

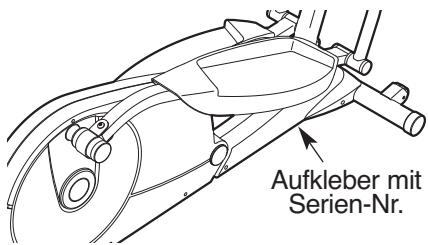
PRO-FORM®

480 SpaceSaver

Modell-Nr. PFEVEL75008.0

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



FRAGEN?

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

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

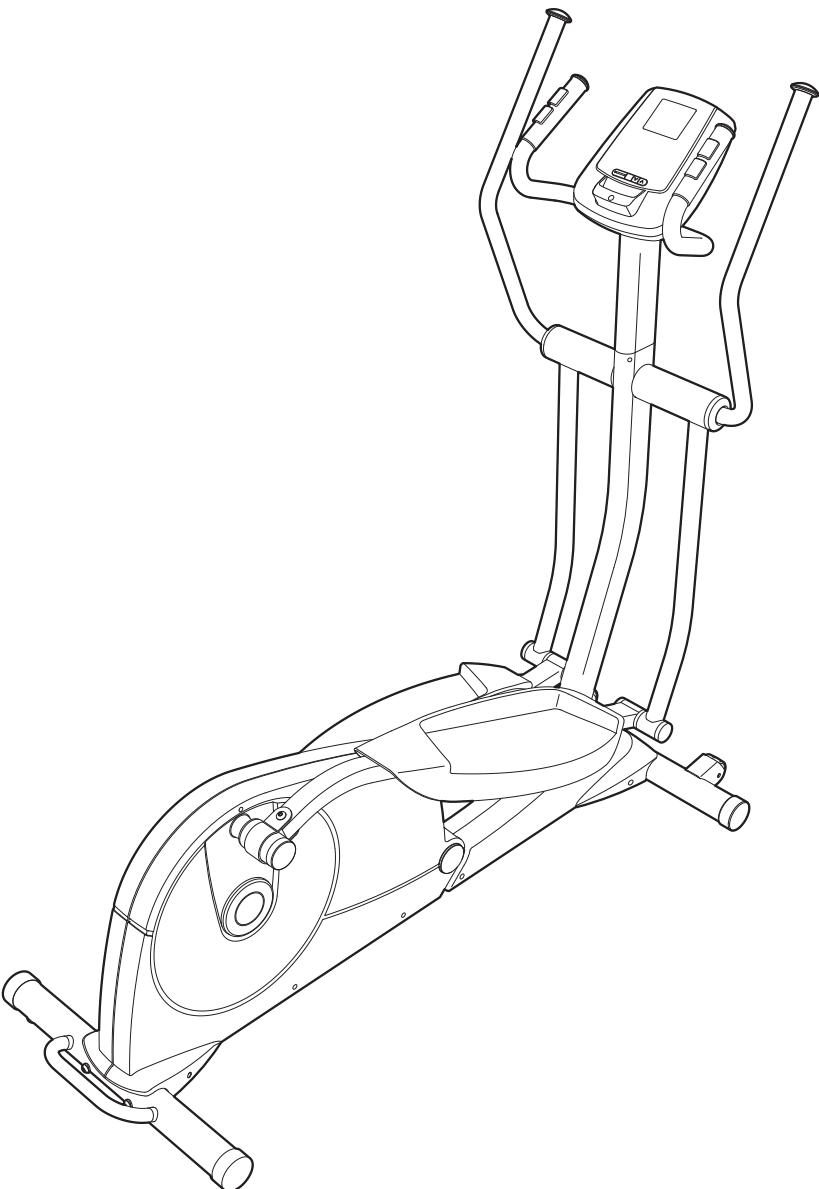
E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:
www.iconeurope.com

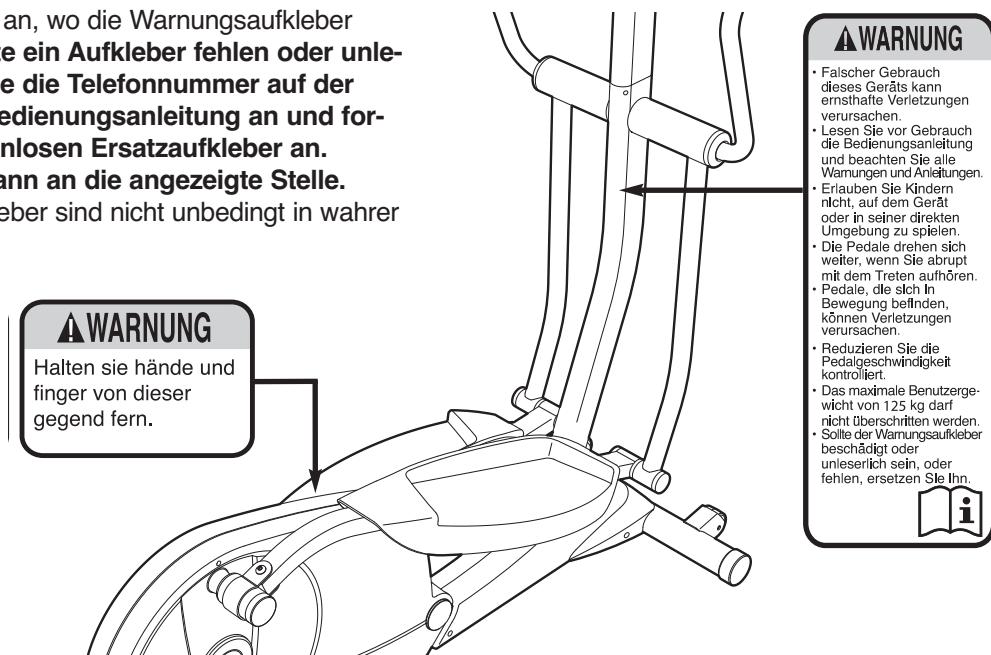
INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
BENUTZUNG DES ELLIPSEN-TRAINERS	14
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	24
TRAININGSRICHTLINIEN	25
TEILELISTE	28
DETAILZEICHNUNG	30
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Diese Abbildung zeigt an, wo die Warnungsaufkleber angebracht sind. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an.** Kleben Sie diesen dann an die angezeigte Stelle.

Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN



WARNUNG: Um eine gefährliche Verletzung zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsorgemaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Ellipsentrainer angebracht wurden, bevor Sie es benutzen. ICON übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch Verwendung des Produktes oder am Produkt entstanden sind.

1. 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.
2. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Ellipsentrainers 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. Benutzen Sie den Ellipsentrainer nur im Haus und halten Sie ihn vor Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche und zum Schutz des Bodens oder des Teppichs auf eine Unterlage. Achten Sie darauf, dass um den Ellipsentrainer herum ausreichend Platz zur Montage bzw. Demontage und zur Benutzung des Ellipsentrainers vorhanden ist.
5. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
6. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Ellipsentrainer ferngehalten werden.
7. Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen unter 125 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. Halten Sie sich beim Auf- oder Absteigen oder während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren immer am Handgriffpulssensor oder an den Haltestangen fest.
10. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
11. Die Pulssensoren sind keine medizinischen Instrumente. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.
12. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, lassen Sie die Pedale langsam auslaufen, bis sie sich nicht mehr bewegen.
13. Sollten Sie während des Trainings jemals Schmerz empfinden oder sollte Ihnen dabei schwindelig werden, beenden Sie das Training sofort und kühlen Sie ab.
14. Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.

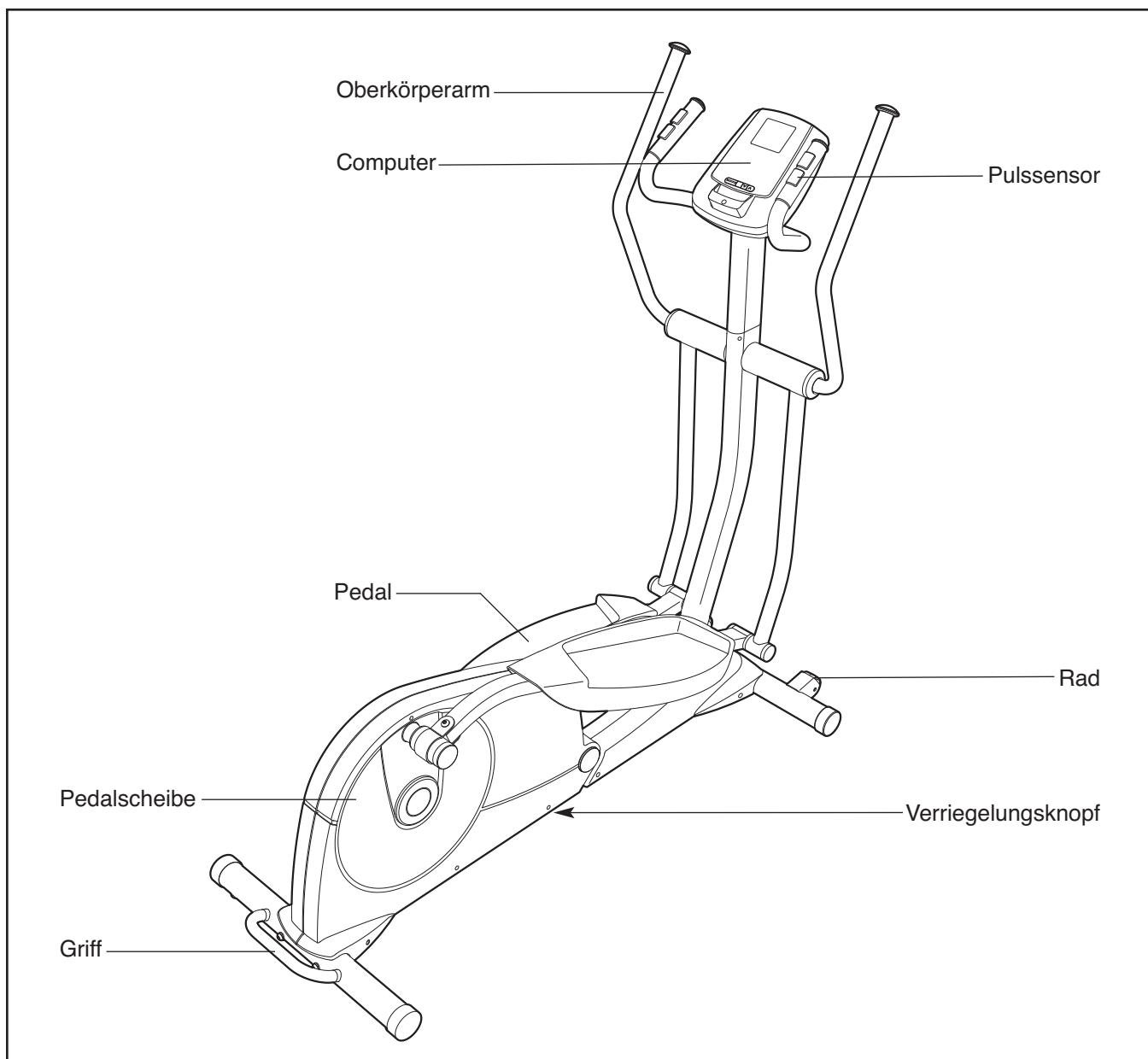
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihren Kauf des revolutionären PRO-FORM® 480 SPACE SAVER Ellipsentrainers. Der Ellipsentrainer 480 SPACE SAVER bietet zahlreiche Funktionen an, die Ihr Training zuhause effektiver und angenehmer machen sollen—und wenn Sie nicht trainieren, kann der einzigartige Ellipsentrainer 480 SPACE SAVER einfach zusammengeklappt und verstaut werden.

Lesen Sie, bitte, zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Ellipsentrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung

noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die Kontaktnummer auf der Vorderseite der Anleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, notieren Sie bitte die Produkt-Modellnummer und die Seriennummer, bevor Sie uns anrufen. Auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

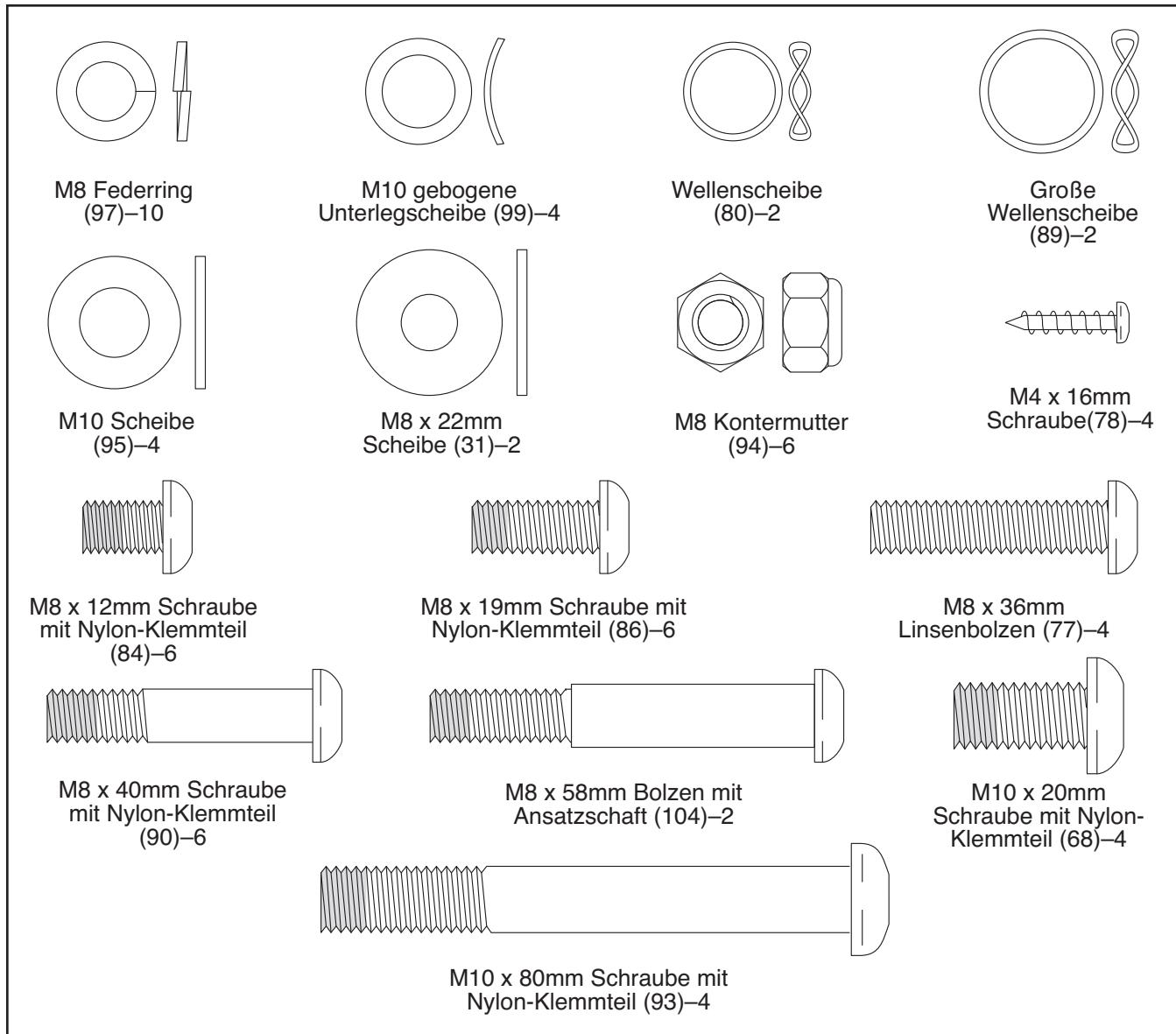
Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich bitte zuerst mit den Teilen, die in der Abbildung unten beschrieben sind, vertraut.



MONTAGE

Zur Montage braucht man **zwei Personen**. Legen Sie alle Teile des Ellipsentrainers auf einer dafür freigemachten 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**  , **eine verstellbare Schraubenschlüssel**  , und **einen Gummihammer**  .

Während der Montage des Ellipsentrainers kann man die Abbildungen unten zur Identifizierung der kleinen Teile benutzen. Die Zahl in Klammern unter jeder Zeichnung bezieht sich auf die Bestellnummer in der Teileliste gegen Ende dieser Bedienungsanleitung. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Einige der kleinen Teile wurden schon vor dem Transport montiert. Sollte Sie ein Teil nicht im Teilebeutel finden, überprüfen Sie, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.**

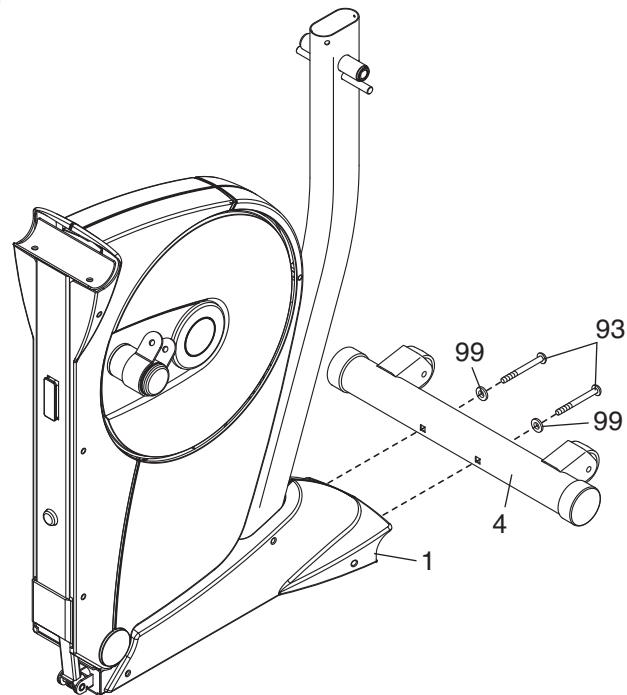


1.

Um die Montage zu vereinfachen, lesen Sie die Information auf Seite 5, bevor Sie mit der Montage des Ellipsentrainers beginnen.

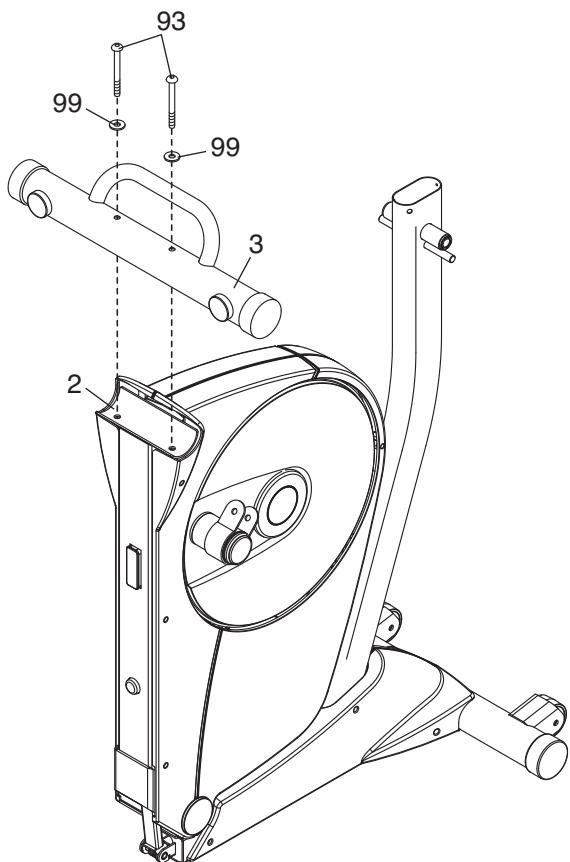
Während eine zweite Person das Vorderteil des Rahmens (1) hochhält, befestigen Sie die vordere Stützstange (4) mit zwei M10 x 80mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (93) und zwei M10 gebogenen Unterlegscheiben (99) am Rahmen.

1

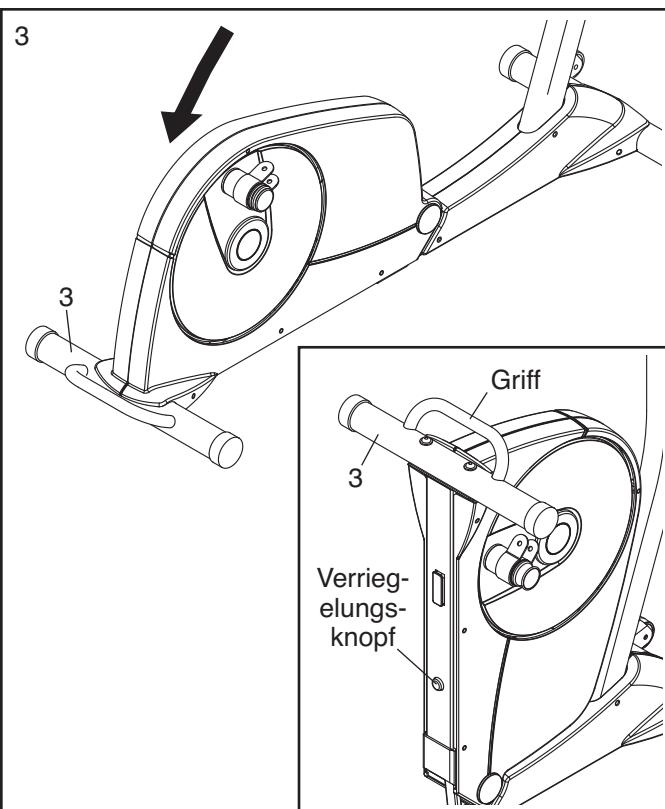


2. Befestigen Sie die hintere Stützstange (3) mit zwei M10 x 80mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (93) und zwei M10 gebogenen Unterlegscheiben (99) am Klapprahmen (2).

2

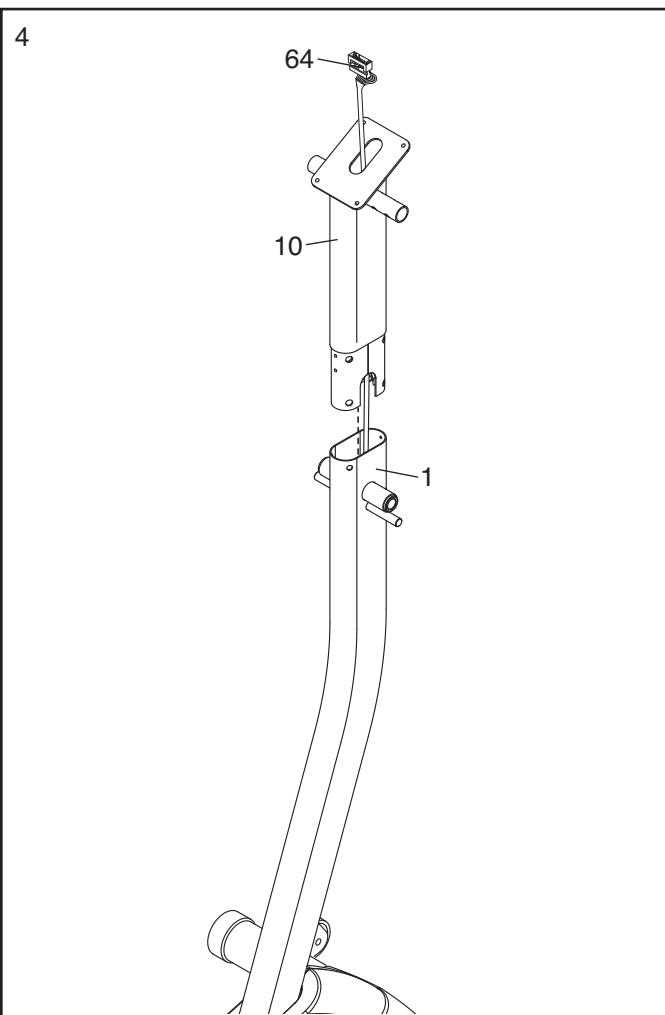


3. **Siehe eingesetzte Detailzeichnung.** Halten Sie den Griff, drücken Sie am Verriegelungsknopf und klappen Sie den Ellipsentrainer auseinander, sodass die hintere Stützstange (3) am Boden aufliegt.

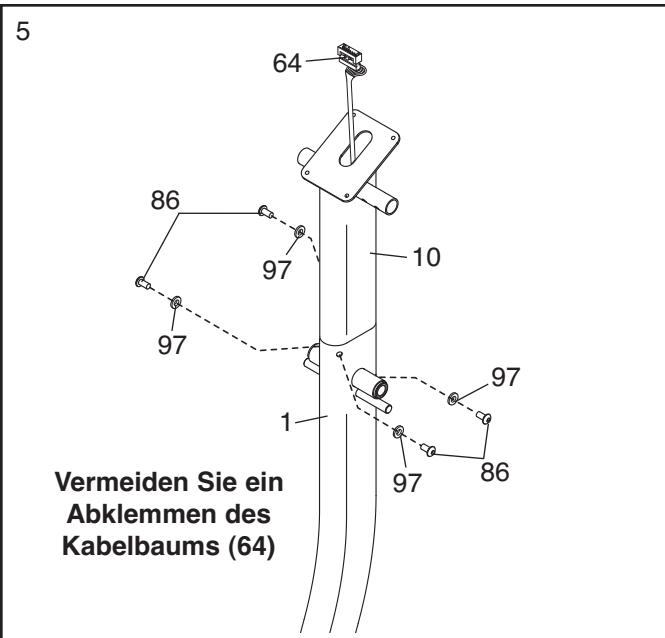


4. Während eine zweite Person den Pfosten (10) an den Rahmen (1) hinhält, schieben Sie den Kabelbaum (64) von unten nach oben durch den Pfosten.

Tipp: Um ein Hineinrutschen des Kabelbaums (64) in den Pfosten (10) zu verhindern, befestigen Sie den Kabelbaum mit einem Gummiband.



5. **Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen des Kabelbaums (64).** Befestigen Sie den Pfosten (10) mit vier M8 x 19mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (86) und vier M8 Federringen (97) am Rahmen (1).



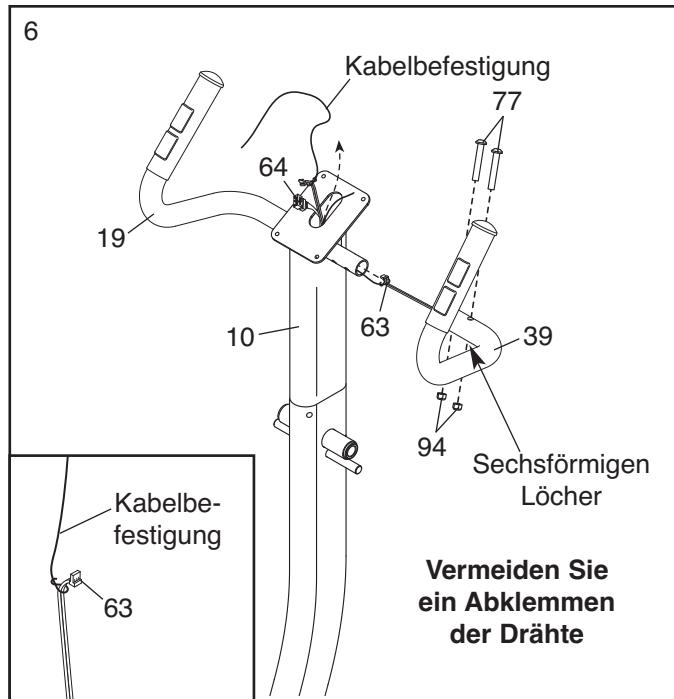
6. Finden Sie die rechte Pulsstange (39), welche mit einem Aufkleber mit dem Wort „Right“ [rechts] markiert ist. **Richten Sie die rechte Pulsstange so aus, dass sich die sechsförmigen Löcher am angedeuteten Ort befinden.**

Eine zweite Person soll die rechte Pulsstange (39) an den Pfosten (10) hinhalten.

Siehe eingesetzte Detailzeichnung. Finden Sie die Kabelbefestigung innerhalb des Pfostens. Wickeln Sie das untere Ende der Kabelbefestigung um den rechten Pulsdraht (63). Ziehen Sie dann das obere Ende der Kabelbefestigung nach oben und aus dem oberen Ende des Pfostens heraus. Nun können Sie die Kabelbefestigung abnehmen und wegschmeißen.

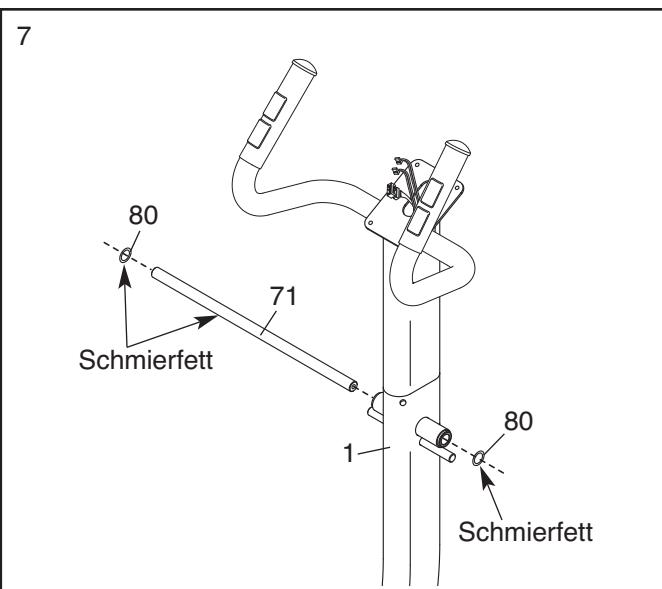
Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Drähte. Schieben Sie die rechte Pulsstange (39) auf der rechten Seite des Pfostens (10) auf. Befestigen Sie die rechte Pulsstange mit zwei M8 x 36mm Linsenbolzen (77) und zwei M8 Kontermuttern (94). **Achten Sie darauf, dass sich die Kontermuttern in den sechseckigen Löchern befinden.**

Wiederholen Sie diesen Schritt nun für die linke Pulsstange (19).



7. Geben Sie eine großzügige Menge des beigelegten Schmierfetts auf die Oberkörperachse (71) und auf zwei Wellenscheiben (80).

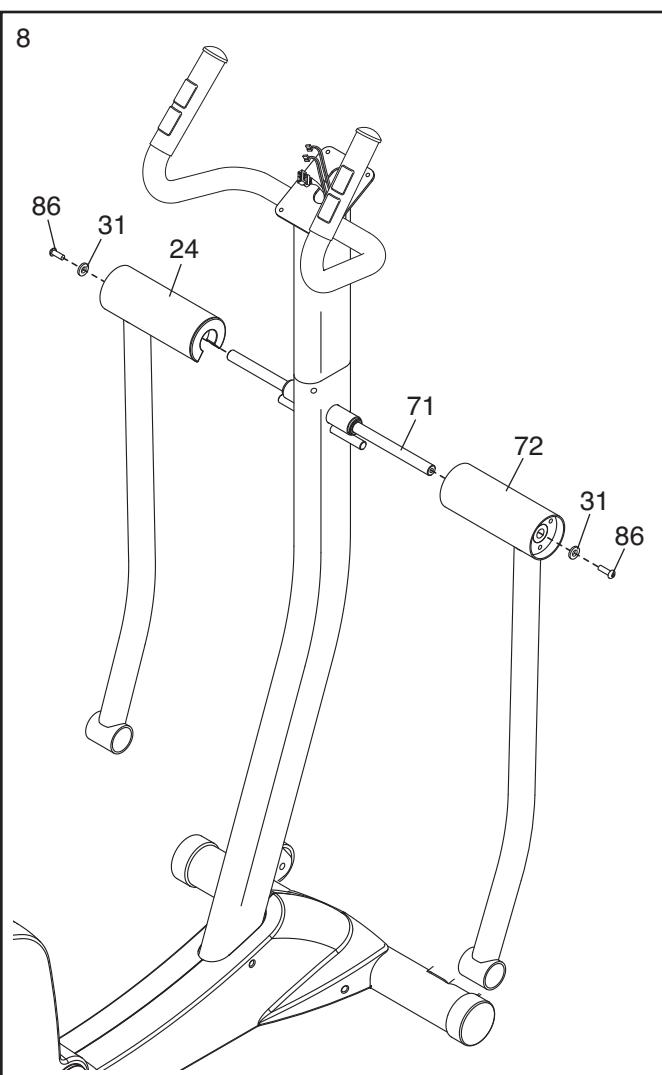
Schieben Sie die Oberkörperachse (71) durch den Rahmen (1). Geben Sie auf beide Enden der Oberkörperachse je eine Wellenscheibe (80).



8. Finden Sie das linke und das rechte Oberkörperbein (24, 72). Diese sind mit Aufklebern gekennzeichnet: „Left“ für links und „Right“ für rechts. Richten Sie sie so aus, wie angedeutet.

Schieben Sie das linke und das rechte Oberkörperbein (24, 72) auf die linke und die rechte Seite der Oberkörperachse (71).

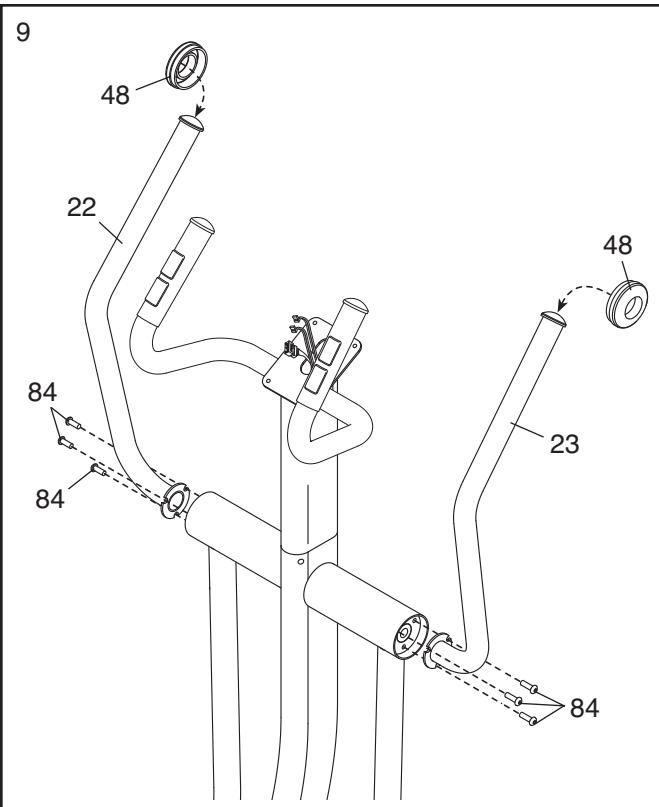
Befestigen Sie die Oberkörperbeine (24, 72) mit zwei M8 x 19mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (86) und zwei M8 x 22mm Unterlegscheiben (31) an der Oberkörperachse (71).



9. Finden Sie den linken und den rechten Oberkörperarm (22, 23). Jene sind mit Aufklebern gekennzeichnet: „Left“ für links und „Right“ für rechts. Richten Sie sie so aus, wie angedeutet.

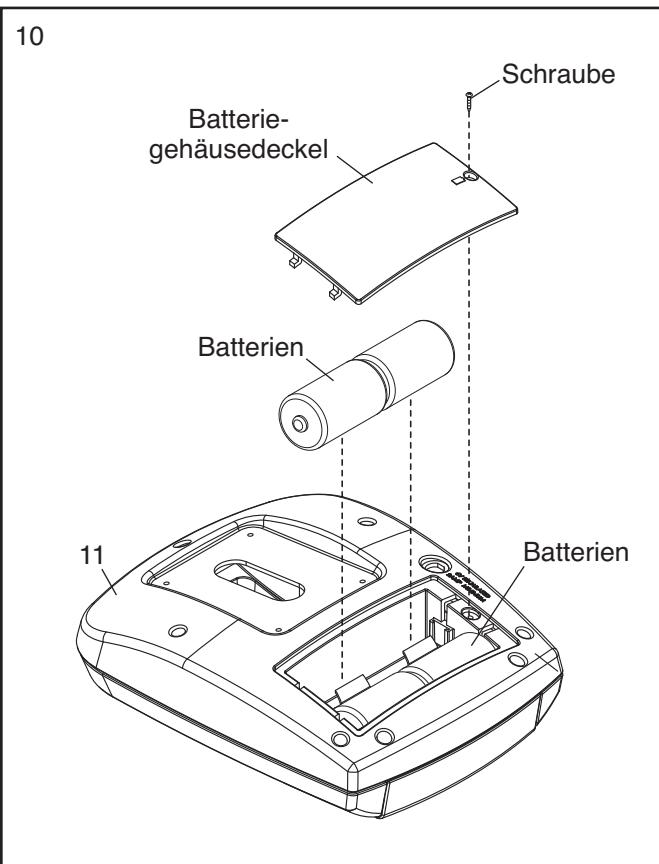
Befestigen Sie beide Oberkörperarme (22, 23) mit je drei M8 x 12mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (84).

Richten Sie die beiden Armabdeckungen (48) so aus, wie angezeigt. Schieben Sie die Armabdeckungen auf die Oberkörperarme (22, 23), sodass die M8 x 12mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (84) abgedeckt sind.
Anmerkung: Die Armabdeckungen befinden sich möglicherweise schon auf den Oberkörperarmen.



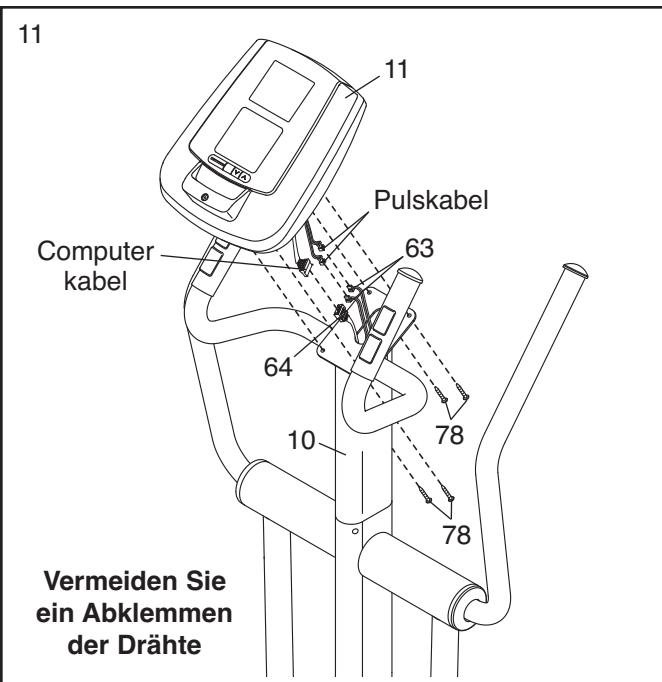
10. Der Computer (11) läuft mit 1,5V „D“ Batterien; Alkali-Batterien werden dazu empfohlen.
WICHTIG: Wurde der Computer kalten Temperaturen ausgesetzt, lassen Sie ihn aufwärmen, bevor Sie die Batterien einsetzen. Sonst können die Displays am Computer oder andere elektronische Teile beschädigt werden. Entfernen Sie erst die Schraube, dann den Batteriefachdeckel, legen Sie die Batterien ins Batteriefach und befestigen Sie den Batteriefachdeckel dann wieder.
Achten Sie darauf, die Batterien so auszurichten, wie auf dem Diagramm innerhalb des Batteriefachs angegeben.

Um einen AC-Adapter zu kaufen, treten Sie mit dem Geschäft, wo Sie dieses Gerät gekauft haben, in Kontakt oder rufen Sie die Kundendienst-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an. Um den Computer nicht zu beschädigen, verwenden Sie ausschließlich einen vom Hersteller gelieferten AC-Adapter. Stecken Sie ein Ende des AC-Adapters in die Steckdose am Computer und das andere Ende in eine nach lokalen Vorschriften installierte Steckdose.



11. Während eine zweite Person den Computer (11) an den Pfosten (10) hinhält, stecken Sie den Computerdraht und den Kabelbaum (64) zusammen. Stecken Sie dann den Computerpulsdraht mit den Pulsdrähten (63) zusammen. Schieben Sie überschüssigen Draht in den Pfosten hinein.

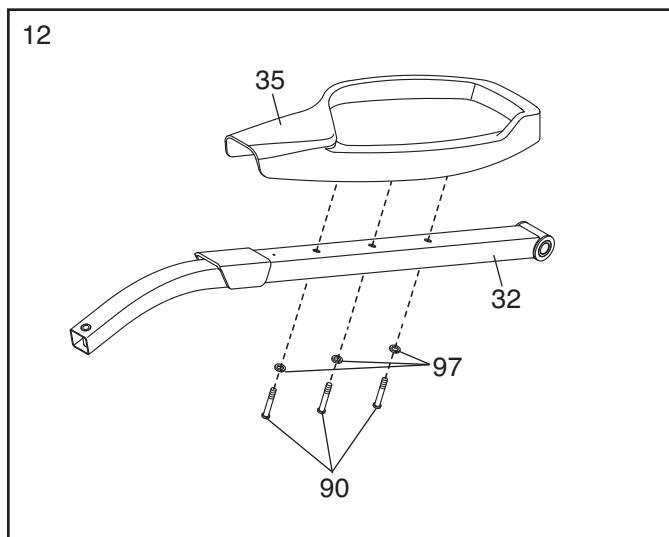
Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Drähte. Befestigen Sie den Computer (11) mit vier M4 x 16mm Schrauben (78) an der Pfosten (10).



12. Finden Sie das rechte Pedal (35). Es ist mit einem Aufkleber mit dem Wort „Right“ [rechts] markiert. Richten Sie das rechte Pedal und den Pedalarm (32) so aus, wie angedeutet.

Befestigen Sie das rechte Pedal (35) mit drei M8 x 40mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (90) und drei M8 Federringen (97) am Pedalarm (32).

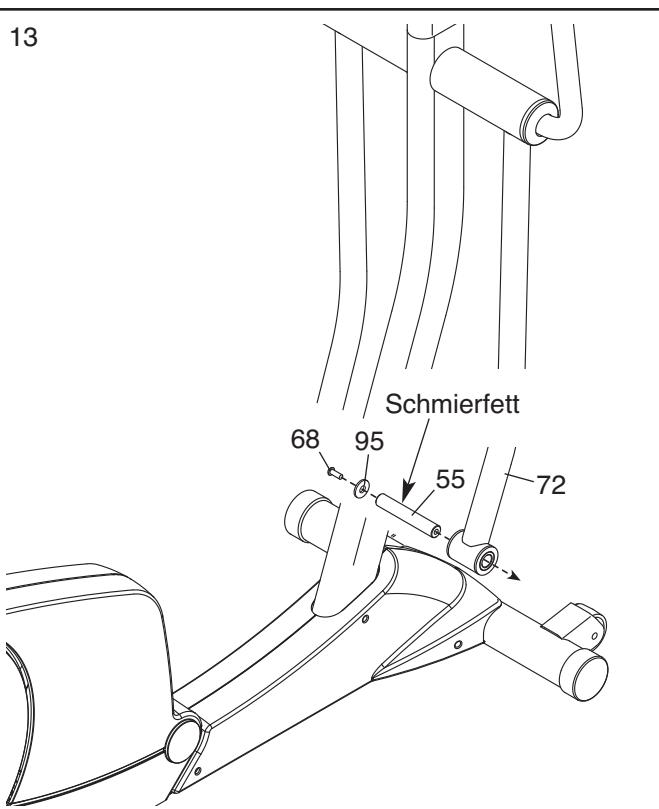
Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pedal (nicht abgebildet) am anderen Pedalbein (nicht abgebildet).



13. Geben Sie eine großzügige Menge Schmierfett auf eine Pedalarmachse (55). Ziehen Sie eine M10 x 20mm Schraube mit Nylon-Klemmteil (68) und eine M10 Unterlegscheibe (95) an einem Ende der Pedalarmachse fest.

Schieben Sie die Pedalarmachse (55) durch das rechte Oberkörperbein (72) wie angedeutet.

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



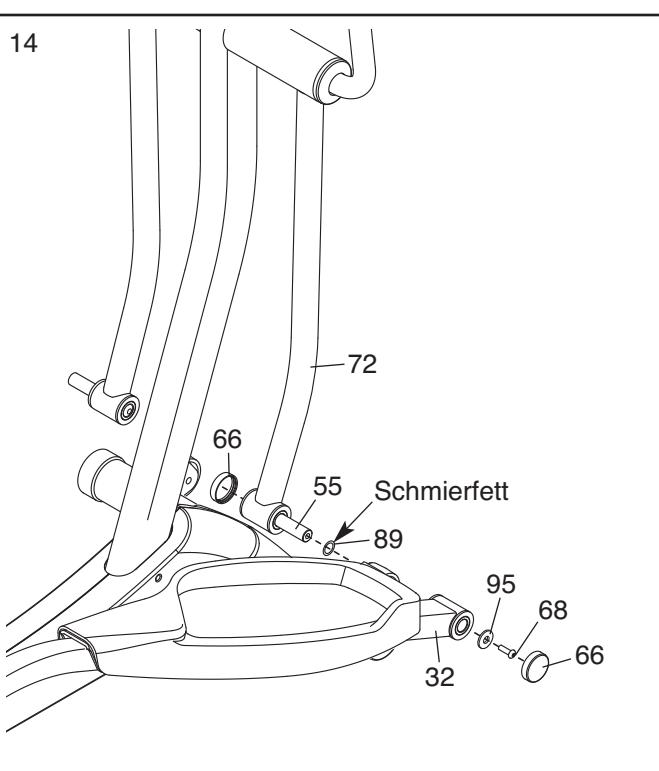
14. Geben Sie eine kleine Menge Schmierfett auf eine große Wellenscheibe (89). Schieben Sie die große Wellenscheibe auf die rechte Seite der Pedalarmachse (55) des rechten Oberkörperbeins (72).

Schieben Sie den rechten Pedalarm (32) auf die rechte Seite der Pedalarmachse (55) des rechten Oberkörperbeins (72).

Befestigen Sie den rechten Pedalarm (32) mit einer M10 x 20mm Schraube mit Nylon-Klemmteil (68) und einer M10 Unterlegscheibe (95).

Drücken Sie je eine Achsenabdeckung (66) auf beide Enden der Pedalarmachse (55).

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.

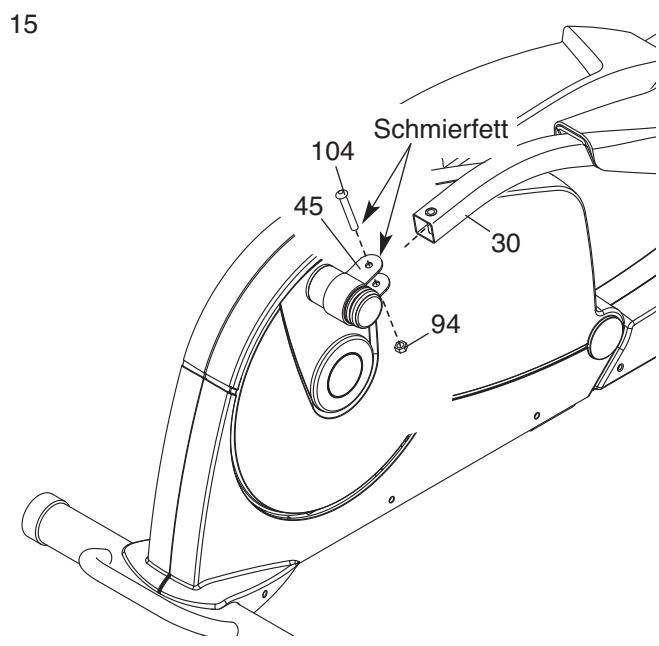


15. Geben Sie eine großzügige Menge Schmierfett auf einen M8 x 58mm Bolzen mit Ansatzschaft (104) und auf die Innenseite der rechten Verbindungsarmklammer (45).

Schieben Sie das Ende des rechten Verbindungsarms (30) durch die rechte Verbindungsarmklammer (45).

Befestigen Sie die rechte Verbindungsarmklammer (45) mit dem M8 x 58mm Bolzen mit Ansatzschaft (104) und einer M8 Kontermutter (94).

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



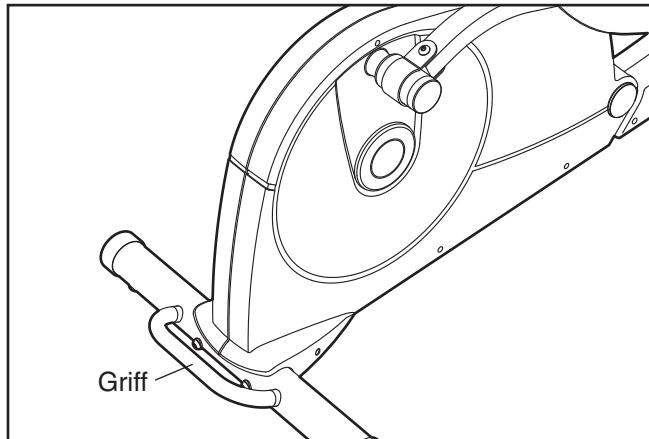
16. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.**

Hinweis: Einige Teile könnten übrig bleiben, nachdem der Aufbau fertig ist. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.

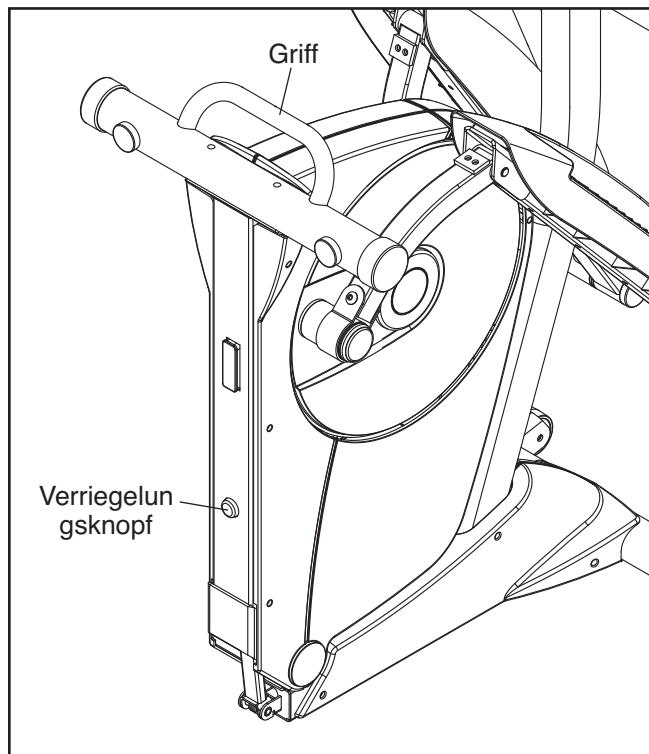
BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS

ZUSAMMENKLAPPEN UND AUSEINANDERKLAPPEN DES ELLIPSENTRAINERS

Wenn man den Ellipsentrainer nicht braucht, kann man den Rahmen zusammenklappen, damit das Gerät weniger Platz einnimmt. Um den Ellipsentrainer, zusammenzuklappen, heben Sie den Griff am hinteren Ende des Ellipsentrainers hoch, bis der Ellipsentrainer in senkrechter Position einschnappt.

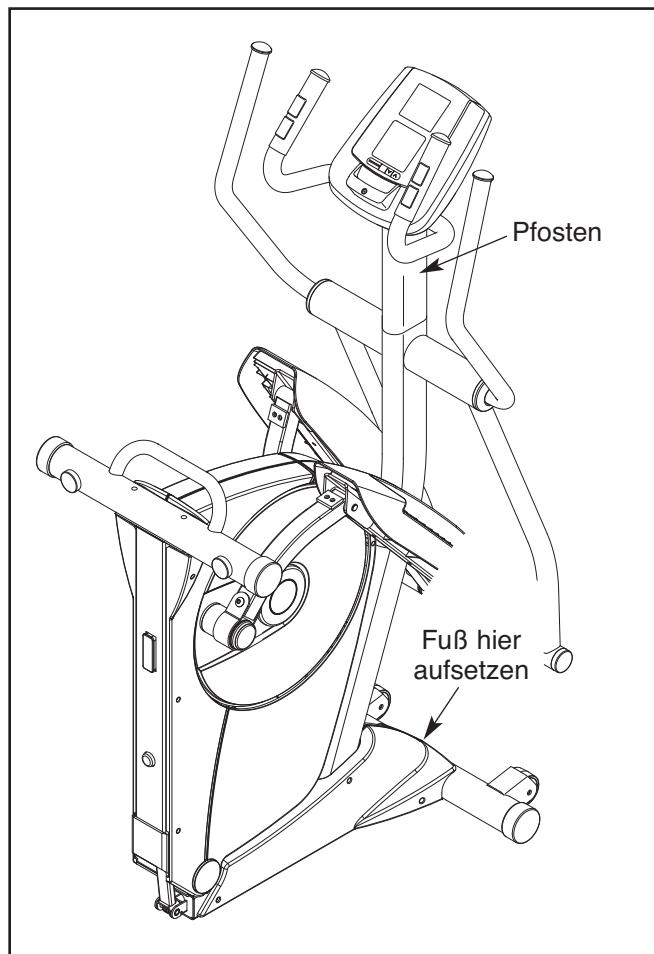


Um den Ellipsentrainer auseinanderzuklappen, halten Sie den Griff fest, drücken Sie den Verriegelungsknopf und lassen Sie den Rahmen auf den Boden hinunter.



BEWEGEN DES ELLIPSENTRAINERS

Um den Ellipsentrainer zu bewegen, klappen Sie ihn erst zusammen, wie links beschrieben. Stellen Sie sich dann vor den Ellipsentrainer und stemmen Sie einen Fuß gegen die Mitte der vorderen Stützstange. Ziehen Sie am Transportgriff, bis der Ellipsentrainer auf den vorderen Rädern rollt. Bewegen Sie den Ellipsentrainer nun vorsichtig zum gewünschten Platz und lassen Sie ihn dort wieder herunter.



TRAINIEREN AUF DEM ELLIPSENTRAINER

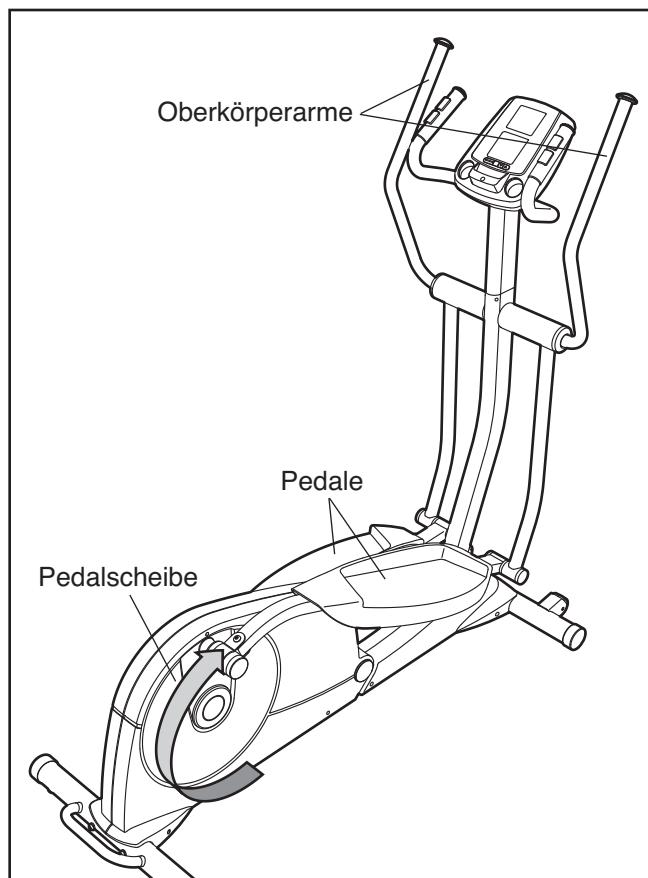
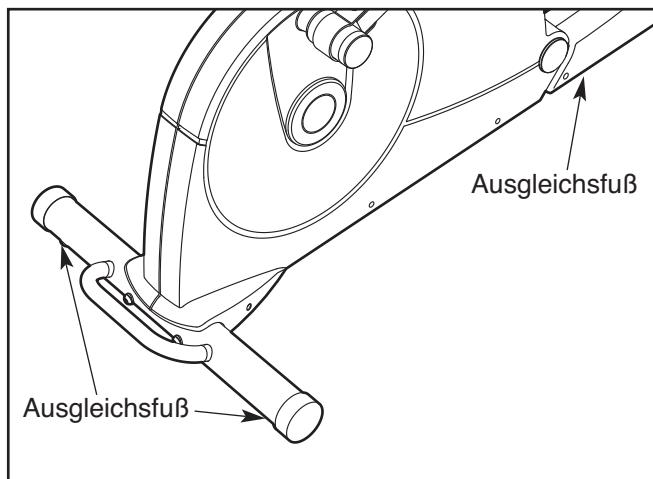
Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an den Haltegriffen fest und steigen Sie zuerst auf das niedrigere Pedal. Dann steigen Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden.

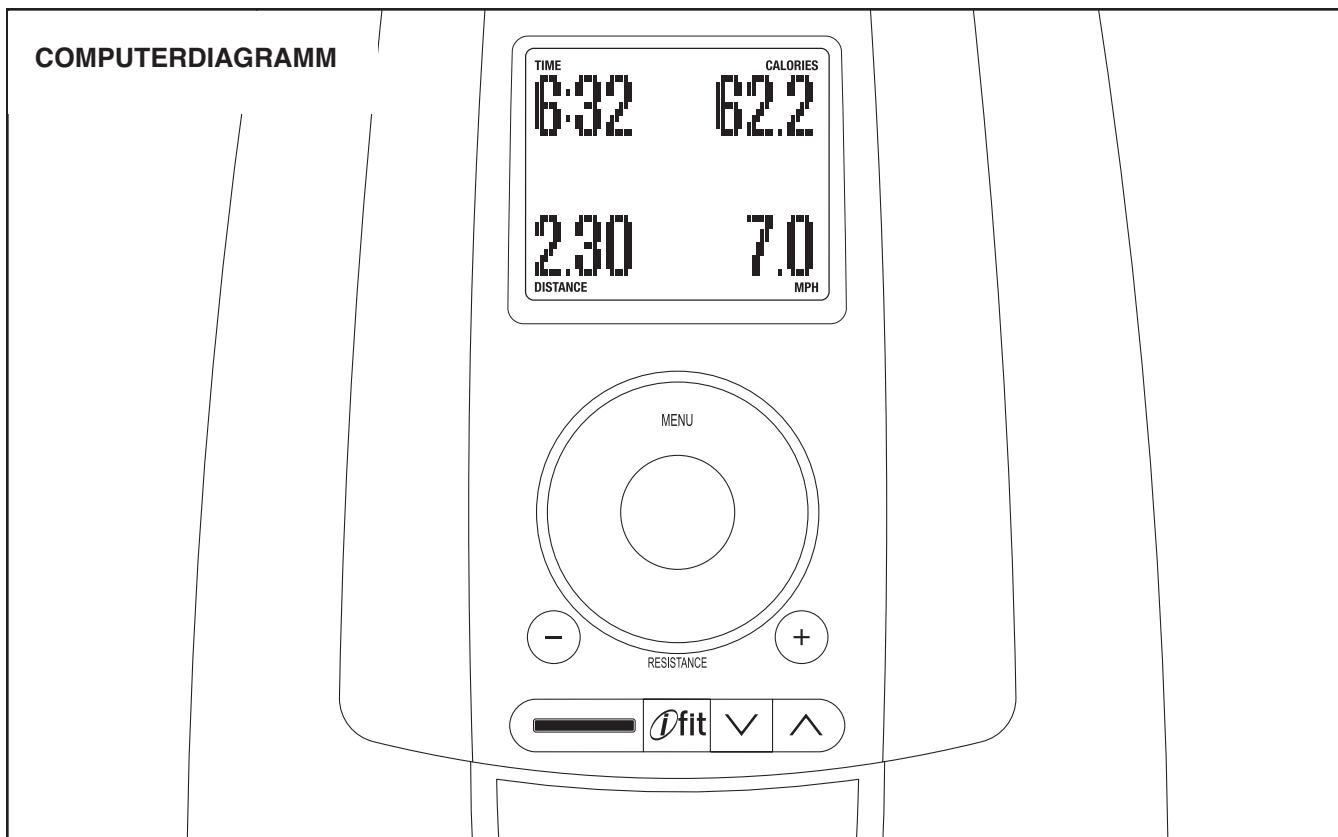
Anmerkung: Die Pedalscheiben können sich in beide Richtungen bewegen. Es wird empfohlen, die Laufräder meistens in der Richtung zu bewegen, die unten durch einen Pfeil angedeutet ist; zur Abwechslung kann man die Laufräder aber auch hin und wieder in die andere Richtung bewegen.

Um vom Ellipsentrainer abzusteigen, warten Sie zuerst, bis die Pedale völlig zum Stillstand gekommen sind. **Anmerkung:** Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufrad; 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 und dann vom niedrigeren Pedal herunter.

DEN ELLIPSENTRAINER AUSGLEICHEN

Sollte der Ellipsentrainer während der Benutzung am Boden leicht wackeln, drehen Sie eine oder beide der Ausgleichsfüße unter dem hinteren Stabilisator bis das Wackeln aufhört. Sollte sich der Rahmen des Ellipsentrainers während des Benutzens durchbiegen, drehen Sie den Ausgleichsfuß unterhalb der Mitte des Rahmens, bis sich der Rahmen nicht mehr biegt.





DEN WARNUNGAUFKLEBER ANBRINGEN

Der Computer bietet zahlreiche Funktionen, die Ihr Training zu Hause effektiver und angenehmer gestalten. Wenn der manuelle Modus am Computer gewählt worden ist, kann der Widerstand des Ellipsentrainers mit dem Druck einer Taste verstellt werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mit dem eingebauten Handgriffpulsensor messen.

Man kann unter vier voreingestellten Programmen wählen. Jedes Programm verändert automatisch den Widerstand der Pedale und fordert Sie dazu auf, das Tempo zu verändern, indem Sie durch ein effektives Training geführt werden.

Außerdem gibt es zwei Herzfrequenzprogramme, welche den Widerstand der Pedale so verändern, dass Ihr Puls während des Trainings nahe der Zielherzfrequenz liegt.

Man kann auch das Interaktive iFit-Trainingssystem verwenden. Der Computer kann dazu iFit-Karten ablesen, welche Programme enthalten, die auf bestimmte Fitnessziele abgestimmt sind. Zum Beispiel kann man

mit dem 8-wöchigen Gewichtsverlustprogramm abnehmen. iFit-Karten sind separat erhältlich. **iFit-Karten sind auf www.iFit.com erhältlich oder durch die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. iFit-Karten sind auch in ausgewählten Geschäften erhältlich.**

Man kann auch einen MP3-Player oder einen CD-Player an der Stereoanlage des Computers anschließen und dann während des Trainings seine Lieblingsmusik anhören oder Hörbücher abspielen.

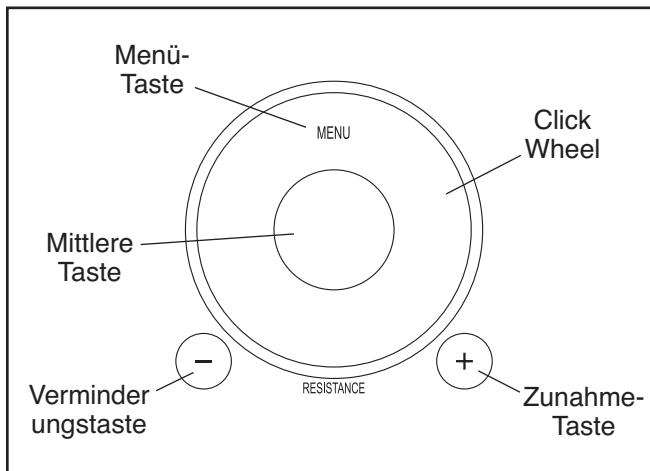
Das Betreiben der Konsole wird auf Seite 17 erklärt. **Zur Benutzung des manuellen Modus**, siehe Seite 17. **Zur Benutzung eines voreingestellten Programms**, siehe Seite 19. **Zur Benutzung eines Herzfrequenzprogramms**, siehe Seite 21. **Zur Benutzung eines iFit-Programms**, siehe Seite 22. **Zur Benutzung der Stereoanlage**, siehe Seite 23. **Zur Veränderung der Lautstärke**, siehe Seite 23. **Zur Ablesung des Kilometerzählers**, siehe Seite 23. **Um eine Hintergrundbeleuchtung zu wählen**, siehe Seite 23.

Anmerkung: Wenn sich auf dem Computer eine klare Plastikfolie befindet, entfernen Sie diese.

BENUTZEN DER KONSOLE

Man kann mithilfe der Computertastatur das Menü am Display benutzen, die Einstellungen verändern und Trainingsinformation abrufen.

Die Abbildung unten die Funktionen der Tastatur.



Um den Computer einzuschalten, drücken Sie eine beliebige Taste oder fangen Sie an zu treten. Jedesmal, wenn man den Computer einschaltet, ist automatisch der manuelle Modus eingestellt. Anmerkung: Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe BENUTZEN DES MANUELLEN MODUS rechts.

Um das Hauptmenü abzurufen, drücken Sie auf die Menü-Taste [MENU].

Um etwas vom Menü zu wählen, bewegen Sie den Finger am Click Wheel im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn. Neben dem derzeit gewählten Menüpunkt erscheint ein Pfeil. Anmerkung: Um etwas vom Menü zu wählen, kann man auch die Widerstandsauf- [RESISTANCE] und –abtasten betätigen.

Um einen Menüpunkt zu wählen, drücken Sie die Mittleren taste.

Um zu einem vorhergehenden Menü zu gelangen, drücken Sie die Menü-Taste.

Anmerkung: Um die Lautstärke des Computers und andere Computereinstellungen zu verändern, siehe Seite 23.

BENUTZEN DES MANUELLEN MODUS

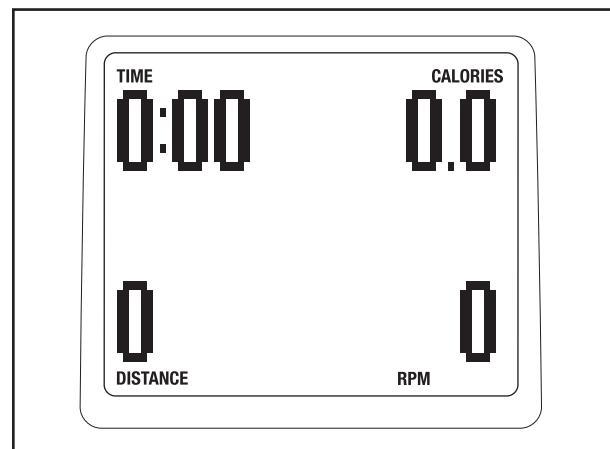
1. Fangen Sie einfach an, die Pedale zu bewegen oder drücken Sie irgendeine Taste an der Konsole, um sie einzuschalten.

Wenn man den Computer einschaltet, leuchtet das Display auf. Das bedeutet, dass der Computer einsatzbereit ist.

2. Wählen Sie den manuellen Modus.

Jedesmal, wenn man den Computer einschaltet, ist automatisch der manuelle Modus eingestellt. Wenn man ein Programm gewählt hat, kann man zum manuellen Modus gelangen, indem man die Menü-Taste [MENU] drückt, WORKOUT wählt und dann MANUAL (manuell) wählt.

Wenn man den manuellen Modus gewählt hat, erscheinen am Display nur noch Nullen.



3. Verstellen Sie den Widerstand der Pedale, wenn gewünscht.

Während Sie radfahren können Sie den Widerstand der Pedale ändern, indem Sie die Zunahme- [RESISTANCE] und Abnahme-tasten

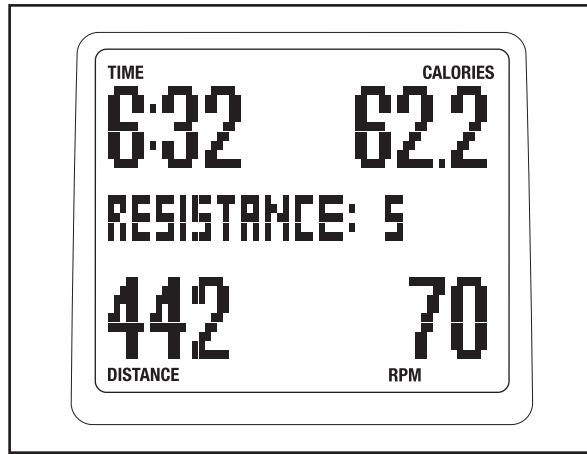
drücken. Anmerkung: Es dauert einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, bis sich die Pedale auf den gewünschten Widerstandsgrad einstellen.



Anmerkung: Man kann auch den Finger im oder gegen den Uhrzeigersinn um das Klickrad führen, um den Widerstand der Pedale zu verändern.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.**

Die linke, obere Ecke der Anzeige gibt die vergangene Zeit an [TIME]. Anmerkung: Wenn man ein Programm gewählt hat, dann gibt die Anzeige die noch im Programm verbleibende Zeit an anstatt der schon vergangenen Zeit.



Die linke, untere Ecke der Anzeige gibt die Distanz [DISTANCE] durch die Anzahl ganzer Umdrehungen, die man ausgeführt hat, an.

Die rechte, obere Ecke der Anzeige gibt die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien an [CALORIES]. Die rechte, obere Ecke der Anzeige gibt auch Ihre Herzfrequenz an, wenn Sie den Handgriff-Puls-sensor verwenden (siehe Schritt 5 auf Seite 15).

Die rechte, untere Ecke der Anzeige gibt das Fahrtempo in Umdrehungen pro Minute [RPM] an.

Die Mitte der Anzeige gibt für ein paar Sekunden die Widerstandseinstellung der Pedale an [RESISTANCE], und zwar jedes Mal, wenn sich diese verändert.

Man kann auch andere Kombinationen von Trainingsinformationen am Display verfolgen. Drücken Sie die mittlere Taste mehrmals, um die folgenden Informationen abzurufen:

- Zeit, Leistungskraft in Watt, ungefähre Anzahl verbrauchter Kalorien und Tempo
- Zeit und Distanz
- Zeit und Leistungskraft in Watt
- Zeit und ungefähre Anzahl verbrauchter Kalorien

- Zeit und Tempo

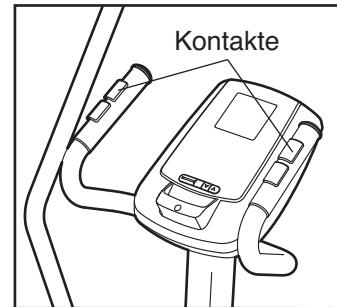
Drücken Sie nochmals auf die mittlere Taste, um zum Originaldisplay zurückzukehren.

5. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Pulsfrequenz.**

Falls sich dünne Plastikfolien auf den Metallkontakte des Handgriff-pulssensors befinden, entfernen Sie diese. Zum Messen Ihrer Herzfrequenz geben Sie die Handflächen auf die Metallkontakte des Handgriff-Pulssensors. Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.

Wenn Ihr Puls entdeckt wird, dann erscheinen erst ein, zwei oder drei Querstriche und dann die Herzfrequenz. Herzfrequenz im unteren Sichtfeld. Für genaueste Herzfrequenzable-

sung, lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten ruhen. Hinweis: Wenn Sie den Handgriff-Pulssensor fortlaufend festhalten, zeigt die Anzeige Ihre Herzfrequenz für bis zu 30 Sekunden.



Wenn Ihre Herzfrequenz nicht abgebildet wird, achten Sie darauf, dass Ihre Hände in der angegebenen Position auf den Sensoren liegen. Bewegen Sie Ihre Hände möglichst wenig und greifen Sie die Kontakte nicht zu fest. Zur optimalen Instandhaltung sollten Sie die Metallkontakte mit einem weichen Tuch abwischen; **verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien.**

6. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.**

Wenn man die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt, erklingt ein Ton, der Computer pausiert und die Zeit blinkt am Display. Um Ihr Training wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach wieder die Pedale.

Wenn die Pedale einige Minuten nicht bedient werden, stellt sich der Computer ab und die Anzeigen werden zurückgesetzt.

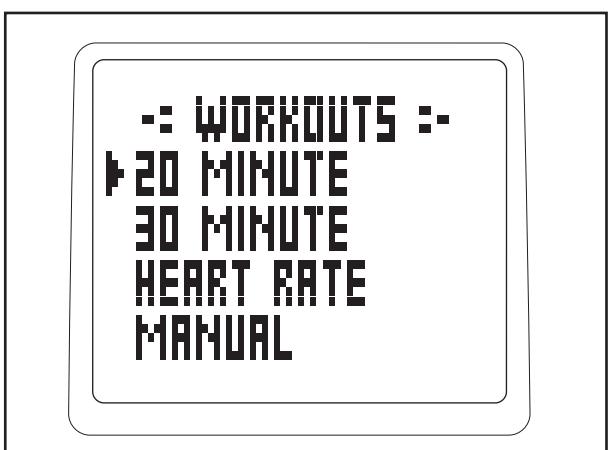
VERWENDEN EINES VORPROGRAMMIERTEN WORKOUTS

1. Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste an der Konsole, um den Computer einzuschalten.

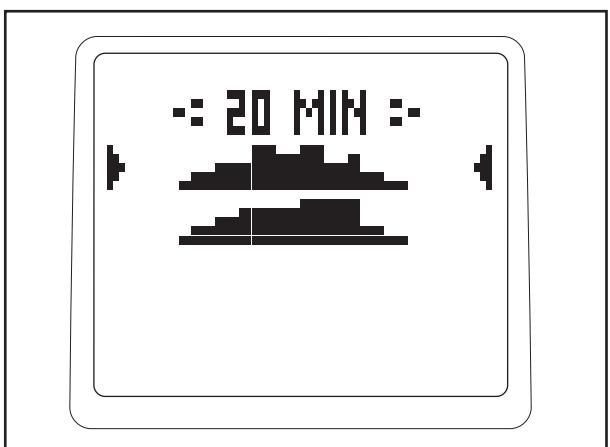
Wenn man den Computer einschaltet, leuchtet das Display auf. Das bedeutet, dass der Computer einsatzbereit ist.

2. Wählen Sie ein voreingestelltes Programm.

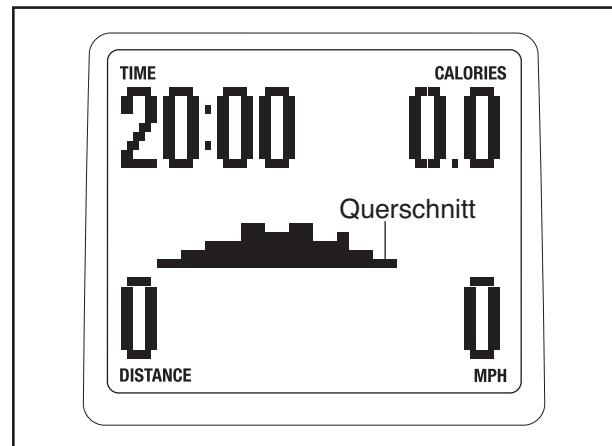
Um eines der voreingestellten Programme zu benutzen, drücken Sie auf die Menü-Taste [MENU], wählen Sie *WORKOUT* und dann das *20 MINUTE* (20 Minuten lange) oder das *30 MINUTE* (30 Minuten lange) Trainings-Menü.



Nachdem man ein Trainings-Menü gewählt hat, muss man den Querschnitt des Trainings, das man benutzen möchte, wählen.



Die Zeit [TIME] und der Querschnitt der Widerstands-grade des Trainings werden am Display erscheinen.

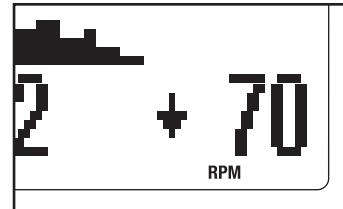


3. Bewegen Sie die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Jedes Programm wurde in 20 oder 30 ein Minuten lange Abschnitte eingeteilt. Eine Widerstandsstufe und ein Zieltempo sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Hinweis: Aufeinanderfolgende Abschnitte können auch denselben Widerstandsgrad und/oder dieselbe Zieltempoeinstellung vorprogrammiert haben.

Während des Trainings gibt der Programmquer-schnitt Ihren Fortschritt an. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts zeigt den laufenden Abschnitt des Programms an. Die Höhe der blinkenden Spalte deutet den Widerstandsgrad im laufenden Abschnitt an. Am Ende jedes Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und die nächste Spalte im Querschnitt beginnt zu blinken. Der Widerstandsgrad und das Zieltempo werden ebenfalls am Display erscheinen. Wenn ein anderer Widerstandsgrad und/oder ein anderes Zieltempo für den nächsten Abschnitt vorprogrammiert sind, dann blinken Widerstandsgrad und/oder Zieltempo ein paar Sekunden lang am Display, um Sie auf den Wechsel aufmerksam zu machen. Erst dann ändert sich der Widerstand der Pedale.

Während des Trainings werden Sie dazu aufgefordert, in jedem Abschnitt das Fahrtempo nahe der Zieleinstellung für die



Umdrehungen pro Minute zu halten. Wenn ein Pfeil in der Anzeige erscheint, der nach oben deutet, dann soll man sein Tempo erhöhen. Wenn ein Pfeil in der Anzeige erscheint, der nach unten deutet, dann soll man sein Tempo verlangsamen. Wenn keine Pfeile erscheinen, behalten Sie Ihr Tempo bei.

WICHTIG: Das Zieltempo soll nur zur Motivation dienen. Ihre wirkliche Trittgeschwindigkeit darf langsamer sein als die Zieleinstellung. Achten Sie darauf, beim Training ein Tempo einzuhalten, das für Sie angenehm ist.

Wenn der Widerstand des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig eingestellt ist, kann man die Einstellung manuell verändern, indem man die "Auf"- oder "Ab"-Tasten betätigt. **WICHTIG: Wenn der laufende Abschnitt eines Programms zu Ende kommt, stellen sich die Pedale automatisch auf die Widerstandseinstellung des nächsten Abschnitts ein.**

Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Man kann das Programm jedoch jederzeit anhalten, indem man einfach aufhört, die Pedale zu bewegen. Ein Ton erklingt, der Computer pausiert und die Zeit beginnt am Display zu blinken. Um das Training wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach die Pedale wieder.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 18.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihren Puls.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 18.

6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 18.

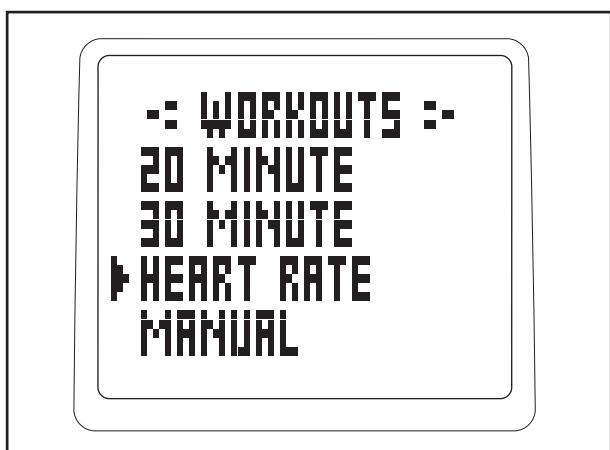
BENUTZUNG EINES HERZFREQUENZPROGRAMMS

1. Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste an der Konsole, um den Computer einzuschalten.

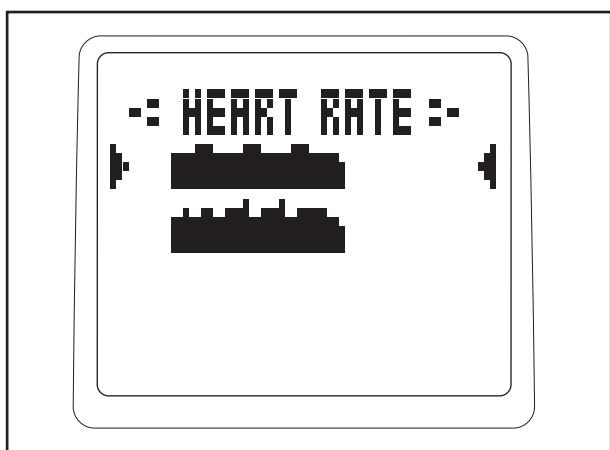
Wenn man den Computer einschaltet, leuchtet das Display auf. Das bedeutet, dass der Computer einsatzbereit ist.

2. Wählen Sie ein voreingestelltes Programm.

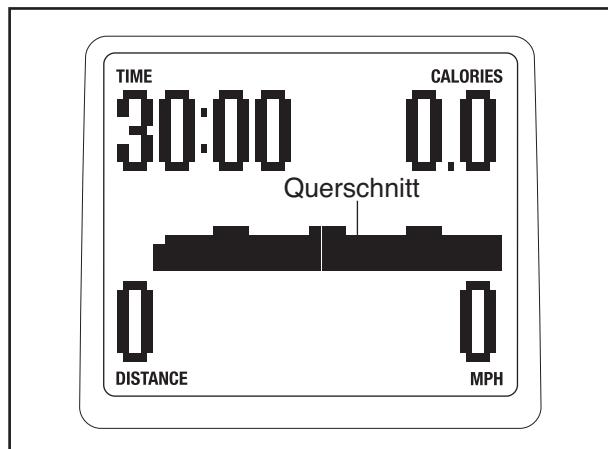
Um eines der Herzfrequenzprogramme zu benutzen, drücken Sie auf die Menü-Taste [MENU], wählen Sie **WORKOUTS** und dann das gewünschte **HEART RATE** (Herzfrequenzprogramm).



Nachdem man ein Programm-Menü gewählt hat, muss man den Querschnitt des Programms, das man benutzen möchte, wählen.



Die Programmablaufzeit [TIME] und ein Profil der Zielherzfrequenzeinstellungen des Programms erscheinen dann in der Anzeige.



3. Halten Sie den Handgriff-Pulssensor.

Zur Verwendung des Handgriff-Pulssensors müssen Sie während des Programms die Handgriffe nicht ununterbrochen festhalten; sie sollten die Handgriffe jedoch regelmäßig anfassen, damit das Programm ordnungsgemäß ablaufen kann. **Jedesmal, wenn Sie den Handgriff-Pulssensor halten, lassen Sie die Hände mindestens 30 Sekunden lang auf den Kontakten ruhen.**

4. Bewegen Sie die Pedale, um das Training zu beginnen.

Jedes Programm wurde in 30 Minuten lange Abschnitte eingeteilt. Für jeden Abschnitt wurde eine Herzfrequenzeinstellung vorprogrammiert. Anmerkung: Aufeinanderfolgende Abschnitte können die gleiche Herzfrequenzeinstellung vorprogrammiert haben.

Während des Trainings gibt der Programmquerschnitt am Display Ihren Fortschritt an. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts zeigt den laufenden Abschnitt des Programms an. Die Höhe der blinkenden Spalte gibt die Zielherzfrequenz des laufenden Abschnitts an. Am Ende jedes Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und die nächste Spalte im Querschnitt beginnt zu blinken.

Der Computer vergleicht laufend Ihren Puls mit der Zielherzfrequenz des jeweiligen Abschnitts. Falls Ihre Herzfrequenz zu weit unter oder über der eingestellten Herzfrequenz liegt, wird der Widerstand der Pedale automatisch erhöht oder gesenkt, um Ihre Herzfrequenz der Zieleinstellung für die Herzfrequenz anzupassen. Jedes Mal, wenn sich der Widerstand verändert, erscheint der Widerstandsgrad für ein paar Sekunden am Display, um Sie auf den Wechsel aufmerksam zu machen.

Während des Trainings werden Sie dazu aufgefordert, in jedem Abschnitt das Fahrtempo nahe der Zieleinstellung für die

Umdrehungen pro Minute zu halten. Wenn ein Pfeil in der Anzeige erscheint, der nach oben deutet, dann soll man sein Tempo erhöhen. Wenn ein Pfeil in der Anzeige erscheint, der nach unten deutet, dann soll man sein Tempo verlangsamen. Wenn keine Pfeile erscheinen, behalten Sie Ihr Tempo bei.

WICHTIG: Das Zieltempo dient nur der Motivation. Ihre wirkliche Trittgeschwindigkeit darf langsamer sein als die Zieleinstellung. Achten Sie darauf, beim Training ein Tempo einzuhalten, das für Sie angenehm ist.

Wenn der Widerstand des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig eingestellt ist, kann man die Einstellung manuell verändern, indem man die "Auf"- oder "Ab"-Tasten betätigt. **WICHTIG: Wenn der laufende Abschnitt eines Programms zu Ende kommt, stellen sich die Pedale automatisch auf die Widerstandseinstellung des nächsten Abschnitts ein.**

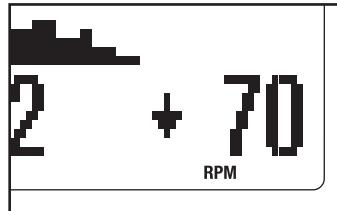
Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Man kann das Programm jedoch jederzeit anhalten, indem man einfach aufhört, die Pedale zu bewegen. Ein Ton erklingt, der Computer pausiert und die Zeit beginnt am Display zu blinken. Um das Training wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach die Pedale wieder.

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 18.

6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 18.



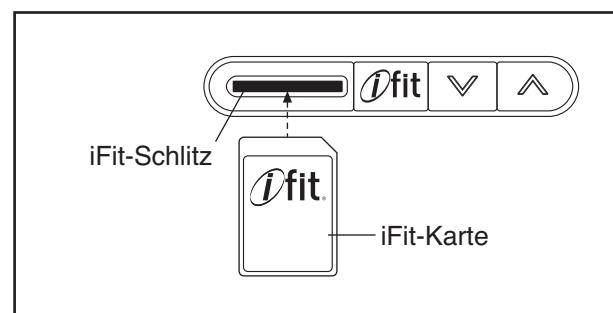
BENUTZEN EINES iFIT-PROGRAMMS

1. Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste an der Konsole, um den Computer einzuschalten.

Wenn man den Computer einschaltet, leuchtet das Display auf. Das bedeutet, dass der Computer einsatzbereit ist.

2. Schieben Sie eine iFit-Karte ein und wählen Sie ein Programm.

Um ein iFit-Programm zu benutzen, schieben Sie eine iFit-Karte in den iFit-Schlitz; achten Sie darauf, dass sich die Metallkontakte der iFit-Karte unten befinden und zum Schlitz hinschauen. Wenn man die iFit-Karte richtig eingeschoben hat, leuchtet ein Anzeiger neben dem Schlitz auf und Text erscheint am Display.



Wählen Sie nun durch Betätigen der Auf- und Ab-Tasten neben dem iFit-Schlitz das gewünschte Programm der iFit-Karte.

Einen Moment nachdem man ein Programm ausgewählt hat, beginnt die Stimme eines persönlichen Trainers einen durch das Training zu führen. iFit-Programme funktionieren genauso wie voreingestellte Programme. Um das Programm zu benutzen, siehe Schritte 3 bis 6 auf Seite 19.

3. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, entfernen Sie die iFit-Karte.

Entfernen Sie die iFit-Karte, wenn Sie mit dem Training fertig sind. Bewahren Sie die iFit-Karte an einem sicheren Ort.

BENUTZEN DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Hörbücher durch die Stereoanlage des Computers zu hören während man trainiert, steckt man einfach ein Audiokabel (nicht beinhaltet) in den Stecker am Computer und in den Stecker eines MP3-Players oder eines CD-Players. **Vergewissern Sie sich, dass das Kabel ganz eingesteckt ist.**

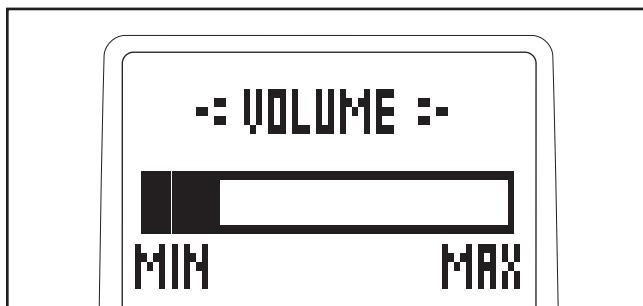
Stellen Sie die Lautstärke mithilfe der Lautstärkeregler an Ihrem MP3-Player oder CD-Player ein.

Hinweis: Um die Lautstärke der Töne und Geräusche des Computers einzustellen, siehe EINSTELLEN DER LAUTSTÄRKE unten.

Wenn man es nicht braucht, soll man das Audiokabel aus dem Stecker am Computer abziehen.

EINSTELLEN DER LAUTSTÄRKE

Um die Lautstärke am Computer einzustellen, drücken Sie erst auf die Menü-Taste [MENU] und wählen Sie dann **VOLUME** (Lautstärke). Lassen Sie Ihren Finger über das Click Wheel gleiten oder drücken Sie auf die Widerstandserhöhungs- [RESISTANCE] oder –verminderingstaste, um die Lautstärke auf den gewünschten Grad einzustellen. Um das Menü zu verlassen, drücken Sie auf die mittlere Taste.



ABLESEN DES KILOMETERZÄHLERS

Um die Anzahl aller Kilometer, die man auf dem Ellipsentrainer seit dem Kauf zurückgelegt hat und die Anzahl aller Stunden, die der Ellipsentrainer in Betrieb war, zu sehen, drücken Sie auf die Menü-Taste, wählen Sie **ODOMETER** (Kilometerzähler) und wählen Sie dann **VIEW** (Ansehen).



Die Distanz (in Umdrehungen), die man auf dem Ellipsentrainer zurückgelegt hat, wird am oberen Display erscheinen. Die Anzahl aller Stunden, die der Ellipsentrainer in Betrieb war, erscheint am unteren Display.

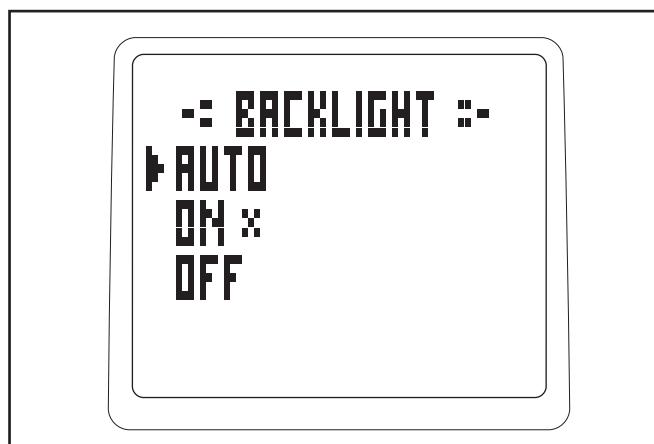
Um die Informationen des Kilometerzählers zu verlassen, drücken Sie mehrmals auf die Menü-Taste [MENU].

Um die Informationen des Kilometerzählers auf Null einzustellen, drücken Sie auf die Menü-Taste, wählen Sie Kilometerzähler und wählen Sie dann **RESET** (wiedereinstellen). Drücken Sie mehrmals auf die Menü-Taste, um den Neueinstell-Modus zu verlassen.

EINSTELLEN DES HINTERGRUNDLICHTES

Der Computer bietet drei verschiedene Möglichkeiten zur Einstellung des Hintergrundlichts. Bei der **ON**-Einstellung bleibt das Hintergrundlicht die ganze Zeit eingeschaltet. Um Batterien zu sparen, ist das Hintergrundlicht bei der **AUTO**-Einstellung nur beim Treten eingeschaltet. Bei **OFF** schaltet sich das Hintergrundlicht aus.

Um eine Hintergrundlichtvariante zu wählen, drücken Sie auf die Menü-Taste, wählen Sie **SETTINGS** (Einstellungen) und dann **BACKLIGHT** (Hintergrundlicht). Neben der momentan gewählten Hintergrundlicht-variante wird ein X aufscheinen. Um die Hintergrundlicht-variante zu verändern, lassen Sie Ihren Finger um das Click Wheel wandern oder drücken Sie auf die Widerstandsauf- oder –ab-Taste [RESISTANCE], um die gewünschte Hintergrundlicht-variante zu wählen. Drücken Sie dann auf den mittleren Knopf. Das X erscheint dann neben der neu eingestellten Hintergrundlichtvariante.



Ein paar Sekunden nachdem man eine Hintergrundlichtvariante gewählt hat, steigt der Computer selbst aus dem Hintergrundlicht-Menü aus.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

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

Zur Reinigung des Ellipsentrainers verwenden Sie ein feuchtes Tuch und ganz wenig milden Reiniger.

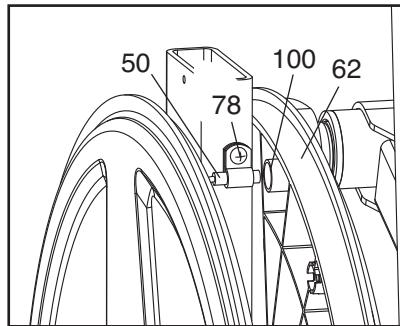
WICHTIG: Um Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.

FEHLERSUCHE AM COMPUTER

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 10 auf Seite 10 zwecks Ersatz-Instruktionen. Wenn der Handgriffpulsensor nicht richtig funktioniert, siehe Schritt 5 auf Seite 18.

DEN MEMBRANENSCHALTER EINSTELLEN

Drehen Sie die linke Pedale mit Hilfe eines verstellbaren Schraubenschlüssels im Uhrzeigersinn und entfernen Sie sie. Entfernen Sie dann alle Schrauben von beiden Seitenschutzplatten. **Es befinden sich drei verschiedene Schraubengrößen an den Seitenschutzplatten. Notieren Sie sich, welche Größe Sie von welchem Loch entfernen.** Entfernen Sie dann vorsichtig die Seitenschutzplatten vom Rahmen.



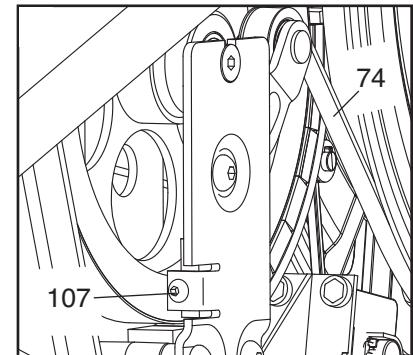
Finden Sie dann den Membranenschalter (50). Drehen Sie die Radscheibe (62) so, dass der Magnet (100) mit dem Membranenschalter übereinstimmt. Lockern Sie die gezeigte M4 x 16mm Schraube (78), aber entfernen Sie diese nicht. Schieben Sie den Membranenschalter entweder ein bisschen näher an den Magneten heran oder ein bisschen weiter von ihm weg und ziehen Sie die Schraube dann wieder fest.

Schaukeln Sie das Rad gerade genug nach vorne und nach hinten, sodass der Magnet am Membranenschalter mehrmals vorbeikommt. Stellen Sie die Schraube ein, bis die Displays richtige Rückmeldungen liefern. Wenn der Membranenschalter richtig eingestellt ist, befestigen Sie die Seitenschutzteile wieder. Hinweis: Sollten Sie Fragen dazu haben, welche Schraube in welches Loch gehört, siehe DETAILZEICHNUNG B auf Seite 31 und die TEILELISTE auf Seite 28.

EINSTELLEN DES RIEMENS

Wenn die Pedale rutschen während man sie bewegt, auch wenn der Widerstand der Pedale auf die höchste Einstellung gegeben wurde, dann muss man wahrscheinlich den Riemen (74) einstellen. Entfernen Sie dann alle Schrauben von beiden Seitenschutzplatten. **Es befinden sich drei verschiedene Schraubengrößen an den Seitenschutzplatten. Notieren Sie sich, welche Größe Sie von welchem Loch entfernen.** Entfernen Sie dann vorsichtig die Seitenschutzplatten vom Rahmen.

Drehen Sie die iemeneinstellschraube (107) bis der Riemen (74) festgezogen ist. Dann befestigen Sie die Seitenschutzplatten wieder. Hinweis: Sollten Sie Fragen dazu haben, welche Schraube in



welches Loch gehört, siehe DETAILZEICHNUNG B auf Seite 31 und die TEILELISTE auf Seite 28.

TRAININGSRICHTLINIEN

! ACHTUNG: Bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulssensor ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulssensor ist nur als Trainingshilfe gedacht, indem er allgemeine Trends bei der Pulsmessung feststellt.

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm zu erstellen. Jedoch für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie sich ein angesehenes Buch kaufen oder einen Arzt konsultieren. Vergessen Sie nicht, dass auch eine ausgewogene Nahrung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate wichtig sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herzkreislaufsystem zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zur Aerobic an.

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 den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (das Alter wurde auf die nächste Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre "Trainingszone" an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen. Die mittlere Zahl gibt Ihren Puls bei maximaler Fettverbrennung an. Und die höchste Zahl gibt Ihren Puls bei aerobem Training an.

Fettverbrennung—Um Fett effektiv zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Workouts verbrennt der Körper Kohlehydrate. Erst danach beginnt der Körper, gelagertes Fett zur Energiegewinnung freizumachen. Wenn Sie also Fett verbrennen wollen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihren Puls nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihr Puls bei der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

Aerobes Training—Um das Herzkreislaufsystem zu stärken, muss man aerobes Training ausführen. Dieses fordert große Mengen von Sauerstoff über längere Zeiträume hinweg an. Um also aerobes Training durchzuführen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihren Puls nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone hält.

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, den Puls und die Zirkulation zur Vorbereitung auf das Training.

Übungen innerhalb der Trainingszone—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang innerhalb Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen eines neuen Trainingsprogramms soll man den Puls nur etwas 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Workout mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und vermeidet Probleme, die nach einem Training auftreten können.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindest ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

Die richtige Form für verschiedene einfache Dehnübungen wird rechts angegeben. Bewegen Sie sich beim Dehnen immer langsam und wippen Sie dabei nicht.

1. Zehen berühren

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich von den Hüften nach vorn. Lassen Sie den Rücken und die Schultern locker hängen und versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu erreichen. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, die Kniesehnen und den Rücken.

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

Setzen Sie sich nieder und strecken Sie ein Bein aus. Winkeln Sie das andere Bein an, sodass die Fußsohle den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berührt. Beugen Sie sich jetzt nach vorne und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, den unteren Rücken und die Leistengegend.

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

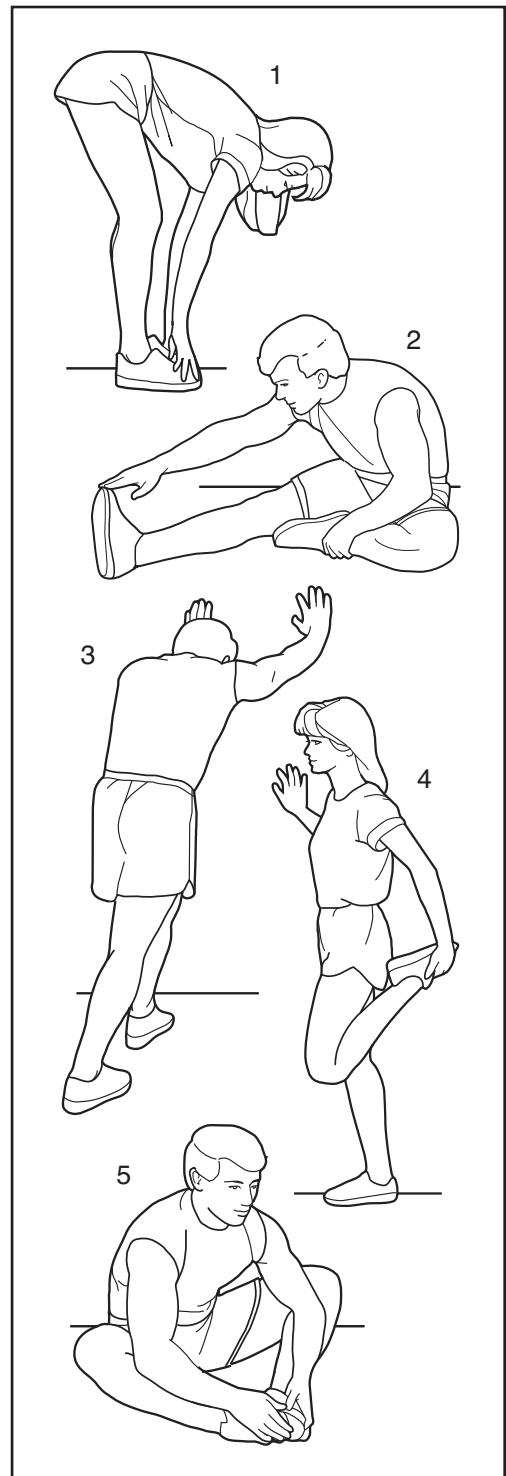
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Um die Achillessehne noch mehr zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnt Unterschenkel, Achillessehnen und Fußgelenke.

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

Zur Balance geben Sie eine Hand an eine Wand. Greifen Sie mit der anderen Hand nach hinten und fassen Sie damit Ihren Fuß. Ziehen Sie die Ferse des Fußes so weit wie möglich ans Gesäß heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.

5. Dehnen des Innenschenkels

Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen aneinandergelegt werden sollen und die Knie nach außen schauen. Ziehen Sie die Füße soweit wie möglich an sich heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.



ANMERKUNGEN

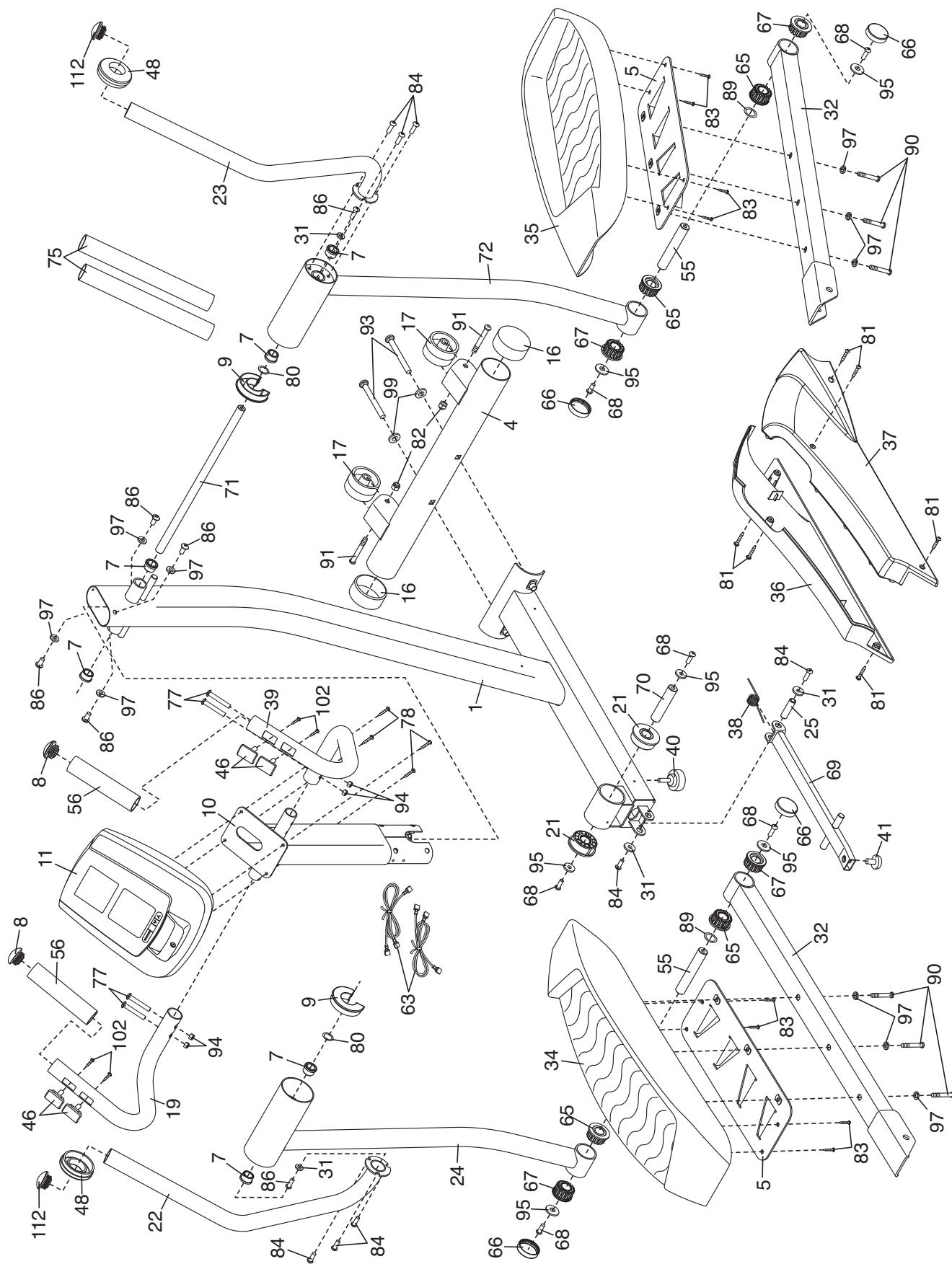
TEILELISTE – Modell-Nr. PFEVEL75008.0

R0808A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	51	1	Klemme
2	1	Klapprahmen	52	2	Spindelkappe
3	1	hintere Stützstange	53	4	Dreharmbuchse
4	1	vordere Stützstange	54	4	Linker Sicherungsring
5	2	Pedalklammer	55	2	Pedalarmachse
6	1	Motorklammer	56	2	Pulsstangen-Schaumstoff
7	6	Obere Buchse	57	1	Spindelabstandhalter
8	2	Oberkörperarmkappe	58	6	M5 Scheibe
9	2	Oberkörperbein-Abstandhalter	59	2	Spindellager
10	1	Pfosten	60	1	Kurbelabstandhalter
11	1	Computer	61	1	Spindel
12	1	Scheibe	62	1	Rollenscheibe
13	2	Scheibenabdeckung	63	2	Pulsdraht
14	1	Linke Schutzplatte	64	1	Kabelbaum
15	1	Rechte Schutzplatte	65	4	Innere Dreharmbuchse
16	4	Stützstangenkappe	66	4	Achsenabdeckung
17	2	Rad	67	4	Äußere Buchsenmontage
18	2	Linke Achse	68	7	M10 x 20mm Schraube mit Nylon-Klemmteil
19	1	Linke Pulsstange	69	1	Hebelklammer
20	1	Schwungrad	70	1	Drehachse
21	2	Buchse für die Drehung	71	1	Oberkörperachse
22	1	Linker Oberkörperarm	72	1	Rechtes Oberkörperbein
23	1	Rechter Oberkörperarm	73	1	M8 x 74mm Ansatzbolzen
24	1	Linkes Oberkörperbein	74	1	Riemen
25	1	Absperrachse	75	2	Oberkörperarm-Schaumstoff
26	1	Motorscheibe	76	1	Rahmenkappe
27	1	Widerstandarm	77	4	M8 x 36mm Linsenbolzen
28	2	Schwungrad-Abstandstück	78	10	M4 x 16mm Schraube
29	1	Abstandhalter am C-Magnet	79	4	M4 x 16mm Senkschraube
30	2	Verbindungsarm	80	2	Wellenscheibe
31	6	M8 x 22mm Unterlegscheibe	81	17	M4 x 20mm Schraube
32	2	Pedalarm	82	3	M10 Klemmmutter
33	4	Stumpfe M5 x 12mm Schraube	83	8	M6 x 12mm Halbrundschraube
34	1	Linkes Pedal	84	12	M8 x 12mm Schraube mit Nylon-Klemmteil
35	1	Rechtes Pedal	85	1	M5 x 15mm Knopfschraube
36	1	Linke Rahmenabdeckung	86	8	M8 x 19mm Schraube mit Nylon-Klemmteil
37	1	Rechter Rahmenabdeckung	87	1	M8 x 70mm Bolzen mit Ansatzschaft
38	1	Verriegelungsfeder	88	4	M5 Mutter
39	1	Rechte Pulsstange	89	2	Große Wellenscheibe
40	3	Füße	90	6	M8 x 40mm Schraube mit Nylon-Klemmteil
41	1	Verriegelungsknopf	91	2	M10 x 58mm Linsenschraube
42	4	Verbindungs Lager	92	1	M4 x 10mm Schraube
43	2	Verbindungsarmpolster	93	4	M10 x 80mm Schraube mit Nylon-Klemmteil
44	1	C-Magnet	94	8	M8 Kontermutter
45	2	Verbindungsarmklammer			
46	4	Pulssensor			
47	1	Leerlauf			
48	2	Armadedeckung			
49	1	Widerstandsmotor			
50	1	Membranenschalter/-kabel			

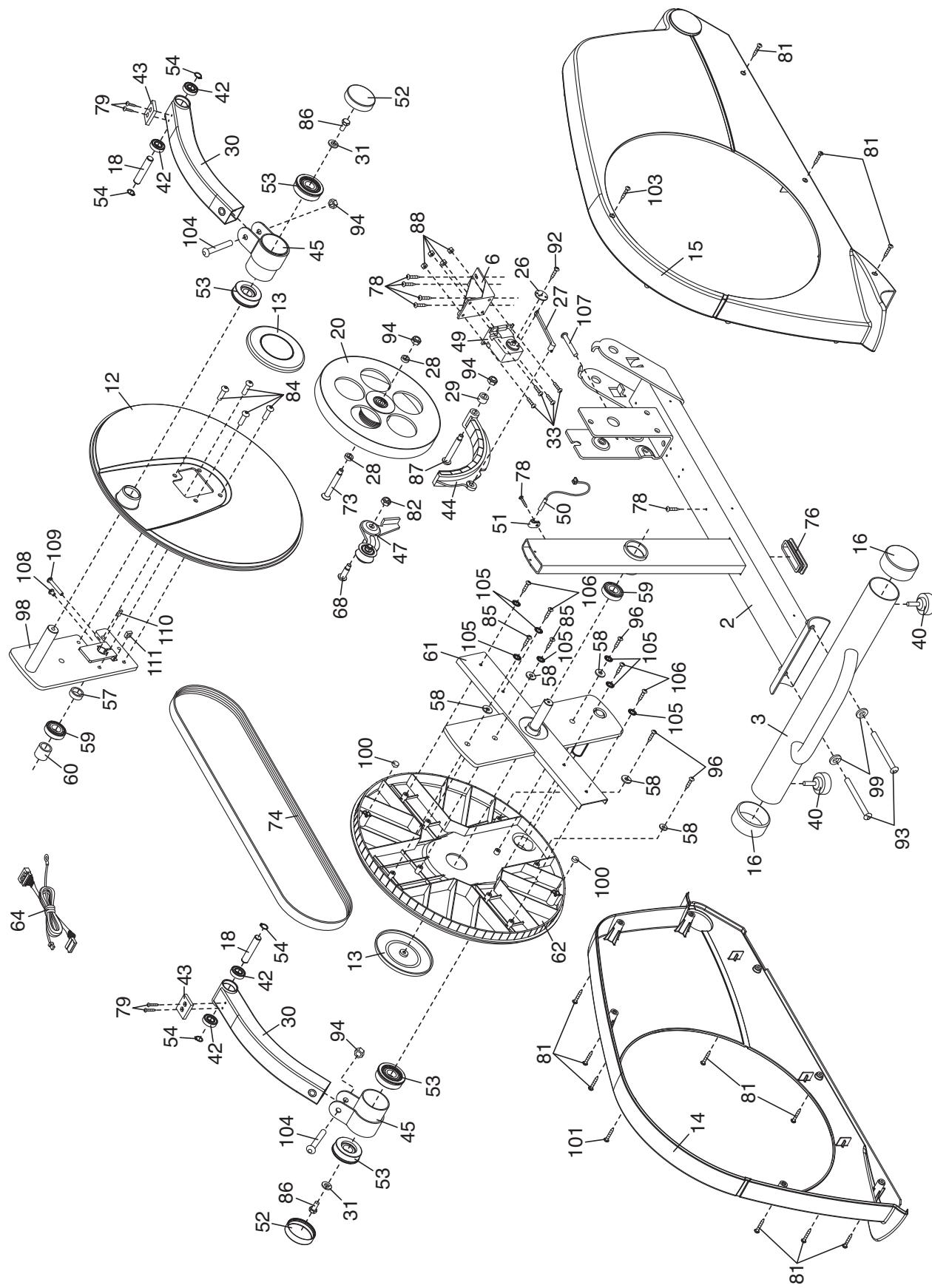
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
95	6	M10 Unterlegscheibe	106	4	M5 x 20mm Schraube
96	3	M5 x 10mm Schraube	107	1	Riemeneinstellschraube
97	10	M8 Federring	108	1	M6 x 9mm Linsenschraube
98	1	Rechte Kurbelarm	109	1	M6 x 44mm Sechskantbolzen
99	4	M10 gebogene Unterlegscheibe	110	1	Schlüssel
100	2	Magnet	111	1	Quadratische M6 Mutter
101	1	M4 x 45mm Schraube	112	2	Pulsstangenkappe
102	4	M4 x 20mm Schraube	*	—	Bedienungsanleitung
103	1	M4 x 40mm Schraube	*	—	Sechskantschlüssel
104	2	M8 x 58mm Bolzen mit Ansatzschaft	*	—	Schmierfett
105	7	Zahnscheibe	*	—	Verbindungsdraht

Hinweis: Änderungen vorbehalten. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten. * weist auf ein nicht-abgebildetes Teil hin.



DETAILZEICHNUNG B – Modell-Nr. PFEVEL75008.0

R0808A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modell-nummer und die Serien-nummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)



ACN 126 494 773