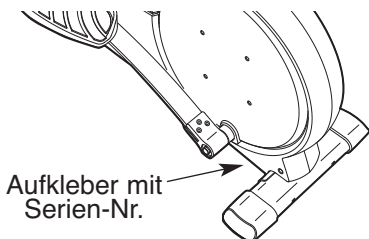


CROSS TRAINER 1050T HEALTHRIDER®

Modell-Nr. HREVEL6985.0

Serien-Nr. _____



FRAGEN?

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

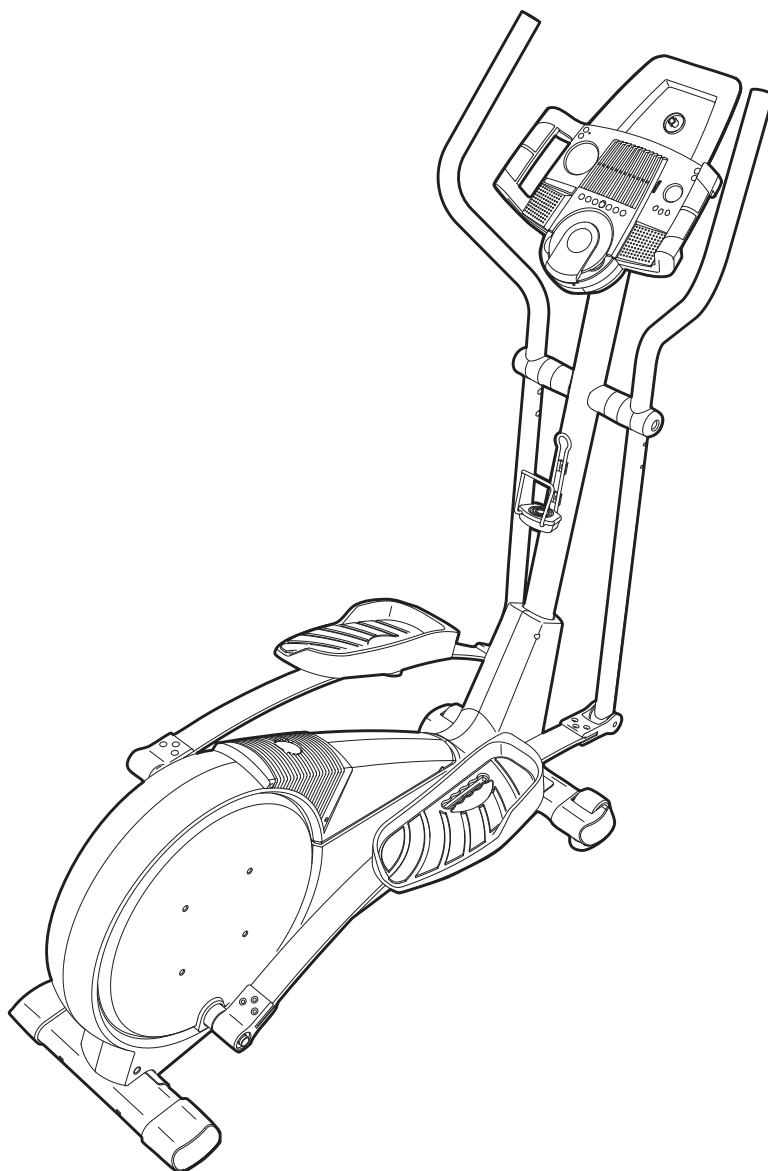
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von
10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	.3
BEVOR SIE ANFANGEN	.4
MONTAGE	.5
BENUTZUNG DES BRUSTPULSSENSORS	.10
BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS	.12
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	.23
TRAININGSRICHTLINIEN	.24
TEILELISTE	.26
DETAILZEICHNUNG	.27
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	.Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Lesen Sie vor Benutzung des Ellipsentrainers die gesamte Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise auf dem Ellipsentrainer.
2. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
4. Benutzen Sie das Gerät nur im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche und darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Achten Sie darauf, dass um den Ellipsentrainer herum ausreichend Platz zum Auf- bzw. Absteigen und zur Benutzung des Geräts vorhanden ist.
5. Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.
6. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit entfernt gehalten werden.
7. Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen unter 115 kg Körpergewicht benutzt werden.
8. Tragen Sie immer angemessene Kleidung, während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
9. Halten Sie sich beim Auf- oder Absteigen oder während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren immer an den Haltestangen fest.
10. Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren können die Herzfrequenzwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.
11. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Gerät trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
12. Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie Fitness betreiben, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.
13. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, lassen Sie die Pedale langsam auslaufen, bis sie sich nicht mehr bewegen. Der Ellipsentrainer hat kein Freilauf. Die Pedale werden sich solange weiter bewegen, bis das Schwungrad aufhört, sich zu bewegen.
14. Sofort nach jeder Benutzung und vor jeder Reinigung des Ellipsentrainers soll der Stecker herausgezogen werden.
15. Der Warnungsaufkleber, der auf Seite 4 abgebildet ist, wurde schon am Ellipsentrainer angebracht. Nehmen Sie den deutschen Aufkleber und kleben Sie ihn über den englischen. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung) an. Kleben Sie den Ersatzaufkleber an die angezeigte Stelle.

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

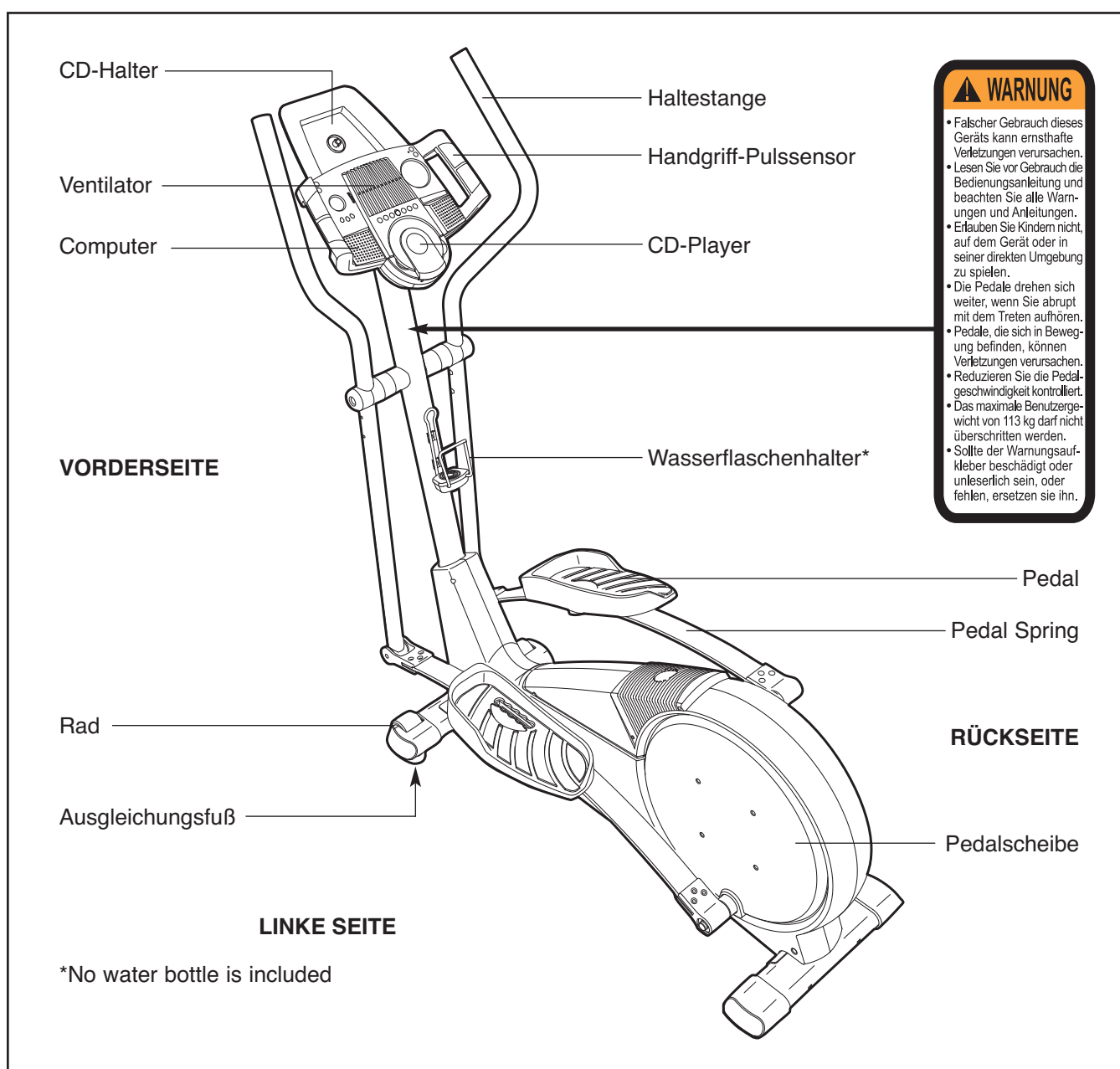
BEVOR SIE ANFANGEN

Wir gratulieren Ihnen zur Auswahl des neuen HealthRider® CROSS TRAINER 1050T Ellipsentrainer. Der HealthRider® CROSS TRAINER 1050T ist ein unglaublich flüssig verlaufendes Trainingsgerät, das Ihre Füße auf natürlichem, elliptischem Weg führt, so dass der Aufprall auf Ihre Knie- und Fußgelenke minimal wird. Und der einzigartige CROSS TRAINER 1050T bietet verstellbarer Widerstand und ein leicht zu benutzender Computer an um Ihnen das beste Training zu ermöglichen.

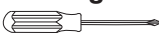
Zu Ihrem eigenen Vorteil, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung genauestens durch bevor Sie Ihren Ellipsentrainer in Verwendung nehmen.

Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich auf die Vorderseite der Anleitung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Geräts bereit. Die Modell-Nummer ist HREVEL6985.0. Die Serien-Nummer können Sie auf einem Aufkleber am Ellipsentrainer finden (die genaue Stelle des Aufklebers ersehen Sie aus der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

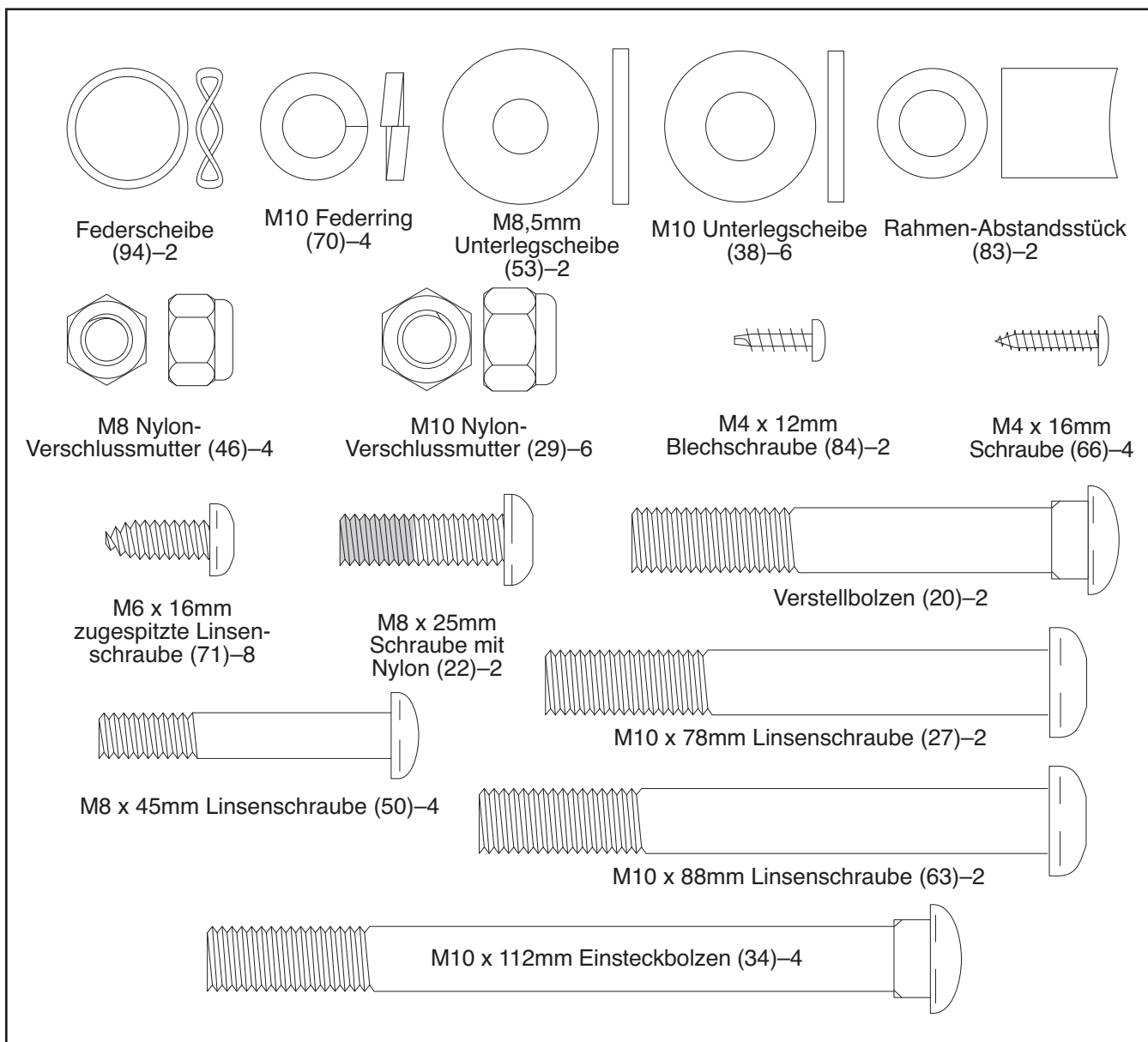
Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

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

Beziehen Sie sich auf die unten folgenden Zeichnungen, um die kleinen Teile für die Montage zu identifizieren. Die Zahl in Klammern unter jeder Zeichnung bezieht sich auf die Bestellnummer in der TEILELISTE auf Seite 26. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Einige kleine Teile sind eventuell schon für den Transport angebracht. Falls ein Teil nicht im Teilebeutel ist, sehen Sie nach, ob es schon befestigt ist.**

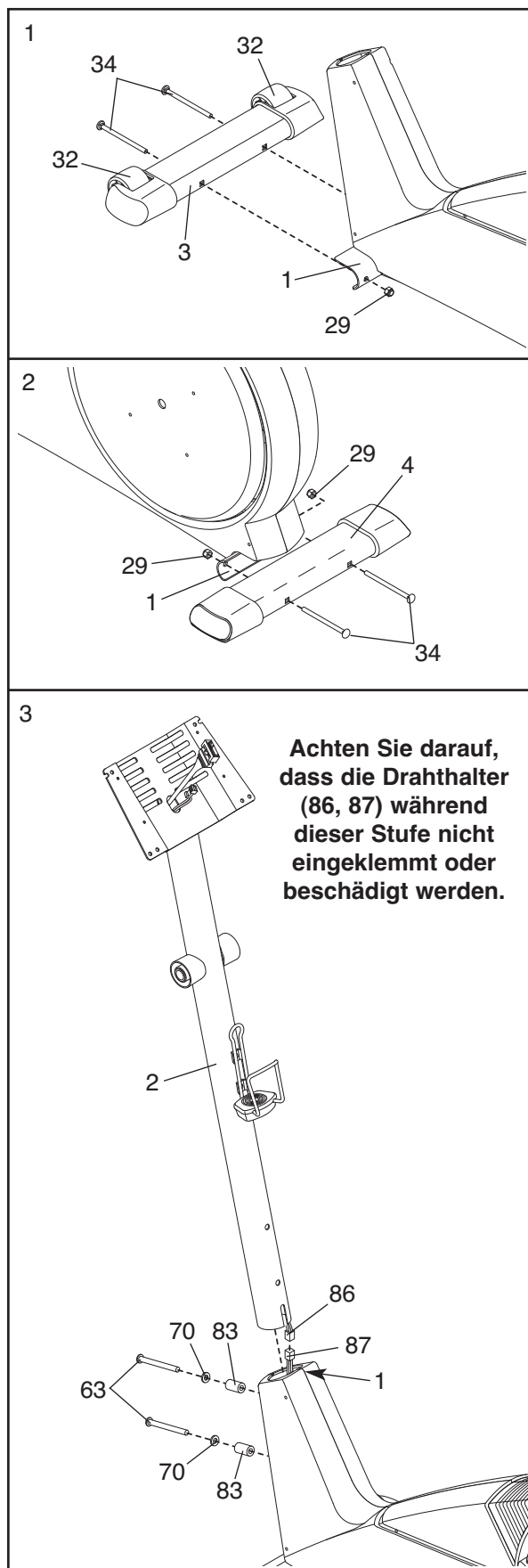


1. Finden Sie den vorderen Stabilisator (3), mit den Rädern (32). Während eine andere Person den vorderen Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie den vorderen Stabilisator mit zwei M10 x 112mm Einsteckbolzen (34) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (29) am Rahmen. **Achten Sie darauf, dass der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

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

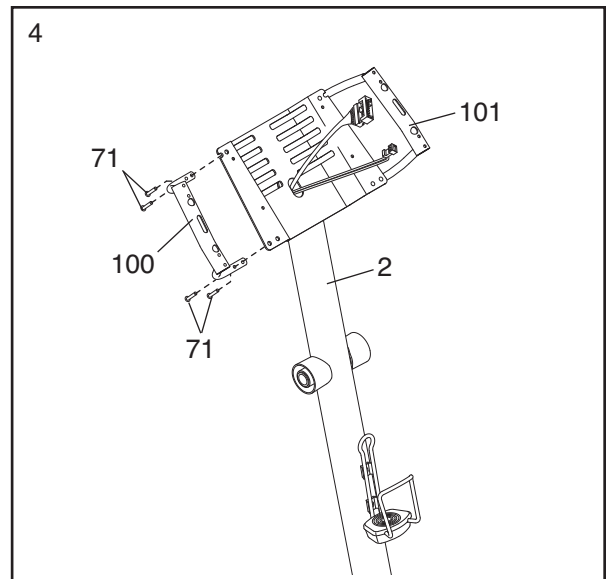
3. Während eine andere Person den Pfosten (2) in der angezeigten Position hält, verbinden Sie den oberen Drahthalter (86) mit dem niederen Drahthalter (87). **Ziehen Sie vorsichtig am oberen Ende des oberen Drahthalter um Schlaffheit zu vermeiden. Während Sie das obere Ende des oberen Drahthalter halten, führen Sie den Pfosten in den Rahmen (1) ein. Achten Sie dabei darauf, dass die Drähte nicht abgeklemt werden.**

Geben Sie je eine M10 gespaltene Unterlegscheibe (70) und einen Rahmenabstandshalter (83) auf beide M10 x 88mm Linsenschrauben (63). **Achten Sie darauf, dass die Rahmenabstandshalter so ausgerichtet sind, dass sich die gebogenen Enden von der gespaltenen Unterlegscheibe wegbiegen.** Als nächstes schieben Sie die Linsenschrauben durch den Rahmen (1) und ziehen Sie von Hand die Linsenschrauben am Pfosten (2) fest. **Ziehen Sie die Linsenschrauben noch nicht fest.**

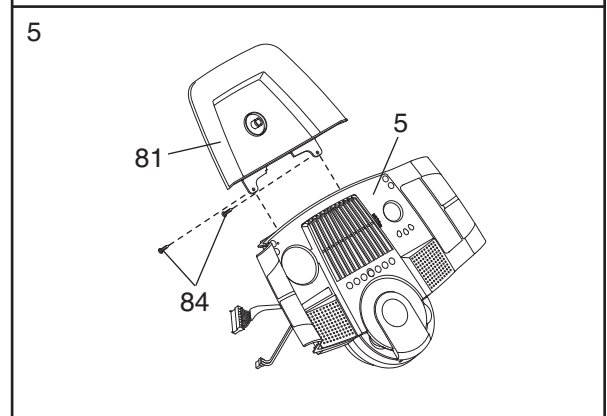


4. Befestigen Sie den linken, inneren Haltegriff (100) mit vier M6 x 16mm zugespitzten Linsenschrauben (71) am Pfosten (2). **Ziehen Sie die zugespitzten Linsenschrauben noch nicht fest.**

Befestigen Sie den rechten, inneren Haltegriff (101) auf die gleiche Weise am Pfosten (2).



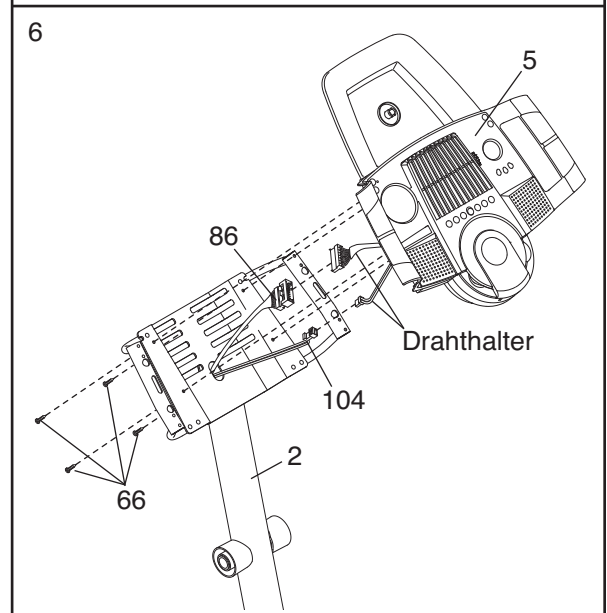
5. Befestigen Sie den CD-Halter (81) mit zwei M4 x 12mm Blechschrauben (84) wie angezeigt, am Computer (5).



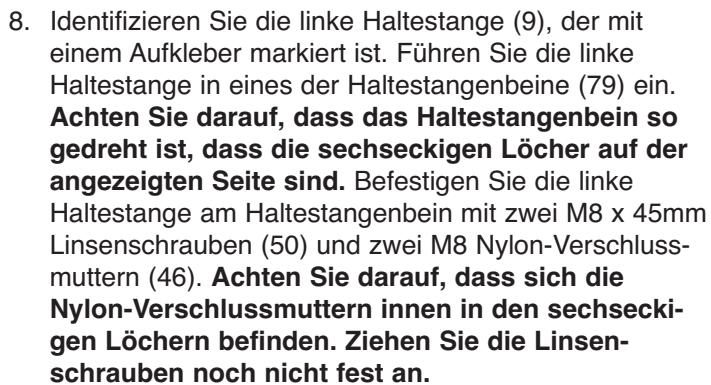
6. Siehe Schritt 7. Entfernen Sie die drei ange deuteten M4 x 16mm Schrauben (66) und die linke, innere Haltegriffabdeckung (102) vom Computer (5). Entfernen Sie die rechte, innere Haltegriffabdeckung (103) auf die gleiche Weise.

Während eine andere Person den Computer (5) in der gezeigten Position hält, verbinden Sie den Draht halten am Computer mit dem oberen Draht halten (86) und den Pulsdraht halten (104). Führen Sie den zusätzlichen Draht halten in den Pfosten (2) ein.

Befestigen Sie den Computer (5) mit vier M4 x 16mm Schrauben (66) am Pfosten (2). **Achten Sie darauf, dass Sie die Draht halten nicht einklemmen.**



- Siehe Montageschritt 4. Ziehen Sie die acht M6 x 16mm zugespitzten Linsenschrauben (71) fest an.

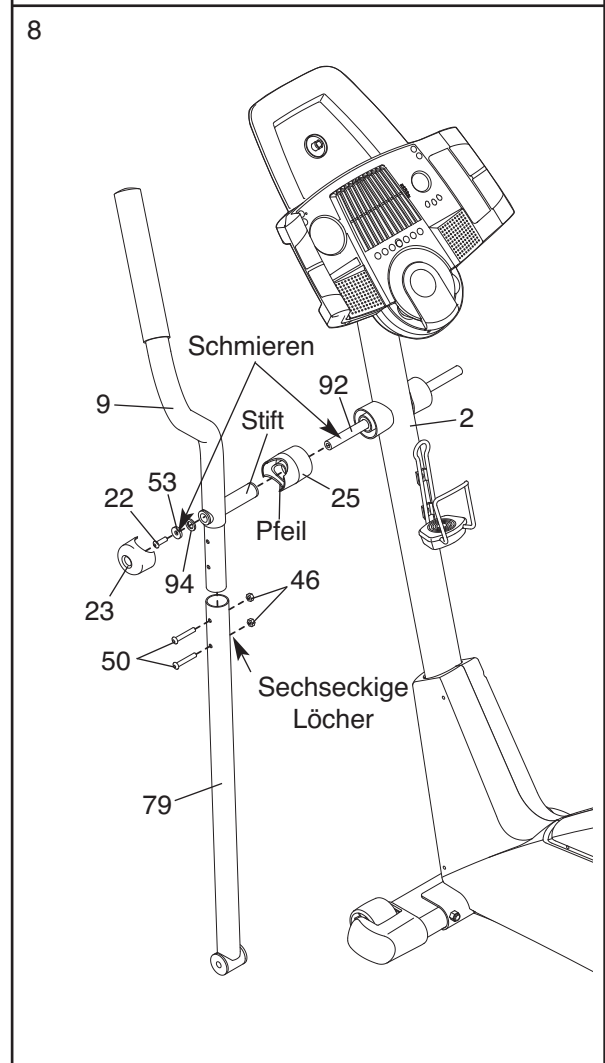


Geben Sie eine großzügige Menge von dem beigelegten Schmierfett auf die Drehachse (92) und zwei M8,5 Unterlegscheiben (53). Schieben Sie die Drehachse so in den Pfosten (2) ein, dass sie genau in der Mitte liegt. Geben Sie noch etwas Schmierfett auf beide Enden der Drehachse.

Schieben Sie ein Haltestangenabstandsstück (25) auf den kurzen Stift der linken Haltestange (9) und richten Sie das Haltestangenabstandsstück so aus, dass der kleine Pfeil zum Boden zeigt. Schieben Sie dann die linke Haltestange auf das linke Ende der Drehachse (92). Ziehen Sie von Hand eine M8 x 25mm Schraube mit Nylon (22) mit einer M8,5 Unterlegscheibe (53) und einer Federscheibe (94) in das Ende der Drehachse ein. Drücken Sie nun die kurzen Vorsprünge der Haltestangenkappe (23) in das Haltestangenabstandsstück ein.

Befestigen Sie die rechte Haltestange (nicht gezeigt) und das andere Haltestangenbein (nicht gezeigt) auf die gleiche Weise.

Beide M8 x 25mm Schrauben mit Nylon (22) zur gleichen Zeit festziehen. Vergewissern Sie sich, dass die Federscheiben (94) auf den Enden der Drehachse (92) angebracht wurden.



9. Halten Sie das niedere Ende der linken Haltestangenbein (79) in der linken vorderen Federklammer (17). Verwenden Sie einen reichlichen Betrag Schmiermittel an einer M10 x 78mm Linsenschraube (27). Befestigen Sie das linke Haltestangebein mit der Linsenschraube, zwei M10 Unterlegscheiben (38) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (29) an der linken vorderen Federklammer. **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter nicht zu fest an; das linke Haltestangebein muss sich leicht drehen können.**

Befestigen Sie das rechte Haltestangenbein (79) an der rechten vorderen Federklammer (17), auf die gleiche Weise.

Beziehen Sie sich auf Schritt 8. Ziehen Sie die M8 x 45mm Linsenschrauben (50) in den Haltestangenbeinen (79) fest an. Beziehen Sie sich auf Schritt 3. Ziehen Sie die zwei M10 x 88mm Linsenschrauben (63) fest an.

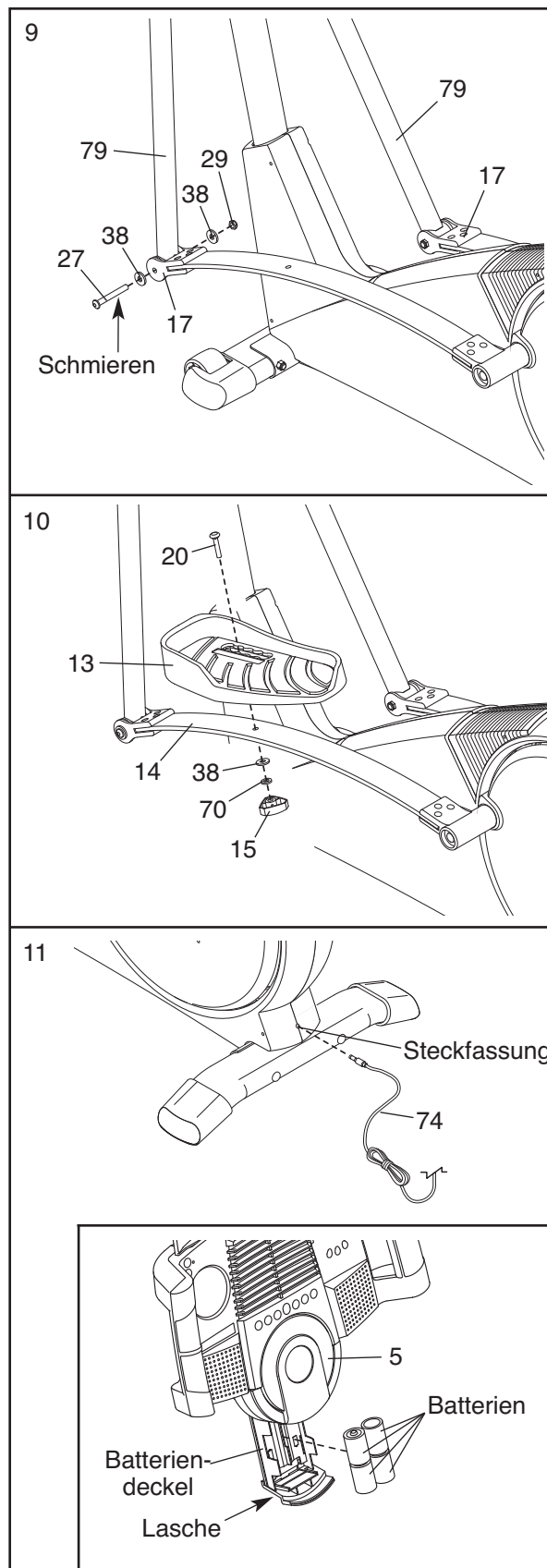
10. Identifizieren Sie das linke Pedal (13). Befestigen Sie das linke Pedal mit einem Verstellbolzen (20), einer M10 Unterlegscheibe (38), einem M10 Federring (70), und einem Widerstandsknopf (15) an der linken Pedalfeder (14), wie gezeigt. Anmerkung: Man kann das linke Pedal in fünf verschiedenen Positionen anbringen (sehen Sie sich DIE PEDALE EINSTELLEN auf Seite 12 an).

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

11. Stecken Sie ein Ende des Netzkabels (74) in die Steckfassung hinten am Heimfahrrad. Stecken Sie das andere Ende des Netzkabels in eine dementsprechende Steckfassung, die korrekt installiert ist gemäß allen örtlichen Gesetzen und Verordnungen.

Anmerkung: Der Computer (5) kann nach Wunsch mit Batterien anstatt des Netzkabels (74) in Betrieb genommen werden. Um Batterien einzulegen, befolgen Sie die unten stehenden Instruktionen.

Siehe Nebenzeichnung. Drücken Sie auf die gezeigte Lasche auf dem Batteriengehäuse und ziehen Sie die Batteriengehäuse herunter. Drücken Sie vier 1,5 V (D-Typ) Batterien in die Batterienklappen. **Achten Sie darauf, dass die Batterien so ausgerichtet sind, wie durch die Markierungen innen in den Batterienklappen gezeigt.** Dann schließen Sie die Batteriengehäuse. Anmerkung: Alkalische Batterien werden empfohlen.

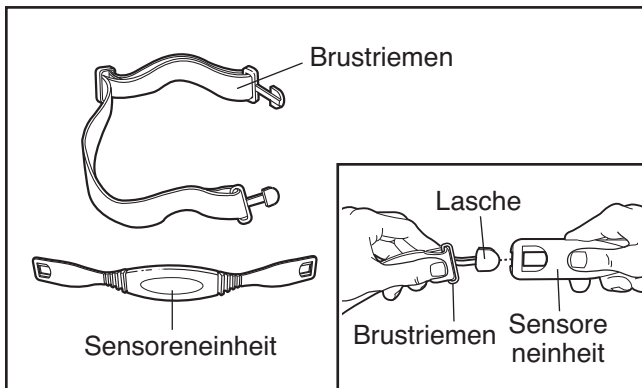


12. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.** Anmerkung: Einige Teile könnten übrig bleiben, nachdem der Aufbau fertig ist. Legen Sie eine Unterlage unter den Ellipsentrainer, zum Schutz des Bodens oder des Teppichs.

BENUTZUNG DES BRUSTPULSSSENSORS

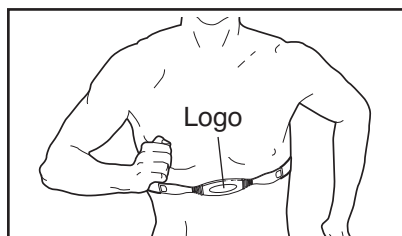
WIE MAN DEN BRUSTPULSSSENSOR ANZIEHT

Der Brustpulssensor besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreinheit. Befolgen Sie die unten stehenden Anweisungen wie man den Brustpulssensor trägt.

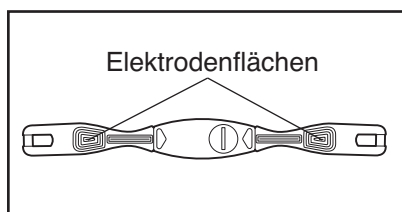


1 Beziehen Sie sich auf die oben eingesetzte Zeichnung. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustgurts durch ein Ende der Sensoreinheit ein. Drücken Sie das Ende der Sensoreinheit unter die Schnalle am Brustgurt.

2 Als nächstes wickeln Sie den Brustpulssensor um Ihre Brust. Befestigen Sie das freie Ende des Brustgurts an die Sensoreinheit, wie oben beschrieben. Verändern Sie die Länge des Riemens, falls es nötig sein sollte. Der Brustpulssensor sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen getragen werden, aber nur so nah, so dass es immer noch bequem ist. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sensoreinheit nach außen weist und richtig herum ist.



3 Ziehen Sie die Sensoreinheit ein paar Zentimeter von Ihrer Brust weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen an der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen gekennzeichnet. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen,



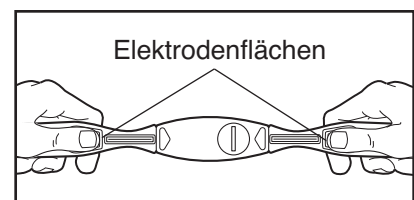
indem Sie Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung benutzen. Befestigen Sie die Sensoreinheit wieder an Ihre Brust.

BRUSTPULSSSENSOR-FEHLERSUCHE

Falls der Brustpulssensor nicht korrekt funktioniert, oder falls die angezeigte Herzfrequenz übermäßig hoch oder niedrig ist, befolgen Sie die unten beschriebenen Schritte.

- Achten Sie darauf, dass Sie den Brustpulssensor so tragen wie links beschrieben. Wenn der Herzschlagmonitor nicht funktioniert, wenn wie beschrieben befestigt, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Jedes Mal wenn Sie den Brustpulssensor benutzen, benutzen Sie eine Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenflächen der Sensoreinheit zu befeuchten (sehen Sie sich die untere Zeichnung an). Wenn die Herzschläge nicht angezeigt werden bis Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich innerhalb einer Armlänge des Computers befinden. **Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge von dem Computer entfernt sein, damit er die Herzschläge anzeigen kann.**
- Der Brustpulssensor ist entworfen für Personen mit einem normalen Herzrhythmus. Herzfrequenzableseprobleme können durch einen medizinischen Zustand verursacht werden wie vorzeitige Ventrikelerregungen, Tachykardiabersten und Arrhythmia.
- Das Funktionieren des Brustpulssensors kann durch magnetische Störungen, verursacht durch Starkstromleitungen oder andere Ursprünge, beeinflusst werden. Vermuten Sie, dass dies ein Problem ist, dann stellen Sie das Laufgerät irgendwo anders auf.
- Falls der Brustpulssensor immer noch nicht korrekt funktioniert, prüfen Sie den Brustpulssensor wie folgt:

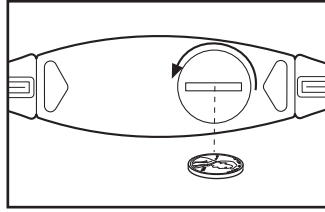
Halten Sie den Brustpulssensor und legen Ihre Daumen auf den Elektrodenteil, wie gezeigt. Dann halten Sie den



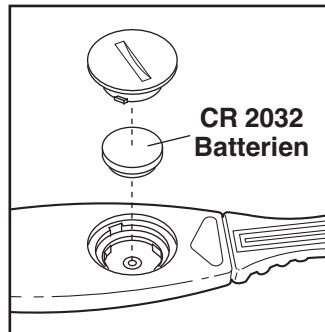
Brustpulssensor nahe an den Computer. Während Sie einen Daumen still halten, fangen Sie an mit dem anderen Daumen ca. einmal pro Sekunde auf das Elektrodenteil zu klopfen. Prüfen Sie die Herzfrequenzablesung auf dem Computer.

- Falls der Brustpulssensor immer noch nicht korrekt funktioniert nachdem Sie diese Instruktionen befolgt haben, dann sollte die Batterie ersetzt werden wie folgt:

Finden Sie die Drehscheibe auf der Rückseite der Sensoreinheit. Stecken Sie eine Münze in den Schlitz im Deckel, drehen diesen gegen den Uhrzeigersinn und entfernen den Deckel.



Entfernen Sie die alte Batterie und legen eine neue CR 2032 Batterie ein. **Achten Sie darauf, dass die Batterie so gedreht ist, dass sich die Schrift oben befindet.** Stecken Sie den Batteriedeckel wieder ein und drehen ihn im Uhrzeigersinn um ihn zu schließen.



PFLEGE DES BRUSTPULSSENSOR

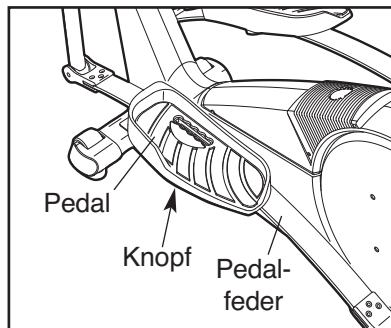
- Trocknen Sie den Brustpulssensor nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustpulssensor wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet werden und der Brustpulssensor angezogen wird. Der Brustpulssensor schaltet sich ab, wenn er ausgezogen wird und die Elektrodenflächen getrocknet sind. Wenn der Brustpulssensor nicht abgetrocknet wird, dann bleibt er länger an und die Batterie wird schneller ausgelöst.
- Verwahren Sie den Brustpulssensor an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Herzfrequenzmonitor keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Brustpulssensor nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° Celsius oder unter -10° Celsius aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Herzfrequenzmonitor benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuch. Benutzen Sie niemals Alkohol, Schleifmittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS

DIE PEDALE EINSTELLEN

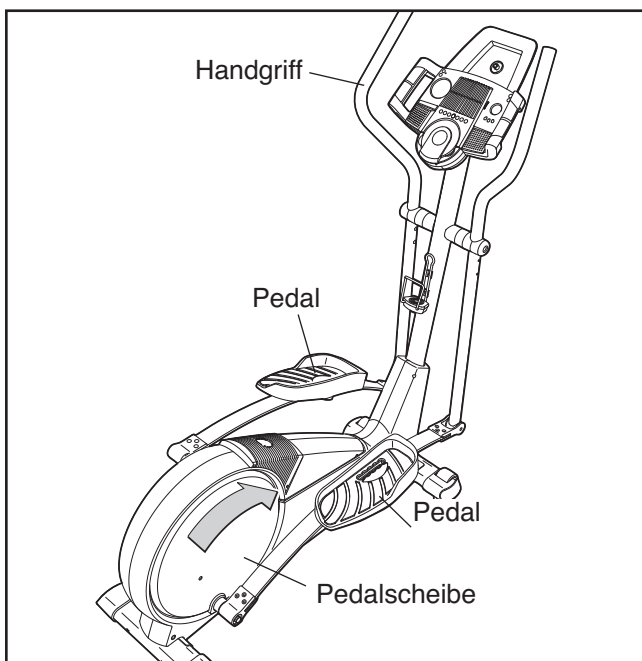
Die Bewegung der Pedale ist durch ihre Position auf den Pedalfedern bedingt. Um die Pedale anzupassen, entfernen Sie zuerst den Pedalknopf unter jedem Pedal.

Schieben Sie jedes Pedal vorwärts oder rückwärts und befestigen es wieder, indem Sie eines der fünf Positionen im Pedal. Achten Sie darauf, dass sich beide Pedale in der gleichen Position befinden.



MIT DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

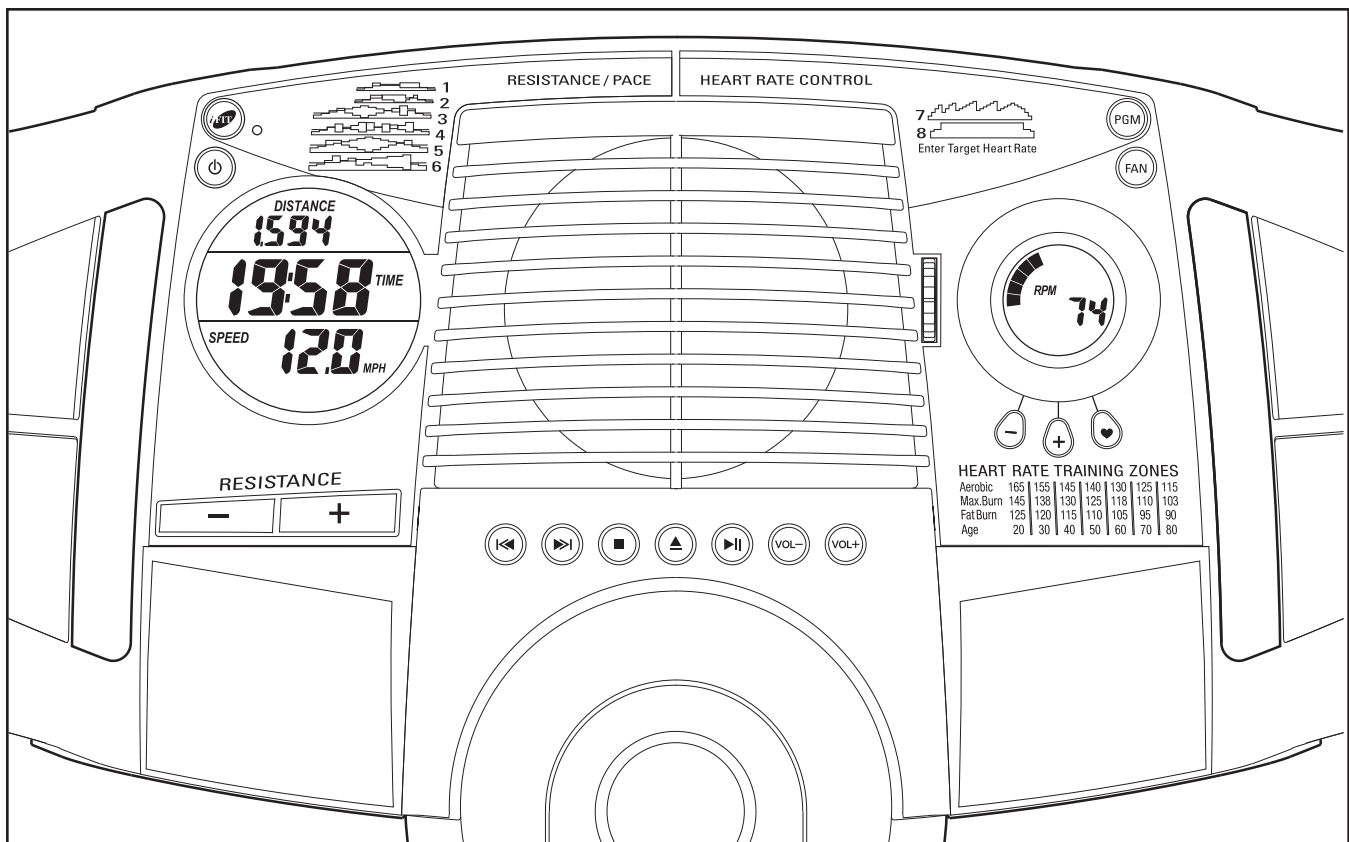
Um auf das Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an der Lenkstange fest und treten Sie vorsichtig auf das Pedal, das in der niedrigsten Position ist. Zunächst, steigen Sie auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Anmerkung: Die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



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

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

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



COMPUTERMERKMALE

Der moderne Computer bietet eine Vielfalt von Merkmalen an, um Ihr Training angenehmer und effektiver zu gestalten. Wenn der manuelle Modus des Computers gewählt worden ist, kann der Widerstand der Pedale mit einem Druck auf eine Taste geändert werden. Während Sie trainieren, wird Sie der Computer mit fortlaufender Training-Rückinformation besorgen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mit dem eingebauten Handgriff-Pulssensor oder dem Brust-Pulssensor messen.

Der Computer bietet außerdem sechs Widerstands-/Tempo-Programme an. Jedes Programm wechselt automatisch den Pedalwiderstand und fordert Sie auf Ihr Tempo zu erhöhen oder zu reduzieren während es Sie durch ein effektives Workout führt. Zusätzlich zeichnet sich der Computer durch zwei Herzfrequenzprogramme aus, welche den Widerstand der Pedale ändern und Sie dazu auffordern Ihr Tempo zu variieren, um Ihre Herzfrequenz nahe einer Zielherzfrequenz während Sie trainieren zu halten.

Der Computer bietet noch interaktive iFIT-Technologie an. iFIT-Technologie kann mit einem persönlichen Trainer in Ihrem Heim verglichen werden. Beim Benutzen des eingebauten CD-Players können Sie auch spezielle iFIT-CD-Programme abspielen. iFIT-CD-Programme kontrollieren automatisch den Widerstand des Ellipsentrainers und fordern Sie auf Ihr Tempo zu ändern während Sie ein persönlicher Trainer durch jeden Schritt Ihres Trainings führt. Energievolle Musik sorgt für zusätzliche Motivation. **iFIT-CDs sind durch unsere Website www.iconeurope.com erhältlich.**

Beim Benutzen des unbegrenzten Audio-Kabels, können Sie auch den Ellipsentrainer mit Ihrem Videogerät und Fernseher verbinden und iFIT-Video-Programme abspielen. iFIT-Video-Programme bieten die gleichen Vorteile als die iFIT-CD-Programme, und ermöglichen Ihnen wunderschöne Landschaften anzuschauen während Sie trainieren. **iFIT-Videokassetten sind durch unsere Website www.iconeurope.com erhältlich.**

Sie können sogar Ihren Ellipsentrainer mit Ihrem Heimcomputer verbinden und unsere Website unter www.iFit.com finden und Programme direkt von unserer Website zugänglich machen. **Besuchen Sie unsere Website: www.iFit.com.**

Um den manuellen Modus des Computers zu benutzen, sehen Sie die unten stehende Instruktionen. Um ein Widerstands-/Tempo-Programm zu verwenden, siehe Seite 16. Herzfrequenzprogramm zu benutzen, sehen Sie Seite 17. Um ein iFIT-CD-Programm zu benutzen, sehen Sie Seite 18. Um ein iFIT-Videoprogramm zu benutzen, sehen Sie Seite 21. Um ein Programm direkt von unserem Website zu benutzen, sehen Sie Seite 22.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

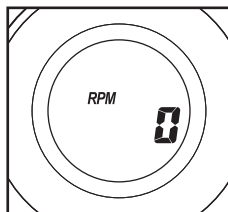
1 Schalten Sie den Computer ein.

Achten Sie darauf, dass der Transformer eingesteckt ist, oder dass die Batterien im Computer eingelegt sind (sehen Sie Montageschritt 11 auf Seite 9).

Um den Computer einzustellen, drücken Sie auf die Ein-/Wiedereinstelltaste oder fangen Sie an zu laufen. (Die Ein-/Wiedereinstelltaste ist die Taste gerade über dem großen Display.)

2 Wählen Sie den manuellen Modus.

Jedes Mal wenn der Computer eingestellt ist, wird der manuelle Modus ausgewählt. Wenn ein Programm ausgewählt worden ist, wählen Sie den manuellen Modus aus, indem Sie andauernd auf die Programmtaste [PMG] drücken, bis die Buchstaben *RPM* (revolutions [Umdrehungen] pro Minute) im kleinen Display erscheinen.

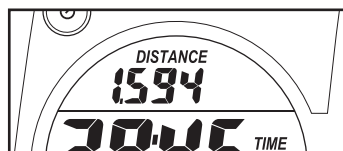


3 Fangen Sie an zu fahren und verstellen Sie den Widerstand der Pedale, wenn gewünscht.

Wenn Sie radfahren, ändern Sie den Widerstand der Pedale indem Sie auf die + und – Widerstand Tasten drücken. Es gibt zehn Widerstandsstufen—Stufe 10 ist die anfordernste. Anmerkung: Nachdem die Tasten gedrückt worden sind, wird es ein paar Sekunden dauern bis der Widerstand die gewählte Einstellung erreicht.

4 Folgen Sie Ihrem Fortschritt mit dem großen und kleinen Display.

Der obere Teil des großen Displays wird die Distanz [DISTANCE], die Sie gefahren sind und die Anzahl der Kalorien [CALORIES] und Fettkalorien [FAT CALS], die Sie verbrannt haben



anzeigen (siehe FETTABBAU auf Seite 24). Das Display wird alle paar Sekunden von einer Zahl auf die andere wechseln. Wenn Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen oder den optionalen Brust-Pulssensor tragen, wird das Display auch Ihre Herzfrequenz anzeigen (siehe Schritt 5 auf Seite 15).

Die Mitte des großen Displays wird die vergangene Zeit [TIME] und ihr gegenwärtiges Tempo [PACE]



anzeigen (in Minuten pro Meile). Das Display wird alle paar Sekunden von einer Zahl auf die andere wechseln. Anmerkung: Wenn ein Programm gewählt ist (mit Ausnahme des 8. Herzfrequenzprogramms), zeigt dieses Display die bleibende Zeit im Programm anstatt der vergangenen Zeit.

Der untere Teil des großen Displays wird Ihre Fahrgeschwindigkeit [SPEED], Ihr Pedaltempo (in



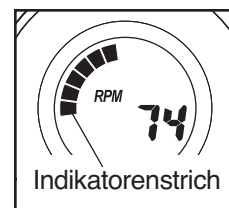
Umdrehungen pro Minute [RPM]) und die Widerstandsstufe [RESISTANCE] anzeigen. Das Display wird alle paar Sekunden von einer Zahl auf die andere wechseln.

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz in Meilen oder Kilometer anzeigen.



Die Buchstaben MPH oder KM/H werden im unteren Teil des großen Displays erscheinen, um zu zeigen welche Maßeinheit gewählt worden ist. Um die Maßeinheit zu ändern, halten Sie zuerst die Programmtaste [PMG] ein paar Sekunden lang unten. Ein E (für englische) oder ein M (für metrische) wird im unteren Teil des großen Displays erscheinen. Drücken Sie die + Widerstandstaste, um die Maßeinheit zu ändern. Dann drücken Sie auf die Ein-/Wiedereinstelltaste. Anmerkung: Wenn die Batterien ersetzt werden, könnte es eventuell nötig sein die gewünschte Maßeinheit wieder zu wählen.

Das kleine Display wird Ihr Fahrtempo in Umdrehungen pro Minute [RPM] anzeigen. Der Indikatorenstrich im kleinen Display wird seine Länge erweitern oder reduzieren wenn Sie Ihr Fahrtempo erhöhen oder reduzieren.



Um die Displays wiedereinzustellen, drücken Sie auf die Ein-/Wiedereinstelltaste.

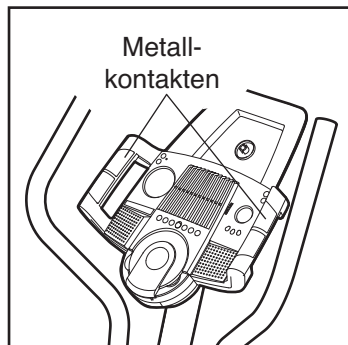
5 Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Sie können Ihre Herzfrequenz messen indem Sie den eingebauten Handgriff-Pulssensor oder den optionalen Brust-Pulssensor benutzen. Um den Handgriff-Pulssensor zu benutzen, befolgen Sie die unten stehenden Instruktionen. **Anmerkung: Wenn Sie den optionalen Brust-Pulssensor tragen und zur gleichen Zeit den Handgriff-Pulssensor halten, könnte der Computer eventuell Ihre Pulsfrequenz falsch anzeigen.**

Falls es dünne Plastikschieben auf den Metallkontakten oder Handgriffen gibt, ziehen Sie sie ab.

Um den Handgriff-Pulssensor zu benutzen, halten Sie die Handgriffe, mit den Handflächen auf den Metallkontakten liegend. **Vermeiden Sie ein Bewegen der Hände und ein zu festes Pressen der Handgriffe. Zu viel Bewegung und ein zu großer Druck können eine falsche Pulsmessung vermitteln.** Wenn Ihr Puls festgestellt ist, wird der herzförmige Indikator im großen Display jedes Mal wenn Ihr Herz schlägt aufleuchten, und dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt.

Zur genauesten Herzfrequenzablesung halten Sie die Handgriffe weiterhin ca. 30 Sekunden lang.

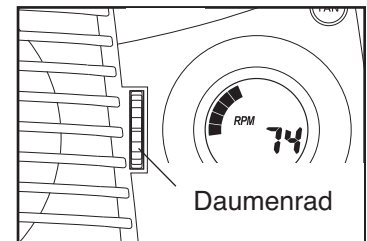


Anmerkung: Wenn Sie die Handgriffe erst greifen zeigt das große Display Ihnen ständig Ihrer Herzfrequenz ca. 30 Sekunden. Das Display zeigt Ihnen dann Ihre Herzfrequenz und die anderen Rückinformationsmodi.

6 Stellen Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Um den Ventilator auf niedrigere Geschwindigkeit einzustellen, drücken Sie auf die Ventilatorentaste. Um den Ventilator auf hohe Geschwindigkeit einzustellen, drücken Sie ein zweites Mal auf die Ventilatorentaste. Um den Ventilator abzustellen, drücken Sie ein drittes Mal auf die Ventilatorentaste. Anmerkung: Wenn der Ventilator eingeschaltet ist, aber die Pedale dreißig Sekunden lang nicht bewegt werden, wird sich der Ventilator automatisch ausschalten.

Drehen Sie das Daumenrad auf der rechten Seite des Computers, um den Ventilator in die gewünschte Richtung zu drehen.



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

Wenn die Pedale ein paar Sekunden lang nicht bewegt werden, wird das Display anhalten und die Zeit wird im großen Display aufleuchten. Wenn die Pedale nicht bewegt und die Computertasten ein paar Sekunden lang nicht gedrückt werden, wird sich der Computer abstellen, um die Batterien zu schonen.

DAS BENUTZEN EINES WIDERSTANDS-/TEMPO-PROGRAMME

Jedes Widerstands-/Tempo-Programme wird automatisch den Widerstand der Pedale ändern und Sie aufordern Ihr Tempo zu erhöhen oder reduzieren, während Sie durch ein effektives Workout geführt werden.

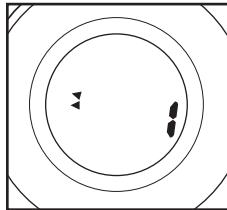
Befolgen Sie die unten stehenden Schritte um ein computergesteuertes Programm zu benutzen.

1 Schalten Sie den Computer ein.

Sehen Sie Schritt 1 auf Seite 14.

2 Wählen Sie eines der Widerstands-/Tempo-Programme.

Um ein Widerstands-/Tempo-Programme auszuwählen, drücken Sie wiederholt auf die Programmtaste [PGM] bis die Zahl 1, 2, 3, 4, 5, or 6 im kleinen Display erscheint.



3 Fangen Sie mit dem Programm an.

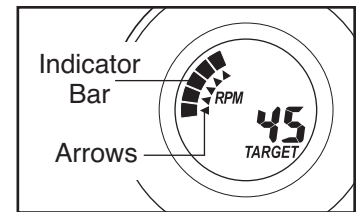
Jedes Widerstands-/Tempo-Programme hat entweder 20 oder 30 eine-Minute lange Abschnitte. Eine Widerstandseinstellung und ein Zieltempo sind für jeden Segment programmiert. Anmerkung: Die gleiche Widerstandseinstellung und/oder das gleiche Zieltempo kann für fortlaufende Segmente programmiert werden.

Wenn Sie mit dem Radfahren anfangen, wird sich der Widerstand der Pedale automatisch die programmierte Widerstandsstufe des ersten Segments anpassen. Anmerkung: Falls die Widerstandsstufe zu hoch oder zu nieder ist, können Sie diese ändern indem Sie auf die Widerstandstasten drücken.

Das Zieltempo für das erste Segment wird ein paar Sekunden lang im kleinen Display erscheinen, und die Pfeile im kleinen Display werden Ihnen helfen im Zieltempo zu fahren. Erhöhen oder reduzieren Sie einfach Ihr Tempo bis einen der Indikatoren-

striche an der Spitze des Pfeils erscheint (siehe Zeichnung rechts). Anmerkung: Wenn das Wort **TARGET** (Ziel) nicht im kleinen Display

erscheint, dann wird Ihr tatsächliches Fahrtempo gezeigt. **Wichtig: Das Zieltempo soll nur als Ziel gelten. Ihr tatsächliches Tempo kann langsamer als das Zieltempo sein, besonders während den ersten paar Monaten Ihres Trainingsprogramms. Achten Sie darauf, dass Sie mit einem für Sie angenehmes Tempo trainieren.**



Während der letzten drei Sekunden jedes Segments, werden eine Serie von Tönen erklingen und die Zeit wird im großen Display aufleuchten. Der Widerstand der Pedale wird sich dann ändern, wenn für das nächste Segment eine andere Widerstandsstufe programmiert ist. Zusätzlich wird sich die Anzahl der Pfeile ändern wenn ein anderes Zieltempo für das nächste Segment programmiert ist.

Während des Programms wird in der Mitte des großen Displays die übrigbleibende Zeit des Programms angezeigt. Wenn Sie ein paar Sekunden lang mit dem Fahren aufhören, wird das Display anhalten und die Zeit wird blinken. Um das Programm wieder zu starten, machen Sie weiter mit dem Fahren.

4 Folgen Sie Ihrem Fortschritt mit dem großen Display.

Sehen Sie sich Schritt 4 auf Seite 14 an.

5 Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 15 an.

6 Ventilatoren auf Wunsch einschalten.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 15 an.

7 Wenn Sie Ihr Training beendet haben, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 15 an.

BENUTZUNG EINES HERZFREQUENZPROGRAMMS

Herzfrequenzprogramm 7 ist so entworfen, um Ihre Herzfrequenz zwischen 65% und 85% Ihrer *maximalen Herzfrequenz* während Ihrem Workout zu halten. (Ihre maximale Herzfrequenz ist durch Subtraktion Ihres Alters von 220 geschätzt. Zum Beispiel, wenn Sie 25 Jahre alt sind, beträgt Ihre maximale Herzfrequenz 195 Schläge pro Minute). Herzfrequenzprogramm 8 ist so entworfen, um Ihre Herzfrequenz nahe einer Zielherzfrequenz, die Sie wählen, zu halten.

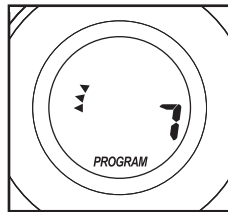
Folgen Sie die Schritte unten, um ein Herzfrequenzprogramm zu benutzen.

1 Schalten Sie den Computer ein.

Sehen Sie Schritt 1 auf Seite 12.

2 Wählen Sie eines der zwei Herzfrequenzprogramme.

Um ein Herzfrequenzprogramm auszuwählen, drücken Sie andauernd auf die Programmtaste (PGM) bis die Zahl 7 oder 8 im kleinen Display erscheint.



3 Geben Sie Ihr Alter oder eine Zielherzfrequenz ein.

Wenn Programm 7 gewählt worden ist, werden das Wort AGE (Alter) und die gegenwärtige Alters-einstellung im großen Display erscheinen. Wenn Sie Ihr Alter schon eingegeben haben, drücken Sie die Taste mit dem Herz-Zeichen. Wenn Sie Ihr Alter nicht eingegeben haben, drücken Sie auf die kleinen + und – Tasten, und drücken Sie dann die Taste mit dem Herz-Zeichen. Wenn Sie Ihr Alter eingegeben haben, wird Ihr Alter bis die Batterien ersetzt werden gespeichert.

Wenn Programm 8 gewählt wird, werden die Buchstaben PLS und die gegenwärtige Zielherzfrequenz im großen Display erscheinen. Wenn Sie die Zielherzfrequenz nicht ändern wollen, drücken Sie die Taste mit dem Herz-Zeichen. Wenn Sie die Zielherzfrequenz ändern wollen, drücken Sie auf die kleinen + oder – Tasten, drücken Sie die Taste mit dem Herz-Zeichen. Die Zielherzfrequenz kann von 70 bis 170 Schlägen pro Minute betragen.

4 Halten Sie den Handgriff-Pulssensor.

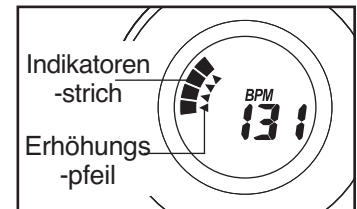
Um ein Herzfrequenzprogramm zu benutzen, müssen Sie zuerst den Handgriff-Pulssensor verwenden oder den optionalen Brust-Pulssensor tragen. Wenn Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen, ist es nicht notwendig die Handgriffe während des Programmes andauernd zu halten. Sie sollten die Handgriffe jedoch öfters halten, damit das Programm korrekt funktioniert. **Jedes Mal wenn Sie die Handgriffe halten, behalten Sie Ihre Hände mindestens 30 Sekunden lang auf den Metallkontakten.**

5 Fangen Sie an Rad zu fahren und beginnen Sie mit dem Programm.

Herzfrequenzprogramm 7 enthält 20 ein-minütige Segmente. Eine Widerstandsstufe und eine Zielherzfrequenz sind für jedes Segment programmiert. (Anmerkung: Die gleiche Widerstandsstufe und/oder die Zielherzfrequenz könnte für zwei oder mehrere fortlaufende Segmente programmiert sein.) **Herzfrequenzprogramm 8** ist sechzig Minuten lang (Sie können aber auch nur ein Teil des Programms auswählen.) Die gleiche Widerstandsstufe und die gleiche Zielherzfrequenz ist für das ganze Programm programmiert.

Wenn Sie mit dem Radfahren anfangen wird sich der Widerstand der Pedale automatisch auf die programmierte Widerstandsstufe des ersten Segments anpassen.

Während Sie radfahren, werden Ihnen die Pfeile im kleinen Display helfen, Ihre Herzfrequenz nahe der gegenwärtigen Zielherzfrequenz zu halten.



Wenn Sie den Handgriff-Pulssensor halten oder den optionalen Brust-Pulssensor tragen, wird der Computer Ihre Herzfrequenz mit der gegenwärtigen Zielherzfrequenz vergleichen. Wenn Ihre Herzfrequenz zu hoch über oder zu tief unter der Zielherzfrequenz liegt, werden sich die Anzahl der Pfeile im kleinen Display ändern und Sie auffordern Ihr Tempo zu erhöhen oder reduzieren. Wenn sich die Anzahl der Pfeile ändert, ändern Sie Ihr Tempo bis ein Teil des Indikatoren-strichs an der Spitze jedes Pfeils erscheint. **Wichtig: Das Zieltempo für das Programm soll nur als Richtlinie gelten. Ihr tatsächliches Tempo kann langsamer als das Zieltempo sein, besonders während den ersten paar Monaten Ihres Trainingsprogrammes. Achten Sie darauf, dass Sie mit einem für Sie angenehmes Tempo trainieren.**

Während den letzten drei Sekunden jedes Segments werden eine Serie von Tönen erklingen und die Zeit wird im großen Display aufleuchten. Der Widerstand der Pedale wird sich dann ändern wenn eine andere Widerstandsstufe für das nächste Segment programmiert ist. Anmerkung: Wenn die Widerstandsstufe zu hoch oder zu nieder ist, können Sie diese ändern, indem Sie auf die Widerstandstasten drücken. Wenn jedoch das nächste Segment beginnt, wird sich die Widerstandsstufe automatisch ändern wenn eine andere Widerstandsstufe für das nächste Segment programmiert ist.

Das Programm wird auf diese Weise fortfahren bis das große Display anzeigt, dass keine Zeit im Programm übrig bleibt. Anmerkung: Wenn Sie mit dem Radfahren ein paar Sekunden aufhören, wird das Programm enden. Um das Programm wieder zu benutzen, wählen Sie es wieder aus und fangen Sie vom Anfang an.

6 Folgen Sie Ihrem Fortschritt mit dem großen Display.

Sehen Sie sich Schritt 4 auf Seite 14 an.

7 Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator an.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 15 an.

8 Wenn Sie Ihr Training beendet haben, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 15 an.

BENUTZUNG DER iFIT-CD-PROGRAMMEN

Wenn Sie ein iFIT-CD-Programm benutzen wird Sie ein persönlicher Trainer durch Ihr Workout führen, während das Programm interaktiv den Widerstand der Pedale kontrolliert und Sie auffordert Ihr Tempo zu erhöhen oder zu reduzieren. **Anmerkung: iFIT-CDs und Videokassetten sind durch unsere Website www.iconeurope.com erhältlich.**

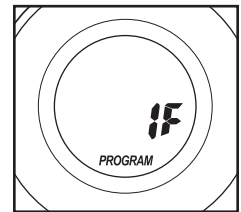
Folgen Sie die unten angeführten Schritte zur Benutzung eines iFIT-CD- oder Videoprogramms.

1 Schalten Sie den Computer ein.

Sehen Sie Schritt 1 auf Seite 14.

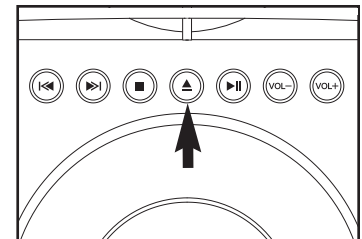
2 Wählen Sie den iFIT-Modus.

Um eine iFIT.com CD zu benutzen, drücken Sie zuerst die iFIT-Taste. Das Licht neben der Taste wird dann aufleuchten und die Buchstaben *IF* erscheinen in der kleinen Anzeige.



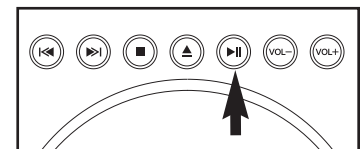
3 Legen Sie eine iFIT-CD auf dem CD-Player auf.

Um den CD-Player zu öffnen, schieben Sie die mittlere Taste am CD-Player nach oben. Legen Sie eine iFIT-CD vorsichtig auf dem CD-Player und schließen Sie dann den Deckel.



4 Drücken Sie auf die Spiel-/Pause-Taste, um das Programm zu starten.

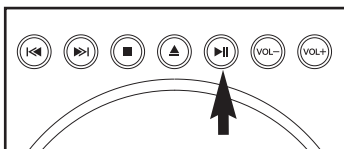
Um das CD-Programm zu starten, drücken Sie auf die Spiel-/Pause-Taste auf dem CD-Player.



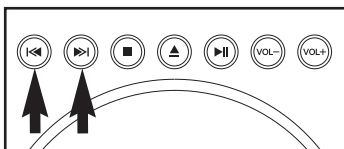
Ein Moment nachdem die Taste gedrückt worden ist, wird Ihr persönlicher Trainer anfangen Sie durch Ihr Workout zu führen. Befolgen Sie einfach die Instruktionen Ihres persönlichen Trainers.

Das CD-Programm funktioniert fast gleich wie ein Widerstands-/Tempo-Programme (siehe Schritt 3 auf Seite 16). Es wird Sie jedoch ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen wenn sich die Widerstandsstufe und/oder das Zieltempo gerade ändern wird. **Anmerkung: Wenn sich die Widerstandsstufe und/oder das Zieltempo wenn ein Gezwitscherton zu hören ist nicht ändert, dann achten Sie darauf, achten Sie darauf, dass das Licht neben der iFIT-Taste aufleuchtet. Stellen Sie zusätzlich die Lautstärke ein (sehen Sie sich Schritt 5 unten an). Wenn die Lautstärke zu hoch oder zu niedrig ist, kann der Computer die Programmsignale eventuell nicht feststellen.**

Das Programm kann zu jeder Zeit gestoppt werden, indem man auf den Spiel-/Pause-Taste drückt und aufhört, die Pedale zu bewegen. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drücken Sie auf die Spiel-/Pause-Taste und fangen Sie an radzufahren.

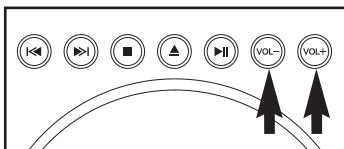


Anmerkung: Um ein anderes Programm auf der CD zu wählen, drücken Sie die Übersprung-/Suchungs-Taste auf dem CD-Player.



5 Passen Sie die Lautstärke an, wenn gewünscht.

Um die Lautstärke anzupassen, drücken Sie auf die + und – Lautstärke-tasten auf dem CD-Player.



6 Folgen Sie Ihrem Fortschritt mit dem großen Display.

Sehen Sie sich Schritt 4 auf Seite 14 an.

7 Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 15 an.

8 Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 15 an.

9 Wenn Sie Ihr Training beendet haben, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 15 an.

Anmerkung: Entfernen Sie immer iFIT-CDs vom CD-Player wenn Sie damit fertig sind.

DAS SPIELEN DER MUSIK-CD

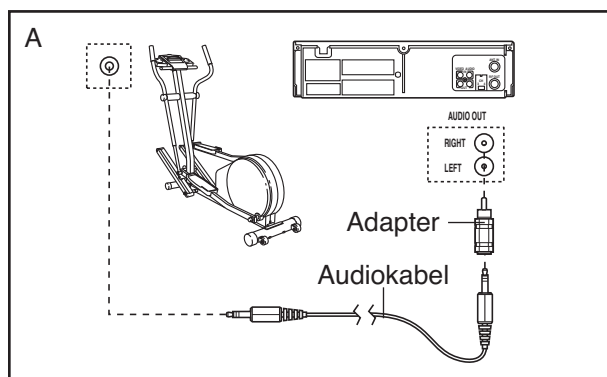
Wenn gewünscht, können Sie Ihre eigenen Musik-CD auf dem CD-Player spielen. Bevor Sie Musik-CD spielen, wählen Sie den manuellen Modus am Computer (beziehen Sie sich auf BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS auf Seite 14).

DAS VERBINDEN IHREN ELLIPSETRAINER MIT IHREM VIDEOGERÄT ODER COMPUTER

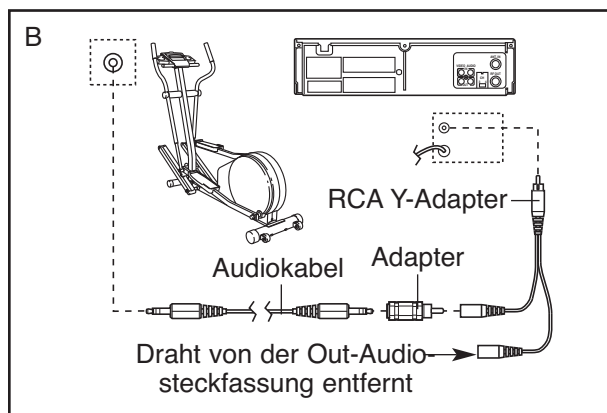
ANSCHLUSS IHRES VIDEOGERÄTS

Anmerkung: Falls Ihr Videogerät eine unbenutzte Out-Audio- [OUT AUDIO] Steckfassung hat, befolgen Sie Instruktion A. Falls die Out-Audiosteckfassung benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B. Falls Sie einen Fernseher mit eingebautem Videogerät haben, befolgen Sie Instruktion B.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckfassung unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Audiosteckfassung an Ihrem Videogerät.



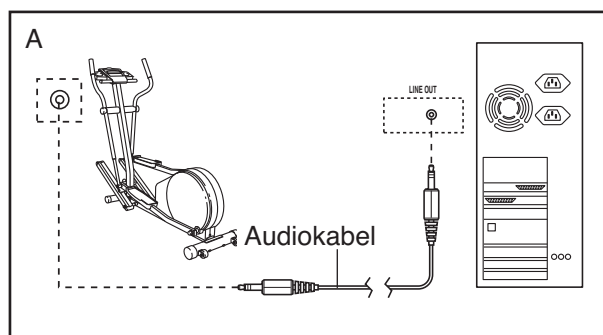
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckfassung unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA-Typ Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Dann entfernen Sie den Draht, der in der Out-Linie-Steckfassung an Ihrem Videogerät eingesteckt ist, und stecken Sie den Draht in die unbenutzte Seite des Y-Adapters. Stecken Sie den Y-Adapter in die Out-Linie-Steckfassung an Ihrem Videogerät.



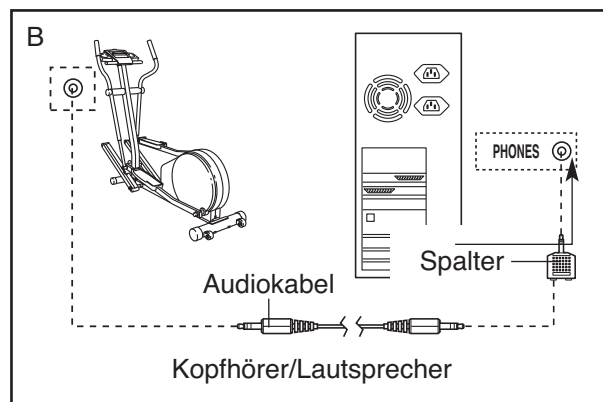
ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS

Anmerkung: Falls Ihr Computer einen 3,5mm Out-Linie- [LINE OUT] Steckfassung hat, befolgen Sie Instruktion A. Falls Ihr Computer nur einen Kopfhörer- [PHONES] Steckfassung hat, befolgen Sie Instruktion B.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckfassung unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in die Out-Linie-Steckfassung an Ihrem Computer.



- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckfassung unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in einen Spalter. Stecken Sie den Spalter in die Kopfhörersteckfassung an Ihrem Computer. Stecken Sie Ihre Kopfhörer oder Lautsprecher in die andere Seite des Splatters.



BENUTZUNG DER iFIT-VIDEOPROGRAMME

Um iFIT-CDs oder Videokassetten zu benutzen, muss den Ellipsentrainer mit Ihrem tragbaren Videogerät verbunden sein. Sehen Sie ANSCHLUSS IHRES VIDEOGERÄTS auf Seite 20. **iFIT-CDs und Videokassetten sind durch unsere Website www.iconeurope.com erhältlich.**

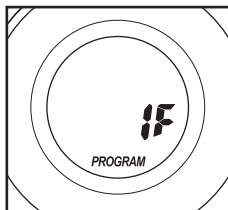
Folgen Sie die unten angeführten Schritte zur Benutzung eines iFIT-CD- oder Videoprogramms.

1 Schalten Sie den Computer ein.

Sehen Sie sich Schritt 1 auf Seite 14 an.

2 Wählen Sie den iFIT-Modus aus.

Um den iFIT-Modus zu wählen, drücken Sie die iFIT.com-Taste. Der iFIT-Indikator wird leuchten und die Buchstaben IF werden im kleinen Display erscheinen.



3 Schieben Sie die iFIT-Videokassette ein.

Schieben Sie die Videokassette in das Videogerät ein.

4 Drücken Sie auf die Spieltaste auf Ihrem Videogerät.

Ein Moment nachdem die Taste gedrückt worden ist, wird Ihnen Ihr persönlicher Trainer durch Ihr Training führen. Befolgen Sie einfach seine Instruktionen.

Das Programm funktioniert fast auf die gleiche Weise wie ein Widerstands-/Tempo-Programm (sehen Sie Schritt 3 auf Seite 16). Es wird Sie jedoch ein elektronischer Gezwitscherton darauf

aufmerksam machen, wenn sich der Widerstand und/oder das Zieltempo verändern wird.

Anmerkung: Wenn sich der Widerstand des Heimfahrrad und/oder das Zieltempo wenn das Gezwitscher zu hören ist nicht ändert, dann:

- Achten Sie darauf, achten Sie darauf, dass das Licht neben der iFIT-Taste auch leicht schwanken leuchtet.
- Passen Sie die Lautstärke Ihres Videogeräts an. Wenn die Lautstärke zu hoch oder niedrig ist, kann der Computer die Programmsignale eventuell nicht feststellen.
- Achten Sie darauf, dass das Audiokabel korrekt verbunden und ganz eingesteckt ist.

Um mit dem Programm zu jeglicher Zeit aufzuhören, hören Sie mit dem Radfahren auf und drücken Sie auf die Pausetaste auf Ihrem Videogerät. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drücken Sie auf die Spieltaste auf Ihrem Videogerät und fangen Sie an radzufahren.

5 Folgen Sie Ihrem Fortschritt mit dem großen Display.

Sehen Sie sich Schritt 4 auf Seite 14 an.

6 Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 15 an.

7 Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 15 an.

8 Wenn Sie Ihr Training beendet haben, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 15 an.

BENUTZUNG DER PROGRAMME DIREKT VON UNSERER WEBSITE

Unsere Website www.iFIT.com ermöglicht Ihnen immer iFIT-Programme direkt vom Internet abzuspielen. Um Programme von unserer Website zu benutzen, muss den ellipsentrainer mit Ihrem Heimcomputer verbunden sein. Sehen Sie ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS auf Seite 20. Zusätzlich brauchen Sie eine Verbindung zum Internet und ein Konto mit einem Internet-Servicezusteller. Eine zusätzliche Liste mit Systemen- und Software-Bedingungen finden Sie auf unserer Website.

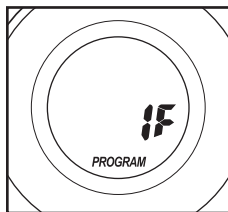
Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um ein Programm direkt von unserem Website zu benutzen.

1 Schalten Sie den Computer ein.

Sehen Sie Schritt 1 auf Seite 14.

2 Wählen Sie den iFIT-Modus.

Um den iFIT-Modus zu wählen, drücken Sie die iFIT.com-Taste. Der iFIT-Indikator wird leuchten und die Buchstaben *IF* werden im kleinen Display erscheinen.



3 Beginnen Sie eine Internet-Verbindung mit Ihrem Computer.

4 Stellen Sie Ihr Web-Browser ein, wenn erforderlich, und gehen Sie zu unserer Website: www.iFIT.com.

5 Folgen Sie den gewünschten Schritten auf unserer Website, um ein Programm auszusuchen.

6 Befolgen Sie die On-Line-Instruktionen, um mit dem Programm zu beginnen.

Wenn Sie mit dem Programm anfangen, wird am Bildschirm ein Countdown beginnen.

7 Gehen Sie zum ellipsentrainer zurück und fangen Sie einfach an Fahrrad zu fahren.

Wenn der Countdown am Bildschirm endet, wird das Programm beginnen. Das Programm wird fast auf die gleiche Weise wie die Widerstands-/Tempo-Programme funktionieren (beziehen Sie sich auf Schritt 3 auf Seite 16). Jedoch wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich der Widerstand und/oder das Zieltempo verändern wird.

8 Folgen Sie Ihrem Fortschritt mit dem großen Display.

Sehen Sie sich Schritt 4 auf Seite 14 an.

9 Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 15 an.

10 Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 15 an.

11 Wenn Sie Ihr Training beendet haben, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 15 an.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

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

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

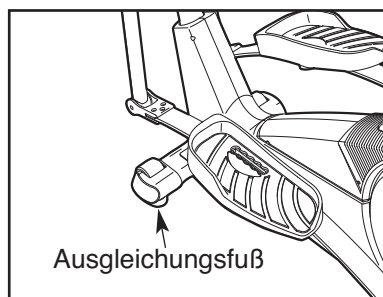
Wichtig: Um Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.

DIE BATTERIEN ERSETZEN

Wenn das Computer-Display trübe wird, sollten die Batterien ersetzt werden. Die meisten Computer-Probleme sind auf niedere Batterien zurück zu führen. Beziehen Sie sich auf Schritt 11 auf Seite 9 zwecks Ersatz-Instruktionen. Der Computer benötigt vier "D"-Batterien.

DEN ELLIPSENTRAINER AUSGLEICHEN

Nachdem der Ellipsentrainer an einem andern Ort wo er benutzt wird aufgestellt ist, achten Sie darauf, dass die Ende beider Stabilisatoren den Boden berühren. Sollte der Ellipsencrosstrainer während des Gebrauchs leicht schwanken, drehen Sie eines oder beide der Ausgleichungsfüße unter dem vorderen Stabilisator bis das Rütteln aufhört.



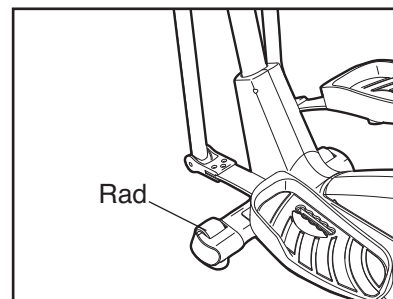
HANDGRIFF-PULSSENSOR FEHLERSUCHEN

- Versuchen Sie Ihre Hände nicht zu bewegen während Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen. Übermäßige Bewegung kann die Lesung der Pulsfrequenz beeinträchtigen. Halten Sie die Metallkontakte nicht zu fest, da dadurch die Herschlagwerte beeinträchtigt werden können.
- Um die beste Lesung zu bekommen, warten Sie ungefähr 15 Sekunden.
- Für optimale Leistung des Handgriff-Pulssensors, sollen die Metallkontakte mit einem weichen Tuch geputzt werden—benutzen Sie keinen Alkohol, keine Schleifmittel, oder Chemikalien.

DER ELLIPSENTRAINER TRANSPORTIEREN

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

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



TRAININGSRICHTLINIEN

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

Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren können die Herzfrequenzwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Pulzfrequenz angeben.

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

ÜBUNGSINTENSITÄT

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

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

Um Ihre richtige Herzfrequenz zu bestimmen, müssen Sie oben im Diagramm Ihr Alter finden. (Die Altersangaben sind auf die nächsten zehn Jahre abgerundet.) Die drei Zahlen unter Ihrer Altersangabe zeigen Ihren persönlichen Trainingsbereich. Die zwei niedrigere Zahlen sind die empfohlene Herzfrequenzen zum Kalorienverbrauch; die höchste Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz zum aeroben Training.

Fettabbau

Um Fette wirkungsvoll abzubauen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum hinweg trainieren. Während der ersten paar Minuten des

Trainings baut der Körper leicht zugängliche *Kohlenhydrat-Kalorien* zur Energiegewinnung ab und fängt erst dann an, gespeicherte *Fett-Kalorien* abzubauen. Wenn es Ihr Ziel ist, abzunehmen, dann steigern Sie die Intensität Ihres Trainings bis Ihr Puls die niedrigste Zahl in Ihrem Trainingsbereich erreicht hat.

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

Aerob-Übung

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

TRAININGS-RICHTLINIEN

Jedes Training sollte folgendes beinhalten:

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

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

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

ÜBUNGSHÄUFIGKEIT

Zur Verbesserung oder Erhaltung Ihrer Kondition sollten Sie dreimal pro Woche trainieren und mindestens einen Tag Pause dazwischen einlegen. Nach einigen Monaten regelmässigen Trainings können Sie nach Wunsch bis zu fünf mal pro Woche trainieren. Denken Sie daran, dass Sie nur dann Ihr Ziel erreichen, wenn Sie Ihr Training regelmässig und positiv angehen.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärm oder Abkühlphasen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.

1. Rumpfbeugen

Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps und Rücken.

2. Kniesehnen-Dehnübung

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

3. Strecken der Waden und der Achillessehne

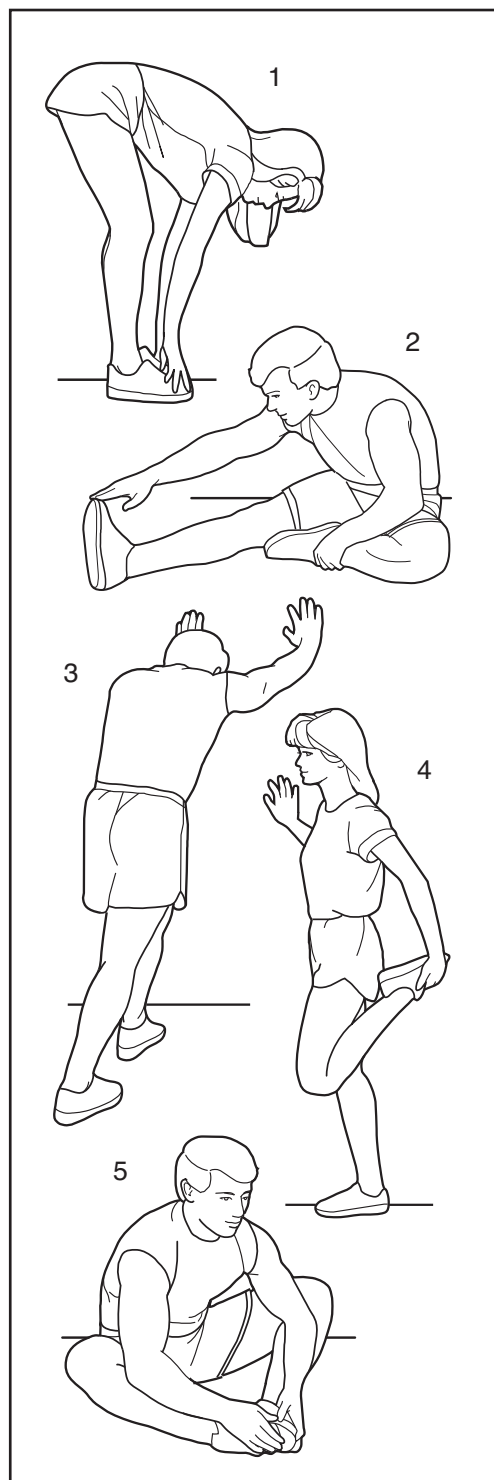
Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je drei mal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.

4. Dehnübung für die vordere Oberschenkel Muskulatur

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann los lassen. Mit jedem Bein drei mal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

5. Dehnen der Schenkelinnenseiten

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Fußsohlen aneinander. Die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nahe wie möglich an den Körper heran. Langsam bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel und Hüftmuskeln.

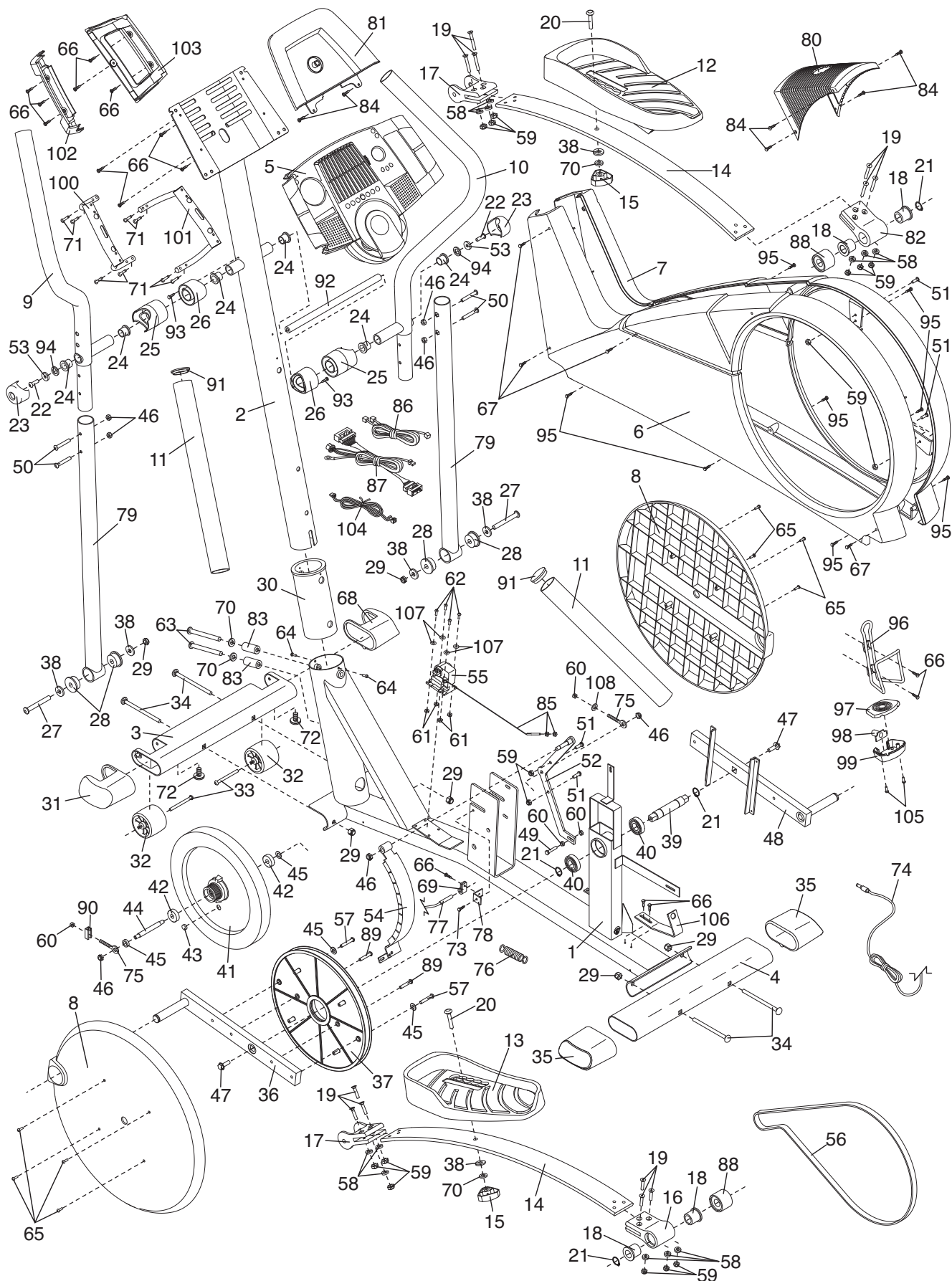


TEILELISTE – Modell-Nr. HREVEL6985.0

R0905A

Nr.	Zahl	Beschreibung							
			41	1	Schwungrad	79	2	Haltestangenbein	
			42	2	Schwungrad-Lager	80	1	Seitenschutz-	
			43	1	Magnet			Abdeckung	
1	1	Rahmen	44	1	Schwungrad-Achse	81	1	CD-Halter	
2	1	Pfosten	45	4	M8,5mm	82	1	Rechte Federklammer	
3	1	Vorderer Stabilisator			Unterlegscheibe	83	2	Rahmen-	
4	1	Hinterer Stabilisator	46	7	M8 Nylon-			Abstandsstück	
5	1	Computer			Verschlussmutter	84	6	M4 x 12mm selbst-	
6	1	Linker Seitenschutz	47	2	Kurbelschraube			schneidende	
7	1	Rechter Seitenschutz	48	1	Rechter Kurbelarm			Schraube	
8	2	Pedalscheibe	49	1	M6 x 25mm Bolzen	85	1	Widerstandskabel	
9	1	Linke Haltestange	50	4	M8 x 45mm knopfför-	86	1	Oberer Drahthalter	
10	1	Rechte Haltestange			miger Bolzen	87	1	Niederer Drahthalter	
11	2	Schaumstoffgriff	51	4	M6 x 18mm knopfför-	88	2	Federklammer-	
12	1	Rechtes Pedal			miger Bolzen			Abstandsstück	
13	1	Linkes Pedal	52	1	C-Magnetklammer	89	2	M8 x 22mm knopfför-	
14	2	Pedalfeder	53	2	M8,5mm			mige Schraube	
15	2	Widerstandsknopf			Unterlegscheibe	90	1	U-förmige Klammer	
16	1	Linke Federklammer	54	1	C-förmige Magnet	91	2	Haltestangenend-	
17	2	Vordere	55	1	Motor			kappe	
		Federklammer	56	1	Riemen	92	1	Drehachse	
18	4	Hintere Federbuchse	57	2	M8 x 33mm knopfför-	93	2	M3 x 12mm Schraube	
19	12	M6 x 33,5mm Bolzen			mige Schraube	94	2	Wellenscheibe	
20	2	Verstellbolzen	58	12	M6 Unterlegscheibe	95	8	M4 x 19mm Schraube	
21	4	Klemmring	59	16	M6 Nylon-	96	1	Wasserflaschenhalter	
22	2	M8 x 25mm Schraube			Verschlussmutter	97	1	Sensorenabdeckung	
		mit Nylon	60	4	M6 Mutter	98	1	Sensorenhülse	
23	2	Haltestangenkappe	61	4	M5 Nylon-	99	1	Sensorenhalter	
24	6	Haltestangenbuchse			Verschlussmutter	100	1	Linker, innerer	
25	2	Haltestangen-	62	4	M5 x 12mm Bolzen			Haltegriff	
		abstandsstück	63	2	M10 x 88mm knopfför-	101	1	rechter, innerer	
26	2	Pfosten-			miger Bolzen			Haltegriff	
		Abstandsstück	64	2	M4 x 6mm Schraube	102	1	Linke, innere	
27	2	M10 x 78mm knopfför-	65	8	M5 x 33mm Schraube			Haltegriffabdeckung	
		miger Bolzen	66	15	M4 x 16mm Schraube	103	1	Rechte, innere	
28	4	Vordere Federbuchse	67	4	M4 x 25mm Schraube			Haltegriffabdeckung	
29	6	M10 Nylon-	68	1	Rechte vordere	104	1	Verlängerungs-Puls-	
		Verschlussmutter			Endkappe			draht	
30	1	Pfosten-Buchse	69	1	Membranenschalter-	105	2	M3 x 8mm Schraube	
31	1	Linke vordere			klemme	106	1	Power Bracket	
		Endkappe	70	4	M10 gespaltene	107	4	M5 Unterlegscheibe	
32	2	Rad			Unterlegscheibe	108	1	Große M6	
33	2	M6 x 72mm						Unterlegscheibe	
		Radbolzen	71	8	M6 x 16mm zugespitz-	#	1	Sensoreinheit	
34	4	M10 x 112mm			te Knopfschraube	#	1	Brustriemen	
		Einsteckbolzen	72	2	Ausgleichsfuß	#	1	Audiokabel	
35	2	Hinterer Stabilisator-	73	1	M5 x 16mm Schraube	#	1	Adapter	
		Endkappe	74	1	Netzanschlusssteil	#	1	Spalter	
36	1	Linker Kurbelarm	75	2	M6 Ösenbolzen	#	1	Inbussschlüssel	
37	1	Rolle	76	1	Feder	#	1	Schmiermittel	
38	6	M10 Unterlegscheibe	77	1	Membranenschalter	#	1	Bedienungsanleitung	
39	1	Kurbel	78	1	Membranenschalter-				
40	2	Kurbellager			Klammer				

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



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

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

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

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

- die MODELL-NUMMER des Produktes (HREVEL6985.0)
- den NAMEN des Produktes (HealthRider CROSS TRAINER 1050T Ellipsentrainer)
- die SERIEN-NUMMER (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELLNUMMER und die BESCHREIBUNG der Teile (sehen Sie Seite 26 dieser Bedienungsanleitung)