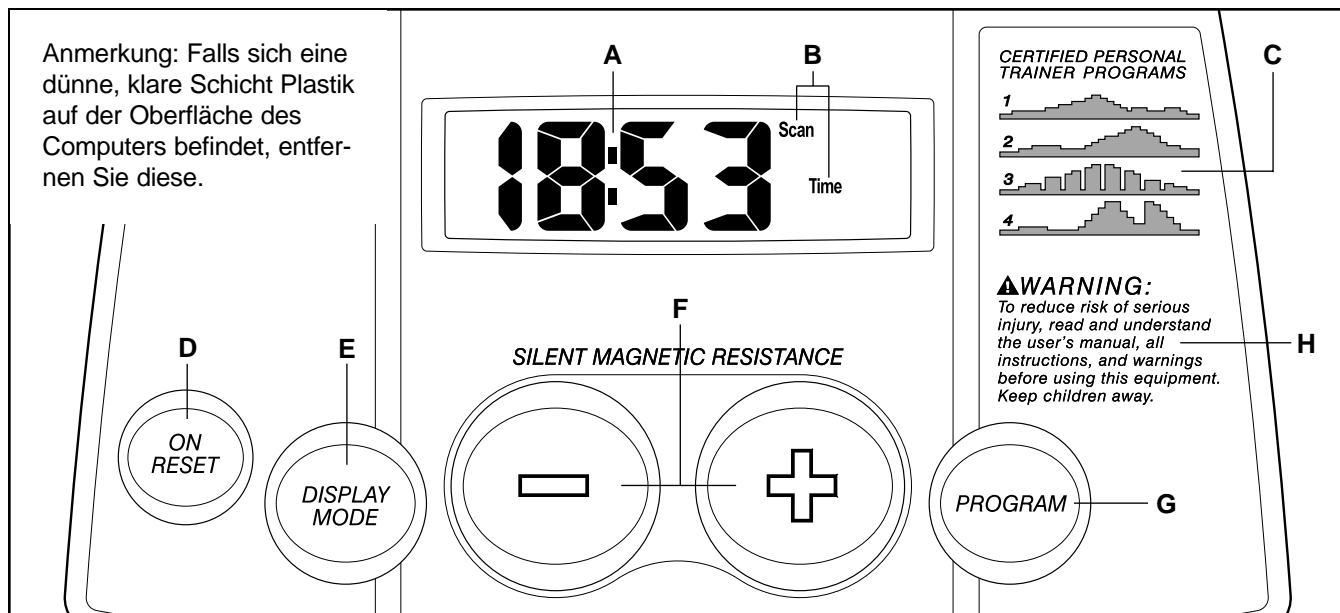
Die Lenkstangen sind für ein zusätzliches Oberkörper-Training zu Ihrem Workout entworfen. Drücken und ziehen Sie die Lenkstangen während Sie trainieren um Ihre Arme, Schultern und Rücken ebenfalls zu trainieren.



Um nur den Unterkörper zu trainieren, halten Sie den Handgriff-Pulssensor, während Sie trainieren.

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie den Ellipsentrainer in Benutzung nehmen, lesen Sie bitte die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

- Halten Sie sich beim Auf- oder Absteigen oder während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren immer am Handgriff-Pulssensor oder an den Haltestangen fest.
- Wenn Sie mit dem Training fertig sind, lassen Sie die Pedale langsam auslaufen, bis sie sich nicht mehr bewegen.
- Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen die durchschnittliche Pulsfrequenz angibt.



COMPUTERMERKMALE

Der leicht zu benützende Computer bietet eine Vielfalt von Merkmalen an, um Ihr Training angenehmer und effektiver zu gestalten. Wenn der manuelle Modus am Computer gewählt worden ist, kann der Widerstand des Ellipsentrainer mit einem Knopfdrücken verstellt werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Pulsfrequenz mit dem eingebauten Handgriff-Pulssensor messen. Der Computer bietet auch vier anerkannte persönliche Trainer-Programme an. Jedes Programm kontrolliert automatisch der Widerstand des Ellipsentrainer wenn es Sie durch ein effektives Workout führt.

BESCHREIBUNG DES COMPUTERS

Beziehen Sie sich auf die Zeichnung oben.

- A. Display—Dieses Display bietet sieben Modi an, die Ihre gegenwärtige Geschwindigkeit, die vergangene Zeit (oder die übrig bleibende Zeit in einem persönlichen Trainer-Programm), die von Ihnen gelaufene Distanz, die gegenwärtige Widerstandsstufe, die ungefähre Anzahl der von Ihnen verbrannten Kalorien, Ihre Kraftleistung in Watt und Ihre Pulsfrequenz (wenn Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen).

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometer anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die An-/Wiedereinstelltaste sechs Sekunden lang andauernd herunter. Die Modi-Indikatoren (siehe B, rechts) werden die ausgewählte Maßeinheit anzeigen. Wenn die Batterien ersetzt werden, muss es eventuell not

wendig sein die gewünschte Maßeinheit wieder auszuwählen.

- B. Display-Modus-Indikatoren—Diese Indikatoren zeigen an welcher Display-Modus gegenwärtig angezeigt wird (Scan [Scan], Geschwindigkeit [MPH oder Km'H], Zeit [Time], Distanz [Miles oder Kms], Widerstandsstufe [Resistance Level], Kalorien [Calories], Watt [Watts], oder Pulsfrequenz [Heart Rate]).
- C. Programm-Profile—Diese Profile zeigen wie sich die Widerstandskraft und das Tempo des Ellipsentrainer während persönlichen Trainer-Programmen ändern wird.
- D. An-/Wiedereinstelltaste—Wenn der Computer nicht eingestellt ist, drücken Sie auf diese Taste um das Display einzustellen. Wenn der Computer schon eingestellt wurde, drücken Sie auf diese Taste um das Display wieder einzustellen. Diese Taste kann auch die Maßeinheit ändern (siehe A).
- E. Display-Modus-Taste—Diese Taste wird benutzt um die Display-Modi auszuwählen. Die Modi werden in folgender Reihenfolge ausgewählt: Scan, Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Widerstandsstufe, Kalorien, Watt und Pulsfrequenz (wenn der Handgriff-Pulssensor benutzt wird).
- F. + und –Tasten—Diese Tasten kontrollieren den Widerstand des Ellipsentrainers.
- G. Programmtaste—Diese Taste wird benutzt um den manuellen Modus und die persönlichen Trainer-Programme auszuwählen.
- H. Achtung—Siehe Seite 2.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1 Schalten Sie den Computer ein.

Anmerkung: Der Computer braucht vier 1,5 V "D"-Batterien (nicht beigelegt). Falls Sie noch keine Batterien eingelegt haben, beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 5 und installieren Sie die Batterien.

Um den Computer einzustellen, drücken Sie auf die An-/Wiedereinstelltaste oder fangen Sie an zu fahren.

2 Wählen Sie den manuellen Modus.

Jedes Mal wenn der Computer eingestellt ist, wird der manuelle Modus ausgewählt. Wenn ein persönliches Trainer-Programme, Wenn ein persönlicher Trainer-Programm ausgewählt worden ist, können Sie den manuellen Modus auswählen, indem Sie andauernd auf die Programmtaste drücken bis ein "P 4" im Display erscheint, dann drücken Sie noch einmal auf die Taste.

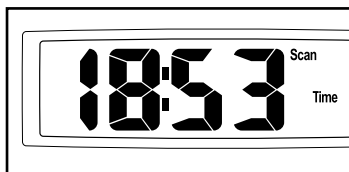
3 Beginnen Sie mit Ihrem Training und verstellen Sie den Widerstand des Ellipsentrainer.

Während Sie trainieren, verstellen Sie den Widerstand des Ellipsentrainer nach Wunsch, indem Sie auf die + und – Tasten drücken. Es gibt zehn Widerstandsstufen; Stufe zehn ist die schwierigste. Anmerkung: Nachdem die Tasten gedrückt worden sind, dauert es ein paar Sekunden um die ausgewählte Einstellung zu erhalten.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit dem Display.

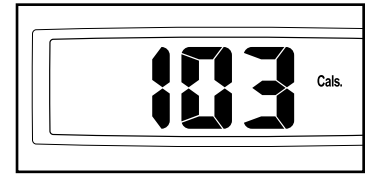
Wenn der Computer eingestellt ist, wird der Scan-Modus ausgewählt. Während Sie trainieren

wird das Display Ihre gegenwärtige Geschwindigkeit, die abgelaufene Zeit, gefahrene Distanz, die gegenwärtige Widerstandsstufe, die Kalorien, die Sie verbrannt haben und Ihre Krafterleistung in Watt anzeigen. Zusätzlich wird Ihre Pulsfrequenz angezeigt, wenn Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen (siehe Schritt 5, Rechts). Das Display wird sich alle sechs Sekunden von einem Modus zum andern wechseln. Anmerkung: Jedes Mal wenn sich die Widerstandsstufe ändert, wird der Computer die Widerstandsstufe sechs



Sekunden lang anzeigen. Wenn ein persönliches Trainer-Programm ausgewählt worden ist, wird das Display die übrigbleibende Zeit im Programm anstatt die vergangene Zeit anzeigen.

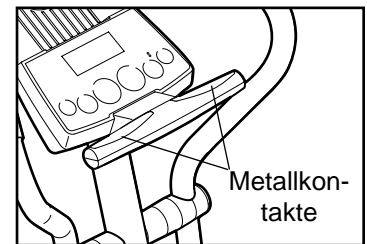
Wenn erwünscht, können Sie einen einzelnen Modus für ein fortlaufendes Display auswählen. Drücken Sie andauernd auf die Display-Modus-Taste bis nur "MPH" (oder "Km/H"), "Time", "Miles" (oder "Kms"), "Resist.", "Cals." oder "Watts" im Display erscheint. Achten Sie darauf, dass der Scan-Indikator nicht erscheint.



5 Messen Sie nach Wunsch Ihre Pulsfrequenz.

Anmerkung: Falls sich dünne Plastikfolie auf den Metallkontakten des Handgriff-Pulssensors befinden, entfernen Sie diese.

Um den Handgriff-Pulssensor zu benutzen, legen Sie Ihre Hände auf die Metallkontakte. Ihre Handflächen müssen auf den oberen Kontak-



ten ausruhen, und Ihre Finger müssen die unteren Kontakten berühren. Versuchen Sie Ihre Hände nicht zu bewegen. Wenn Ihr Puls festgestellt werden kann, wird der herzförmige Indikator unter dem rechten Display jedes Mal aufleuchten, wenn Ihr Herz schlägt. Nach einigen Sekunden werden zwei Striche (– –) auf dem Display erscheinen und Ihre Pulsfrequenz wird angezeigt.

Für die genaueste Ablesung Ihrer Pulsfrequenz, lassen Sie Ihre Hände noch ungefähr 15 Sekunden auf den Kontakten liegen. Anmerkung: Wenn Sie zuerst die Handgriffe halten, wird das Display Ihre Pulsfrequenz 15 Sekunden lang andauernd anzeigen. Das Display wird dann Ihre Pulsfrequenz mit den anderen Feedback-Modi anzeigen.

6 Wenn Sie Ihr Training beenden, wird der Computer nach einigen Minuten automatisch ausschalten.

Wenn die Pedale nicht bewegt werden und die Computertasten einige Minuten lang nicht gedrückt werden, **wird sich der Computer automatisch ausschalten, um die Batterien zu konservieren.**

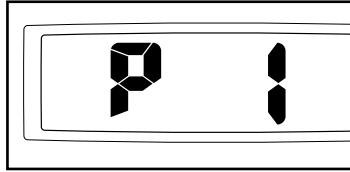
BENUTZUNG EINES PERSÖNLICHEN TRAINER-PROGRAMMS

1 Schalten Sie den Computer ein.

Beziehen Sie sich auf Schritt 1 auf Seite 10.

2 Wählen Sie eines der vier computergesteuerten Programme.

Jedes Mal wenn der Computer eingeschaltet wird, wird der manuelle Modus ausgewählt. Um ein computergesteuertes persönliches Trainer-Programme auszuwählen, drücken Sie andauernd auf die Programmtaste bis die Zahl P1, P2, P3, oder P4 in der oberen rechten Ecke im Display erscheint



Die vier Profile auf der rechten Seite des Computers zeigen an wie sich der Widerstand des Heimfahrrads während des persönlichen Trainer-Programms ändern wird. Zum Beispiel zeigt Profilnr. 3 an, dass sich der Widerstand abwechselnd erhöhen und reduzieren wird während Programm 3.

3 Fangen Sie mit dem Programm an.

Um mit dem Programm zu beginnen, fangen Sie einfach an zu trainieren. Jedes persönliche Trainer-Programm hat zwanzig, eine Minute lange Abschnitte. Eine Widerstandsstufe ist für jeden Abschnitt programmiert. (Dieselbe Widerstandseinstellung kann für fortlaufende Abschnitte programmiert werden.)

Während des Programms wird sich der Widerstand des Ellipsentrainer automatisch ändern und durch das zutreffende Profil am Computer angezeigt. Wenn die gegenwärtige Widerstandsstufe zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Widerstandsstufe ändern, indem Sie auf die + oder – Tasten drücken. Wenn jedoch der gegenwärtige Abschnitt des Programms beendet ist, wird sich die Widerstandsstufe automatisch ändern wenn eine andere Widerstandseinstellung für den nächsten Abschnitt programmiert worden ist.

Während des Programms wird das Display die übrigbleibende Zeit im Programm anzeigen. Wenn Sie Ihr Training fortsetzen nachdem das Programm fertig ist, wird das Display weiterhin Ihr Training-Feedback anzeigen.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Feedback-Modi.

Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 10.

5 Messen Sie nach Wunsch Ihre Pulsfrequenz.

Sehen Sie Schritt 5 auf Seite 10.

6 Wenn Sie Ihr Training beenden, wird der Computer nach einigen Minuten automatisch ausschalten.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 10.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

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

Um den Ellipsentrainer zu putzen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milde Seife.

Wichtig: Um Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.

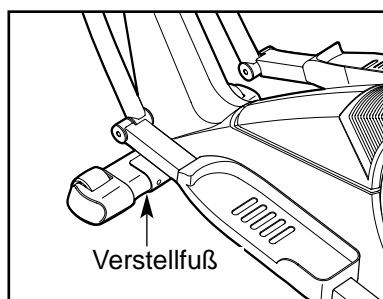
DIE BATTERIEN ERSETZEN

Wenn das Computer-Display trübe wird, sollten die Batterien ersetzt werden. Die meisten Computer-Probleme sind auf niedere Batterien zurück zu führen. Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 6 zwecks Ersatz-Instruktionen. Der Computer benötigt vier "D"-Batterien.

ELLIPSENTRAINER AUSGLEICHEN

Nachdem der Ellipsentrainer an einem andern Ort aufgestellt und benutzt wird, achten Sie darauf, dass die Ende beider Stabilisatoren den Boden berühren. Wenn

der Ellipsentrainer während Gebrauch leicht rüttelt, drehen Sie eines oder beide der Verstellfüße unter dem vorderen Stabilisator bis das Rütteln aufhört.



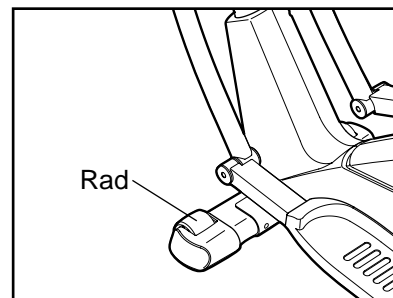
HANDGRIFF-PULSSENSOR FEHLERSUCHEN

- Versuchen Sie Ihre Hände nicht zu bewegen während Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen. Übermäßige Bewegung kann die Lesung der Pulsfrequenz beeinträchtigen.
- Drücken Sie die Metallekontakte nicht zu fest; wenn Sie zu fest drücken, kann die Pulslesung beeinträchtigt werden.
- Um die beste Lesung zu bekommen, warten Sie ungefähr 15 Sekunden.
- Für optimale Leistung des Handgriff-Pulssensors, müssen die Metallekontakte sauber gehalten werden. Die Kontakte können mit einem weichen Tuch geputzt werden. Benutzen Sie keinen Alkohol, keine Schleifmittel, oder Chemikalien.

TRANSPORTIEREN DES ELLIPSENTRAINERS

Stellen Sie sich vor den Ellipsentrainer, halten Sie die Haltestangen fest und kippen Sie den Ellipsentrainer bis er sich auf den Vorderrädern bewegt.

Schieben Sie den Ellipsentrainer vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie ihn dann herunter. **Wegen der Größe und des Gewichts des Ellipsentrainers, sollten Sie äußerst vorsichtig sein, wenn Sie ihn umstellen.**



TRAININGSRICHTLINIEN

WARNUNG:




Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für all diejenigen, die über 35 Jahre sind oder schon gesundheitliche Probleme haben oder gehabt haben.

Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen den durchschnittlichen Herzschlag angibt.

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.) Die drei Zahlen unter Ihrer Altersangabe zeigen Ihren persönlichen Trainingsbereich. Die zwei niedrigere Zahlen sind die empfohlenen Pulsfrequenzen zum Kalorienverbrauch; die höchste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zum aeroben Training.

Fettabbau

Um Fette wirkungsvoll abzubauen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum hin-

weg 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.

Zum maximalen Fettabbau müssen Sie die Intensität des Trainings so weit steigern, bis Ihr Puls bei der mittleren Zahl Ihres Trainingsbereiches liegt.

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.

TRAININGS-RICHTLINIEN

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 bestehen, bei dem Ihr Puls-schlag innerhalb Ihres Trainingsbereiches liegt. (Während der ersten Wochen sollte dieses Training 20 Minuten nicht überschreiten.)

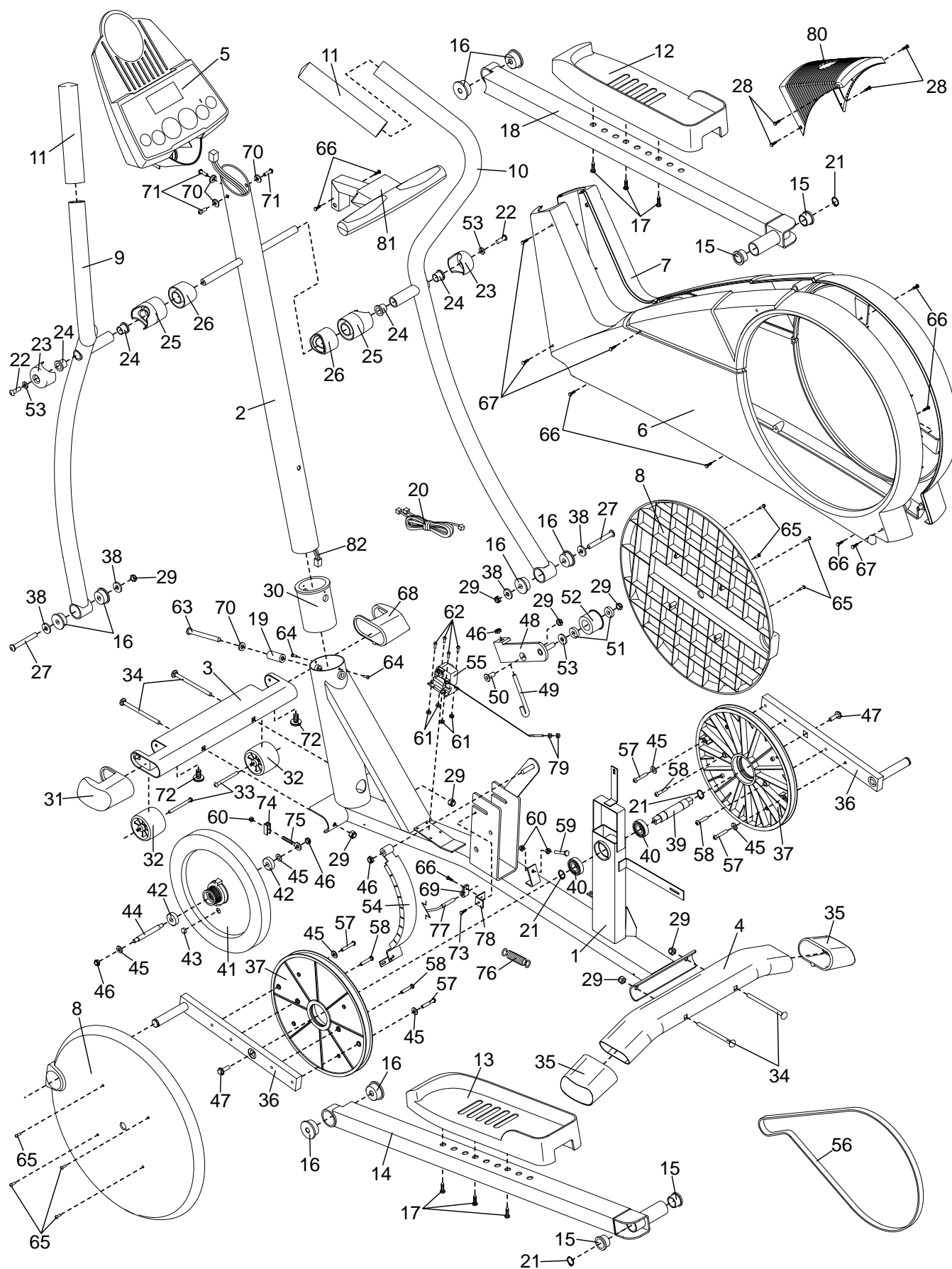
Eine Abkühlung, die aus 5 bis 10 Minuten Dehnen besteht. Das steigert die Flexibilität der Muskeln und wirkt eventuellen Problemen nach dem Training entgegen.

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.

Nr.	Zahl	Beschreibung	Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	44	1	Schwungrad-Achse
2	1	Pfosten	45	6	M8.5mm Unterlegscheibe
3	1	Vorderer Stabilisator	46	4	M8 Nylon-Verschlussmutter
4	1	Hinterer Stabilisator	47	2	Kurbelschraube
5	1	Computer	48	1	Leerlauf-Arm
6	1	Linker Seitenschutz	49	1	J-förmiger Bolzen
7	1	Rechter Seitenschutz	50	1	M10 x 25mm flache Schraube
8	2	Abdeckungsscheibe	51	2	Leerlauf-Lager
9	1	Linke Haltestange	52	1	Leerlauf-Rad
10	1	Rechte Haltestange	53	3	M10 kleine Unterlegscheibe
11	2	Schaumstoffgriff	54	1	“C” Magnett
12	1	Rechtes Pedal	55	1	Motor
13	1	Linkes Pedal	56	1	Riemen
14	1	Linker Pedalarm	57	4	M8 x 33mm knopfförmige Schraube
15	4	Hintere Pedalarm-Buchse	58	4	M8 x 22mm knopfförmige Schraube
16	8	Vordere Pedalarm-Buchse	59	1	M6 x 38mm Stopp-Bolzen
17	6	M4 x 19mm Flansch-Schraube	60	3	M6 Mutter
18	1	Rechter Pedalarm	61	4	M5 Nylon-Verschlussmutter
19	1	Rahmen-Abstandsstück	62	4	M5 x 12mm Bolzen
20	1	Niederer Drahtalter	63	1	M10 x 88mm knopfförmiger Bolzen
21	4	Klemmring	64	2	M4 x 6mm Schraube
22	2	M8 x 19mm knopfförmige Schraube	65	8	M5 x 33mm Schraube
23	2	Haltestange-Kappe	66	11	M4 x 16mm Schraube
24	4	Haltestange-Buchse	67	4	M4 x 25mm Schraube
25	2	Haltestange-Abstandsstück	68	1	Rechte vordere Endkappe
26	2	Pfosten-Abstandsstück	69	1	Membranenschalter-Klemme
27	2	M10 x 92mm knopfförmiger Bolzen	70	4	M10 gespaltene Unterlegscheibe
28	4	M4 x 12mm selbstschneidende Schraube	71	3	M10 x 27mm Schraube
29	8	M10 Nylon-Verschlussmutter	72	2	Verstellfuß
30	1	Pfosten-Buchse	73	1	M5 x 16mm Schraube
31	1	Linke vordere Endkappe	74	1	U-förmige Klammer
32	2	Rad	75	1	M6 Ösenbolzen
33	2	M6 x 72mm Radbolzen	76	1	Feder
34	4	M10 x 112mm Einsteckbolzen	77	1	Membranenschalter
35	2	Hintere Stabilisator Endkappe	78	1	Membranenschalter-Klammer
36	2	Kurbelarm	79	2	M5 Mutter
37	2	Rolle	80	1	Seitenschutz-Abdeckung
38	4	Große M10 Unterlegscheibe	81	1	Handgriff-Pulssensor
39	1	Kurbel	82	1	Oberer Drahtalter
40	2	Kurbellager	#	1	Batteriendeckel
41	1	Schwungrad	#	1	Inbusschlüssel
42	2	Schwungrad-Lager	#	1	Schmiermittel
43	1	Magnet	#	1	Bedienungsanleitung

Anmerkung: # weist 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 (PFEVEL29010)
- den NAMEN des Produktes (PROFORM® 640 S Ellipsentrainer)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite dieser Anleitung)
- die BESTELLNUMMER und die BESCHREIBUNG der Teile (sehen Sie Seite 14 in dieser Anleitung).

PROFORM ist ein eingetragenes Warenzeichen von AICON Health & Fitness, Inc.