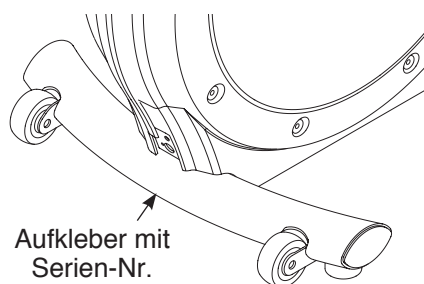


FREEMOTION[®] *elliptical trainer*

Modell-Nr. FMEL4255P-INT.0

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



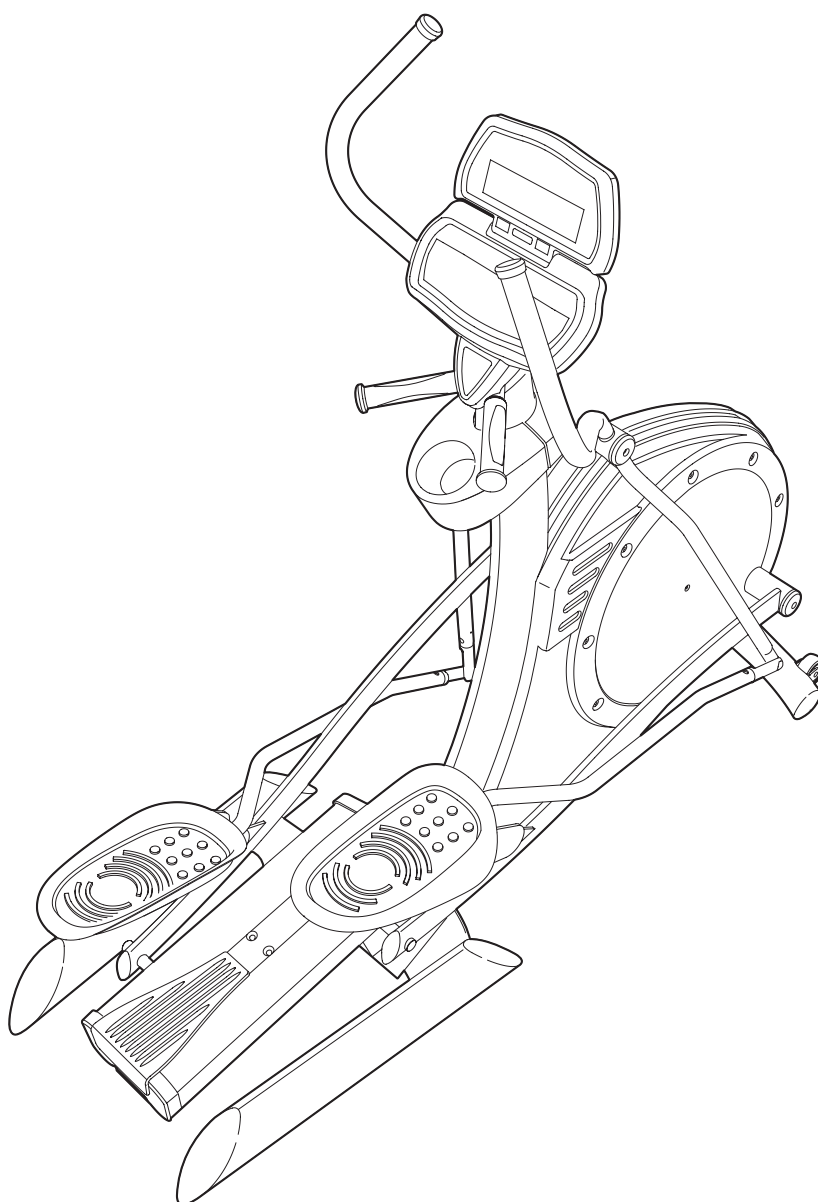
FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, sehen Sie bitte auf der hinteren Einbandseite dieses Handbuchs nach, **SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN.**

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



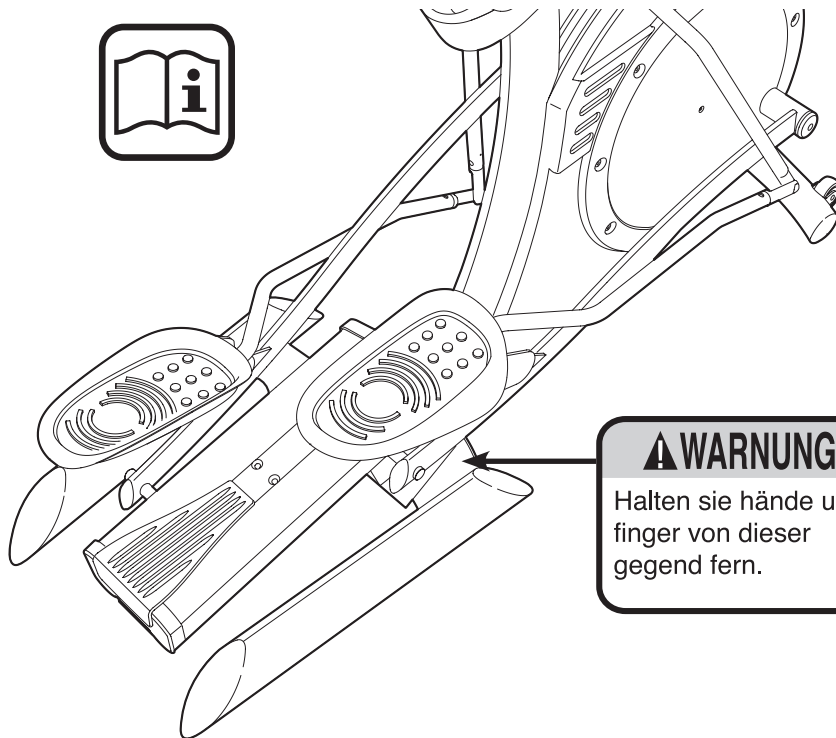
INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
DEN ELLIPSE-TRAINER ZUSAMMENSTELLEN	7
BENUTZEN DES COMPUTERS	8
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	20
TRAININGSRICHTLINIEN	22
TEILELISTE	23
DETAILZEICHNUNG	25
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber liegen mit dieser Produkt bei. Kleben Sie diese so auf die englischen Aufkleber, dass die deutschen Aufkleber die englischen überdecken. Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angegebenen 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: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



⚠️ WARNUNG

Halten Sie Hände und Finger von dieser Gegend fern.

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 dieses Ellipsentrainer benutzen. Der Hersteller (FreeMotion Fitness) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre alt oder mit gesundheitlichen Problemen.
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. Bewahren Sie den Ellipsentrainer im Haus auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Ellipsentrainer auf keinen Fall in eine Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
5. Stellen Sie den Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche mit einem Freiraum von mindestens 0,9 m vorne und hinten und 0,6 m auf jeder Seite des Ellipsentrainers. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.
6. Inspizieren Sie alle Teile regelmäßig und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
7. Kinder unter 12 Jahre und Haustiere müssen jederzeit vom Ellipsentrainer ferngehalten werden.
8. Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen unter 159 kg Körpergewicht benutzt werden.
9. Tragen Sie angemessene Sportkleidung während des Trainings. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich im Ellipsentrainer verfangen kann. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
10. Halten Sie sich an den Griffstangen fest, wenn Sie auf den Ellipsentrainer aufsteigen, vom Trainer absteigen oder während der Benutzung des Ellipsentrainers.
11. Der Herzfrequenz-Monitor ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Herzfrequenzwerte verändern. Der Herzfrequenz-Monitor ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Trends im Allgemeinen zu bestimmen.
12. Der Ellipsentrainer hat keinen Freilauf. Die Pedale werden so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Fahrgeschwindigkeit kontrollierbar.
13. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Krümmen Sie nicht Ihren Rücken.
14. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.
15. Verändern Sie nichts am Netzkabel und benutzen Sie keinen Adapter, um den Netzkabel an eine nicht-ordnungsgemäße Steckdose anzuschließen. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern. Benutzen Sie keinen Verlängerungskabel.

BEVOR SIE ANFANGEN

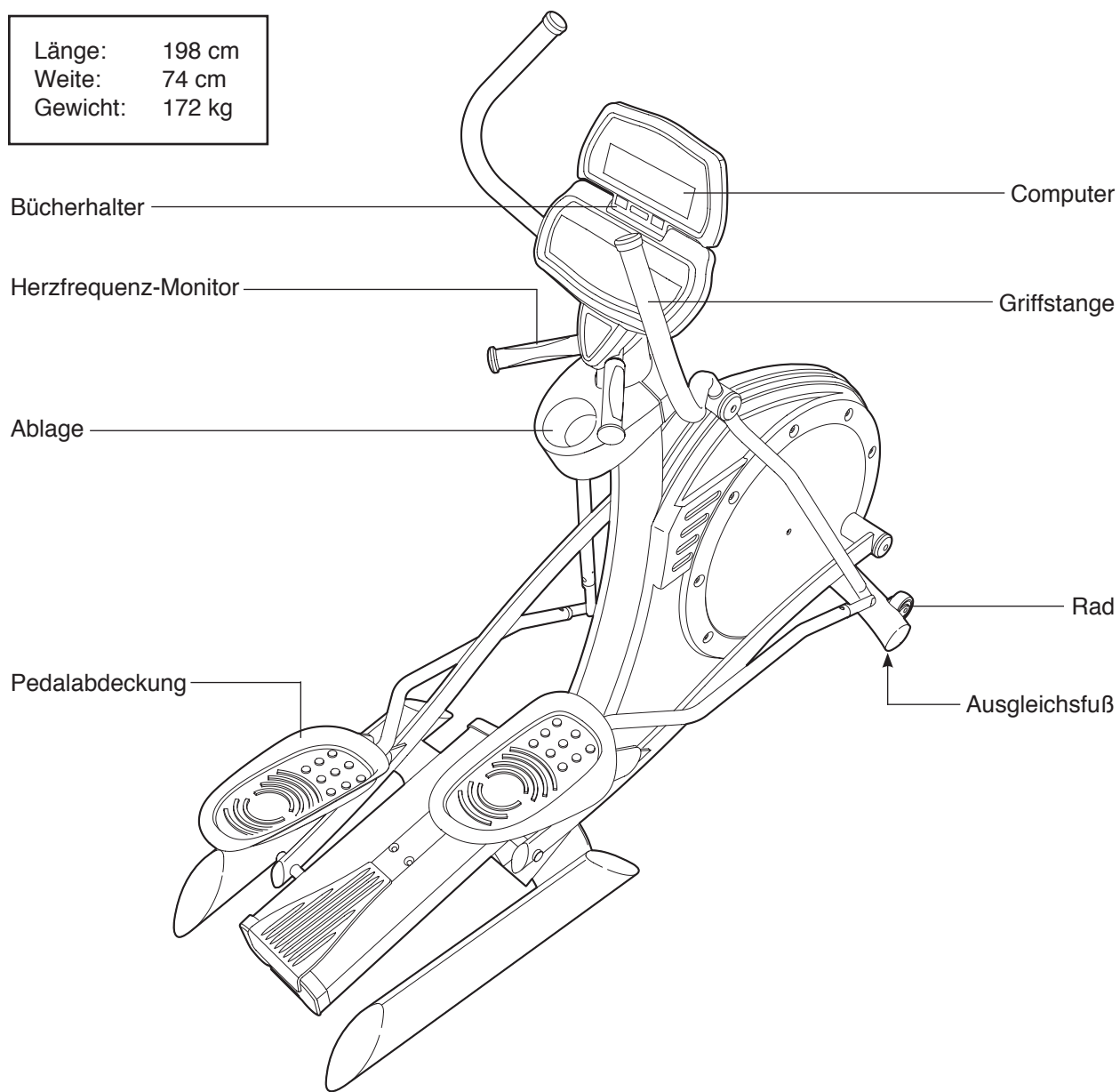
Wir bedanken uns für den Erwerb des revolutionären FREEMOTION® ELLIPTICAL TRAINER. Der ELLIPTICAL TRAINER bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen, die Ihre Workouts effektiver und angenehmer machen.

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, finden Sie die Kontaktinformation auf

der Rückseite. 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.

Länge:	198 cm
Weite:	74 cm
Gewicht:	172 kg

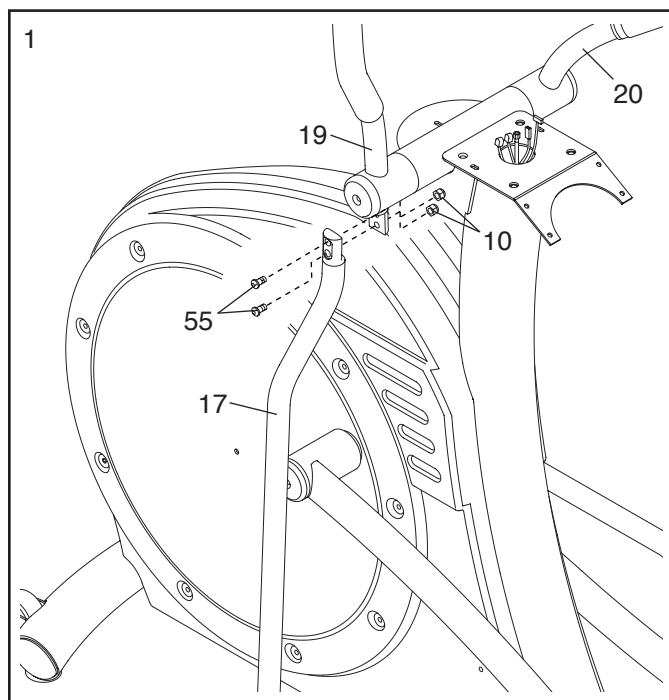


MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Ellipsentrainers auf einer dafür freigemachten Fläche und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage fertig gestellt ist. **Man benötigt zur Montage die mitgelieferten Werkzeuge.**

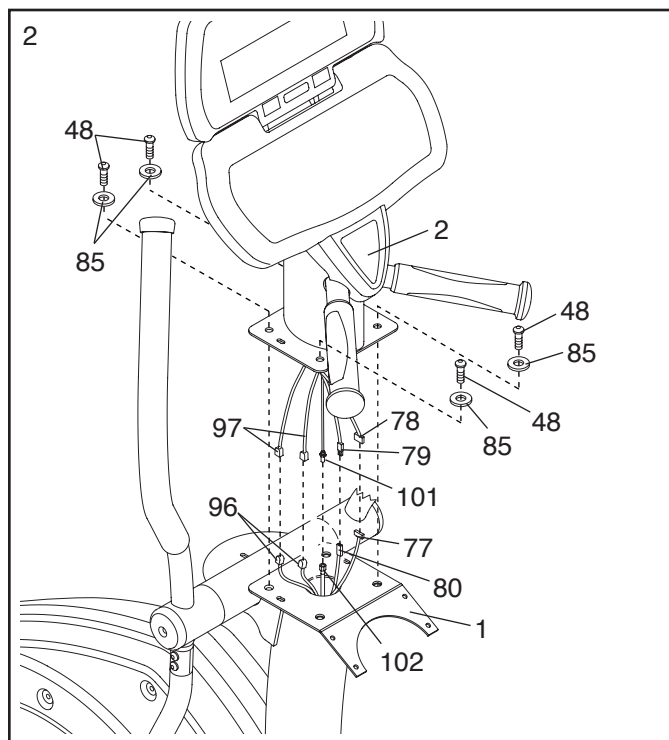
1. Heben Sie den linken Griffstangenarm (17) an die abgebildete Position. Bringen Sie den linken Griffstangenarm mit zwei 3/8" x 5/8" Ansatzschrauben (55) und zwei 3/8" Nylon-Kontermuttern (10) an die linke Griffstange (19) an.

Befestigen Sie den rechten Griffstangenarm (nicht abgebildet) auf die selbe Weise an die rechte Griffstange (20).

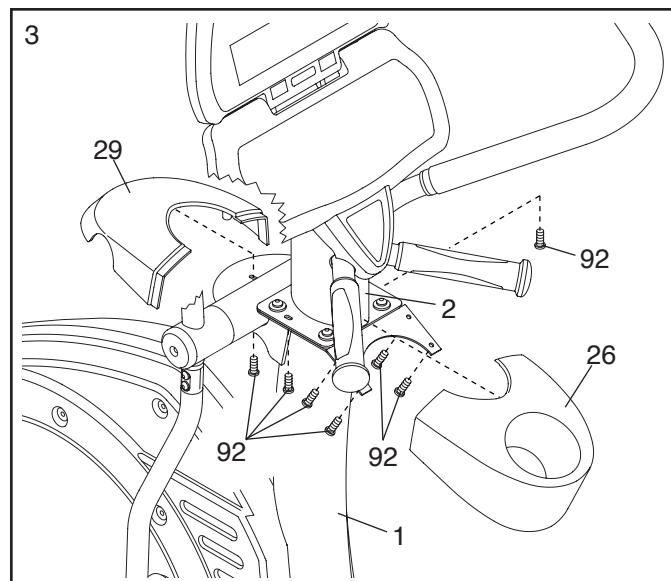


2. Lassen Sie eine zweite Person den Pfosten (2) in der abgebildeten Position halten. Verbinden Sie das untere Netzkabel (96) mit dem oberen Netzkabel (97). Verbinden Sie nun das untere CATV-Kabel (102) mit dem oberen CATV-Kabel (101). Verbinden Sie das untere Batterienkabel (77) mit dem oberen Batterienkabel (78). Verbinden Sie den unteren Steuerungsdraht (80) mit dem oberen Steuerungsdraht (79).

Befestigen Sie den Pfosten (2) mit vier 3/8" x 1 1/4" Halbrundschräuben (48) und vier 3/8" Zahnscheiben (85) an den Rahmen (1). Vergewissern Sie sich, dass kein Kabel zwischen dem Pfosten und Rahmen eingeklemmt wird.



3. Befestigen Sie die Pfostenabdeckung (29) mit drei #8 x 1/2" Halbrundschauben (92) an den Pfosten (2). Befestigen Sie die Ablage (26) mit vier #8 x 1/2" Halbrundschauben an den Rahmen (1).



4. **Achten Sie darauf, dass alle Teile des Ellipsentrainers fest angezogen sind.** Hinweis: Einige Teile könnten nach dem Aufbau übrig bleiben. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.

DEN ELLIPSENTRAINER ZUSAMMENSTELLEN

DEN ELLIPSENTRAINER TRANSPORTIEREN UND AUSGLEICHEN

Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht angeschlossen ist. Siehe die eingefügte Abbildung links und finden Sie die zwei Ausgleichfüße unter der Rückseite des Rahmens. Drehen Sie die Ausgleichsfüße, so dass Sie den Boden nicht berühren.

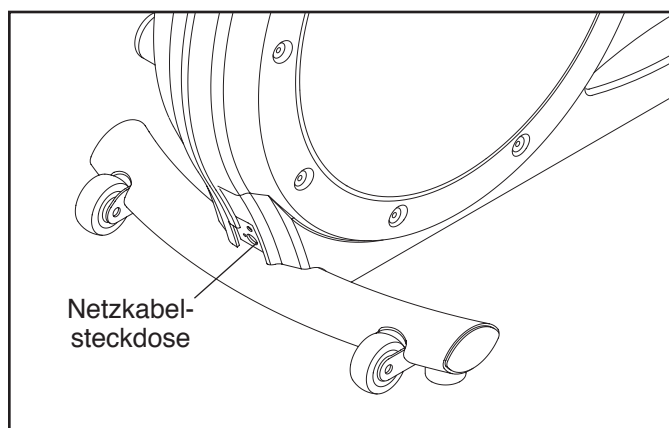
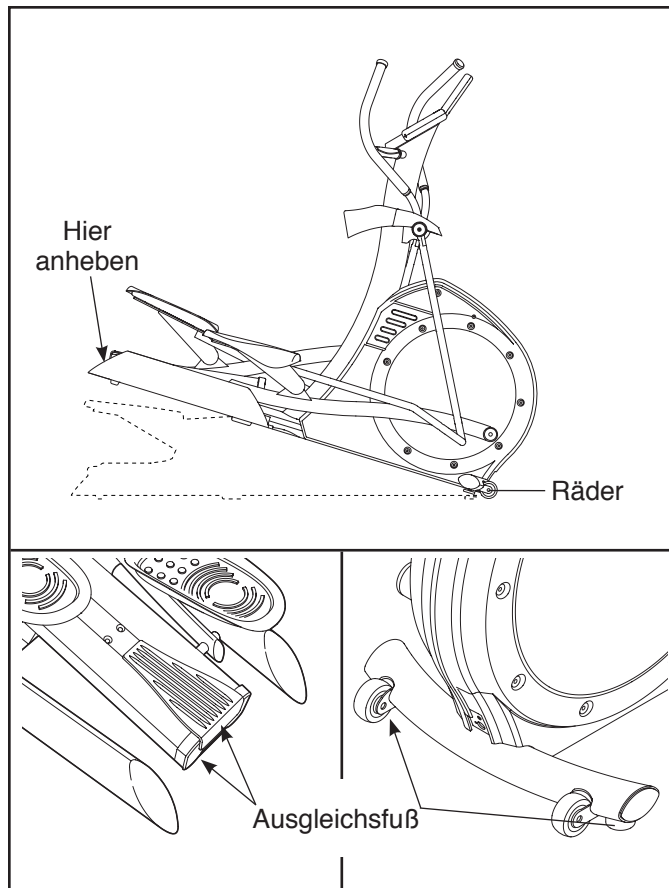
Wegen der Größe und des Gewichts des Ellipsentrainers braucht man zwei Personen, um ihn zu bewegen. Lassen Sie das angezeigte Ende des Ellipsentrainers von zwei Personen anheben, bis der Ellipsentrainer auf den vorderen Rädern rollt. Rollen Sie den Ellipsentrainer vorsichtig zur gewünschten Stelle und setzen Sie es wieder zurück auf die Ausgleichsposition ab. **VORSICHT: Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade, um die Verletzungsgefahr zu verringern. Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihre Beine mehr als Ihren Rücken benutzen, um den Ellipsentrainer anzuheben. Versuchen Sie nicht den Ellipsentrainer über eine unebene Fläche zu rollen.**

Drehen Sie als nächstes die zwei Ausgleichsfüße unter der Rückseite des Rahmens, bis Sie den Boden berühren. Falls der Ellipsentrainer während der Benutzung leicht wackelt, drehen Sie die Ausgleichfüße unter der Vorderseite des Rahmens (siehe eingefügte Abbildung rechts), es aufhört zu wackeln.

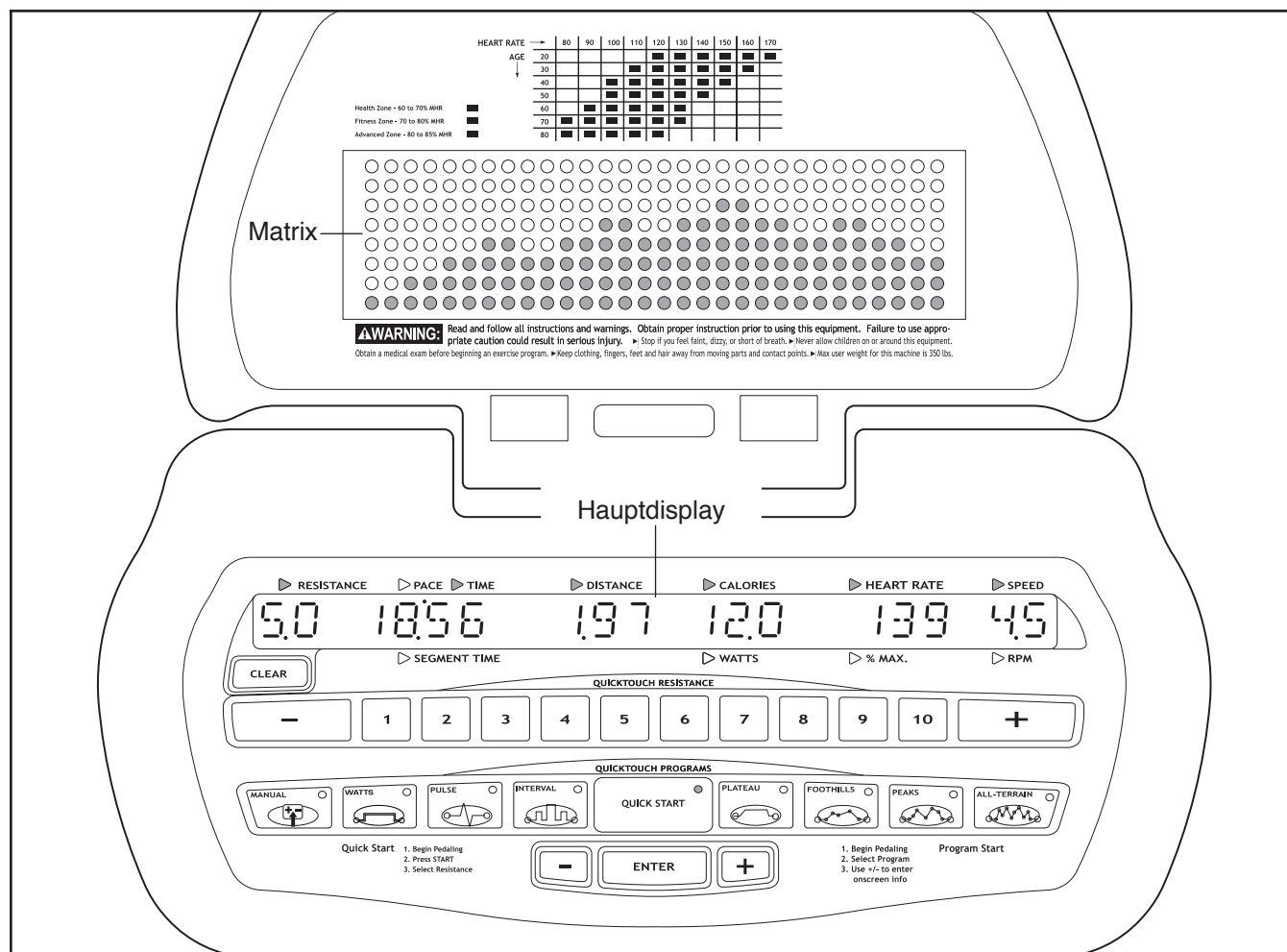
DEN NETZKABEL VERBINDEN

Der Ellipsentrainer kann mit oder ohne Netzkabel benutzt werden. **Siehe Rückseite der Bedienungsanleitung, um ein Netzkabel erwerben zu können.**

Um ein Netzkabel benutzen zu können, stecken Sie erst das eine Ende des Netzkabels in die Steckdose an der Vorderseite des Ellipsentrainers. Stecken Sie das andere Ende des Netzkabels in eine nach lokalen Vorschriften vorschriftsmäßig installierte Steckdose.



BENUTZUNG DES COMPUTERS



DIE COMPUTERFUNKTIONEN

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

Der Widerstand der Pedale kann mit Knopfdruck verändert werden, wenn Sie im Schnell-Startmodus sind. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mit Hilfe des Handgriffherzfrequenzmonitors abmessen.

Zusätzlich bietet der Computer eine umfangreiche Auswahl an Workout-Programmen an. Jedes Programm kontrolliert den Widerstand der Pedale automatisch, während es Sie durch ein effektives Workout leitet. Der Computer bietet auch zwei Pulsprogramme an, die den Widerstand der Pedale

automatisch verstellt. Dies wird Ihre Herzfrequenz nahe dem Zielgrads während des Workouts halten. Hinweis: Die Pulsprogramme benötigen die Benutzung eines Polar®-kompatibeln Herzfrequenzmonitors (nicht mitgeliefert).

Bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen, lesen Sie bitte ÜBERSICHT ÜBER DEN COMPUTER auf Seite 9 bis 11. Siehe Seite 12, um den Schnell-Startmodus zu benutzen. Siehe Seite 12, um das manuelle Programm zu benutzen. Siehe Seite 14, um das konstante Wattprogramm zu benutzen. Siehe Seite 15, um ein Pulsprogramm zu benutzen. Siehe Seite 16, um das Intervall-Programm zu benutzen. Siehe Seite 17, um das Plateauprogramm zu benutzen. Siehe Seite 18, um die Hügel-, Gipfel- oder Geländeprogramme zu benutzen. Siehe Seite 19, um den Wartungsmodus zu benutzen.

ÜBERSICHT ÜBER DEN COMPUTER

Zu Ihren eigenen Vorteil lesen Sie alle Anleitungen auf Seite 9 bis 11, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.

AKTIVIERUNG DES COMPUTERS

Der Ellipsentrainer kann mit oder ohne Netzkabel benutzt werden. Siehe DEN NETZKABEL VERBINDEN auf Seite 7, um den Ellipsentrainer mit Netzkabel zu benutzen.

Um den Ellipsentrainer ohne Netzkabel benutzen zu können, treten Sie einfach in die Pedale in der Trittfrequenz von ungefähr 25 Umdrehungen pro Minute (UPM) oder schneller.

Das Hauptdisplay wird aufleuchten, die Indikatoren der Sofortprogrammtasten [QUICKTOUCH PROGRAMS] werden blinken, ein Ton wird erklingen und die Wörter **BITTE EIN PROGRAMM AUSWÄHLEN, UM ZU BEGINNEN** werden über das Hauptdisplay laufen. Während Sie in die Pedale treten, wird Energie durch ein Generator versorgt. Vergessen Sie nicht weiterhin in die Pedale zu treten, während Sie den Ellipsentrainer zu benutzen.

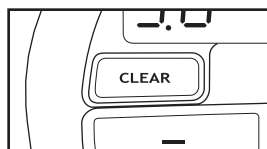
DEN COMPUTER AUSSCHALTEN

Falls das Netzkabel nicht in Gebrauch ist und die Pedale eine kurze Zeit lang nicht bewegt werden, dann wird der Computer automatisch ausgeschalte.

Falls das Netzkabel in Gebrauch ist und die Pedale eine kurze Zeit lang nicht bewegt werden, dann werden die Wörter **BITTE EIN PROGRAMM AUSWÄHLEN, UM ZU BEGINNEN** über das Hauptdisplay laufen. Ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn der Ellipsentrainer nicht benutzt wird.

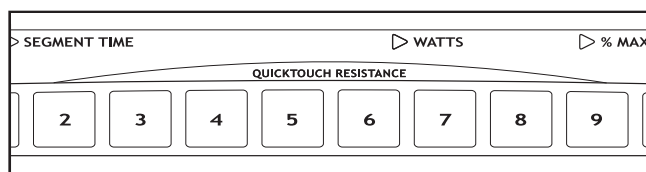
DIE TASTEN

Die Löschtaste [CLEAR]— Benutzen Sie diese Taste, um den Computer rückzustellen. Wenn diese Taste gedrückt wird, dann wird das Hauptdisplay rückgestellt und die Wörter **BITTE EIN PROGRAMM AUSWÄHLEN, UM ZU BEGINNEN** werden über das Hauptdisplay laufen.



Hinweis: Falls ein Programm gestartet wurde und dann ein anderes Programm ausgewählt wird, wird das Hauptdisplay nicht rückgestellt. Wird die Löschtaste aber vor der Auswahl des zweiten Programms gewählt, dann wird das Hauptdisplay rückgestellt.

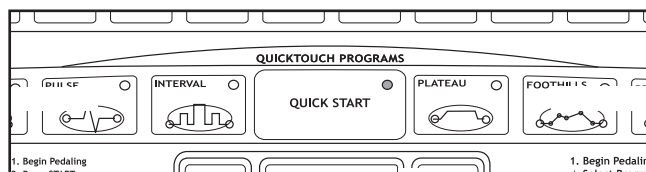
Die Sofortwiderstandstasten [QUICKTOUCH RESISTANCE]— Diese Tasten kontrollieren den Widerstand der Pedale. Es gibt zwanzig Widerstandseinstellungen, die von 0,5 bis 10 gehen.



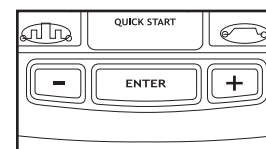
Jedesmal wenn die + oder – Taste gedrückt wird, wird die Widerstandseinstellung um 0,5 geändert. Wenn eine der 1 bis 10 nummerierten Tasten gedrückt wurde, dann wird eine entsprechende Widerstandseinstellung gewählt.

Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis die Pedale die gewünschte Widerstandseinstellung erreichen.

Die Sofortprogrammtasten [QUICKTOUCH PROGRAMS]— Mit Hilfe dieser Tasten können Sie den Schnell-Startmodus und die Programme auswählen.



Die Eingabetaste [ENTER] und + und – Tasten— Benutzen Sie die Tasten, um Informationen in den Computer einzugeben.



DAS HAUPTDISPLAY

Das Hauptdisplay wird eine Vielfalt an Textmeldungen anzeigen, um Sie durch Ihre Workouts zu leiten. Zusätzlich wird das Hauptdisplay die folgenden Informationen während des Trainings anzeigen:

Widerstand

[RESISTANCE]—Das linke Ende des Hauptdisplay wird die Widerstandseinstellung der Pedale anzeigen.



Tempo/ Zeit/ Zeit des Abschnitts [PACE/ TIME/TIME/SEGMENT TIME]

—Wenn das Schnell-Startmodus ausgewählt wurde, dann werden dieser Bereich des Hauptdisplays Ihr Fahrtempo in Minuten pro Meilen oder Kilometer und der vergangenen Zeit angezeigt. Das Display wird von einer Nummer zur anderen alle paar Sekunden wechseln.



Wenn ein Programm ausgewählt wurde, wird das Hauptdisplay Ihr Fahrtempo, die übrig gebliebene Zeit des Programms und die übrig gebliebene Zeit des laufenden Abschnitts des Programms.

Distanz [DISTANCE]

Dieser Bereich des Hauptdisplays wird die Distanz, die Sie hinter sich gebracht haben, in Meilen oder Kilometer.



Kalorien/Watt [CALORIES/ WATTS]

—Dieser Bereich des Hauptdisplays wird die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie verbrannt haben, und Ihre Leistungskraft in Watt anzeigen. Das Display wird von einer Nummer zur anderen alle paar Sekunden wechseln.



Herzfrequenz/% Max [HEART RATE/% MAX]

—Wenn Sie den Handgriffherzfrequenzmonitor oder einen Polar®-kompatibeln

Herzfrequenzmonitor (nicht mitgeliefert) benutzen, dann wird dieser Bereich des Hauptdisplays Ihre Herzfrequenz anzeigen.



Wenn ein Pulsprogramm ausgewählt wurde, wird das Display Ihre Herzfrequenz und den entsprechenden Prozentsatz Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz anzeigen (siehe Schritt 6 auf Seite 15 zur Erklärung Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz).

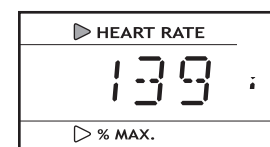
Das Display wird von einer Nummer zur anderen alle paar Sekunden wechseln.

Geschwindigkeit/UPM

[SPEED/RPM]—Das rechte

Ende des Hauptdisplays wird Ihr Fahrtempo in Meilen oder Kilometer pro Stunden und Ihre Trittfrequenz in

Umdrehungen pro Minute (UPM) anzeigen. Das Display wird von einer Nummer zur anderen alle paar Sekunden wechseln.

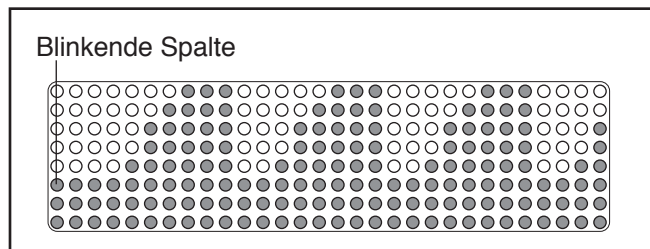


Hinweis: Das Hauptdisplay kann Textmeldungen in 6 verschiedenen Sprachen anzeigen (siehe Schritt 6 auf Seite 19). Es kann auch Daten mit Hilfe des englischen oder metrischen Systems anzeigen (siehe Schritt 7 auf Seite 19).

DIE MATRIX

Wenn das Intervall-, Plateau-, Hügel-, Gipfel- oder Geländeprogramm ausgewählt wurde, wird die Matrix ein Profil an Widerstandseinstellungen anzeigen.

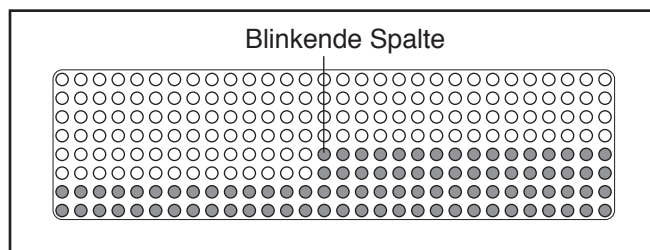
Jedes Programm ist in Abschnitte unterteilt und jede Spalte der Matrix repräsentiert ein Abschnitt. Die blinkende Spalte repräsentiert den laufenden Abschnitt. Hinweis: Falls ein Programm mehr als 30 Abschnitte hat, dann wird die Matrix bis zu 30 Abschnitte auf einmal anzeigen.



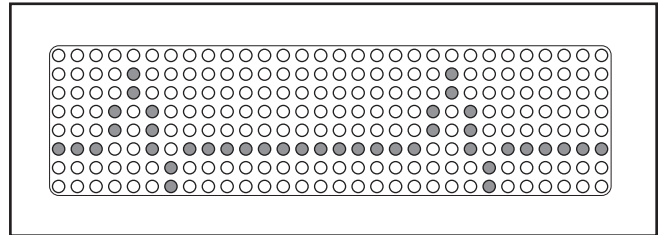
Die beleuchteten Indikatoren jeder Spalte repräsentieren die Widerstandseinstellung des Abschnitts des Programms. Ein beleuchteter Indikator repräsentiert eine Widerstandseinstellung von 0,5 oder 1, zwei beleuchtete Indikatoren repräsentieren eine Widerstandseinstellung von 1,5 oder 2, drei beleuchtete Indikatoren repräsentieren eine Widerstandseinstellung von 2,5 oder 3, usw.

Hinweis: Da es acht Indikatoren in jeder Spalte gibt, zeigt die Matrix normalerweise die Widerstandseinstellungen bis zu 8 an. Falls die Widerstandseinstellungen von 8,8, 9, 9,5 oder 10 einer oder mehreren Abschnitten vorprogrammiert sind, dann werden die beleuchteten Indikatoren in allen Spalten gelegentlich abwärts schiften. Dadurch können die höheren Einstellungen der Matrix angezeigt werden.

Wenn der Schnell-Startmodus oder das manuelle Programm ausgewählt wurde, dann wird die Matrix die Widerstandseinstellungen, die Sie gewählt haben, anzeigen.



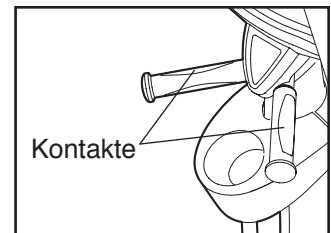
Wenn ein Pulsprogramm gewählt wurde, wird die Matrix eine Puls-Grafik anzeigen. Jedesmal wenn ein Puls entdeckt wird, wird ein zusätzlicher Gipfel am Display auftauchen.



DER HERZFREQUENZMONITOR

Falls sich Plastikfolien auf den Metallkontakten auf dem Handgriffherzfrequenzmonitor befinden, entfernen Sie diese. Halten Sie die Kontakte, um

Sie die Kontakte, um Ihre Herzfrequenz zu messen. Ihre Handflächen müssen auf den oberen Kontakten liegen und Ihre Finger müssen die untere Kontakte berühren. **Vermeiden Sie Ihre Hände zu bewegen.**



Wenn Ihr Puls entdeckt wurde, wird der Herzfrequenzindikator über dem Hauptdisplay anfangen zu blinken und Ihre Herzfrequenz wird dann angezeigt. **Um die genaueste Herzfrequenzmessung zu erreichen, halten Sie die Kontakte mindestens 15 Sekunden lang ohne Ihre Hände zu bewegen.**

Sollte Ihre Herzfrequenz nicht aufscheinen, überprüfen Sie die Position Ihrer Hände. Bewegen Sie Ihre Hände möglichst wenig und greifen Sie die Kontakte nicht zu fest. Zur optimalen Leistung wischen Sie die Kontakte mit einem weichen Tuch ab. **Benutzen Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien.**

BENUTZUNG DES SCHNELL-STARTMODUS

Falls Sie nicht vorhaben ein Programm zu benutzen, dann wird der Schnell-Startmodus es Ihnen ermöglichen einfach mit dem Training anzufangen und den Widerstand der Pedale manuell zu verstellen.

1. **Stecken Sie das Netzkabel ein oder beginnen Sie in die Pedale zu treten, um den Computer zu aktivieren.**

Siehe AKTIVIERUNG DES COMPUTERS auf Seite 9.

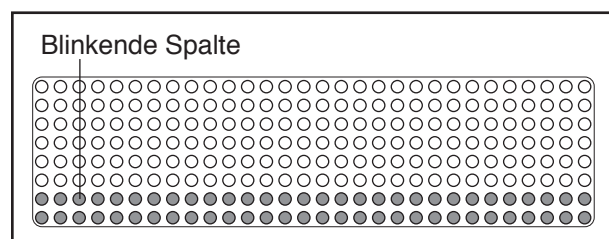
2. **Wählen Sie das Schnell-Startmodus.**

Drücken Sie die Schnell-Starttaste [QUICK START], um den Schnell-Startmodus zu wählen. Der Indikator der Taste wird aufleuchten.

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

Während Sie in die Pedale treten, drücken Sie die Widerstand [RESISTANCE] + und – Tasten oder die Sofortwiderstandstasten [QUICKTOUCH RESISTANCE], um den Widerstand der Pedale zu verändern.

Wenn Sie den Schnell-Startmodus gewählt haben, dann wird die Matrix Ihren Fortschritt und Ihre gewählte Widerstandseinstellungen anzeigen. Wenn Sie mit dem Training beginnen, dann fängt die linke Spalte der Matrix an zu blinken. Ein Ton wird nach 30 Sekunden erklingen und die Spalte rechts wird anfangen zu blinken.



Jedesmal wenn Sie den Widerstand der Pedale verändern, werden zusätzliche Indikatoren heller oder dunkler in den blinkenden Spalten und allen Spalten rechts neben der blinkenden Spalten.

Hinweis: Falls Sie eine Widerstandseinstellung höher als 8 auswählen, *dann werden die Indikatoren aller Spalten nach unten geschoben*, bis Sie eine niedrigere Widerstandseinstellung wählen.

Alle 30 Sekunden wird ein Ton erklingen und die nächste Spalte rechts wird anfangen zu blinken. Nach 8 Minuten Training wird die gleiche Spalte wieder blinken und *alle Spalten der Indikatoren werden um eine Position nach links verschoben*. Die Spalten der Indikatoren werden weiterhin alle 30 Sekunden nach links geschoben, bis Sie mit dem Training fertig sind.

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

Siehe DAS HAUPTDISPLAY auf Seite 10.

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

Siehe DER HERZFREQUENZMONITOR auf Seite 11.

6. **Wenn Sie mit dem Gebrauch des Ellipsentrainers fertig sind, wird der Computer automatisch einen Leerlauf-Modus eingeben oder sich ausschalten.**

Siehe DEN COMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 9.

BENUTZUNG DES MANUELLEN PROGRAMMS

Das manuelle Programm wird die übrig gebliebene Zeit Ihres Workouts herunter zählen, wobei Sie den Widerstand der Pedale kontrollieren.

1. **Stecken Sie das Netzkabel ein oder treten Sie in die Pedale, um den Computer zu aktivieren.**

Siehe AKTIVIERUNG DES COMPUTERS auf Seite 9.

2. **Wählen Sie das manuelle Programm.**

Drücken Sie die manuelle Taste, um das manuelle Programm zu wählen. Der Indikator der Taste wird aufleuchten und das Wort MANUELL wird am Hauptdisplay einen Moment lang auftauchen.

3. Geben Sie Ihr Alter ein.

Die Wörter ALTER EINGEBEN und eine Alterseinstellung von 35 werden einen Moment nach der Auswahl des Programms am Hauptdisplay erscheinen.

Um Ihr Alter einzugeben, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste [ENTER]. Halten Sie die Tasten gedrückt, um Ihr Alter in Erhöhungen von 5 Jahren einzugeben. Wenn Ihr Alter angezeigt wird, drücken Sie die Eingabetaste.

4. Geben Sie Ihr Gewicht ein.

Als nächstes werden die Wörter GEWICHT EINGEBEN und eine Gewichtseinstellung von 180 Pfund am Hauptdisplay auftauchen.

Um Ihr Gewicht einzugeben, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste. Halten Sie die Tasten gedrückt, um Ihr Gewicht in Erhöhungen von 5 Pfund (2,3 Kg) einzugeben. Wenn Ihr Gewicht angezeigt wird, drücken Sie die Entertaste.

5. Geben Sie eine Zeit für das Programm ein.

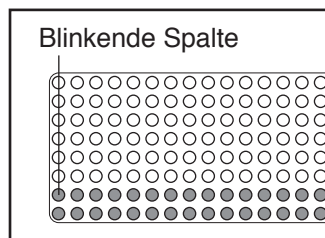
Die Wörter ZEIT EINGEBEN und eine Zeiteinstellung von 10 Minuten werden nun am Hauptdisplay erscheinen.

Um die Länge der Zeit, die das Programm laufen wird, zu ändern, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste. Drücken Sie dann die Eingabetaste.

6. Fangen Sie zu laufen an und verstellen Sie den Widerstand der Pedale nach Wunsch.

Während Sie in die Pedale treten, drücken Sie die Widerstand [RESISTANCE] + und – Tasten oder die Sofortwiderstandstasten [QUICKTOUCH RESISTANCE], um den Widerstand der Pedale zu verändern.

Während des manuellen Programms wird die Matrix Ihren Fortschritt und Ihre gewählten Widerstandseinstellungen anzeigen.



Während des ersten Abschnitts des Programms wird die linke Spalte der Matrix aufleuchten. Während den letzten vier Sekunden des ersten Abschnitts wird auch die Spalte rechts aufleuchten. Wenn das erste Abschnitt zum Ende kommt, wird ein Ton erklingen und die Spalte rechts wird wieder aufleuchten.

Jedesmal wenn Sie den Widerstand der Pedale verändern, werden weitere Indikatoren in der blinkenden Spalte und in allen Spalten rechts von der blinkenden Spalte heller oder dunkler werden.

Hinweis: Falls Sie eine Widerstandseinstellung höher als 8 wählen, werden die Indikatoren aller Spalten nach unten verschoben, bis Sie eine niedrigere Widerstandseinstellung wählen.

Am Ende jedes Abschnitts wird ein Ton erklingen und die nächste Spalte rechts wird anfangen zu blinken. Wenn Sie die ersten 8 Minuten des Programms hinter sich haben, dann wird die gleiche Spalte blinken und alle Spalten der Indikatoren werden um eine Position nach links verschoben. Die Spalten der Indikatoren werden nach links am Ende jedes Abschnitts geschoben, bis der letzte Abschnitt des Programms in der äußersten rechten Spalte der Matrix abgebildet ist. Die nächste Spalte wird dann am Ende jedes Abschnitts beginnen zu blinken, bis das Programm vollendet ist.

7. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Hauptdisplays.

Siehe DAS HAUPTDISPLAY auf Seite 10.

8. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe DER HERZFREQUENZMONITOR auf Seite 11.

9. Wenn Sie mit dem Gebrauch des Ellipsentrainers fertig sind, wird der Computer automatisch einen Leerlauf-Modus eingeben oder sich ausschalten.

Siehe DEN COMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 9.

BENUTZUNG DES KONSTANTEN WATTPROGRAMMS

Das konstante Wattprogramm verändert den Widerstand der Pedale, um währendes Workouts Ihre Leistungskraft nahe dem Zielgrad zu halten.

1. Stecken Sie das Netzkabel ein oder treten Sie in die Pedale, um den Computer zu aktivieren.

Siehe AKTIVIERUNG DES COMPUTERS auf Seite 9.

2. Wählen Sie das konstante Wattprogramm.

Drücken Sie die WATTtaste [WATTS], um ein Programm willkürlich zu wählen. Der Indikator der Taste wird aufleuchten und das Wort WATTS wird einen Moment lang am Hauptdisplay erscheinen.

3. Geben Sie Ihr Alter ein.

Siehe Schritt 3 auf Seite 13.

4. Geben Sie Ihr Gewicht ein.

Siehe Schritt 4 auf Seite 13.

5. Geben Sie eine Zeit für das Programm ein.

Siehe auf Schritt 5 auf Seite 13.

6. Geben Sie die Zielwatteneinstellung ein.

Als nächstes werden die Wörter ZIELWATT EINGEBEN und eine Zielwatteneinstellung am Hauptdisplay erscheinen.

Falls Sie die Zielwatteneinstellung ändern wollen, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste [ENTER]. Wenn die gewünschte Zielwatteneinstellung angezeigt wird, drücken Sie die Eingabetaste.

7. Beginnen Sie das Training.

Das Programm ist in Abschnitten unterteilt. Der Computer wird Ihre Leistungskraft mit der Zielwatteneinstellung regelmäßig vergleichen.

Falls Ihre Leistungskraft im Vergleich zur Zielwatteneinstellung zu niedrig oder zu hoch ist, dann wird der Widerstand der Pedale automatisch erhöht oder gesenkt. Dadurch wird Ihre Leistungskraft näher zur Zielwatteneinstellung gebracht.

Die Matrix wird eine Linie, die die aktuelle Leistungskraft in Watt repräsentiert, während des Programms anzeigen.

Sie können während des Programms den Widerstand der Pedale nach Wunsch ändern, indem Sie die Widerstand [RESISTANCE]+ und – Tasten oder die Sofortwiderstandstasten [QUICKTOUCH RESISTANCE] drücken. Wenn der laufende Abschnitt jedoch zum Ende kommt, dann wird der Widerstand möglicherweise automatisch verändert, um Ihre Leistungskraft näher zur Zielwatteneinstellung zu bringen.

Sie können während des Programms auch die Zielwatteneinstellung ändern. Drücken Sie die Eingabetaste mehrmals, bis die Wörter ZIELWATT EINGEBEN am Hauptdisplay erscheinen. Siehe Schritt 6 und verändern Sie die Zielwatteneinstellung nach Wunsch. Nehmen Sie dann das Training wieder auf.

8. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Hauptdisplays.

Siehe DAS HAUPTDISPLAY auf Seite 10.

9. Messen Sie Ihre Herzfrequenz nach Wunsch.

Siehe DER HERZFREQUENZMONITOR auf Seite 11.

10. Wenn Sie mit dem Gebrauch des Ellipsentrainers fertig sind, wird der Computer automatisch einen Leerlauf-Modus eingeben oder sich ausschalten.

Siehe DEN COMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 9.

BENUTZUNG DER PULSPROGRAMME

Das konstante Pulsprogramm wird automatisch Kontrolle über den Widerstand der Pedale nehmen, um Ihre Herzfrequenz während des Workouts nahe dem Zielgrad zu halten.

Das wechselhafte Pulsprogramm wird automatisch Kontrolle über den Widerstand der Pedale nehmen, um Ihre Herzfrequenz während des Workouts innerhalb des Zielbereichs zu halten.

1. Legen Sie einen Polar®-kompatibeln Herzfrequenzmonitor an (nicht mitgeliefert).

Sie müssen einen Herzfrequenzmonitor tragen, um ein Pulsprogramm benutzen zu können. Siehe Anleitungen, die mit dem Herzfrequenzmonitor geliefert werden.

2. Stecken Sie das Netzkabel ein oder treten Sie in die Pedale, um den Computer zu aktivieren.

Siehe AKTIVIERUNG DES COMPUTERS auf Seite 9.

3. Wählen Sie eins der Pulsprogramme.

Drücken Sie als erstes die Pulstaste [PULSE], um ein Pulsprogramm zu wählen. Der Indikator der Taste wird aufleuchten und das Wort PULS wird am Hauptdisplay einen Moment lang erscheinen.

Dann werden die Wörter KONSTANTER MODUS am Hauptdisplay erscheinen. Falls Sie vorhaben das konstante Pulsprogramm zu benutzen, drücken Sie die Eingabetaste [ENTER].

Falls Sie vorhaben das wechselhafte Pulsprogramm zu benutzen, drücken Sie die + oder – Taste neben der Eingabetaste, damit die Wörter WECHSELHAFTER MODUS am Hauptdisplay erscheinen. Drücken Sie dann die Eingabetaste.

4. Geben Sie Ihr Alter ein.

Siehe Schritt 3 auf Seite 13.

5. Geben Sie Ihr Gewicht ein.

Siehe Schritt 4 auf Seite 13.

6. Geben Sie eine maximale Herzfrequenzeinstellung ein.

Als nächstes werden die Wörter PROZENTANTEIL DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ und die maximale Herzfrequenzeinstellung des Programms am Hauptdisplay erscheinen.

Die maximale Herzfrequenzeinstellung repräsentiert ein *Prozentsatz Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz*.

Hinweis: Ihre maximale Herzfrequenz ist das Ergebnis der Subtraktion Ihres Alters von 220. Zum Beispiel wenn Sie 30 Jahre alt sind, dann ist Ihre geschätzte maximale Herzfrequenz 190 Schläge pro Minute ($220 - 30 = 190$). Folglich ist eine Zielherzfrequenzeinstellung von 50% gleich 95 Schläge pro Minute, wenn Sie 30 Jahre alt sind (50% von 190 ist 95).

Falls Sie die maximale Herzfrequenzeinstellung ändern wollen, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste. Wenn die gewünschte maximale Herzfrequenzeinstellung angezeigt wird, drücken Sie die Eingabetaste.

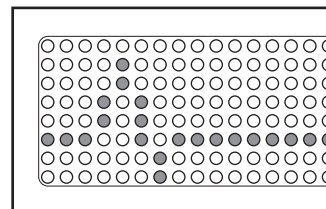
7. Geben Sie eine Zeit für das Programm ein.

Siehe Schritt 5 auf Seite 13.

8. Beginnen Sie das Training.

Während der Pulsprogramme wird die Matrix eine Grafik des Herzschlages anzeigen.

Jedesmal wenn ein Herzschlag entdeckt wird, wird ein weiterer Gipfel in der Matrix erscheinen.



Das Programm ist in Abschnitten unterteilt. Für jeden Abschnitt wurde eine Zielherzfrequenzeinstellung vorprogrammiert.

Hinweis: Falls das konstante Pulsprogramm gewählt wurde, dann ist die gleiche Zielherzfrequenzeinstellung für jeden Abschnitt vorprogrammiert.

Am Ende jedes Abschnitts wird ein Ton erklingen und der Widerstand der Pedale wird möglicherweise automatisch geändert, damit Ihre Herzfrequenz näher zur Zielherzfrequenzeinstellung des nächsten Abschnitts gebracht wird. Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt.

Sie können während des Programms den Widerstand der Pedale nach Wunsch verändern, indem Sie die Widerstand [RESISTANCE] + und – Tasten oder die Sofortwiderstandstasten [QUICKTOUCH RESISTANCE] drücken. Wenn der laufende Abschnitt jedoch zum Ende kommt, dann wird der Widerstand möglicherweise automatisch verändert, um Ihre Leistungskraft näher zur Zielwatteneinstellung zu bringen.

Hinweis: Jedes Pulsprogramm endet mit einer zweiminütigen Abkühlungsphase. Der Widerstandsgrad kann während dieser Phase nicht geändert werden.

Falls Ihr Puls während des Programms nicht gefunden wird, dann werden die Buchstaben *PLS* am Hauptdisplay blinken und der Widerstand der Pedale wird möglicherweise automatisch verringert werden. Falls dies passiert, siehe die Anleitungen, die mit dem Herzfrequenzmonitors mitgeliefert wurden.

9. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Hauptdisplays.

Siehe DAS HAUPTDISPLAY auf Seite 10.

10. Wenn Sie mit dem Gebrauch des Ellipsentrainers fertig sind, wird der Computer automatisch einen Leerlauf-Modus eingeben oder sich ausschalten.

Siehe DEN COMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 9.

BENUTZUNG DES INTERVALLPROGRAMMS

Das Intervallprogramm wird den Widerstand der Pedale automatisch verändern, um eine Reihe von Hügeln zu simulieren. Dabei wird es Sie durch ein effektives Intervalltrainingsworkout führen.

1. Stecken Sie das Netzkabel ein oder treten Sie in die Pedale, um den Computer zu aktivieren.

Siehe AKTIVIERUNG DES COMPUTERS auf Seite 9.

2. Wählen Sie das Intervallprogramm.

Drücken Sie die Intervalltaste [INTERVAL], um das Intervallprogramm zu wählen. Der Indikator der Taste wird aufleuchten und das Wort INTERVALL wird am Hauptdisplay einen Moment lang erscheinen.

3. Geben Sie Ihr Alter ein.

Siehe Schritt 3 auf Seite 13.

4. Geben Sie Ihr Gewicht ein.

Siehe Schritt 4 auf Seite 13.

5. Geben Sie eine Zeit für das Programm ein.

Siehe Schritt 5 auf Seite 13.

6. Geben Sie eine maximale Widerstandseinstellung ein.

Dann werden die Wörter MAXIMALER WIDERSTAND und die maximale Widerstandseinstellung des Programms im Hauptdisplay erscheinen. Falls Sie die maximale Widerstandseinstellung ändern möchten, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste [ENTER]. Falls die maximale Widerstandseinstellung erhöht wurde, dann wird das Intensitätsgrad des Programms erhöht.) Wenn die gewünschte maximale Widerstandseinstellung angezeigt wird, drücken Sie die Eingabetaste.

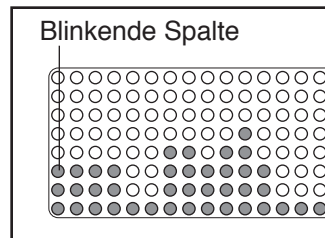
7. Geben Sie die gewünschte Anzahl an Hügeln für das Programm ein.

Dann werden die Wörter ANZAHL VON HÜGELN und die Anzahl von Hügeln, die das Programm simulieren wird, am Hauptdisplay erscheinen. Falls Sie die Anzahl von Hügeln ändern möchten, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste. Wenn die gewünschte Anzahl von Hügeln angezeigt wird, drücken Sie die Eingabetaste.

8. Beginnen Sie das Training.

Das Programm mist in Abschnitten unterteilt. Eine Widerstandseinstellung ist für jeden Abschnitt vorprogrammiert.

Hinweis: Es ist möglich, dass die gleiche Widerstandseinstellung für mehrere aufeinander folgende Abschnitte vorprogrammiert wurde.



Die Matrix zeigt während des Programms Ihren Fortschritt und die Widerstandseinstellungen des Programms an. Die linke Spalte wird während des ersten Abschnitts des Programms blinken. Während der letzten vier Sekunden des ersten Abschnitts wird die Spalte wieder blinken. Kurz bevor einer Veränderung des Widerstands der Pedale wird eine Reihe von Tönen erklingen und die Widerstandseinstellung wird am Hauptdisplay blinken. Wenn der erste Abschnitt zum Ende kommt, dann wird die Spalte rechts fortlaufend blinken und der Widerstand der Pedale wird automatisch verändert werden, falls eine andere Widerstandseinstellung für den nächsten Abschnitt vorprogrammiert wurde. Hinweis: Falls alle Indikatoren in der blinkenden Spalte aufleuchten, dann werden möglicherweise *die Indikatoren in allen Spalten vorläufig nach unten verschoben*.

Am Ende jedes Abschnitts wird ein Ton erklingen, die nächste Spalte beginnt zu blinken und der Widerstand der Pedale verändert sich automatisch, falls eine andere Widerstandseinstellung für den nächsten Abschnitt vorprogrammiert wurde. Wenn Sie die ersten 8 Minuten des Programms vollenden, dann wird die gleiche Spalte blinken und *alle Spalten der Indikatoren um eine Position nach links verschoben*. Die Spalten der Indikatoren werden beim Ende jedes Abschnitts nach links verschoben, bis der letzte Abschnitt des Programms in der äußersten rechten Spalte der Matrix zu sehen ist. *Die nächste Spalte rechts wird dann beim Ende jedes Abschnitts zu blinken beginnen*, bis das Programm vollendet wird.

Während des Programms können Sie den Widerstand der Pedale nach Wunsch verändern, indem Sie die Widerstand [RESISTANCE] + und – Tasten oder Sofortwiderstandstaste [QUICKTOUCH RESISTANCE] drücken. Wenn der laufende Abschnitt aber zum Ende kommt, dann wird sich der Widerstand automatisch verändern, falls eine andere Widerstandseinstellung für den nächsten Abschnitt programmiert wurde. Hinweis:

Das Programm wird mit einer zweiminütigen Abkühlungsphase beendet. Während dieser Phase kann der Widerstandsgrad nicht verändert werden.

9. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Hauptdisplays.

Siehe DAS HAUPTDISPLAY auf Seite 10.

10. Messen Sie Ihre Herzfrequenz nach Wunsch.

Siehe DER HERZFREQUENZMONITOR auf Seite 11.

11. Wenn Sie mit dem Gebrauch des Ellipsentrainers fertig sind, wird der Computer automatisch einen Leerlauf-Modus eingeben oder sich ausschalten.

Siehe DEN COMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 9.

BENUTZUNG DES PLATEAUPROGRAMMS

Während des Plateauprogramms wird sich der Widerstand der Pedale schrittweise erhöhen, einige Abschnitte lang konstant bleiben und dann schrittweise vermindern.

1. Stecken Sie das Netzkabel ein oder treten Sie in die Pedale, um den computer zu aktivieren.

Siehe AKTIVIERUNG DES COMPUTERS auf Seite 9.

2. Wählen Sie das Plateauprogramm.

Drücken Sie die Plateautaste [PLATEAU], um das Plateauprogramm zu wählen. Der Indikator der Taste wird aufleuchten und das Wort PLATEAU wird einen Moment lang am Hauptdisplay erscheinen.

3. Geben Sie Ihr Alter ein.

Siehe Schritt 3 auf Seite 13.

4. Geben Sie Ihr Gewicht ein.

Siehe Schritt 4 auf Seite 13.

5. Geben Sie eine maximale Widerstandseinstellung ein.

Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

6. Geben Sie eine Zeit für das Programm ein.

Siehe Schritt 5 auf Seite 13.

7. Beginnen Sie das Training.

Siehe Schritt 8 auf Seite 17.

8. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Hauptdisplays.

Siehe DAS HAUPTDISPLAY auf Seite 10.

9. Messen Sie Ihre Herzfrequenz nach Wunsch.

Siehe DER HERZFREQUENZMONITOR auf Seite 11.

10. Wenn Sie mit dem Gebrauch des Ellipsentrainers fertig sind, wird der Computer automatisch einen Leerlauf-Modus eingeben oder sich ausschalten.

Siehe DEN COMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 9.

BENUTZUNG DES HÜGEL-, GIPFEL- ODER GELÄNDEPROGRAMMS

Während des Hügelprogramms wird der Widerstand der Pedale schrittweise erhöht und dann schrittweise verringert. Die Häufigkeit der Erhöhung und Verringerung des Widerstands hängt von der maximalen Widerstandseinstellung und des Intensitätsgrads ab, die Sie gewählt haben.

Während des Gipfelprogramms wird der Widerstand der Pedale erhöht und dann verringert. Die Häufigkeit der Erhöhung und Verringerung des Widerstands hängt von der maximalen Widerstandseinstellung und des Intensitätsgrads ab, die Sie gewählt haben.

Während des Geländeprogramms wird der Widerstand der Pedale scharf erhöht und dann mehrmals scharf verringert. Die Häufigkeit der Erhöhung und Verringerung des Widerstands hängt von der maximalen Widerstandseinstellung und des Intensitätsgrads ab, die Sie gewählt haben.

1. Stecken Sie das Netzkabel ein oder treten Sie in die Pedale, um den Computer zu aktivieren.

Siehe AKTIVIERUNG DES COMPUTERS auf Seite 9.

2. Wählen Sie das gewünschte Programm.

Drücken Sie die GÜGEL-, GIPFEL- oder GELÄNDETASTE [FOOTHILLS, PEAKS, oder ALLTERRAIN]. Der Indikator der Taste wird aufleuchten und das Wort HÜGEL, GIPFEL oder GELÄNDE wird einen Moment lang am Hauptdisplay erscheinen.

3. Geben Sie Ihr Alter ein.

Siehe Schritt 3 auf Seite 13.

4. Geben Sie Ihr Gewicht ein.

Siehe Schritt 4 auf Seite 13.

5. Geben Sie eine Zeit für das Programm ein.

Siehe Schritt 5 auf Seite 13.

6. Geben Sie eine maximale Widerstandseinstellung ein.

Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

7. Geben Sie ein Intensitätsgrad ein.

Dann wird das Wort INTENSITÄT und der Intensitätsgrad des Programms am Hauptdisplay erscheinen. Drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste [ENTER], um Grad 1 (für ein geringes Intensitätsworkout), Grad 2 (für ein moderates Intensitätsworkout) oder Grad 3 (für ein hohes Intensitätsworkout) zu wählen. Drücken Sie dann die Eingabetaste.

8. Beginnen Sie das Training.

Siehe Schritt 8 auf Seite 17.

9. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Hauptdisplays.

Siehe DAS HAUPTDISPLAY auf Seite 10.

10. Messen Sie Ihre Herzfrequenz nach Wunsch.

Siehe DER HERZFREQUENZMONITOR auf Seite 11.

11. Wenn Sie mit dem Gebrauch des Ellipsentrainers fertig sind, wird der Computer automatisch einen Leerlauf-Modus eingeben oder sich ausschalten.

Siehe DEN COMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 9.

BENUTZUNG DES WARTUNGSMODUS

Der Computer bietet einen Wartungsmodus an, Ihnen den Zugang zu Informationen und die Übersicht und die Veränderung der Standardeinstellungen erlaubt. Folgen Sie den unten angegebenen Schritten zur Benutzung des Wartungsmodus.

1. **Stecken Sie das Netzkabel ein oder treten Sie in die Pedale, um den Computer zu aktivieren.**

Siehe AKTIVIERUNG DES COMPUTERS auf Seite 9.

2. **Halten Sie die Lösch Taste [CLEAR] und die Eingabetaste [ENTER] gleichzeitig wenige Sekunden lang gedrückt, um das Wartungsmodus zu wählen.**

Wenn das Wartungsmodus gewählt wurde, dann wird das Wort WARTUNGSMODUS einen Moment lang am Hauptdisplay erscheinen.

3. **Sehen Sie sich die Gesamtzahl an Stunden an, die der Ellipsentrainer benutzt wurde.**

Wenn das Wort WARTUNGSMODUS verschwindet, dann wird das Hauptdisplay die Gesamtzahl an Stunden anzeigen, die der Ellipsentrainer benutzt wurde.

4. **Drücken Sie die Eingabetaste und sehen Sie sich die Gesamtzahl an Distanz an, die der Ellipsentrainer in Gebrauch war.**

Wenn die Taste gedrückt wird, wird die Gesamtzahl an Distanz angezeigt, die der Ellipsentrainer in Gebrauch war.

5. **Drücken Sie nochmals die Eingabetaste und stellen Sie eine maximale Programmzeit für die Programme ein.**

Die maximale Programmzeit für die Programme kann von 10 bis 90 Minuten sein. Drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste, um die maximale Programmzeit zu verändern.

6. **Drücken Sie nochmals die Eingabetaste und wählen Sie eine Sprach für das Hauptdisplay.**

Das Hauptdisplay kann Textmeldungen in Englisch, internationales Englisch, Deutsch, Spanisch, Italienisch oder Französisch anzeigen. Um die Sprache zu ändern, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste.

7. **Drücken Sie nochmals die Eingabetaste und wählen Sie die gewünschte Maßeinheit.**

Der Computer kann Daten in der englischen Einheit (Meilen und Pfunde) oder in der metrischen Einheit (Kilometern und Kilogramms) anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste.

8. **Drücken Sie nochmals die Eingabetaste und stellen Sie die Zeitdauer ein, die vergehen wird, bevor der Computer sich ausschaltet oder den Leerlauf-Modus eingibt.**

Falls der Ellipsentrainer ohne Netzkabel benutzt wird und die Pedale eine Weile nicht mehr benutzt wurde, dann wird sich der Computer ausschalten

Falls der Ellipsentrainer mit Netzkabel benutzt wird und die Pedale eine Weile nicht mehr benutzt wurden, dann wird der Computer ein Leerlauf-Modus eingeben und die Wörter BITTE WÄHLEN SIE EIN PROGRAMM werden anfangen über das Hauptdisplay zu laufen.

Um die Zeitdauer einzustellen, die vergeht bevor sich der Computer ausschaltet oder den Leerlauf-Modus eingibt, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste. Die Dauer kann von 15 Sekunden bis 2 Minuten sein.

9. **Halten Sie die Eingabetaste und Lösch Taste gleichzeitig wenige Sekunden lang gedrückt, um den Wartungsmodus zu verlassen.**

Um den Wartungsmodus jederzeit zu verlassen, halten Sie die Eingabetaste und Lösch Taste gleichzeitig wenige Sekunden lang gedrückt.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme können gelöst werden, indem Sie die unten angegebenen einfachen Schritte befolgen. Finden Sie das Symptom, das zutrifft und folgen Sie den aufgelisteten Schritten. Falls Sie weitere Hilfe benötigen, sehen Sie sich bitte die Rückseite der Bedienungsanleitung an.

WÖCHENTLICHE WARTUNG

Überprüfen Sie alle äußeren Teile des Ellipsentrainers und ziehen Sie sie an. Reinigen Sie den Ellipsentrainer mit einer kleinen Menge an mildem Allzweckreiniger auf einem Tuch, das aus Hundertprozent Baumwolle besteht. Wenn Sie den Ellipsentrainer reinigen, beachten Sie besonders die Schiene und Räder. Entfernen Sie alle Fremdkörper von der Schiene. Säubern Sie die Pedalabdeckungen mit einer weichen Nylonbürste. Benutzen Sie keine säurehaltigen Reiniger. **Sonst wird Ihre Garantie ungültig gemacht. Sprühen Sie niemals irgendwelche Reiniger direkt auf den Ellipsentrainer.**

FEHLERSUCHE

1. SYMPTOM: DER ELLIPSENTRAINER IST NICHT EBEN

Falls der Ellipsentrainer im Gebrauch leicht wackelt, siehe DEN ELLIPSENTRAINER TRANSPORTIEREN UND AUSGLEICHEN auf Seite 7.

2. SYMPTOM: DER COMPUTER ZEIGT NICHT DIE GEWÜNSCHTE MAßEINHEIT AN

Der Computer kann Daten in der englischen Einheit (Meilen und Pfunde) oder in der metrischen Einheit (Kilometern und Kilogramme) anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, siehe Schritt 7 auf Seite 19.

3. SYMPTOM: DER HERZFREQUENZMONITOR ARBEITET NICHT RICHTIG

Falls der Handgriffherzfrequenzmonitor nicht richtig arbeitet, siehe DER HERZFREQUENZMONITOR auf Seite 11.

4. SYMPTOM: DIE PEDALSCHLEIBEN REIBEN GEGEN DIE SCHUTZSCHILDER

Falls eine Pedalscheibe gegen ein Schutzschild reibt, dann lockern Sie die montierten Schrauben des Schutzschildes und bewegen Sie leicht das Schild, bis die Pedalscheiben nicht mehr daran reiben. Ziehen Sie die montierten Schrauben des Schildes wieder an.

5. SYMPTOM: DIE PEDALRÄDER QUIETSCHEN

Falls die Pedalräder quietschen, entfernen Sie Fremdkörper von der Schiene und den Rädern mit Hilfe eines hundertprozentigen Baumwolltuchs. Falls die Pedalräder immer noch quietschen, geben Sie eine dünne Schicht von silikonbasierendem Schmiermittel auf die Schiene.

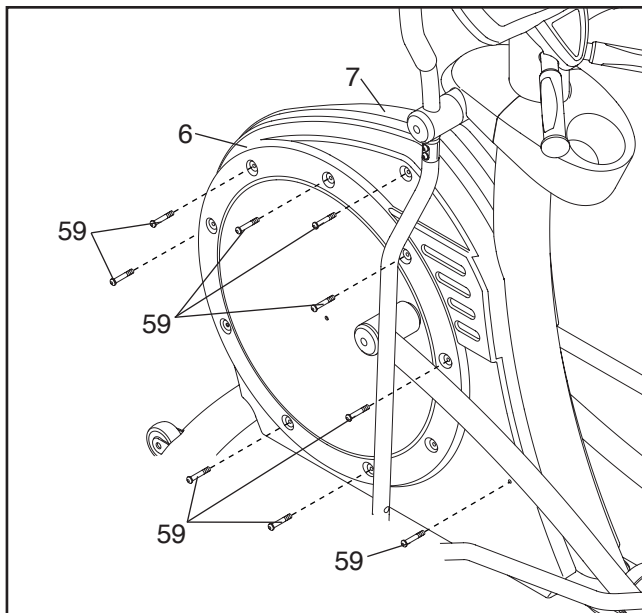
6. SYMPTOM: DER COMPUTER SCHALTET SICH SOFORT AUS, WENN MAN AUFHÖRT IN DIE PEDALE ZU TRETEN

Falls der Computer sich sofort ausschaltet, nachdem man nicht mehr in die Pedale tritt, dann ist die Batteriepackung möglicherweise nicht vollkommen aufgeladen. Je länger der Ellipsentrainer in Gebrauch ist, desto länger wird die Batteriepackung aufgeladen bleiben. Falls dieses Symptom weiterhin besteht, kontaktieren Sie den Kundendienst umgehend (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung).

7. SYMPTOM: DIE PEDALE GLEITEN AB ODER GEBEN NACH AM ARBEITSTAKT BEI JEDER UMDREHUNG

Falls die Pedale am Arbeitstakt abgleiten, dann gleiten die Antriebsriemen ab. Sie müssen die Spannung des Antriebsriemen verstellen. Entfernen Sie die neun 1/4" x 3/4" Halbrundschauben (59) vom linken Schutzschild (6) und drehen Sie den linken Schutzschild zur Seite.

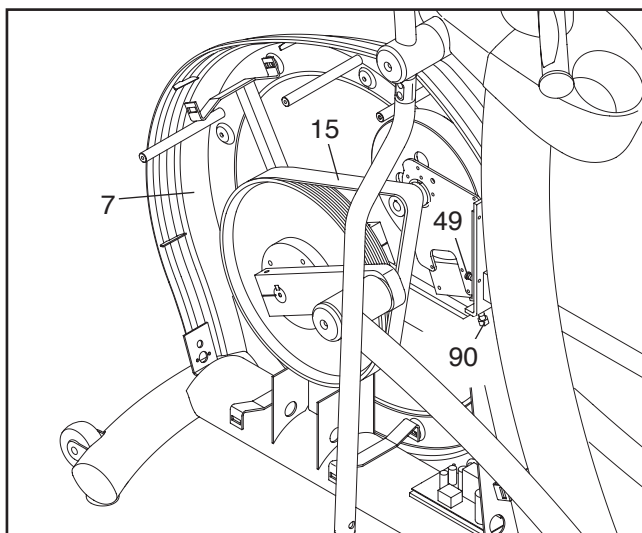
Entfernen Sie den rechten Schutzschild (7) auf die gleiche Weise.



Hinweis: Um klarzustellen, die linke Pedalscheibe ist nicht abgebildet. Rotieren Sie die Pedalscheibe bis die Antriebsriemen (15) erreichbar sind.

Lockern Sie die vier 1/4" x 3/8" Zylinderschrauben (49 [nur eins ist abgebildet]). Ziehen Sie die den Spannungsbolzen (90) um 1/4" Drehung, bis der Antriebsriemen (15) aufhört abzugleiten. Ziehen Sie die vier 1/4" x 3/8" Zylinderschrauben wieder an und sichern Sie den linken Schutzschild mit neun 1/4" x 3/4" Halbrundschauben (59).

Sichern Sie den rechten Schutzschild (7) auf die gleiche Weise.



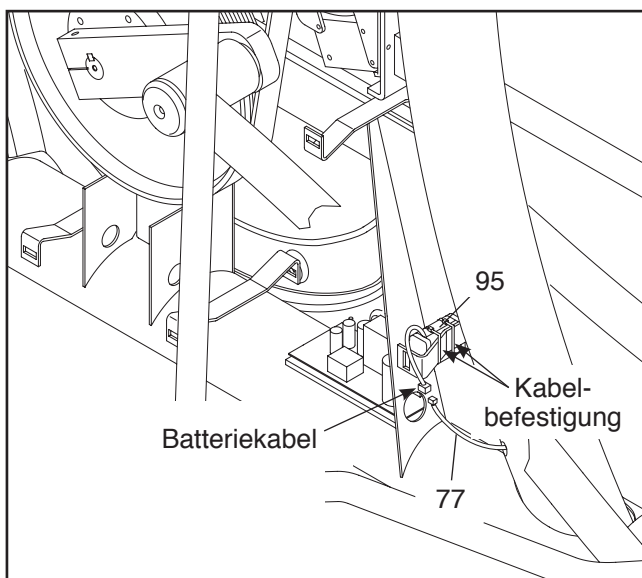
DIE BATTERIEPACKUNG ERSETZEN

Falls Sie die Batteriepackung (95) ersetzen, siehe den Absatz ganz oben auf dieser Seite und drehen Sie den linken Schutzschild auf die Seite.

Finden Sie dann die Batteriepackung (95). Trennen Sie den Batteriekabel von dem unteren Batteriekabel (77). Schneiden Sie die Kabelbefestigung und werfen Sie die Batteriepackung dem Bundesgesetz entsprechend weg.

Gehen Sie diese Schritt rückwärts durch, um die neue Batteriepackung (95) anzubringen.

Siehe den Absatz ganz oben auf dieser Seite und bringen Sie den linken Schild wieder an.



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	❤️
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.

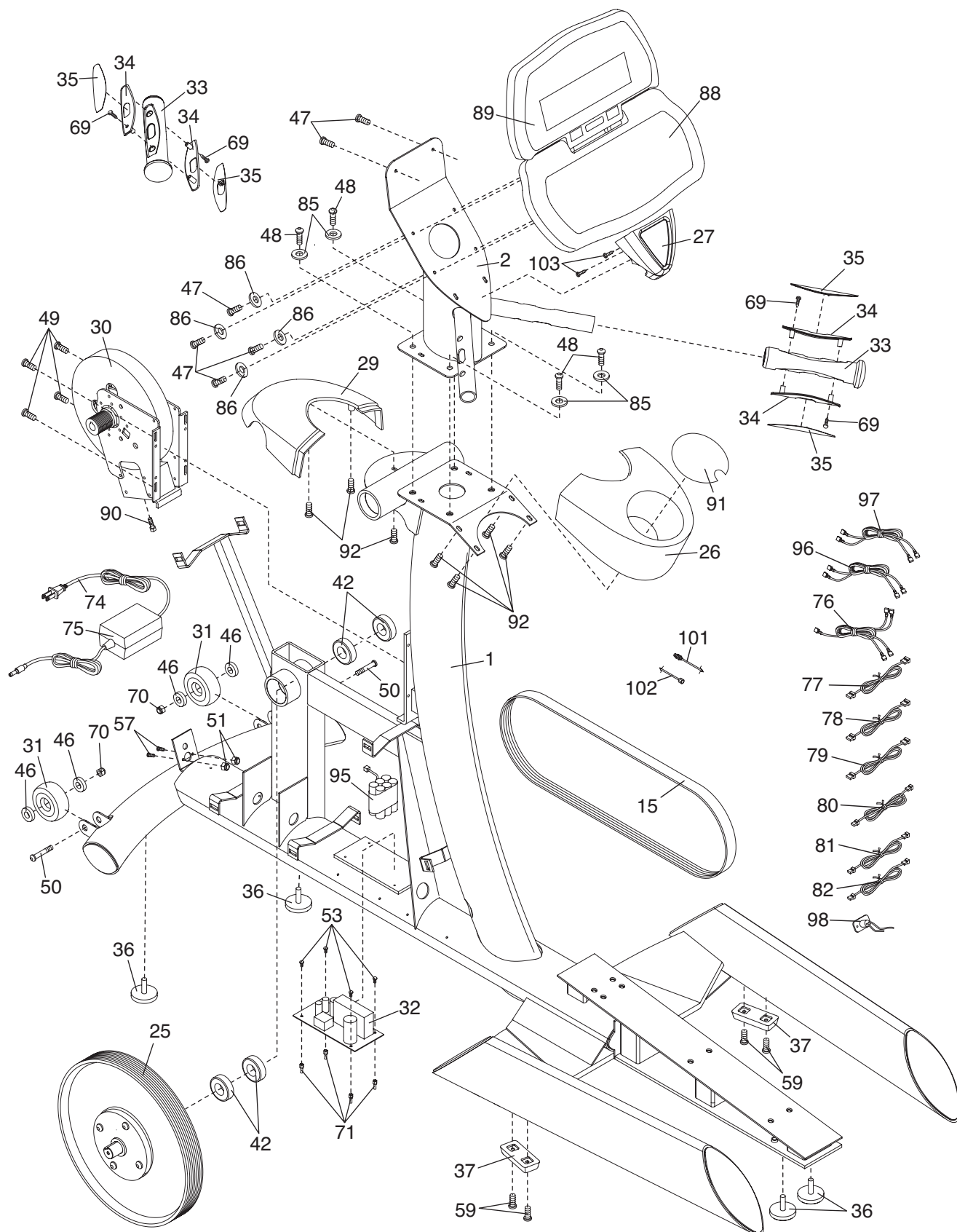
TEILELISTE

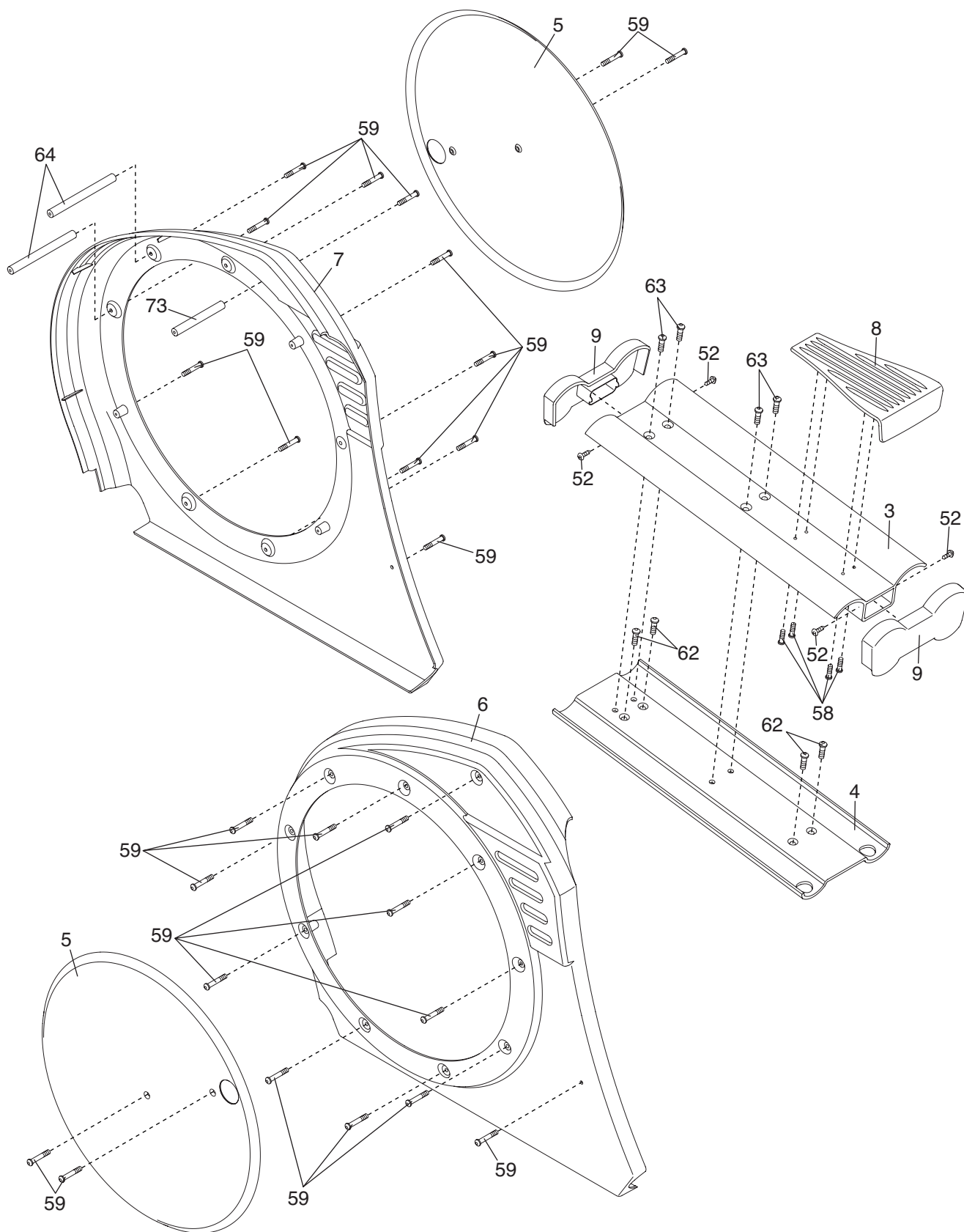
Modell-Nr. FMEL4255P-INT.0 R1111A

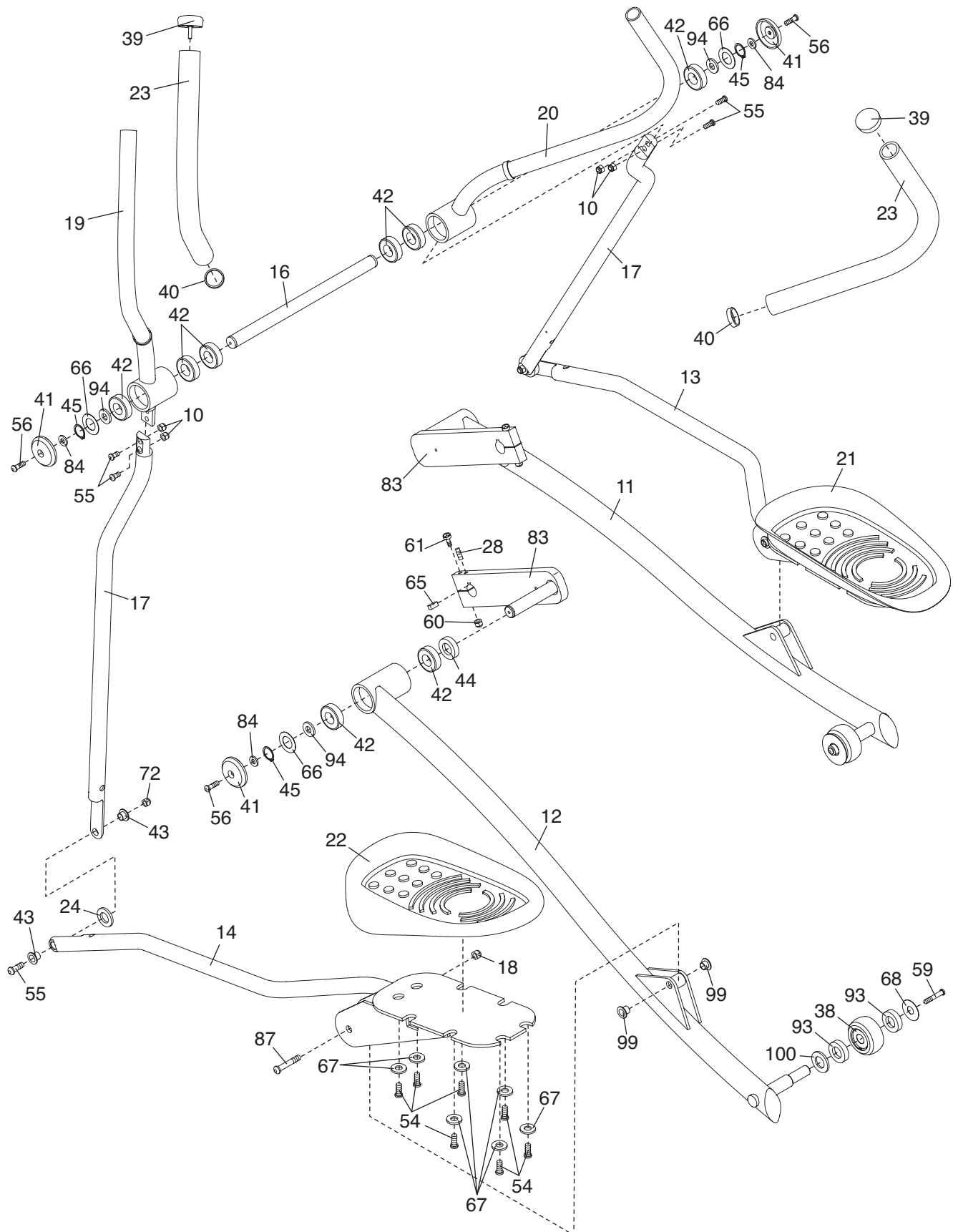
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	47	6	#10 x 1" Computerschraube
2	1	Pfosten	48	4	3/8" x 1 1/4" Halbrundschrabe
3	1	Schienenabdeckung	49	4	1/4" x 3/8" Zylinderschraube
4	1	Schiene	50	2	1/2" x 2" Halbrundschrabe
5	2	Pedalscheibe	51	2	#4 selbstsichernde Mutter
6	1	Linkes Schutzschild	52	4	#8 x 3/4" Schraube
7	1	Rechtes Schutzschild	53	4	#8 x 1/4" Nylon-Schraube
8	1	Stufe	54	14	#10 x 3/8" Pedalschraube
9	2	Schienenkappe	55	6	3/8" x 5/8" Ansatzschraube
10	4	3/8" Nylon-Kontermutter	56	4	1/4" x 3/4" Achsenschrabe
11	1	Rechter Pedalarm	57	2	#4 x 1/2" Schraube
12	1	Linker Pedalarm	58	4	#10 x 3/4" Schraube
13	1	Rechter Pedal	59	32	1/4" x 3/4" halbrundschrabe
14	1	Linker Pedal	60	2	5/16" selbstsichernde Mutter
15	1	Antriebsriemen	61	2	5/16" x 3 1/2" zylinderschrabe
16	1	Griffstangenachse	62	4	3/8" x 3/4" Abdeckungsschrabe
17	2	Griffstangenarm	63	4	3/8" x 3" Schraube
18	2	3/8" Sechskantmutter	64	2	Langer Schutzabstandhalter
19	1	Linke Griffstange	65	2	Schlüssel
20	1	Rechte Griffstange	66	4	Achsenunterlegscheibe
21	1	Rechte Pedalabdeckung	67	14	#10 Unterlegscheibe
22	1	Linke Pedalabdeckung	68	2	1/4" Pedalunterlegscheibe
23	2	Schaumstoffabdeckung der Griffstange	69	4	#6 x 1" Schraube
24	2	Haltestangenunterlegscheibe	70	2	1/2" selbstsichernde Mutter
25	1	Rolle	71	4	Abstand
26	1	Ablage	72	2	3/8" selbstsichernde Mutter
27	1	Pfostenkappe	73	1	kurzer Schutzabstandhalter
28	2	Gewindestift	74	1	Netzkabel (nur Fernsehkonsole)
29	1	Pfostensabdeckung	75	1	Netzgerät (nur Fernsehkonsole)
30	1	Generator	76	1	Pulsüberbrückungsdraht
31	2	Rad	77	1	Unteres Batteriekabel
32	1	Schalttafel	78	1	Oberes Batteriekabel
33	2	Pulsgriff	79	1	Oberes Steuerungsdraht
34	4	Griffeinlage	80	1	Unteres Steuerungsdraht
35	4	Kontakt	81	1	Generatorringkabel
36	4	Ausgleichsfuß	82	1	Electromagnetischer Kabel
37	2	Fuß	83	2	Kurbelarm
38	2	Pedalrad	84	4	1/4" Scheibe
39	2	Haltestangekappe	85	4	3/8" Zahnscheibe
40	2	Griffstangenring	86	4	#10 Zahnscheibe
41	4	Achsenkappe	87	2	3/8" x 2 3/4" Bolzen mit Ansatzschaft
42	14	Lager	88	1	Kontrollcomputer
43	4	Griffstangenbuchse	89	1	Display-Tastatur
44	2	Abstandhalter	90	1	Spannungsbolzen
45	4	Sprengring	91	1	Ablage aus Schaumstoff
46	4	Radlager	92	7	#8 x 1/2" Halbrundschrabe

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
93	4	Radabstandhalter	102	1	Unteres CATV-Kabel
94	4	Wellenscheibe	103	2	#8 x 3/8" Schraube
95	1	Batteriepackung	*	—	#10 x 1/2" Schraube der
96	1	Unteres Netzkabel			Computerrückseite
97	1	Oberes Netzkabel	*	—	Bücherhalter
98	1	Kabel der Leistungsaufnahme	*	—	Schutzabgleich
99	4	Pedalbuchse	*	—	Bedienungsanleitung
100	2	Nylon-Unterlegscheibe	*	—	Montagewerkzeug
101	1	Oberes CATV-Kabel			

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







SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, setzen Sie sich mit unserem Kundendienst unter einer der unten angeführten Telefonnummern oder Adressen in Verbindung. **Halten Sie bitte die Modellnummer, die Seriennummer und den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bereit. Sollten Sie Ersatzteile bestellen, halten Sie bitte auch die Bestellnummer und die Beschreibung (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung) bereit.**

Innerhalb den Vereinigten Staaten und Kanada

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Montag–Freitag 8:00–17:00 MT

Postanschrift:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Vereinigten Staaten

Außerhalb der Vereinigten Staaten und Kanada

Rufen Sie: 001-435-786-3521

E-Mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

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.

