

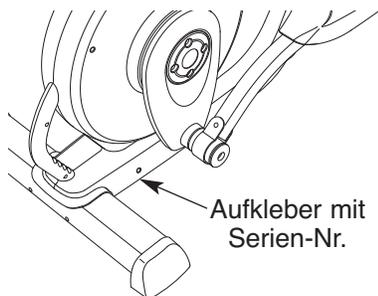
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## SPACE SAVER 695

Modell-Nr. PFEVEL95007.0

Serien-Nr. \_\_\_\_\_

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



## BEDIENUNGSANLEITUNG

### FRAGEN?

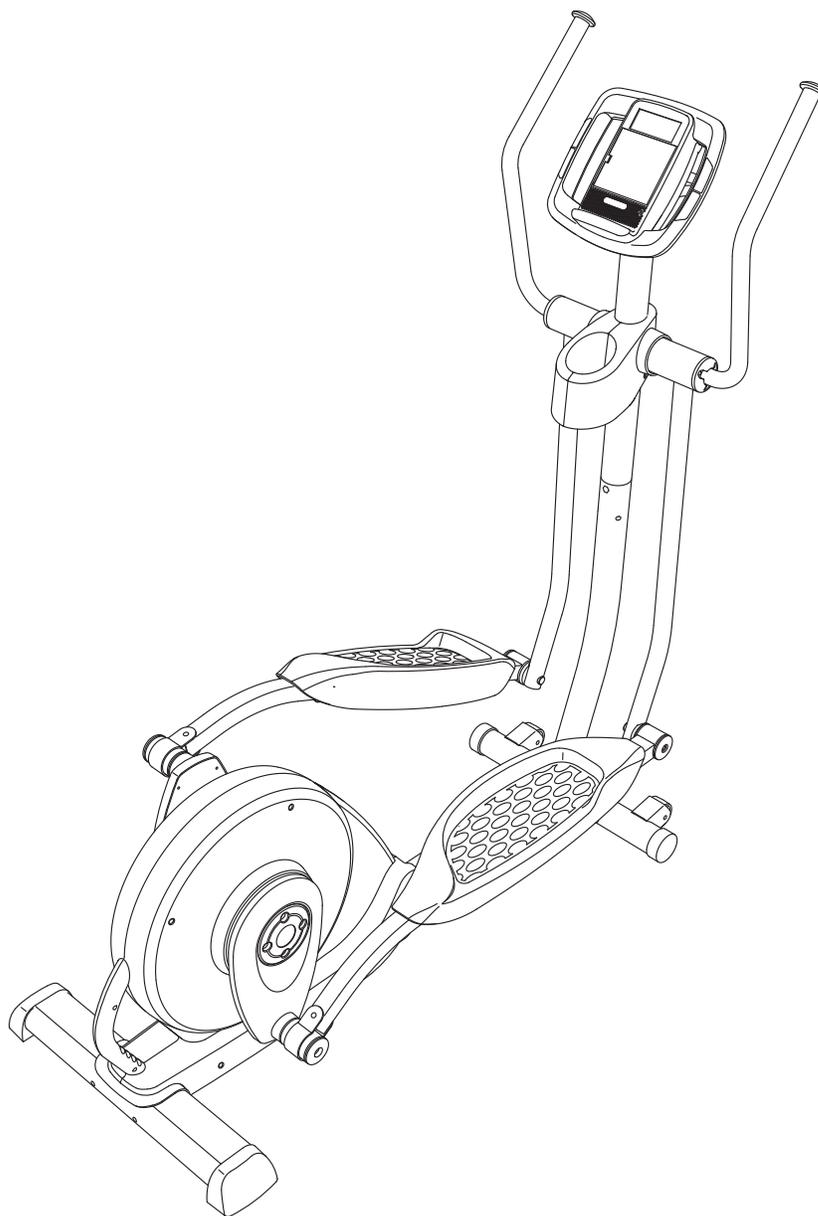
Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

**01805 231 244**

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

E-mail:  
[csgermany@iconeurope.com](mailto:csgermany@iconeurope.com)

Unsere Website:  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)



### **⚠ VORSICHT**

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

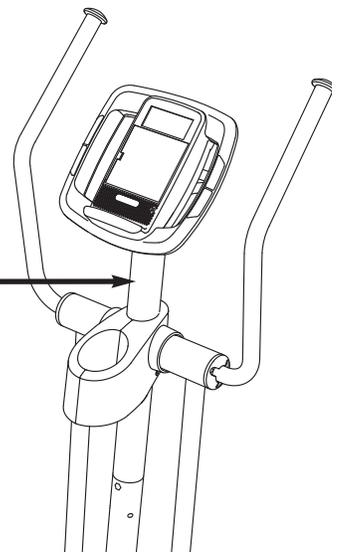
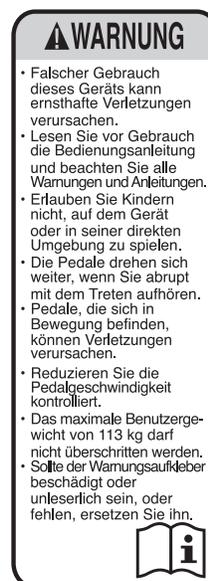
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN .....	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN .....	3
BEVOR SIE ANFANGEN .....	4
MONTAGE .....	5
BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS .....	12
WARTUNG UND FEHLERSUCHE .....	17
TRAININGSRICHTLINIEN .....	19
TEILELISTE .....	20
DETAILZEICHNUNG .....	22
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN .....	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING .....	Rückseite

## WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber wurde an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Der Aufkleber ist nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



# WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

**⚠️ WARNUNG:** Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Ellipsentrainer angebracht wurden, bevor Sie diesen Ellipsentrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.
3. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Ellipsentrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
4. Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
5. Benutzen Sie das Ellipsentrainer nur im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche und darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Lassen Sie mindestens 0,9 m Platz vor und hinter dem Ellipsentrainer und 0,6 m auf beiden Seiten.
6. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Ellipsentrainer ferngehalten werden.
8. Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen unter 113 kg Körpergewicht benutzt werden.
9. Tragen Sie immer angemessene Kleidung, während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
10. Halten Sie sich an den Griffstangen oder den Oberkörperarmen fest während Sie aufsteigen, absteigen, oder den Ellipsentrainer benutzen.
11. Die Pulssensoren sind keine medizinischen Instrumente. Verschiedene Faktoren können die Herzfrequenzwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.
12. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
13. Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollte Ihnen schwindelig werden oder sollten Sie plötzlich Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.
14. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, lassen Sie die Pedale langsam auslaufen, bis sie sich nicht mehr bewegen.

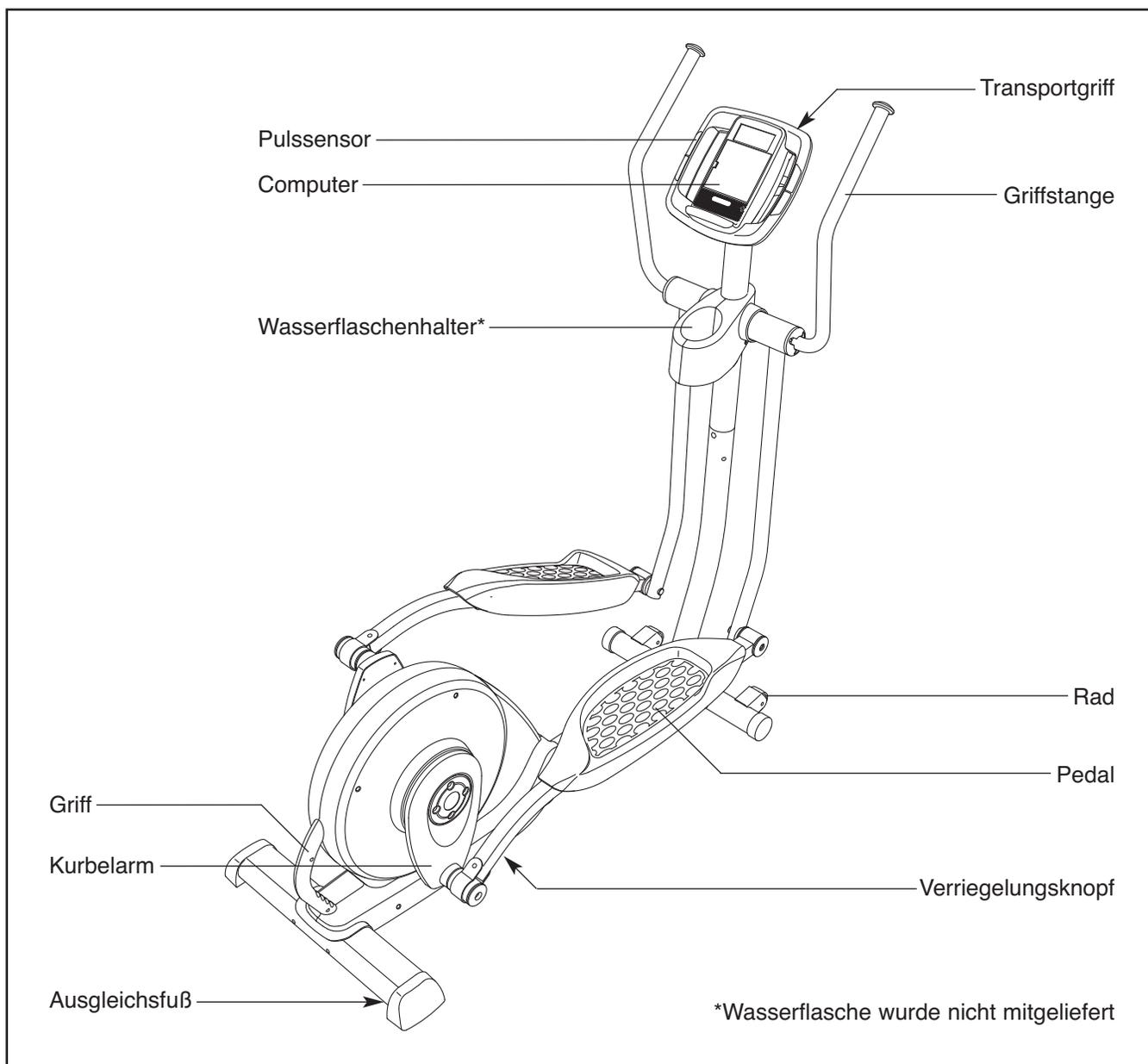
# BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären PROFORM® SPACE SAVER 695 Ellipsentrainers. Der SPACE SAVER 695 Ellipsentrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training zu Hause angenehmer und effektiver machen werden. Und wenn man diesen einzigartigen SPACE SAVER 695 Ellipsentrainer nicht braucht, kann man ihn zusammenklappen, wodurch er viel weniger Platz in Anspruch nimmt.

**Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie dem Ellipsentrainer in Betrieb nehmen.** Sollten

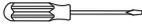
Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

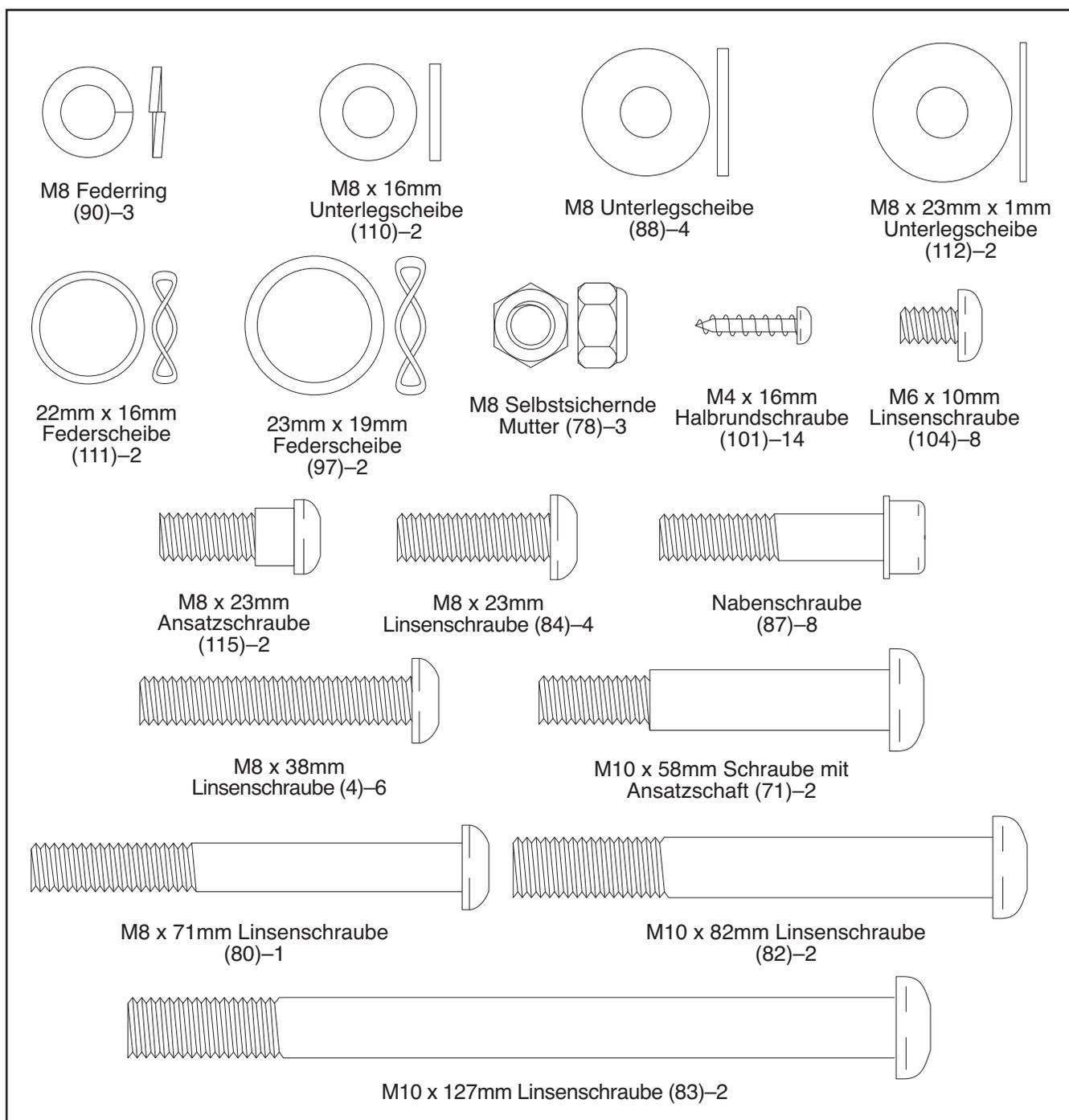


# MONTAGE

**Zur Montage braucht man zwei Personen.** Legen Sie alle Teile des Ellipsentrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackung erst weg, nachdem die Montage vollendet ist.

**Zusätzlich zu den beigelegten Werkzeugen braucht man einen Kreuzschraubenzieher , eine verstellbare Schraubenschlüssel , und einen Gummihammer .**

Verwenden Sie die Abbildungen unten zur Identifikation von Montageteilen. Die Zahl innerhalb der Klammern, die sich unter jeder Abbildung befindet, ist die Bestellnummer, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach den Klammern gibt an, wieviele solche Teile man zur Montage braucht. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilebeutel befinden, überprüfen Sie, ob das Teil nicht schon in der Fabrik montiert worden ist.**

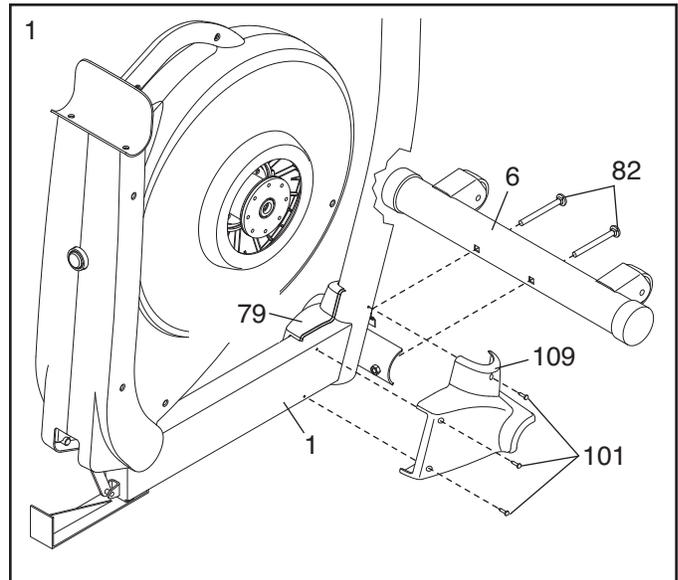


1.

**Um die Montage zu vereinfachen, lesen Sie die Information auf Seite 5 bevor Sie anfangen.**

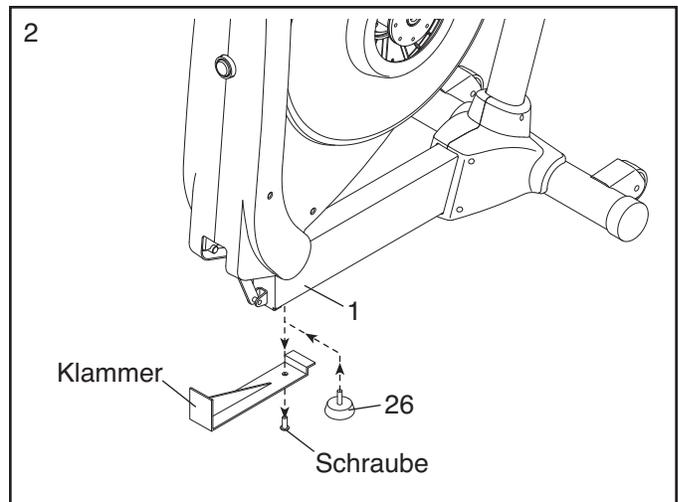
Während eine zweite Person die Basis (1) hochhebt, befestigen Sie die vordere Stabilisator (6) mit zwei M10 x 82mm Linsenschrauben (82) an der Basis.

Halten Sie dann die linke und die rechte Stabilisatorabdeckung (79, 109) um die Basis (1) herum. Befestigen Sie die Stabilisatorabdeckungen mit sechs M4 x 16mm Halbrundschrauben (101) (nur drei sind hier abgebildet).



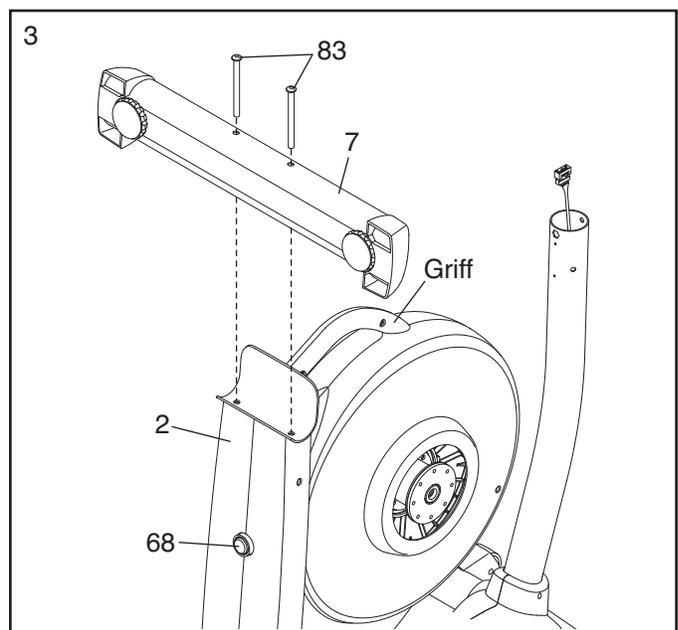
2. Entfernen Sie die angedeutete Schraube und Klammer von der Basis (1). Beide werden nicht mehr gebraucht.

Drehen Sie als nächstes den Basisfuß (26) soweit wie möglich in die Basis (1) hinein.



3. Befestigen Sie die hintere Stabilisator (7) mit zwei M10 x 127mm Linsenschrauben (83) am Rahmen (2).

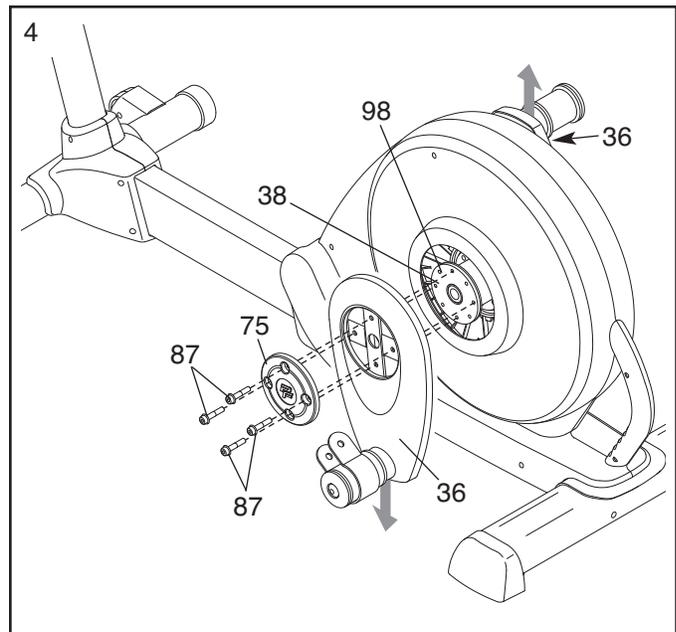
Halten Sie nun den Griff an den Rahmen (2) hin, drücken Sie den Absperrknopf (68) herunter und lassen Sie den Rahmen soweit herunter, dass die hintere Stabilisator (7) am Boden aufliegt.



- Halten Sie einen Kurbelarm (36) gegen die Kurbelnabe (38) und stimmen Sie die Löcher im Kurbelarm mit den ungenutzten Löchern in der Kurbelnabe aufeinander ab.

Schieben Sie dann vier Nabenschrauben (87) durch die Nabenabdeckung (75) auf den Kurbelarm (36) und ziehen Sie von Hand die Nabenschrauben an der Kurbelnabe (38) fest. Ziehen Sie jetzt eine der Nabenschrauben richtig an, dann jene, die von der ersten am weitesten entfernt ist und dann alle übrigen.

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers. **Achten Sie darauf, dass die Kurbelarme (36) wie angegeben ausgerichtet sind. Anmerkung: Auf der rechten Seite befinden sich keine Rollenschrauben (98).**

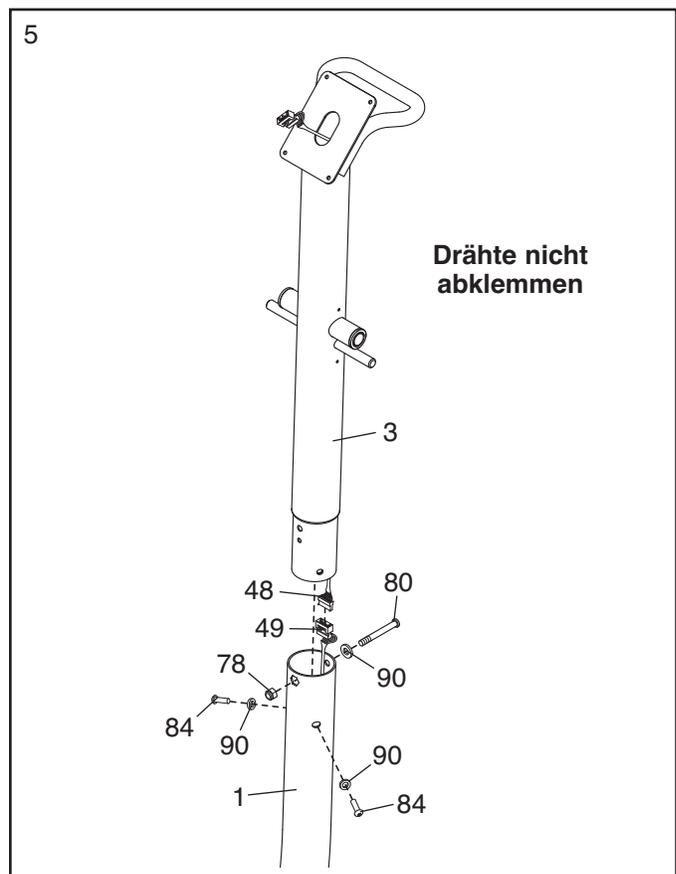


- Während eine zweite Person den Pfosten (3) hält, verbinden Sie den oberen Kabelbaum (48) mit dem unteren Kabelbaum (49).

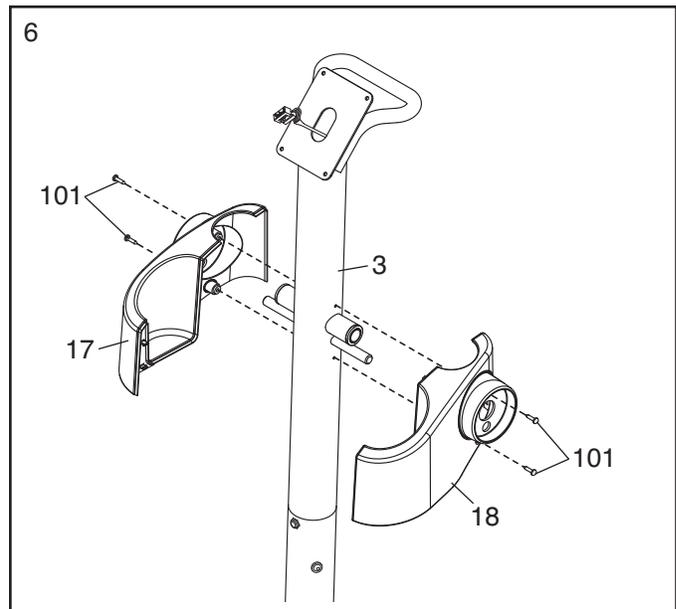
**Ziehen Sie vorsichtig am oberen Ende des oberen Kabelbaums (48), um jegliche Schlaffheit vom Kabel zu entfernen und stecken Sie den Pfosten (3) in die Basis (1) hinein.**

**Tip: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Drähte.** Befestigen Sie den Pfosten (3) mit einer M8 x 71mm Linsenschraube (80), einem M8 Federring (90) und einer M8 Selbstsichernde Mutter (78). **Vergewissern Sie sich, dass sich die Nylon-Kontermutter im sechseckigen Loch der Basis (1) befindet.**

Ziehen Sie dann zwei M8 x 23mm Linsenschrauben (84) und zwei M8 Federringe (90) an der Basis (1) fest.



6. Richten Sie die linke und die rechte Pfostenabdeckung (17, 18) so aus, wie hier angezeigt. Befestigen Sie die Pfostenabdeckungen um den Pfosten (3) herum mit vier M4 x 16mm Halbrundschrauben (101).

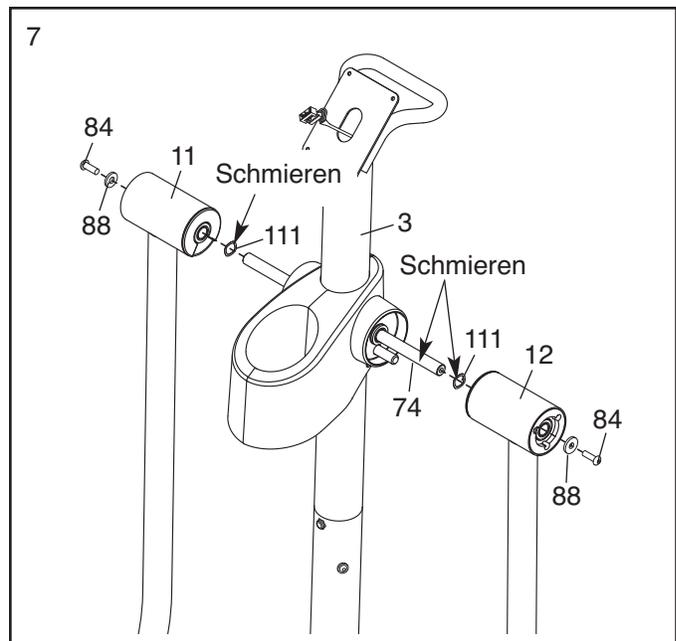


7. Geben Sie eine großzügige Menge des beige-fügten Schmierfetts auf die Drehachse (74) und dann eine kleine Menge des Schmierfetts auf zwei 22mm x 16mm Federscheiben (111).

Stecken Sie dann die Drehachse (74) durch den Pfosten (3) durch. Geben Sie eine 22mm x 16mm Federscheibe (111) auf das linke Ende der Drehachse.

Finden Sie den linken Oberkörperarm (11), welcher mit einem Aufkleber mit dem Buchstaben "L" markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts).

Schieben Sie dann den linken Oberkörperarm (11) auf die Drehachse (74). Befestigen Sie den linken Oberkörperarm mit einer M8 x 23mm Linsenschraube (84) und einer M8 Unterlegscheibe (88).

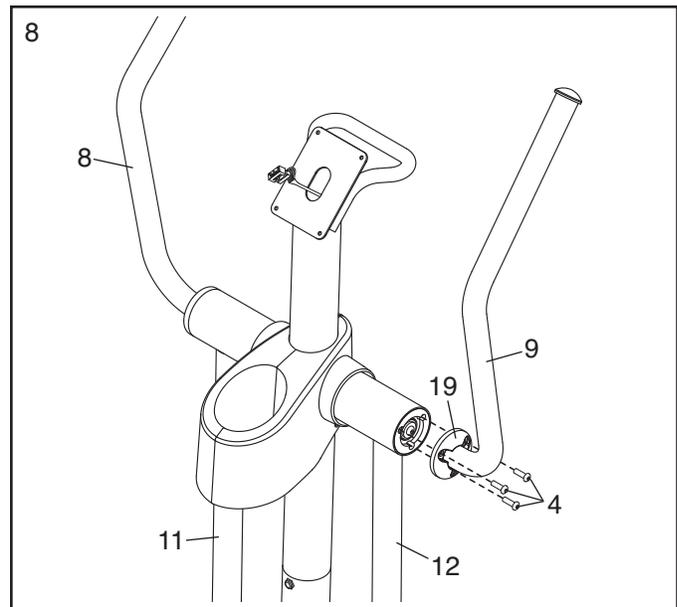


**Befestigen Sie den rechten Oberkörperarm (12) auf die gleiche Weise.**

8. Finden Sie die rechte Griffstange (9), welche mit einem Aufkleber mit dem Buchstaben "R" markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts).

Befestigen Sie die rechte Griffstange (9) mit drei M8 x 38mm Linsenschrauben (4) und einer Griffstangenabdeckung (19) am rechten Oberkörperarm (12).

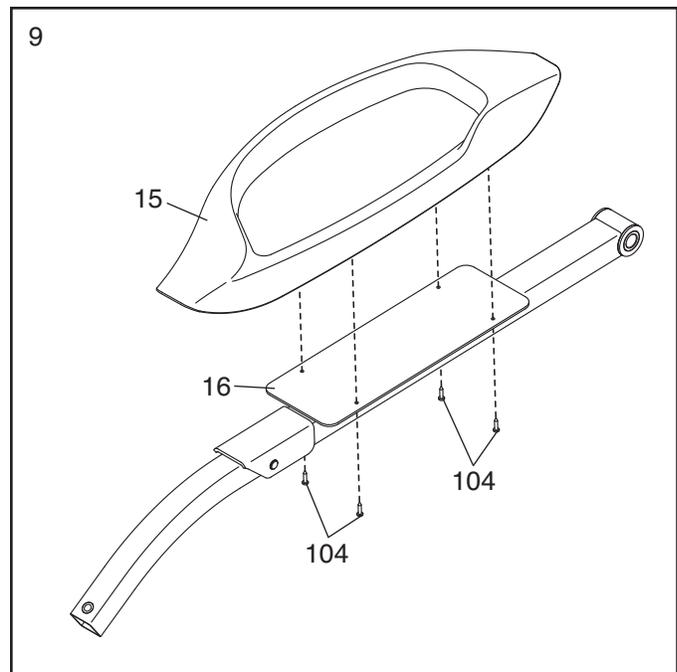
**Befestigen Sie die linke Griffstange (8) auf die gleiche Weise am linken Oberkörperarm (11).**



9. Finden Sie das rechte Pedal (15) und das rechte Pedalfuß (16). Beide sind mit Aufklebern mit dem Buchstaben "R" markiert (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts). Richten Sie sie wie angezeigt aus.

Befestigen Sie das rechte Pedal (15) mit vier M6 x 10mm Linsenschrauben (104) am rechten Pedalfuß (16).

**Befestigen Sie das linke Pedal (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise am linken Pedalfuß (nicht abgebildet).**

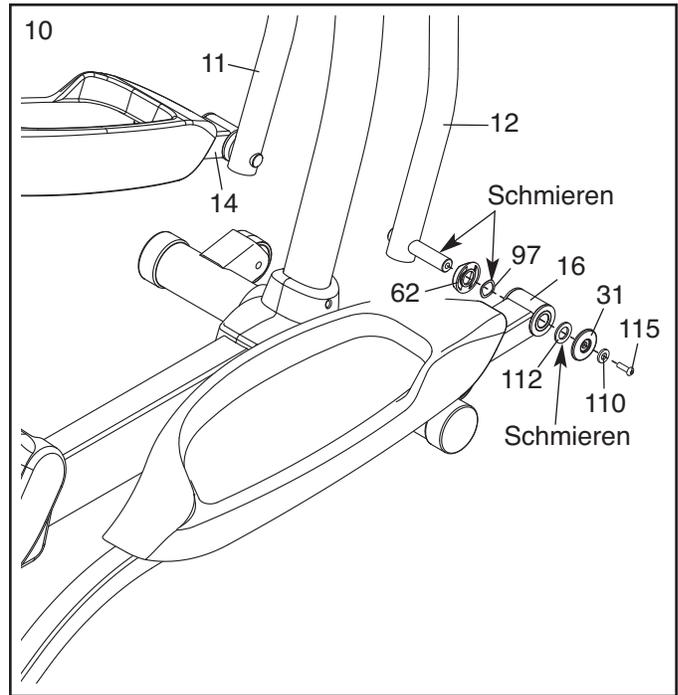


10. Geben Sie etwas Schmierfett auf die Achse des rechten Oberkörperarms (12). Geben Sie dann etwas Schmierfett auf eine 23mm x 19mm Federscheibe (97) und auf eine M8 x 23mm x 1mm Unterlegscheibe (112).

Schieben Sie ein Oberkörperarmdistanzstück (62) auf den rechten Oberkörperarm (12); **achten Sie darauf, dass die flache Seite des Oberkörperarmdistanzstücks nach außen schaut.** Geben Sie dann die 23mm x 19mm Federscheibe (97) auf den rechten Oberkörperarm.

Schieben Sie das rechte Pedalfuß (16) auf den rechten Oberkörperarm (12). Befestigen Sie das rechte Pedalbein mit einer M8 x 23mm Ansatzschraube (115), einer M8 x 16mm Unterlegscheibe (110), einer Pedalbeinabdeckung (31) und der M8 x 23mm x 1mm Unterlegscheibe (112).

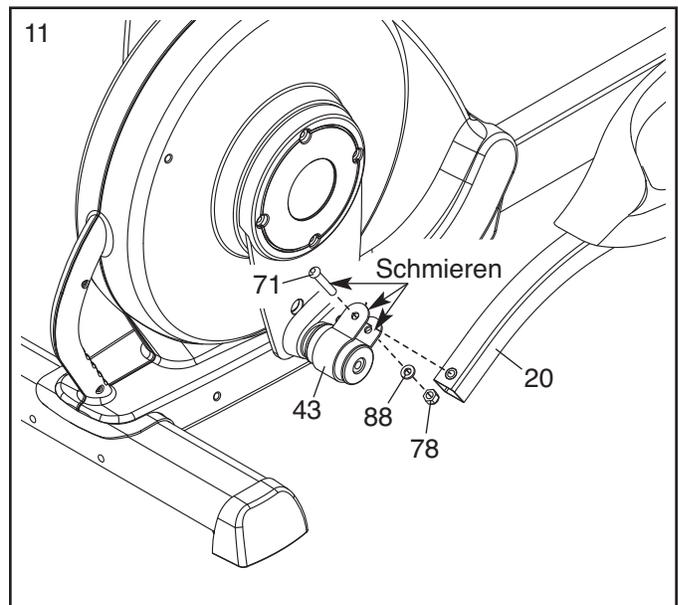
**Wiederholen Sie diesen Schritt für das linke Pedalfuß (14) und den linken Oberkörperarm (11).**



11. Geben Sie etwas Schmierfett auf die Klammer an der Kurbelbuchsenhülse (43) und auf einen M10 x 58mm Schraube mit Ansatzschaft (71).

Schieben Sie den rechten Verbindungsarm (20) durch die Kurbelbuchsenhülse (43). Befestigen Sie den rechten Verbindungsarm mit dem M10 x 58mm Schraube mit Ansatzschaft (71), einer M8 Unterlegscheibe (88) und einer M8 Selbstsichernde Mutter (78).

**Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.**



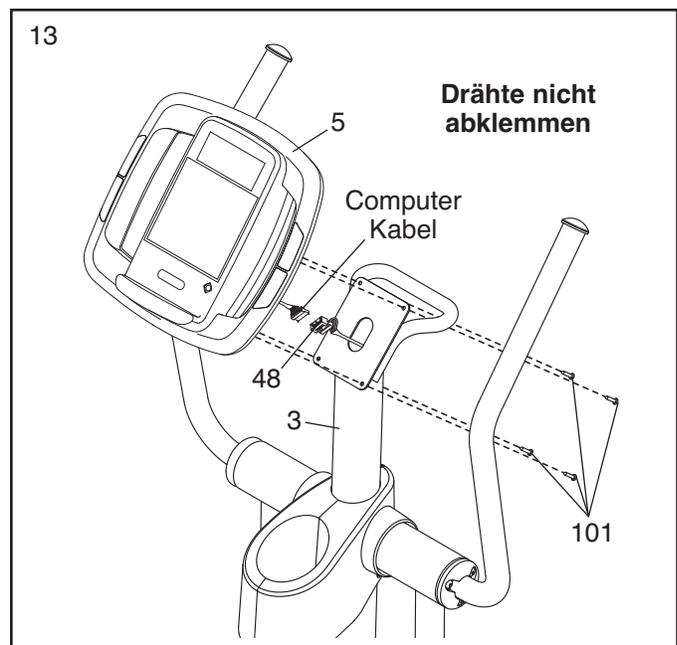
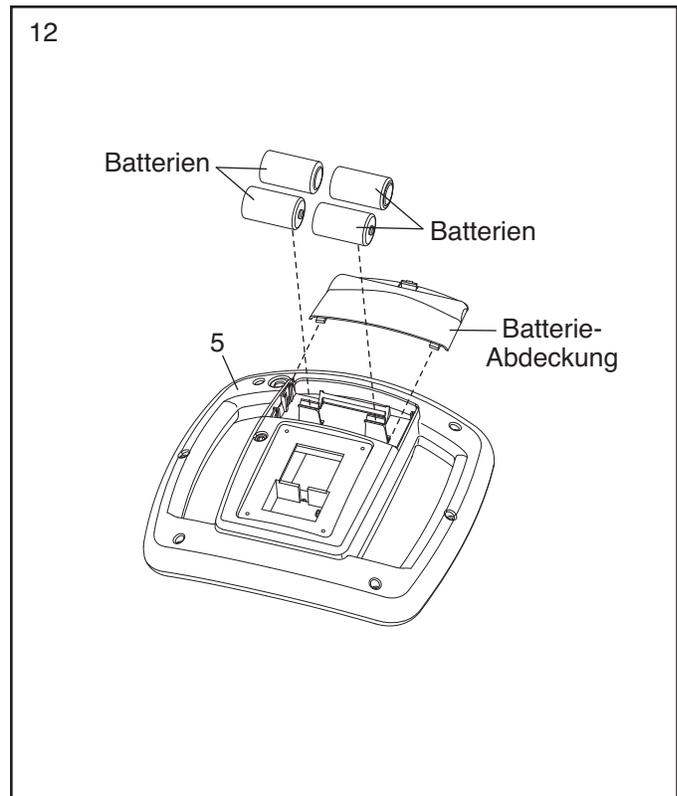
12. Der Computer (5) funktioniert mit vier 1,5V Batterien, Größe D (nicht im Lieferumfang enthalten). Empfohlen werden dazu alkaline Batterien. **WICHTIG: Sollte der Ellipsentrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann muss man ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen lassen, bevor man die Batterien in den Computer einlegt, sonst könnten die Computerdisplays oder andere elektronische Teile beschädigt werden.** Entfernen Sie die Batterie-Abdeckung, fügen Sie die Batterien in das Batteriefach ein, und setzen Sie die Batterie-Abdeckung wieder auf. **Achten Sie auf die Orientierung der Batterien, wie Sie durch Diagramme innerhalb des Batteriefaches angedeutet sind.**

Um einen zusätzlichen Wechselstromadapter zu kaufen, kontaktieren Sie das Geschäft in dem Sie dieses Produkt gekauft haben, oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Gebrauchsanweisung an. Um Schaden am Computer zu vermeiden, verwenden Sie nur einen vom Hersteller zugelassenen Wechselstromadapter. Stecken Sie ein Ende des Wechselstromadapters in die Buchse am Computer ein; stecken Sie das andere Ende in eine vorschriftsmässig montierte Steckdose ein.

13. Während eine zweite Person den Computer (5) an den Pfosten (3) hält, verbinden Sie den Kabelbaum des Computers mit dem oberen Kabelbaum (48).

**Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Drähte.** Schieben Sie überflüssigen Draht des Kabelbaums in den Pfosten hinein.

Befestigen Sie dann den Computer (5) mit vier M4 x 16mm Halbrundsrauben (101) am Pfosten (3).

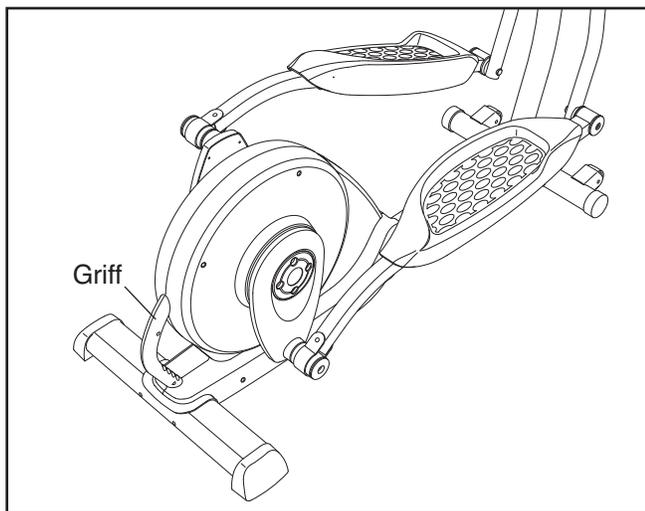


14. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile des Ellipsentrainers richtig festgezogen wurden.** Anmerkung: Nach Vollendung der Montage können noch einige Teile übrig sein. Um den Boden oder den Teppich vor Schäden zu schützen, soll man eine Unterlage unter den Ellipsentrainer geben.

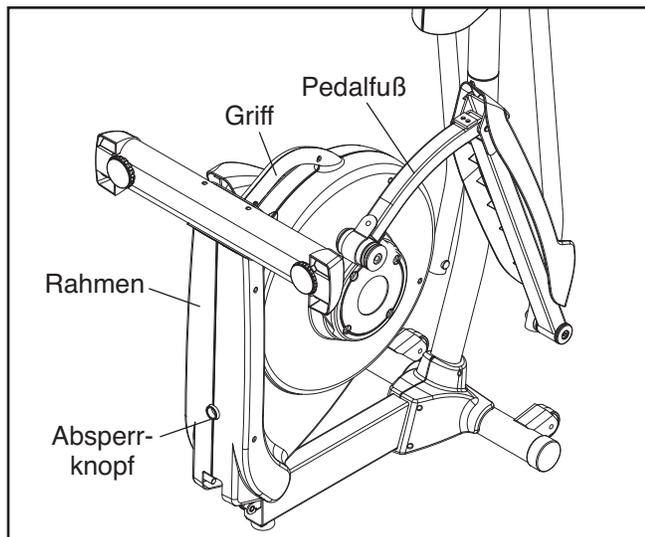
# BENUTZUNG DES ELLIPSETRAINERS

## ZUSAMMENLEGEN UND AUSEINANDERKLAPPEN DES ELLIPSETRAINERS

Wenn man den Ellipsentrainer nicht braucht, kann man ihn zusammenlegen. Um den Ellipsentrainer zusammenzulegen, halten Sie den Griff an der hinteren Stützstange und heben Sie den Rahmen hoch, bis er in aufrechter Position einschnappt.

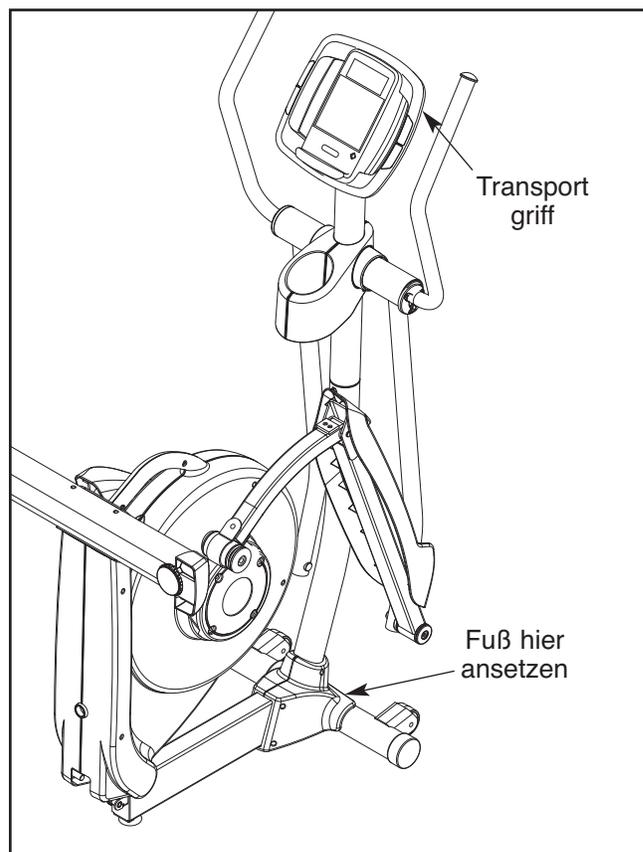


Um den Ellipsentrainer auseinanderzuklappen, halten Sie erst den Griff, drücken dann den Absperrknopf nieder und lassen den Rahmen dann herunter.



## BEWEGEN DES ELLIPSETRAINERS

Um den Ellipsentrainer von der Stelle zu bewegen, klappen Sie ihn zuerst zusammen, wie links beschrieben. Stellen Sie sich dann vor den Ellipsentrainer, halten Sie den Transportgriff am Pfosten und stemmen Sie einen Fuß gegen die Mitte der vorderen Stützstange. Ziehen Sie am Transportgriff, bis der Ellipsentrainer auf den vorderen Rollen rollt. Bewegen Sie den Ellipsentrainer dann vorsichtig auf die gewünschte Stelle und lassen Sie ihn dort wieder herunter.



## AUSRICHTEN DES ELLIPSETRAINERS

Wenn der Ellipsentrainer während des Benutzens leicht schaukelt, drehen Sie eine oder beide der Einstellfüße unter der hinteren Stützstange bis das Gerät nicht mehr schaukelt.

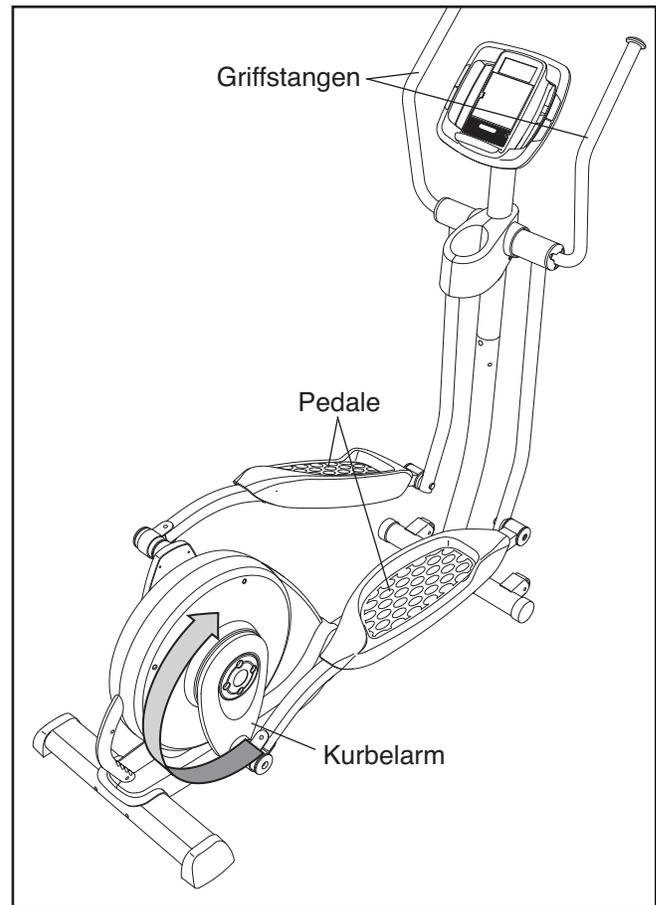
## WIE MAN AUF DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIERT

Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an den Griffstangen fest und steigen Sie auf das Pedal, das sich in der niedrigeren Position befindet. Dann steigen Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, sodass sie sich mit einer durchgehenden Bewegung bewegen.

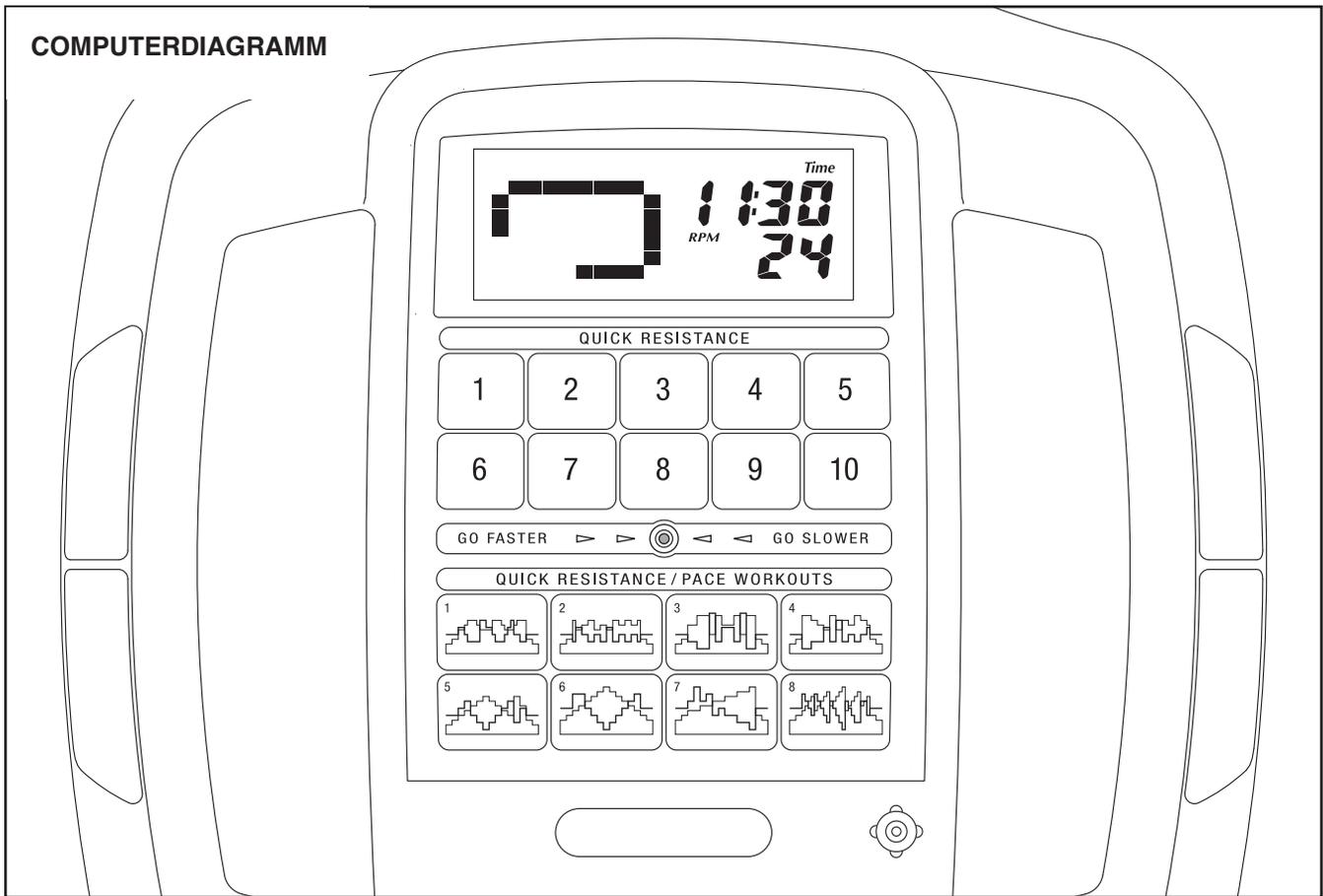
**Anmerkung: Die Kurbeln können in beide Richtungen gedreht werden. Es ist empfehlenswert, dass Sie die Kurbeln in jene Richtung drehen, die mit dem Pfeil angezeigt werden; jedoch, zur Abwechslung können Sie die Kurbeln in die entgegengesetzte Richtung drehen.**

Um vom Ellipsentrainer abzusteigen, warten Sie, bis die Pedale ganz zum Stillstand gekommen sind.

**WICHTIG: Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufgrad; die Pedale bewegen sich deshalb weiter, bis das Schwungrad ausläuft.** Wenn sich die Pedale nicht mehr bewegen, steigen Sie vom höheren Pedal zuerst herunter, dann vom niedrigeren.



## COMPUTERDIAGRAMM



### DEN WARNUNGAUFKLEBER ANBRINGEN

Der Computer bietet zahlreiche Funktionen, die Ihr Training zu Hause effektiver und angenehmer gestalten.

Wenn der manuelle Modus am Computer ausgewählt wird, kann der Widerstand der Pedale mit dem Druck einer Taste verändert werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mit dem eingebauten Handgriffpulssensor messen.

Der Computer bietet acht vorprogrammierte Workouts an, welche automatisch den Widerstand der Pedale verändern und Sie dazu auffordern, Ihr Tempo zu erhöhen oder zu verringern, wobei Sie durch ein wirksames Workout geführt werden.

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.

**Um den manuellen Modus des Computers zu benutzen,** siehe Seite 15. **Um ein vorprogrammiertes Workout zu verwenden,** siehe Seite 16. **Um die Stereoanlage zu verwenden,** siehe Seite 16.

Anmerkung: Bevor Sie den Computer benutzen, sorgen Sie dafür, dass die Batterien installiert sind (siehe Montage Schritt 12 auf Seite 11). Wenn sich auf dem Computer eine klare Plastikfolie befindet, entfernen Sie diese.

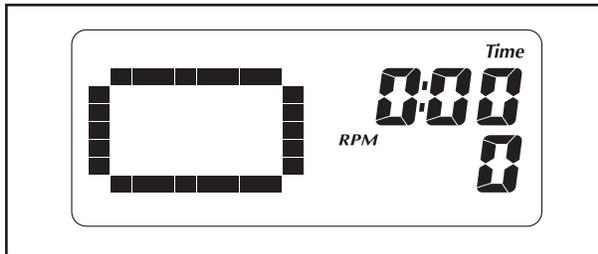
## BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. **Drücken Sie irgendeine Taste am Computer oder fangen Sie an, die Pedale zu bewegen, um den Computer in Betrieb zu setzen.**

Wenn man den Computer einschaltet, leuchten das Display und die Zieltempokontrolle auf. Der Computer ist zur Benutzung bereit, wenn ein Signal ertönt.

2. **Wählen Sie den manuellen Modus.**

Wenn man den Computer einschaltet, ist der manuelle Modus gewählt. Wenn man ein Workout gewählt hat, kann man den manuellen Modus durch wiederholtes Drücken irgendeiner QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS-Taste wieder einstellen. Eine Laufbahn erscheint dann an der linken Seite des Displays.



3. **Fangen Sie zu laufen an und verstellen Sie auf Wunsch den Widerstand der Pedale.**

Während des Tretens kann man den Widerstand der Pedale durch Drücken der [QUICK RESISTANCE] Tasten verändern. Es gibt zehn Widerstandsgrade.

Anmerkung: Es dauert einige Sekunden nach dem Drücken der Tasten, bis die Pedale den gewählten Widerstand erreichen.



4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Anzeige.**

### Das rechte, obere Display

kann die vergangene Zeit [TIME] angeben, sowie die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien [CALORIES] und die Distanz [DISTANCE] (Ganzzahl der Umdrehungen), die man hinter sich gebracht hat. Alle paar Sekunden verändert das Display den Modus.

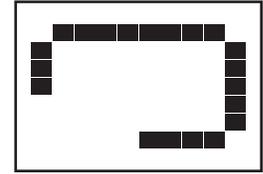


**Das rechte, untere Display** wird Ihr Fahrtempo [RPM] (in Umdrehungen pro Minute) angeben sowie den Widerstandsgrad [RESISTANCE] der Pedale. Der Anzeigemodus des Displays wechselt alle paar Sekunden. Wenn Sie den

Handgriffpulssensor verwenden (siehe Schritt 5), wird am Display auch Ihre Herzfrequenz angezeigt.

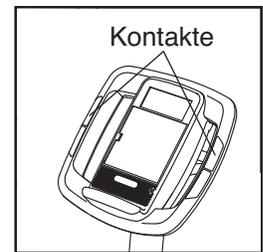


**Am linken Display** wird eine Laufbahn erscheinen, welche 640 Umdrehungen repräsentiert (400 m). Während des Trainings werden hintereinander neue Indikatoren aufscheinen, bis die ganze Laufbahn erscheint. Die Laufbahn wird dann verschwinden und die Indikatoren fangen von vorne an aufzuleuchten.



5. **Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

**Falls sich eine dünne Plastikfolie auf den Metallkontakten des Handgriff-Pulssensors befindet, entfernen Sie diese. Außerdem müssen die Hände sauber sein.** 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.**



Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken. Sobald Ihr Puls entdeckt wird, blinkt mit jedem Herzschlag ein herzförmiges Symbol auf der rechten Seite der Anzeige. Für genaueste Herzfrequenzablesung, lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten aufliegen.

Sollte Ihre Herzfrequenz nicht aufscheinen, überprüfen Sie die Position Ihrer Hände. Achten Sie auch darauf, die Hände nicht zu bewegen oder die Metallkontakte nicht zu fest zu umklammern. 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 die Pedale einige Sekunden lang nicht bewegt werden, dann erklingt eine Serie von Tönen und der Computer pausiert.

Wenn die Pedale ca. fünf Minuten lang nicht bewegt werden, dann stellt sich der Computer von selbst ab und die Displays werden auf die ursprüngliche Einstellung zurückspringen.

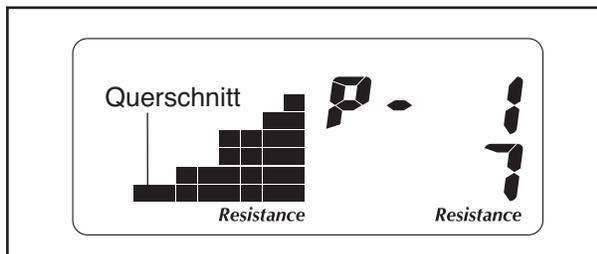
## VERWENDEN EINES VORPROGRAMMIERTEN WORKOUTS

1. **Drücken Sie irgendeine Taste am Computer oder fangen Sie einfach an, die Pedale zu bewegen, um den Computer einzuschalten.**

Siehe Schritt 1 auf Seite 15.

2. **Wählen Sie ein vorprogrammiertes Workout.**

Um ein vorprogrammiertes Workout zu wählen, drücken Sie eine der acht QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS-Tasten. Wenn man ein vorprogrammiertes Workout wählt, dann erscheinen der Name des Workouts und der maximale Widerstandsgrad einige Sekunden lang am Display. Ein Querschnitt der Widerstandsgrade des Workouts wird ebenfalls auf der linken Seite über das Display rollen.



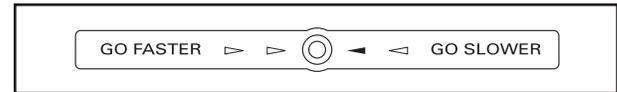
3. **Bewegen Sie die Pedale, um das Workout zu beginnen.**

Jedes Workout wurde in 30 ein Minuten lange Abschnitte eingeteilt. Jeder Abschnitt hat einen Widerstandsgrad und ein Zieltempo vorprogrammiert. Anmerkung: Aufeinanderfolgende Abschnitte können auch denselben Widerstandsgrad und/oder dieselbe Zieltempoeinstellung vorprogrammiert haben.

Während des Workouts gibt der Workoutquerschnitt Ihren Fortschritt an (siehe Abb. oben). Die blinkende Spalte des Querschnitts stellt den laufenden Abschnitt dar. 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. Wenn für den nächsten Abschnitt ein anderer Widerstandsgrad vorprogrammiert ist, dann erscheint der neue Widerstandsgrad ein paar Sekunden lang am Display, um Sie auf die Veränderung aufmerksam zu machen. Erst dann ändert sich der Widerstand der Pedale.

Während des Workouts wird Sie die Zieltempokontrolle dazu auffordern, Ihr Fahrtempo nahe der Zieltempoeinstellung für den laufenden Abschnitt zu halten. Beim Aufleuchten eines linken Indiatorlichts sollten Sie Ihr Tempo erhöhen [GO

FASTER]. Beim Aufleuchten eines rechten Indikatorlichts sollten Sie Ihr Tempo verlangsamen [GO SLOWER]. Beim Aufleuchten des mittleren Indikatorlichts behalten Sie Ihr derzeitiges Tempo bei.



**WICHTIG: Die Zieltempokontrolle dient nur zur Motivation. Achten Sie darauf, dass Sie mit einem Tempo trainieren, das Ihnen angenehm ist.**

Sollte der Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig sein, können Sie ihn durch Drücken der Quick Resistance-Tasten manuell verstellen. Wenn der laufende Abschnitt eines Programms zu Ende kommt, stellen sich die Pedale automatisch auf die Widerstandseinstellung des nächsten Abschnitts ein.

Wenn man die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt, erklingt eine Serie von Tönen und das Workout wird auf Pause eingestellt. Um das Workout wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach die Pedale wieder. Das Workout geht dann weiter, bis der letzte Abschnitt des Querschnitts zu Ende kommt.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Anzeige.**

Siehe Schritt 4 auf Seite 15.

5. **Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

Siehe Schritt 5 auf Seite 15.

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

Siehe Schritt 6 auf Seite 15.

## 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.**

Als nächstes, drücken Sie die [PLAY] Taste auf Ihren MP3 Spieler oder CD Spieler. Stellen Sie die Lautstärke mithilfe des Lautstärkereglers an Ihrem MP3-Player oder CD-Player ein.

# WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile des Ellipsentrainers und ziehen Sie sie nach, wenn notwendig. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Um den Ellipsentrainer zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und ein wenig von einem milden Reinigungsmittel. **WICHTIG: Um den Computer nicht zu beschädigen, halten Sie alle Flüssigkeiten von ihm fern und halten Sie ihn weiters der Sonne fern.**

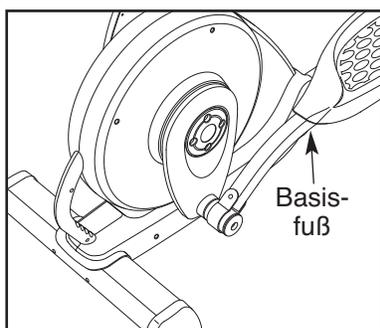
## FEHLERSUCHE AM COMPUTER

Sollte das Display am Computer schwach werden, muss man die Batterien ersetzen. Die meisten Computerprobleme sind auf schwache Batterien zurückzuführen. Siehe Montageschritt 12 auf Seite 11 zum Batterienwechsel.

Wenn der Handgriffpulssensor nicht richtig funktioniert, siehe Schritt 5 auf Seite 15.

## VERMEIDEN EINES KNICKENS IN DER MITTE DES ELLIPSENTRAINERS

Wenn sich der Ellipsentrainer während des Trainings in der Mitte nach oben bewegt, drehen Sie den Basisfuß, sodass er am Boden aufliegt und dieses Knicken dadurch aufhört.



## AUSRICHTEN DES ELLIPSENTRAINERS

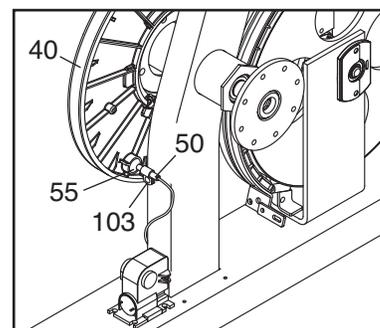
Wenn der Ellipsentrainer während des Benutzens leicht schaukelt, siehe AUSRICHTEN DES ELLIPSENTRAINERS auf Seite 12.

## EINSTELLEN DES MEMBRANENSCHALTERS

Wenn der Computer falsche Rückmeldungen liefert, muss der Membranenschalter eingestellt werden. Konsultieren Sie zuerst Schritt 11 auf Seite 10 und entfernen Sie die Verbindungsarme. Konsultieren Sie dann Schritt 4 auf Seite 7 und entfernen Sie die Kurbelarme.

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 das Rolle (40) bis ein Magnet (55) dem Membranenschalter gegenüberliegt. Lockern Sie die ange deutete M4 x 16mm Schraube (103), aber entfernen Sie sie 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. Wiederholen Sie diesen Schritt so lange, bis der Computer wieder richtige Rückmeldungen liefert.



Wenn der Membranenschalter richtig eingestellt ist, befestigen Sie wieder die Seitenschutzplatten, die Kurbelarme und die Verbindungsarme. Anmerkung: Sollten Sie Fragen dazu haben, welche Schraube in welches Loch gehört, siehe DETAILZEICHNUNG B auf Seite 23 und die TEILELISTE auf Seite 20.

## EINSTELLEN DES RIEMENS

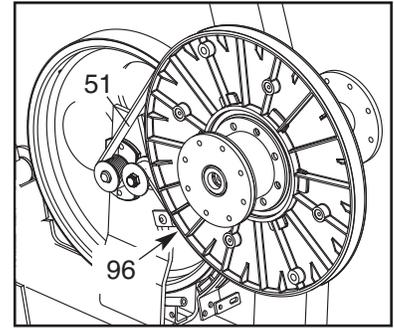
Wenn die Pedale rutschen während man sie bewegt, auch wenn der Widerstand der Pedale auf die höchste Einstellung gegeben wurde, dann muss man wahrscheinlich den Riemen einstellen.

Konsultieren Sie zuerst Schritt 11 auf Seite 10 und entfernen Sie die Verbindungsarme. Konsultieren Sie dann Schritt 4 auf Seite 7 und entfernen Sie die Kurbelarme.

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.

Ziehen Sie dann die M8 x 35mm Schraube (96) fest, bis der Riemen (51) nicht mehr schlaff ist. Befestigen Sie dann wieder die Seitenschutzplatten, die Kurbelarme und die Verbindungsarme.

Anmerkung: Sollten Sie Fragen dazu haben, welche Schraube in welches Loch gehört, siehe DETAILZEICHNUNG B auf Seite 23 und die TEILELISTE auf Seite 20.



# TRAININGSRICHTLINIEN

**⚠️ WARNUNG:** 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 Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser 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 Herz-Kreislaufsystem 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 zum Aerobictraining an.

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

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (runden Sie Ihr Alter auf die nächste Dekade auf oder ab). 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 wirksam zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings 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 Ihre Herzfrequenz nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz bei der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

**Aerobes Training**—Um das Herz-Kreislaufsystem 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 Ihre Herzfrequenz 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, die Herzfrequenz 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 die Herzfrequenz nur etwa 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

**Abkühlen**—Beenden Sie Ihr Training 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 mindestens 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.

# TEILELISTE

Modell-Nr. PFEVEL95007.0 R0310A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Basis	51	1	Riemen
2	1	Rahmen	52	1	Schwungrad
3	1	Pfosten	53	1	„C“-Magnet
4	6	M8 x 38mm Linsenschraube	54	1	Stehlager
5	1	Computer	55	2	Magnet
6	1	Vordere Stabilisator	56	1	Feder
7	1	Hintere Stabilisator	57	1	Leerlauf
8	1	Linke Griffstange	58	1	Leerlaufklammer
9	1	Rechte Griffstange	59	1	Klemme
10	2	Haltestangenendkappe	60	1	Verriegelungsfeder
11	1	Linker Oberkörperarm	61	1	Basisstift
12	1	Rechter Oberkörperarm	62	2	Oberkörperarmdistanzstück
13	1	Linke Pedal	63	4	Halteringklemme
14	1	Linke Pedalfuß	64	2	Äußere Oberkörperbuchse
15	1	Rechte Pedal	65	1	Drehklammer
16	1	Rechte Pedalfuß	66	2	Innere Oberkörperbuchse
17	1	Linke Pfostenabdeckung	67	1	Absperrknopfeinfassung
18	1	Rechte Pfostenabdeckung	68	1	Absperrknopf
19	2	Griffstange Abdeckung	69	1	Seitenschutzplattenverbindung
20	2	Verbindungsarm	70	1	Motor
21	2	Verbindungsarmpolster	71	2	M10 x 58mm Schraube mit Ansatzchaft
22	4	Verbindungsarmlager			
23	2	Vordere Stabilisatoremkappe	72	1	Set von Widerstandskabeln
24	2	Hintere Stabilisatoremkappe	73	2	Schaumstoffgriff
25	2	Rad	74	1	Drahachse
26	1	Basisfuß	75	2	Nabenabdeckung
27	2	Ausgleichsfuß	76	2	Kurbelarmkappe
28	1	Linke Seitenschutz	77	2	Schwungradklammer
29	1	Rechte Seitenschutz	78	4	M8 Selbstsichernde Mutter
30	2	Pfostenbuchse	79	1	Linke Stabilisatorabdeckung
31	2	Pedalbeinabdeckung	80	1	M8 x 71mm Linsenschraube
32	2	Pedalbeinachse	81	2	M10 Selbstsichernde Mutter
33	4	Pedalbeinbuchse	82	2	M10 x 82mm Linsenschraube
34	1	Basisachse	83	2	M10 x 127mm Linsenschraube
35	2	Basisbuchse	84	6	M8 x 23mm Linsenschraube
36	2	Kurbelarm	85	1	M6 x 10mm Linsenschraube
37	2	Kurbelarmabdeckung	86	2	Kurbelschraube
38	2	Kurbelnabe	87	8	Nabenschraube
39	1	Rollenabstandhalter	88	6	M8 Unterlegscheibe
40	1	Rolle	89	2	M10 x 60mm Linsenschraube
41	2	Platteabdeckung	90	3	M8 Federring
42	4	Kurbelbuchse	91	1	Schwungradabstandshalter
43	2	Kurbelbuchsenhülse	92	1	Schwungrad-Unterlegscheibe
44	2	Kurbellagersatz	93	1	Schwungrad-Sprengtring
45	1	Welle	94	4	Stehlagerschraube
46	1	Kurbelabstandhalter	95	1	Stopp-Schraube
47	2	Kurbelsprengtring	96	1	M8 x 35mm Schraube
48	1	Oberer Kabelbaum	97	4	23mm x 19mm Federscheibe
49	1	Unterer Kabelbaum	98	4	Rollenschraube
50	1	Membranenschalter/draht	99	2	Wellenscheibe

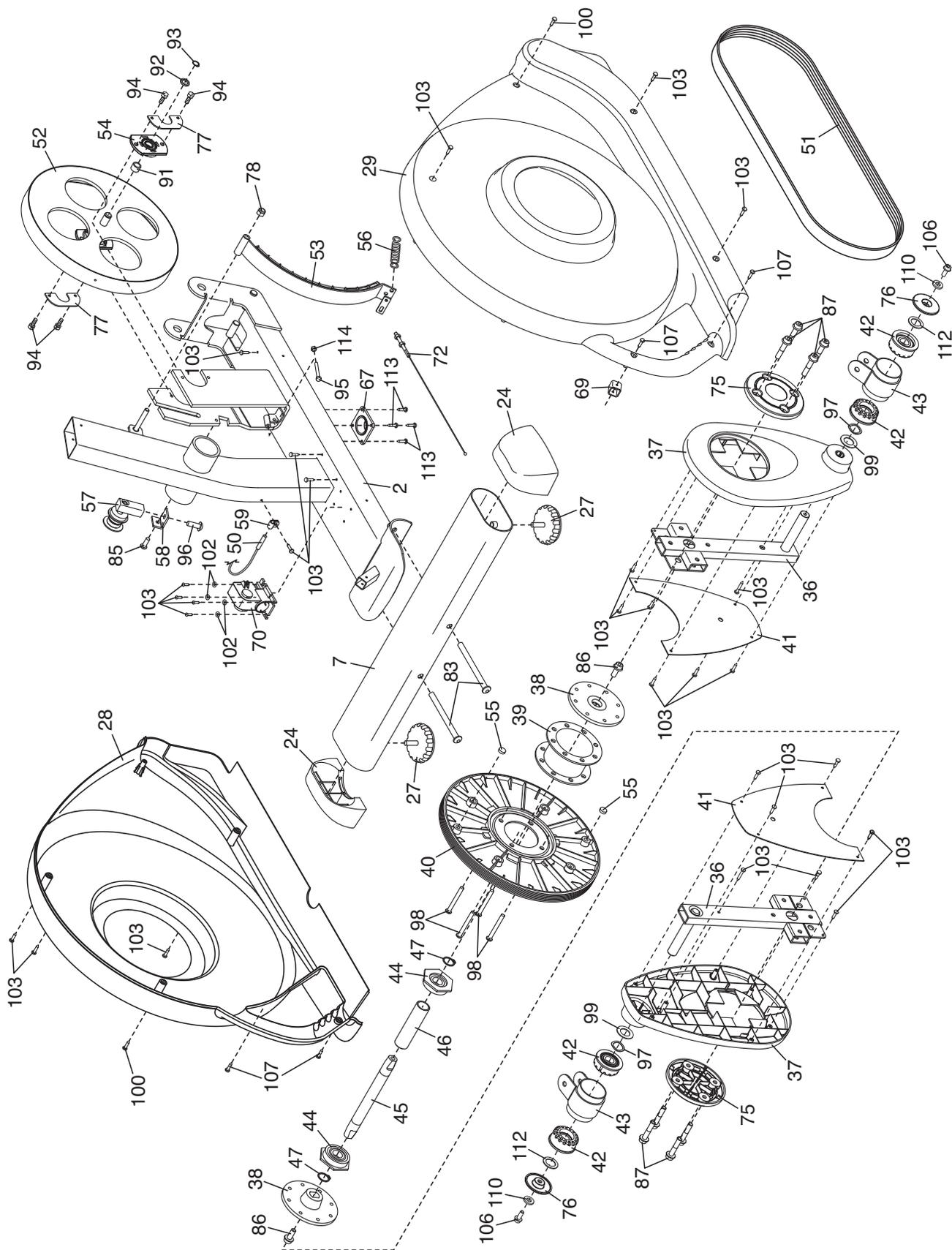
<b>Nr.</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Nr.</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Beschreibung</b>
100	2	M4 x 25mm Schraube	110	4	M8 x 16mm Unterlegscheibe
101	14	M4 x 16mm Halbrundschrabe	111	2	22mm x 16mm Federscheibe
102	4	Motorscheibe	112	4	M8 x 23mm x 1mm Unterlegscheibe
103	28	M4 x 16mm Schraube	113	8	M4 x 16mm Senkschraube
104	8	M6 x 10mm Linsenschraube	114	1	M6 Mutter
105	2	Transportgriff-Endkappe	115	2	M8 x 23mm Ansatzschraube
106	2	M8 x 23mm Fleckenschraube	116	2	M8 x 15mm Linsenschraube
107	4	M4 x 12mm Schraube	*	–	Innensechskantschlüssel
108	2	Oberkörperarm-Endkappe	*	–	Schmierfett
109	1	Rechte Stabilisatorabdeckung	*	–	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. \*Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.



# DETAILZEICHNUNG B

Modell-Nr. PFEVEL95007.0 R0310A



---

## 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 Modellnummer und die Seriennummer 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)

---

## INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

**Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer der Wiederverwertung zugeführt werden.**

Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstandards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

