



Bedienungs- anleitung

Da bin ich mir sicher.

crane[®]
CROSSTRAINER



Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

Egal, ob Sie **Produktinformationen**, **Ersatzteile** oder **Zubehör** benötigen, Angaben über **Herstellergarantien** oder **Servicestellen** suchen, oder sich bequem eine **Video-Anleitung** anschauen möchten, mit unseren QR-Codes gelangen Sie kinderleicht ans Ziel.

Was sind QR-Codes?

QR-Codes (QR = Quick Response) sind grafische Codes, die mithilfe einer Smartphone-Kamera gelesen werden und beispielsweise einen Link zu einer Internetseite oder Kontaktdaten enthalten.

Ihr Vorteil: Kein lästiges Eintippen von Internet-Adressen oder Kontaktdaten!

Und so geht's

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierten QR-Code-Reader sowie eine Internet-Verbindung*.

Einen QR-Code-Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

Jetzt ausprobieren

Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes Hofer-Produkt.*

Ihr Hofer Serviceportal

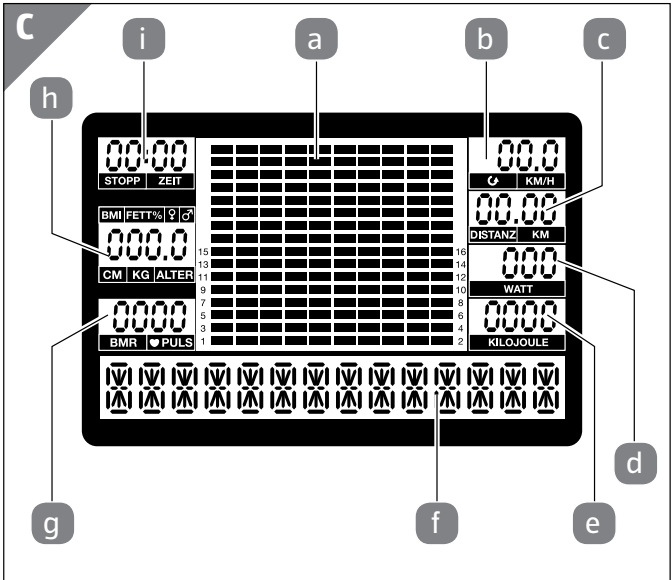
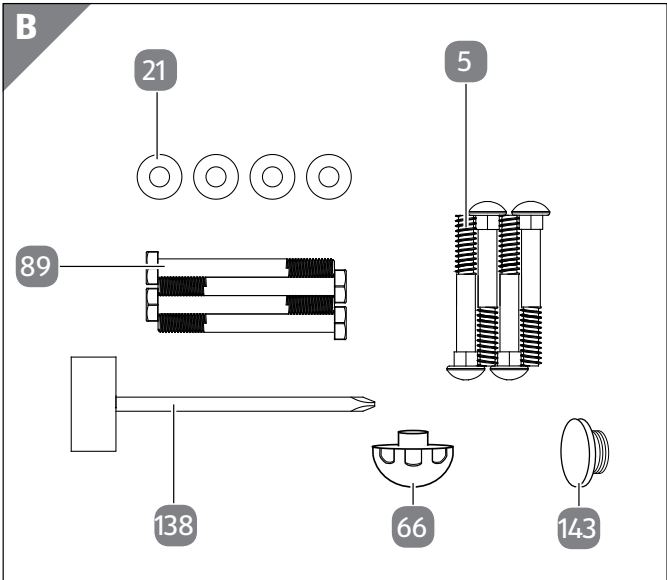
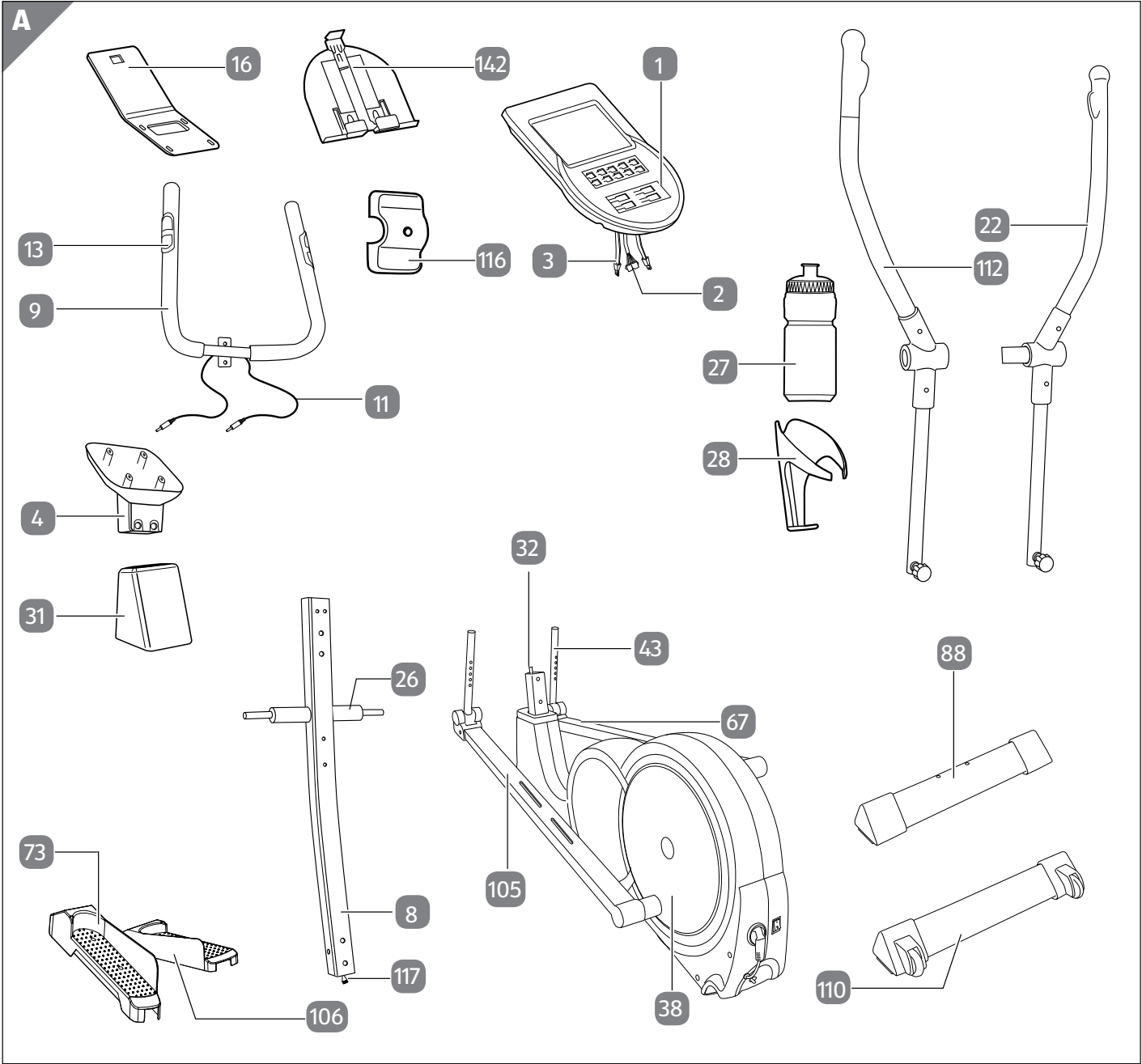
Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das Hofer Serviceportal unter www.hofer-service.at.

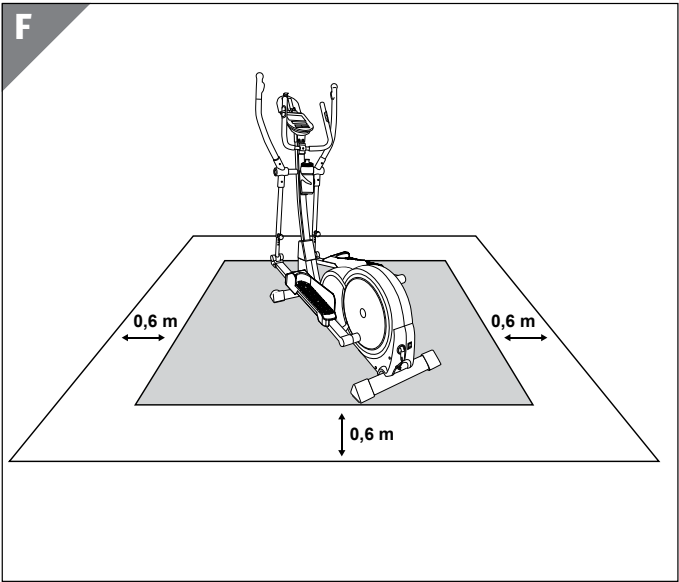
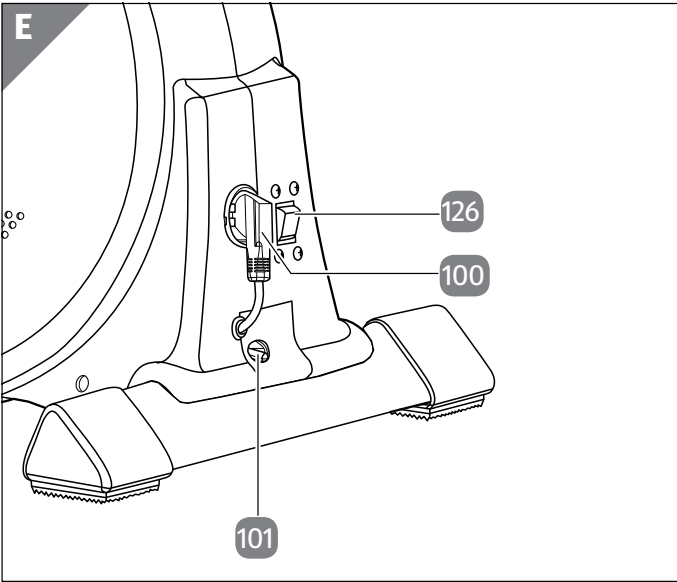
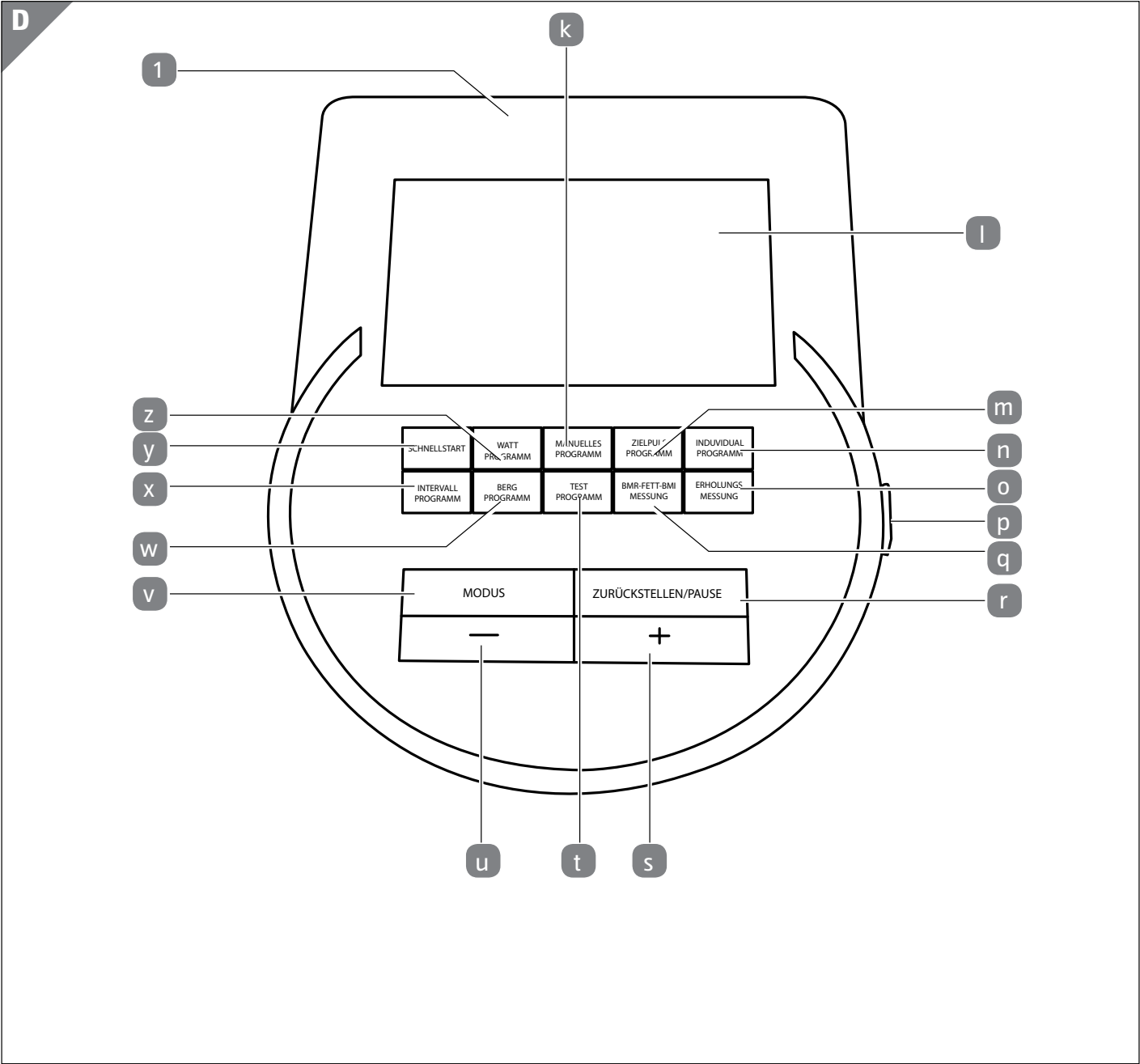


* Beim Ausführen des QR-Code-Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.

Inhaltsverzeichnis

Übersicht.....	4	Training	16
Verwendung.....	5	Puls- und Herzfrequenzmessung.....	17
Lieferumfang/Geräteteile.....	6	Trainingsphasen	17
Allgemeines.....	7	Trainingsplanung	18
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren	7	Richtig aufsteigen	18
Zeichenerklärung	7	Richtige Körperhaltung einnehmen	19
Sicherheit.....	7	Training beginnen	19
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	7	Reinigung	19
Sicherheitshinweise	8	Transport	19
Crosstrainer und Lieferumfang prüfen.....	9	Kalibrierung	19
Zusammenbau.....	9	Fehlersuche	19
Standfüße montieren	9	Technische Daten	20
Lenkersäule montieren	10	Konformitätserklärung.....	20
Schwingstangen montieren.....	10	Entsorgung	20
Pedale montieren.....	10	Verpackung entsorgen.....	20
Computer montieren	11	Altgerät entsorgen	20
Telefon- und Tablethalter montieren	11	Ersatzteilliste	21
Haltegriff montieren	11	Garantiekarte	25
Trinkflaschenhalter montieren	11	Garantiebedingungen	26
Crosstrainer aufstellen.....	11	Crosstrainer zusammenbauen	27
Crosstrainer auseinanderbauen.....	12		
Benutzung	12		
Crosstrainer ein- und ausschalten	12		
USB-Anschluss.....	12		
Erklärung der Display-Anzeigen	12		
Erklärung der Tastatur	13		
Programmauswahl und Programmbeschreibung	13		
Schnellstart.....	13		
Watt-Programm	14		
Manuelles Programm.....	14		
Zielpuls-Programm	14		
Individual-Programm	14		
Intervall-Programm	14		
Berg-Programm.....	14		
Test-Programm	15		
BMR-, Fett- und BMI-Messung	15		
Erholungsmessung	16		





Lieferumfang/Geräteteile

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 Computer | 116 Haltegriffabdeckung |
| 2 Computerkabel | 117 Lenkersäulenkabel |
| 3 Pulskabel, 2× | 126 Netzschalter |
| 4 Computerhalterung | 138 Schraubenschlüssel |
| 8 Lenkersäule | 142 Telefon- und Tablethalter |
| 9 Haltegriff | 143 Abdeckkappe, 2× |
| 11 Handpuls kabel, 2× | a Tretwiderstandstufen |
| 13 Handpulssensor, 2× | b  /km/h-Display |
| 16 Halterung | c Distanz-Display |
| 21 Unterlegscheibe, 14× | d Watt-Display |
| 22 Schwingstange rechts | e Kilojoule-Display |
| 26 Achse | f Hinweissfeld |
| 27 Trinkflasche | g BMR/Puls-Display |
| 28 Trinkflaschenhalter | h Anzeigefeld |
| 31 Lenkersäulenverkleidung | i Stopp/Zeit-Display |
| 32 Verbindungskabel | k Manuelles Programm-Taste |
| 38 Hauptrahmen | l LCD-Display |
| 43 Unterer Teil der Schwingstange | m Zielpuls Programm-Taste |
| 66 Verstellknopf, 2× | n Individual Programm-Taste |
| 67 Pedalstange rechts | o Erholungsmessung-Taste |
| 72 Schlossschraube, 4× | p USB-Anschluss |
| 73 Pedal rechts | q BMR-, Fett-, BMI-Messung-Taste |
| 88 Standfuß | r Zurückstellen/Pause-Taste |
| 89 Schraube, 4× | s Plus-Taste |
| 100 Steckerhalterung für Netzstecker | t Test Programm-Taste |
| 101 Hebel | u Minus-Taste |
| 105 Pedalstange links | v Modus-Taste |
| 106 Pedal links | w Berg Programm-Taste |
| 110 Standfuß mit Rollen | x Intervall Programm-Taste |
| 112 Schwingstange links | y Schnellstart-Taste |
| | z Watt Programm-Taste |

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Crosstrainer. Sie enthält wichtige Informationen zum Zusammenbau und der Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Crosstrainer einsetzen.

Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Crosstrainer führen.

Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Crosstrainer an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Crosstrainer oder auf der Verpackung verwendet.

WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau oder zum Betrieb.



Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.



Das Siegel Geprüfte Sicherheit (GS-Zeichen) bescheinigt, dass ein Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG) und den Anforderungen DIN EN ISO 20957-1 und DIN EN 957-9 Klasse HA entspricht. Das GS-Zeichen zeigt an, dass bei bestimmungsgemäßer Verwendung und bei vorhersehbarer Fehlanwendung des gekennzeichneten Produkts die Sicherheit und Gesundheit des Nutzers nicht gefährdet sind. Es handelt sich hierbei um ein freiwilliges Sicherheitszeichen.



Personen mit Herzschrittmachern ist die Nutzung des Crosstrainers untersagt.



Der Crosstrainer wurde in Deutschland entworfen.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Crosstrainer ist ausschließlich als Fitnessgerät konzipiert. Es ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich sowie den medizinischen und therapeutischen Bereich geeignet. Der Crosstrainer ist kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie den Crosstrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise

WARNUNG!

Stromschlaggefahr!

Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu elektrischem Stromschlag führen.

- Schließen Sie den Crosstrainer nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt.
- Schließen Sie den Crosstrainer nur an eine gut zugängliche Steckdose an, damit Sie den Crosstrainer bei einem Störfall schnell vom Stromnetz trennen können.
- Betreiben Sie den Crosstrainer nicht, wenn er sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist.
- Wenn das Netzkabel des Crosstrainers beschädigt ist, muss es durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an eine Fachwerkstatt. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.
- Bei Reparaturen dürfen nur Teile verwendet werden, die den ursprünglichen Gerätedaten entsprechen. In diesem Crosstrainer befinden sich elektrische und mechanische Teile, die zum Schutz gegen Gefahrenquellen unerlässlich sind.
- Tauchen Sie weder den Crosstrainer, den Computer noch Netzkabel oder Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Fassen Sie den Netzstecker niemals mit feuchten Händen an.
- Ziehen Sie den Netzstecker nie am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.
- Verwenden Sie das Netzkabel nie als Tragegriff.
- Halten Sie den Crosstrainer, den Computer, den Netzstecker und das Netzkabel von offenem Feuer und heißen Flächen fern.
- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht zur Stolperfalle wird.
- Knicken Sie das Netzkabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.

- Verwenden Sie den Crosstrainer nur in Innenräumen.
- Betreiben Sie den Crosstrainer nie in Feuchträumen oder im Regen.
- Sorgen Sie dafür, dass Kinder keine Gegenstände in den Crosstrainer oder den Computer hineinstecken.
- Wenn Sie den Crosstrainer nicht benutzen, ihn reinigen oder wenn eine Störung auftritt, schalten Sie den Crosstrainer immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Wenn die Netzanschlussleitung dieses Crosstrainers beschädigt wird, muss sie durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.

WARNUNG!

Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).

- Dieser Crosstrainer kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Crosstrainers unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Crosstrainer spielen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Crosstrainer ist für körperlich oder geistig behinderte Personen nicht geeignet.
- Halten Sie Kinder jünger als 14 Jahre vom Crosstrainer und der Anschlussleitung fern.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

HINWEIS!**Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Crosstrainer kann zu Beschädigungen des Crosstrainers führen.

- Stellen Sie den Crosstrainer auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen waagerechten Untergrund.
- Bringen Sie das Netzkabel nicht mit heißen Teilen in Berührung.
- Setzen Sie den Crosstrainer niemals hoher Temperatur (Heizung etc.) oder Witterungseinflüssen (Regen etc.) aus.
- Füllen Sie niemals Flüssigkeit in den Crosstrainer und den Computer.
- Verwenden Sie zur Reinigung keinen Dampfreiniger. Der Crosstrainer kann sonst beschädigt werden.
- Verwenden Sie den Crosstrainer nicht mehr, wenn die Kunststoffbauteile des Crosstrainers Risse oder Sprünge haben oder sich verformt haben. Ersetzen Sie beschädigte Bauteile nur durch passende Originalersatzteile.
- Verwenden Sie den Crosstrainer nicht mit mehreren Personen gleichzeitig, sondern nur allein.
- Benutzen Sie den Crosstrainer nicht als Aufstiegshilfe oder Leiterersatz.
- Ziehen Sie die Muttern und Schrauben regelmäßig nach.
- Lassen Sie defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sofort und nur von einem Fachmann austauschen. Benutzen Sie den Crosstrainer erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Kontrollieren Sie den Crosstrainer regelmäßig auf sichtbare Verschleißspuren und Schäden. Besonders verschleißanfällige Teile sind der Keilriemen, das Lager, die Pedale und die Griffe.

Crosstrainer und Lieferumfang prüfen**HINWEIS!****Beschädigungsgefahr!**

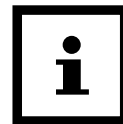
Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann der Crosstrainer schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.

1. Nehmen Sie den Crosstrainer aus der Verpackung.
2. Entfernen Sie die Verpackungsmaterialien.
3. Kontrollieren Sie, ob der Crosstrainer oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Crosstrainer nicht. Wenden Sie sich an den Hersteller über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.
4. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A** und **B**).

Zusammenbau

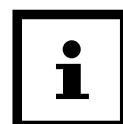
Bauen Sie den Crosstrainer mithilfe der folgenden Anweisungen und den grafischen Darstellungen im Kapitel „Crosstrainer zusammenbauen“ (Seite 27 ff.) zusammen.



- Achten Sie beim Zusammenbau darauf, dass Sie in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum haben (mindestens 1,5 Meter).
- Für den Zusammenbau werden zwei Personen benötigt.
- Entfernen Sie ggf. vor den jeweiligen Schritten die vormontierten Verstelleinrichtungen, Innensechskant- sowie Kreuzschlitzschrauben, Unterlegscheiben und Federringe.

Standfüße montieren (Abb. 1/Seite 27)

1. Stellen Sie den Hauptrahmen **38** auf einen stand sicheren, waagerechten Untergrund.
2. Schrauben Sie den Standfuß **88** an die Hinterseite des Hauptrahmens mit je zwei Schrauben **89** und zwei Unterlegscheiben **21**.
3. Schrauben Sie den Standfuß mit Rollen **110** an die Vorderseite des Hauptrahmens mit je zwei Schrauben und zwei Unterlegscheiben.



Achten Sie darauf, dass die Transportrollen des Standfußes mit Rollen nach vorn zeigen.

Sie haben die Standfüße erfolgreich montiert.

Lenkersäule montieren (Abb. 2/Seite 28)

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Crosstrainer kann zu Beschädigungen führen.

- Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.

1. Lösen Sie die sechs vormontierten Innensechskantschrauben, die Unterlegscheiben und die Feder-
ringe aus dem Hauptrahmen **38**.
2. Schieben Sie die Lenkersäulenverkleidung **31** auf die Lenkersäule **8**.
3. Halten Sie die Lenkersäule dicht an das Verbindungs-
kabel **32** am Hauptrahmen.
4. Verbinden Sie das Verbindungskabel aus dem
Hauptrahmen und das Lenkersäulenkabel **117** aus
der Lenkersäule miteinander.



Achten Sie auf eine feste Kabelverbin-
dung, da ansonsten keine Signalüber-
tragung zum Computer erfolgt.

5. Schieben Sie die Lenkersäule in den Hauptrahmen.
6. Fixieren Sie die Lenkersäule mit den Innensechskantschrauben, den Unterlegscheiben und den
Federringen mithilfe des mitgelieferten Schraubens-
chlüssels **138**.
7. Schieben Sie die Lenkersäulenverkleidung über die
Verbindung von Hauptrahmen und Lenkersäule,
um die Schrauben zu verdecken.

Sie haben die Lenkersäule erfolgreich montiert.

Schwingstangen montieren (Abb. 3/Seite 29)

⚠ VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Wenn Sie die Verstellknöpfe nicht sachgemäß
festziehen, kann dies zu Verletzungen führen.

- Ziehen Sie die Verstellknöpfe nach dem
Einstellen des richtigen Winkels wieder
vollständig fest.

1. Lösen Sie die vormontierten Schrauben und die Un-
terlegscheiben aus beiden Seiten der Achse **26** an
der Lenkersäule **8**.
2. Stecken Sie die rechte Schwingstange **22** an die
rechte Seite der Achse an der Lenkersäule.

3. Fixieren Sie die rechte Schwingstange mit der
Schraube und der Unterlegscheibe mithilfe des mit-
gelieferten Schraubenschlüssels **138**.
4. Wiederholen Sie den Vorgang mit der linken
Schwingstange **112** auf der linken Seite der Achse.
5. Verschließen Sie die Öffnungen mit den Abdeckkap-
pen **143**.
6. Montieren Sie den unteren Teil der rechten
Schwingstange am unteren Teil der rechten Pedal-
stange **43** mit dem Verstellknopf **66**.
7. Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite.



- Mit den Verstellknöpfen verstellen
Sie den Winkel der Pedalstangen.
Drehen Sie die Verstellknöpfe etwas
heraus und ziehen Sie gleichzeitig
den Knopf, um den Winkel einzustel-
len. Je steiler der Winkel, desto mehr
Belastung wirkt auf Ihre Beinmus-
kulatur.
- Achten Sie auf die gleiche Höhe auf
beiden Seiten.

Pedale montieren (Abb. 4/Seite 29)

⚠ VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Wenn Sie die Verstellknöpfe nicht sachgemäß
festziehen, kann dies zu Verletzungen führen.

- Ziehen Sie die Verstellknöpfe nach dem
Einstellen der richtigen Position wieder
vollständig fest.

Beachten Sie bei der Montage der Pedale die Markie-
rungen R (Rechts) **73** und L (Links) **106**.

1. Richten Sie das rechte Pedal **73** an der rechten Pe-
dalstange **67** aus.
2. Fixieren Sie das Pedal mit zwei Schlossschrauben **72**
und zwei Verstellknöpfen **66** an der Pedalstange.
3. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem linken
Pedal **106** an der linken Pedalstange **105**.



- Mithilfe der Verstellknöpfe können
die Pedale an einer der drei dafür
vorgesehenen Positionen montiert
werden.
- Wählen Sie die Position, die für Sie
am bequemsten ist.
- Große Personen sollten während
des Trainings nicht mit den Kien an
die Schwingstangen stoßen.

Sie haben die Pedale erfolgreich montiert.

Computer montieren (Abb. 5/Seite 30)

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Crosstrainer kann zu Beschädigungen führen.

- Achten Sie darauf, dass die Kabel aus der Computerrückseite durch die Computerhalterung geführt werden.
1. Lösen Sie die acht Schrauben auf der Rückseite des Computers **1**.
 2. Fixieren Sie die Computerhalterung **4** auf der Rückseite des Computers mit vier Schrauben.
 3. Lösen Sie die drei vormontierten Schrauben aus der Lenkersäule **8**.
 4. Halten Sie den Computer mit der montierten Computerhalterung an die Lenkersäule.
 5. Verbinden Sie das Computerkabel **2** mit dem Kabel aus der Lenkersäule.
 6. Verbinden Sie die Pulskabel **3** mit den Kabeln aus der Lenkersäule.



Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.

7. Stecken Sie den Computer auf die Lenkersäule **8**.
8. Fixieren Sie den Computer mit den drei Schrauben an der Lenkersäule.

Sie haben den Computer erfolgreich montiert

Telefon- und Tablethalter montieren (Abb. 6/Seite 30)

1. Wenn Sie den Telefon- und Tablethalter **142** nicht nutzen möchten, überspringen Sie den nächsten Schritt.
2. Fixieren Sie die Halterung **16** für den Telefon- und Tablethalter auf der Rückseite des Computers mit vier Schrauben.
3. Schieben Sie den Telefon- und Tablethalter auf die Halterung.

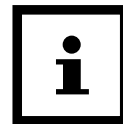
Sie haben den Telefon- und Tablethalter erfolgreich montiert (siehe **Abb. 4**).



Es liegen dem Tablethalter zwei Gummibänder bei, welche der zusätzlichen Fixierung eines Telefons dienen.

Haltegriff montieren (Abb. 7/Seite 31)

1. Lösen Sie die zwei vormontierten Schrauben und die Unterlegscheiben an der Lenkersäule mithilfe des Schraubenschlüssels **138**.
2. Fixieren Sie den Haltegriff **9** mit den zwei Schrauben und den Unterlegscheiben an der Lenkersäule **8**.
3. Lösen Sie die vormontierte Schraube am Haltegriff.
4. Fixieren Sie die Haltegriffabdeckung **116** mit der Schraube am Haltegriff.
5. Stecken Sie die beiden Handpuls-kabel **11** in die Buchse hinten an der Lenkersäule.



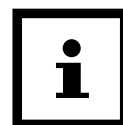
Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.

Sie haben den Haltegriff erfolgreich montiert.

Trinkflaschenhalter montieren (Abb. 8/Seite 31)

1. Wenn Sie den Trinkflaschenhalter nicht nutzen möchten, überspringen Sie diesen Schritt.
2. Lösen Sie die zwei vormontierten Schrauben aus der Lenkersäule **8**.
3. Fixieren Sie den Trinkflaschenhalter **28**, indem Sie diesen mit den Bohrungen vor den Gewindeaufnahmen platzieren und mit den Schrauben befestigen.

Sie haben den Trinkflaschenhalter erfolgreich befestigt.



Mit der Trinkflasche **27** in Reichweite steht Ihnen auch während des Trainings immer ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung.

Crosstrainer aufstellen

⚠ VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Crosstrainer kann zu Verletzungen führen.

- Lassen Sie um den Übungsbereich des Crosstrainers herum einen Freibereich in allen Richtungen von mindestens 0,6 Meter frei, um bei einem Notfallabstieg ausreichend Platz zu gewährleisten (siehe **Abb. F/S. 5**).
- Stellen Sie den Crosstrainer auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen und waagerechten Untergrund.

HINWEIS!**Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Crosstrainer kann zu Beschädigungen führen.

- Stellen Sie den Crosstrainer auf eine geeignete saubere, rutschfeste und ebene Unterlage, um Beschädigungen oder Abnutzungen am Boden zu verhindern.
- Stellen Sie den Crosstrainer entsprechend den Sicherheitsvorkehrungen auf.

Crosstrainer auseinanderbauen

Um den Crosstrainer auseinanderzubauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Benutzung**Crosstrainer ein- und ausschalten****HINWEIS!****Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Crosstrainer kann zu Beschädigungen führen.

- Ziehen Sie das Netzkabel maximal bis zur roten Markierung aus dem Gehäuse.
- Beim Einschalten des Crosstrainers nicht auf dem Crosstrainer stehen.

Crosstrainer einschalten

1. Verbinden Sie den Netzstecker mit einer Steckdose, um den Crosstrainer anzuschließen.
2. Schalten Sie den Crosstrainer mit dem Netzschalter **126** ein.

Sie haben den Crosstrainer erfolgreich eingeschaltet.

Crosstrainer ausschalten

1. Schalten Sie den Crosstrainer mit dem Netzschalter aus.
2. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
3. Legen Sie den Hebel **101** um, um den automatischen Stromkabeinzug zu betätigen. Das Netzkabel wird automatisch eingezogen.
4. Stecken Sie den Netzstecker in die vorgesehene Steckerhalterung **100**.

Sie haben den Crosstrainer erfolgreich ausgeschaltet und den Netzstecker verstaut.

USB-Anschluss

Der Computer verfügt über einen USB-Anschluss. Dieser dient zum Aufladen von Handys und Tablets mittels USB-Kabel (nicht im Lieferumfang enthalten) während des Trainings. Der Anschluss verfügt über keine Datenverbindung zum Gerät.

1. Verbinden Sie das USB-Kabel mit dem USB-Anschluss **p**.
2. Verbinden Sie das USB-Kabel mit Ihrem Handy oder Tablet.
3. Ihr Handy oder Tablet wird geladen.

Erklärung der Display-Anzeigen (Abb. C)

Folgende Anzeigen mit den zugeordneten Funktionen können Sie am LCD-Display **1** des Computers ablesen.

Stopp/Zeit

In diesem Feld **i** wird je nach Anzeigestatus die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten: Sekunden) gezählt und angezeigt oder mit STOPP der Pause-Modus signalisiert.

Anzeigefeld

Das Anzeigefeld **h** zeigt je nach Anzeigestatus BMI, Körperfett, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht oder Alter an. Während der Trainingseinheit ist dieses Feld nicht aktiv.

BMR/Puls

Das BMR/Puls-Display **g** zeigt je nach Anzeigestatus die aktuell während des Trainings gemessene Pulsfrequenz (Herzfrequenz) von minimum 40 bis maximal 220 Schläge oder nach Durchführung der BMR, Körperfett-, BMI-Messung das Messergebnis. Sehen Sie sich dazu auch das Kapitel „Puls- und Herzfrequenzmessung“ an.



Liegt das BMR-Messergebnis über 9999 kJ wird im Hinweissfeld „UEBER 10000“ angezeigt. Um das richtige BMR-Messergebnis zu erhalten, ist der Wert im Anzeigefeld „BMR“ mit 10000 zu addieren.

(Umdrehungen pro Minute) /km/h

In diesem Feld **b** werden alle 3 Sekunden abwechselnd die aktuelle Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) von 0 bis 999 und die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h angezeigt.

Distanz

Im Distanz-Display **c** wird die zurückgelegte Wegstrecke in km von 0,0 bis maximal 99,9 km gezählt und angezeigt.

Watt

Das Watt-Display **d** zeigt den aktuellen Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt an. Die Wattzahl kann abschließend im drehzahlunabhängigen Watt Programm bis max. 400 Watt voreingestellt werden.

Kilojoule

Im Kilojoule-Display **e** wird die verbrauchte Energie in Kilojoule von 0 bis maximal 9999 Kilojoule angezeigt. Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit. Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien angezeigt.

Umrechnung	
1 Kilokalorie (kcal)	4,185 Kilojoule (kj)
1 Kilojoule (kj)	0,239 Kilokalorien (kcal)

Tretwiderstandstufen (1-32)

Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 2 der 32 Tretwiderstandstufen **a** dar. Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt:
voreingestellte Trainingszeit : 10 (Balkenzahl) = Trainingsdauer jedes Balken.

Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)

Im Hinweisfeld **f** werden die wichtigsten Hilfestellungen über die vom Benutzer durchzuführenden Bedienschritte angezeigt.

Erklärung der Tastatur

Folgende Tasten mit den zugeordneten Funktionen können Sie auf dem Computer nutzen.

Modus-Taste

Die Modus-Taste **v** ist die Bestätigungstaste, wenn Sie Werte mit der Plus- oder Minus-Taste eingestellt haben. Das Hinweisfeld der LCD-Anzeige macht Sie darauf aufmerksam, wann die Modus-Taste zu betätigen ist.

Zurückstellen/Pause

- Zurücksetzen von Werten: Durch kurzes Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste **r** können Werte zurückgesetzt werden.
- Pause-Modus: Durch kurzes Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste während des Trainings stoppt die Zeit. Durch erneutes Drücken der Taste kann der Pause-Modus beendet werden.
- Neustart: Wird die Zurückstellen/Pause-Taste länger als drei Sekunden gedrückt, startet der Computer neu.

Minus-Taste

Mit der Minus-Taste **u** können Eingabewerte verringert werden. Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, verringert sich der Eingabewert automatisch. Zudem kann der Tretwiderstand während des Trainings reduziert werden (nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm).

Plus-Taste

Mit der Plus-Taste **s** können Eingabewerte erhöht werden. Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, erhöht sich der Eingabewert automatisch. Zudem kann der Tretwiderstand während des Trainings erhöht werden (nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm).

Programmauswahl und Programmbeschreibung

Der Computer startet automatisch mit dem Schnellstart Programm.

Durch Drücken der gewünschten Programm-Taste kann das jeweilige Programm aufgerufen werden.

Allgemeine Informationen zur Programmauswahl und Programmbeschreibung:

- Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld **f** im LCD-Display **l** angezeigt.
- Stellen Sie die Vorgabewerte mit der Plus-/Minus-Taste ein.
- Bestätigen Sie die Eingabe der Vorgabewerte mit der Modus-Taste **v**.
- Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste **r** wieder auf den eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.
- Wenn Sie keinen Vorgabewert eingeben möchten, bestätigen Sie den Wert 0 mit der Modus-Taste **v**.
- Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen Neustart beendet werden.
- Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

Schnellstart

Schnellstart-Programm für einen sofortigen Start des Trainings.

1. Drücken Sie die Schnellstart-Taste **y**, um mit dem Training zu beginnen.
2. Stellen Sie den Tretwiderstand ein.

Watt-Programm

In diesem Modus können Sie ein wattgesteuertes (drehzahlunabhängiges) Training absolvieren. Der voreingestellte Wattwert bleibt immer gleich. D. h. der Tretwiderstand (Watt) wird alle 0,5–4 Sekunden der momentanen Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst.

1. Drücken Sie die Watt Programm-Taste **[Z]**.
2. Drücken Sie die Modus-Taste **[V]**, um ein Countdown-Training vorzugeben.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Watt, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.



- Die Balken im Watt-Programm passen sich nicht dem Widerstand an. D. h. die angewählte Tretleistung/ Watt wird im Watt-Feld angezeigt.
- Mit der Plus-/Minus-Taste kann während des Trainings der Widerstand in 5er-Schritten reguliert werden.

Manuelles Programm

In diesem Programm kann der Tretwiderstand während des Trainings individuell eingestellt werden. Sie können auch Werte für ein Training im Countdown einstellen.

1. Drücken Sie die Manuelles Programm-Taste **[K]**.
2. Drücken Sie die Modus-Taste **[V]**, um ein Countdown-Training vorzugeben.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Zielpuls-Programm

Dieses Programm funktioniert nur mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten). In diesem Modus können Sie so trainieren, dass sich der Tretwiderstand der festgelegten Zielherzfrequenz automatisch anpasst. Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz unterhalb der von Ihnen eingestellten Zielherzfrequenz liegt, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe erhöht (bis maximal 16). Liegt Ihre aktuelle Herzfrequenz über der voreingestellten Zielherzfrequenz-Vorgabe, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe gesenkt (bis minimal 1).

1. Drücken Sie die Zielpuls Programm-Taste **[M]**.
2. Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den voreingestellten Zielpulswert der letzten Trainingseinheit zurück.

3. Um einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben, drücken Sie die Modus-Taste **[V]**.
4. Stellen Sie den Vorgabewert für Watt, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
5. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Individual-Programm

In diesem Programm kann ein individuelles Typen-Trainingsprogramm zusammengestellt und gespeichert werden.

1. Drücken Sie die Individual Programm-Taste **[N]**.
2. Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf ein bereits gespeichertes Trainingsprofil zu.
3. Um eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren, drücken Sie die Modus-Taste **[V]**.
4. Stellen Sie den Vorgabewert für die Balken, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
5. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Intervall-Programm

Dieses vorprogrammierte Intervall-Programm zeichnet sich durch seine immer in gleicher Reihenfolge wiederkehrenden Belastungs- und Entlastungsphasen aus. Es sollte wegen der starken Intensitätsschwankungen erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden. Beachten Sie, dass der voreingestellte Tretwiderstand während des Trainings nicht verändert werden kann.

1. Drücken Sie die Intervall Programm-Taste **[X]**.
2. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.
3. Drücken Sie die Modus-Taste **[V]**, um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und die Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.
4. Stellen Sie den Vorgabewert für Intensitätsgrad, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.

Es gibt drei verschiedene Intensitätsgrade:

- L1 - für trainierte Einsteiger
- L2 - für Fortgeschrittene
- L3 - für Fitness-Sportler und Profis

Berg-Programm

Das vorprogrammierte Berg-Programm zeichnet sich durch seine gleichmäßig ansteigende Belastung, wie bei einer Bergfahrt, aus und sollte wegen der Intensität erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden. Beachten Sie, dass der voreingestellte Tretwiderstand während des Trainings nicht verändert werden kann.

1. Drücken Sie die Berg Programm-Taste **W**.
2. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.
3. Drücken Sie die Modus-Taste **V**, um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.
4. Stellen Sie den Vorgabewert für Intensitätsgrad, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.

Es gibt drei verschiedene Intensitätsgrade:

- L1 - für trainierte Einsteiger
- L2 - für Fortgeschrittene
- L3 - für Fitness-Sportler und Profis

Test-Programm

Dieses Programm dauert 12 Minuten und hat das Ziel, den aktuellen Fitnesszustand des Trainierenden zu ermitteln. Der Benutzer muss vor Testbeginn einen konstanten Tretwiderstand (Watt) vorgeben, welcher während des Programmablaufes nicht geändert werden kann. Es ist wichtig, dass während des Tests der Puls gemessen wird und der maximale Pulswert (maximale Herzfrequenz) nicht überschritten wird, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann.

1. Drücken Sie die Test Programm-Taste **t**.
2. Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Wert zu.
3. Um einen individuellen Vorgabewert zu programmieren, drücken Sie die Modus-Taste **V**.
4. Stellen Sie den Vorgabewert für den Tretwiderstand (Watt) ein.
5. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Nach 12 Minuten Training zeigt und speichert der Computer die Werte von Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegter Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch und Durchschnittspuls der absolvierten Test-Einheit. Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden die oben genannten Werte angezeigt.

Ziel des Test-Programms ist es, dem Trainierenden die Möglichkeit zu bieten, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe und Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander zu vergleichen.



Es können nur Trainingseinheiten mit dem gleichen voreingestellten Tretwiderstand (Watt) verglichen werden.

BMR-, Fett- und BMI-Messung

Dieses Programm dient dazu, Ihre persönlichen BMR-, BMI- und Körperfettwerte zu berechnen.

1. Drücken Sie die BMR-, Fett-, BMI-Messung-Taste **Q**.
2. Drücken Sie die Modus-Taste **V**, um Ihre persönlichen Werte für die BMI-, BMR- und Körperfettberechnung festzulegen.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Alter, Geschlecht (männlich: ♂, weiblich: ♀), Körpergewicht (in kg) und Körpergröße (in cm) ein.
4. Bestätigen Sie die Eingabe mit der Modus-Taste.
5. Starten Sie den Messvorgang, indem Sie die Modus-Taste drücken. Wichtig ist, dass Sie während des Messvorgangs beide Handpulssensoren **13** umfassen.
6. Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte auf der LCD-Anzeige angezeigt:
 - Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
 - BMR-Messergebnis wird im BMR/Pulsfeld links unten angezeigt.
 - „Err“ signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.

Auswertung der BMR-, Fett- und BMI-Messung:

- Körperfett-Messergebnis: Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

Ge-schlecht	Wenig	Gut	Normal	Zu hoch
männlich	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
weiblich	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	

- BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index): Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichts. Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt.

Altersgruppe	Normaler BMI
19 – 24 Jahre	19 – 24
25 – 34 Jahre	20 – 25
35 – 44 Jahre	21 – 26

Altersgruppe	Normaler BMI
45 – 54 Jahre	22 – 27
55 – 64 Jahre	23 – 28
> 64 Jahre	24 – 29

Kategorie	BMI
Abgemagert	< 15
Untergewicht	< 17,5
Grenzbereich	< 19
Normal	19 – 24
Übergewicht	25 – 29
Fettleibig	30 – 39
Krankhaft fettleibig	40 +

Um den BMI zu errechnen, gilt die Formel:
Körpergewicht : (Körpergröße in m)²

- BMR-Messergebnis (Basal-Metabolic-Rate): Der BMR ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen. Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad der folgenden Tabelle. Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in Kilojoule (kJ).

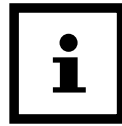
Aktivitätsgrad	Aktivitätsfaktor
sehr leicht	BMR × 1,2 (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit)
normale Aktivität	BMR × 1,3
mäßig aktiv	BMR × 1,4 (z. B. leichtes Training/Sport, 3 – 4 Std./Woche)
aktiv	BMR × 1,6 (z. B. viel Training/Sport, 4 – 5 Std./Woche)
stark aktiv	BMR × 1,9 (hartes Training/Sport und körperliche Arbeit)

Erholungsmessung

Die Erholungspulsmessung gibt Ihnen Aufschluss darüber, ob Sie einen guten oder einen schlechten Erholungspuls haben. Sie erhalten nach Abschluss der Erholungsmessung eine sogenannte Fitnessnote im Bereich von F1 bis F6 (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung).

1. Drücken Sie nach Beendigung Ihres Trainings die Erholungsmessung-Taste  und halten Sie die Handpulssensoren  umfasst oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um.
2. Der Computer stoppt alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf der LCD-Anzeige die vom Computer errechnete Fitnessnote.

3. Die Fitnessnote wird errechnet, indem der Computer den max. Puls innerhalb der ersten 20 Sekunden mit dem min. Puls der letzten 40 Sekunden vergleicht. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote vergeben.
4. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie durch erneutes Drücken der Erholungsmessung-Taste zurück ins Hauptmenü.



- Bitte beachten Sie, dass dieses Programm ausschließlich den Minimal- und Maximalpuls innerhalb der einen Minute Messvorgang vergleicht. D. h. wird z. B. mit geringer Intensität trainiert und die Erholungspulsmessung getätigt, wird die Differenz geringer sein, als nach einem Training mit höherer Intensität.
- Vergleichen Sie nur Werte von Trainingseinheiten mit gleicher Dauer und Intensität miteinander.

Training

⚠ VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, auf dem Crosstrainer zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Unsachgemäße Verwendung des Crosstrainers kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Verwenden Sie den Crosstrainer nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen.
- Lassen Sie vor Beginn des ersten Trainings auf dem Crosstrainer einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen; besonders wenn Sie über 35 Jahre alt sind.
- Falls bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind, fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings um Rat.
- Wenn während des Trainings Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Tragen Sie beim Training auf dem Crosstrainer immer angemessene Sportbekleidung und -schuhe. Tragen Sie keine Kleidung,

mit der Sie am Crosstrainer hängenbleiben können. Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.

- Schließen Sie Ihre Augen nicht, während Sie auf dem Crosstrainer trainieren.
- Lehnen Sie sich während des Trainings auf dem Crosstrainer nicht zurück, da Sie sonst herunterfallen und sich verletzen können.
- Lassen Sie den für Sie höchst zulässigen Pulswert von Ihrem Arzt messen, bevor Sie den Crosstrainer benutzen. Achten Sie darauf, diesen Wert während des Trainings nicht zu überschreiten.
- Systeme zur Herzfrequenzmessung können ungenau sein. Vermeiden Sie übermäßiges Training, da dieses zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen kann. Beenden Sie sofort das Training bei Schwindel- oder Schwächegefühl.
- Nehmen Sie eine Stunde vor sowie nach dem Training keine Nahrung zu sich. Achten Sie während des Trainings darauf, viel Wasser zu trinken.
- Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Jeder gesunde Mensch kann jederzeit mit dem Training auf dem Crosstrainer beginnen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch entsprechendes Training erreichen bzw. steigern. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach kurzem, regelmäßigem Training und hält damit auch Ihr Herz, Ihren Kreislauf und Ihren Bewegungsapparat in Schwung. Auch Ihr Stoffwechsel kann davon positiv beeinflusst werden. Wichtig ist, dass Sie Ihr Training Ihrem Körper anpassen und sich nicht überfordern.

Puls- und Herzfrequenzmessung

⚠️ WARNUNG!

Verletzungsgefahr!

Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zu Tod führen.

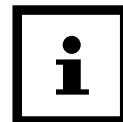
- Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden!
- Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit während des Trainings ungewöhnlich stark verringern, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Die Puls- und Herzfrequenzmessung ist

nicht für medizinische Zwecke geeignet.

- Die Puls- und Herzfrequenzmessung kann durch externe Einflussfaktoren, z. B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden.

Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen:

- **Handpulsmessung:**
Auf dem Lenker befinden sich die beiden Handpulsensoren **13**. Achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpulsensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz ♥ am Monitor neben der Puls-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Fall empfiehlt sich die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.
- **Cardio-Pulsmessung:**
Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines Cardio-Pulsmessers sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden.



Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet, hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.

Trainingsphasen

Für ein effektives Training und um negative Folgen, z. B. Muskelkater oder Muskelzerrungen, vorzubeugen, ist es wichtig, die folgenden drei Trainingsphasen immer zu durchlaufen:

Aufwärmphase

Die Aufwärmphase dient dazu, die Muskeln und den Organismus auf die Belastung vorzubereiten und eine mögliche Verletzungsgefahr zu minimieren.

Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit einem geringen Tretwiderstand.

Trainingsphase

- Befolgen Sie die Hinweise aus dem Kapitel „Programmauswahl und Programmbeschreibung“ zu dem Crosstrainer.

- Kontrollieren Sie die Belastungsintensität, indem Sie Ihre Herzfrequenz bzw. Ihren Puls messen. Stimmen Sie sich hierzu ggf. mit Ihrem Arzt ab.

Entspannungsphase

Der Körper benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Diese Erholungsphase sollte bei einem Anfänger länger dauern als bei einem geübten Sportler.

Trainingsplanung

1. Um Ihr Training optimal planen zu können, überlegen Sie sich zuerst, welches Trainingsziel Sie verfolgen. Trainingsziele können z. B. Gewichtsreduzierung, also Fettverbrennung, oder Steigerung der Ausdauer sein.
2. Legen Sie fest, wie regelmäßig Sie trainieren möchten, um Ihr Trainingsziel zu erreichen. Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:
 - Gesundheitsminimalprogramm: 2–3 mal pro Woche je 20–30 Minuten
 - Gesundheitsoptimalprogramm: 4–5 mal pro Woche je 45–60 Minuten
3. Errechnen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF). Wenden Sie dazu folgende Formel an:

$$\text{MHF} = 220 - \text{Lebensalter}$$
4. Je nachdem, was ihr Trainingsziel ist, richten Sie Ihre MHF beim Training an den Werten der jeweiligen Trainingszone aus (siehe folgende Tabelle). Es gibt fünf Trainingszonen, nach denen Sie Ihr Training ausrichten können.

Trainingszonen	
Regenerationszone	50–60 % der MHF
Fettverbrennung	60–70 % der MHF
Aerobe Zone	70–80% der MHF
Anaerobe Zone	80–90 % der MHF
Warnzone	90–100 % der MHF

Die Regenerationszone

Die Regenerationszone steht für lange, langsame Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar. Wenn Sie Anfänger oder konditionell schwächer sind, trainieren Sie in der Regenerationszone.

Die Fettverbrennung

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal in Gang gesetzt. Die verbrannten Kalorien stammen hier aus Ihrem Körperfett und weniger aus Kohlehydraten. Ihr Körper muss sich an dieses Training gewöhnen. Geben Sie Ihrem

Körper Zeit, sich an dieses Training zu gewöhnen. Danach ist das Training umso effektiver, je länger Sie es durchhalten.

Die aerobe Zone

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, trainieren Sie in der aeroben Zone.

Die anaerobe Zone

Das Training in der anaeroben Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie länger und härter trainieren, ohne übermäßig Lactat zu bilden. Hierbei handelt es sich um ein hartes Training, bei dem Sie typische Symptome verspüren werden wie z. B. Erschöpfung, Müdigkeit oder schwere Atmung. Wenn Sie ein Hochleistungstraining absolvieren möchten, trainieren Sie in der anaeroben Zone.

Warnzone

Die Warnzone ist die Zone mit höchster Intensität. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten ist. Wenn Sie extrem fit sind und über Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining verfügen, trainieren Sie in der Warnzone.

Richtig aufsteigen

⚠ VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Crosstrainer kann zu Verletzungen führen.

- Steigen Sie zuerst nur mit einem Bein auf das rechte oder linke Pedal, um Verletzungen zu vermeiden.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Crosstrainer kann zu Beschädigung führen.

- Steigen Sie nicht auf die Kunststoffverkleidung des Crosstrainers.
1. Steigen Sie zuerst nur mit einem Bein auf das rechte oder linke Pedal.
 2. Halten Sie sich mit beiden Händen am Haltegriff fest.

3. Greifen Sie erst nach den Schwingstangen, wenn Sie mit beiden Beinen auf den Pedalen stehen.
4. Gehen Sie beim Absteigen in umgekehrter Reihenfolge vor.

Richtige Körperhaltung einnehmen

- Halten Sie sich während des gesamten Trainings an den Schwingstangen oder am Haltegriff fest.
- Nehmen Sie während des gesamten Trainings eine aufrechte Körperhaltung ein.

Training beginnen

Sie können nun mit dem Training beginnen. Entscheiden Sie sich für ein Trainingsprogramm aus dem Kapitel „Programmauswahl und Programmbeschreibung“.

Reinigung

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

In das Gehäuse eingedrungenes Wasser kann einen Kurzschluss verursachen.

- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gehäuse gelangt.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Crosstrainer kann zu Beschädigung führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten, sowie scharfe oder metallische Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen.
1. Ziehen Sie vor der Reinigung den Netzstecker.
 2. Wischen Sie den Crosstrainer nach jedem Gebrauch mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
 3. Reinigen Sie den Computer und das Display mit einem fusselfreien, trockenen Tuch.
 4. Drehen Sie das Mundstück nach jedem Gebrauch von der Trinkflasche ab und spülen Sie alle Teile gründlich mit Wasser aus.
 5. Lassen Sie den Crosstrainer und die Trinkflasche nach der Reinigung vollständig trocknen.

Transport

1. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
2. Ziehen Sie den Netzstecker mit dem Hebel des automatischen Kabeleinzugs ein.

3. Verstauen Sie diesen in der Halterung für den Netzstecker.
 4. Stellen Sie sich mit Ihrem rechten Fuß auf den vorderen Standfuß mit Rollen.
 5. Fassen Sie den Crosstrainer am Haltegriff an und kippen Sie den Crosstrainer vorsichtig in Ihre Richtung.
 6. Rollen Sie den Crosstrainer an die gewünschte Stelle.
 7. Richten Sie den Crosstrainer langsam wieder auf.
- Achten Sie während des Transports darauf, Ihren Rücken gerade zu halten.

Kalibrierung

Grundsätzlich ist eine Re-Kalibrierung des Crosstrainers nicht nötig. Sollten Sie dennoch das Gerät neu kalibrieren wollen, wenden Sie sich bitte an einen akkreditierten Kalibrierdienst. Diese Dienstleistung ist kostenpflichtig und ist weder durch Garantie noch durch Gewährleistung abgedeckt. Nähere Informationen erhalten Sie über unseren Service.

Fehlersuche

Manche Störungen können durch kleine Fehler entstehen, die Sie selbst beheben können. Befolgen Sie dazu die Anweisungen in der nachfolgenden Tabelle.

Falls sich die Störungen an dem Crosstrainer oder dem Computer nicht beheben lassen, kontaktieren Sie den Kundendienst. Reparieren Sie den Crosstrainer oder den Computer auf keinen Fall selbst.

	Problem	Mögliche Ursache	Problembehebung
Computer			
1	Keine Anzeige oder keine Funktion.	Keine Stromversorgung.	Überprüfen Sie die Funktion der Steckdose, indem Sie ein anderes Gerät einstecken.
		Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
2	Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft.	Sie haben nicht beide Hände an die Sensoren gelegt.	Legen Sie beide Hände an die Sensoren.
		Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.

	Problem	Mögliche Ursache	Problembehebung
3	Computer ist abgestürzt.	Direkte und indirekte statische Entladungen.	Starten Sie den Computer neu, indem Sie den Computer vom Stromnetz trennen und nach einer Minute wieder verbinden. Starten Sie den Computer neu, indem Sie die Zurückstellen/ Pause-Taste länger als drei Sekunden gedrückt halten.
Mechanik			
4	Tretwiderstand nicht regelbar.	Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.

Technische Daten

Modell:	RB#35293 (Typ IB35291)
Versorgung:	230 V~ 50 Hz
Leistungsaufnahme:	50 W
Gewicht:	ca. 53 kg
Abmessungen:	ca. 155×70×166 cm
Artikelnummer:	92828
Max. Belastbarkeit:	150 kg
Trainings- und Freibereich:	0,6 m

Konformitätserklärung



Die EU-Konformitätserklärung kann an der in der Garantiekarte (am Ende dieser Anleitung) angeführten Adresse angefordert werden.

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Altgerät entsorgen

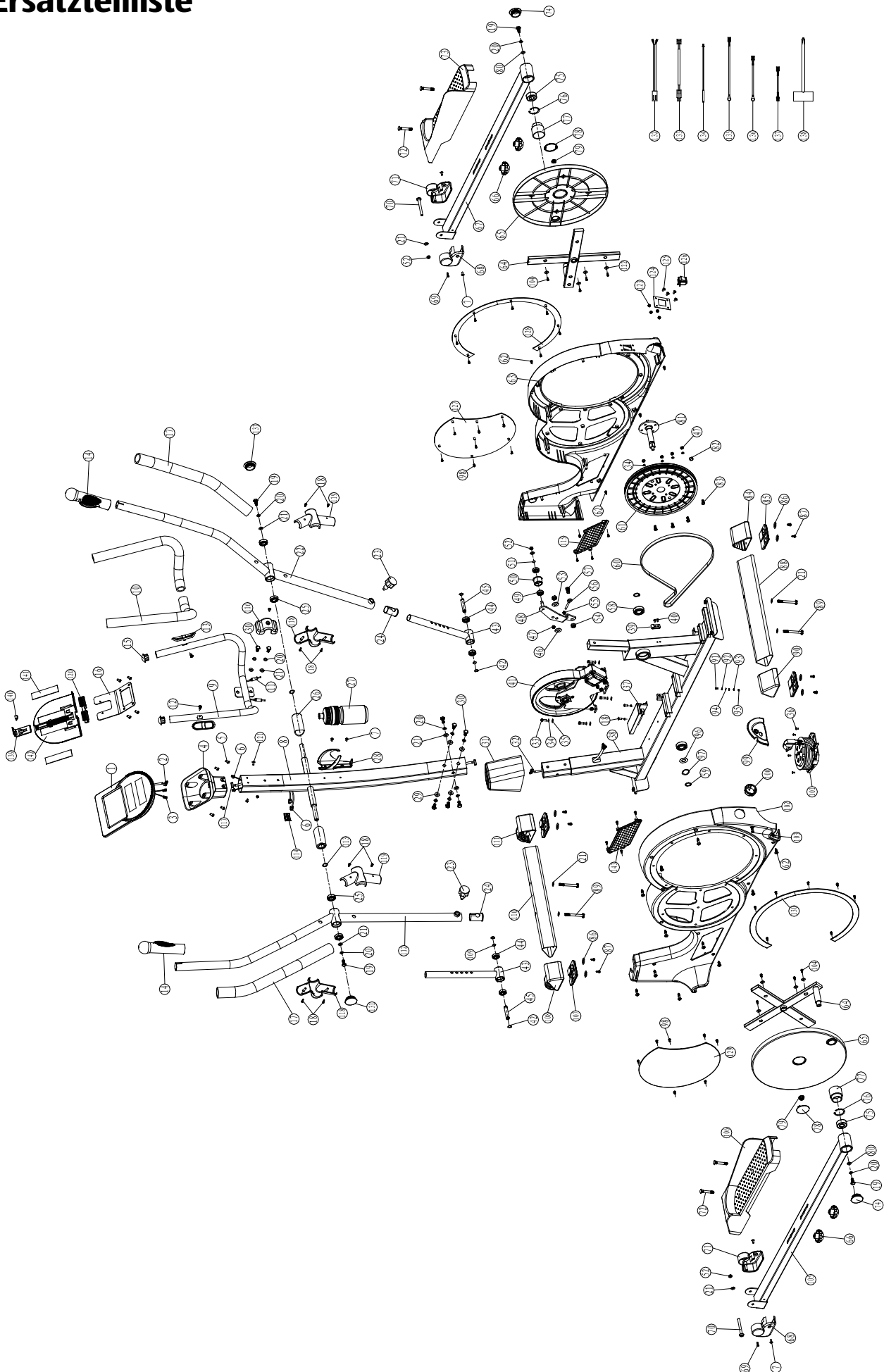
(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollte der Crosstrainer einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher **gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll**, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/ seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit obenstehendem Symbol gekennzeichnet.

Ersatzteilliste



Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
1	Computer	1
2	Sensorkabel	1
3	Pulskabel	2
4	Computerhalterung	1
5	Schraube	4
6	Pulskabel	2
7	Schraube	11
8	Lenkersäule	1
9	Haltegriff	1
10	Schaumstoffabdeckung	2
11	Handpulskabel	2
12	Schraube	2
13	Handpulssensoren	2
14	Endkappe Schwingstange	2
15	Endkappe	2
16	Halterung für Tablethalterung	1
17	Schaumstoffüberzug	2
18	Schraube	10
19	Schraube	4
20	Federring	12
21	Unterlegscheibe	16
22	Schwingstange rechts	1
23	Verstellknopf	2
24	Hülse für Ansatzrohr	2
25	Kugellager	4
26	Achsabdeckung	2
27	Trinkflasche	1
28	Trinkflaschenhalter	1
29	Unterlegscheibe	2
30	Schraube	6
31	Verkleidung	1
32	Unteres Computerkabel	1
33	Schraube	4
34	Federring	8
35	Unterlegscheibe	4
36	Schraube	4
37	Steuerplatine für Wirbelstrombremse	1
38	Haupttrahmen	1
39	Sensorhalterung	1
40	Schraube	2
41	Schwungscheibe	1
42	C-Ring	4
43	Schwingstange unterer Teil	2
44	Kugellager	4

Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
45	Hülse	2
46	Unterlegscheibe	1
47	Mutter	5
48	Halteschiene für Keilriemenrolle	1
49	Kugellager	2
50	Keilriemen Laufrolle	1
51	Federring	1
52	Mutter	3
53	Unterlegscheibe	1
54	Mutter	2
55	Mutter	1
56	Schraube	1
57	Schraube	1
58	Kugellager	2
59	C-Ring	2
60	Keilriemen	1
61	Keilriemenrad	1
62	Schraube	8
63	Seitendeckel rechts	1
64	Kreuzstange	2
65	Abdeckscheibe	2
66	Verstellknopf	4
67	Pedalstange rechts	1
68	Verkleidung Pedalstange links	2
69	Schraube	2
70	Schraube	2
71	Verkleidung Pedalstange rechts	2
72	Schraube	4
73	Pedal rechts	1
74	Abdeckkappe	2
75	Kugellager	2
76	Unterlegscheibe	2
77	Abdeckkappe	2
78	Abdeckscheibe	2
79	Mutter	2
80	Unterlegscheibe	2
81	Achse	1
82	Magnet	1
83	Schraube	4
84	Standfußabdeckung	1
85	Standfußkappe	2
86	Unterlegscheibe	8
87	Schraube	8
88	Standfuß hinten	1

Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
89	Schraube	4
90	Standfußabdeckung	1
91	Schraube	1
92	Federring	1
93	Unterlegscheibe	2
94	Unterlegscheibe	1
95	Schraube	1
96	Unterlegscheibe	1
97	Unterlegscheibe	1
98	Schraube	36
99	Abdeckung Kabeleinzug	1
100	Stecker	1
101	Kabeleinzug	1
102	Seitendeckel links	1
103	Schraube	9
104	Schraube	8
105	Pedalstange links	1
106	Pedal links	1
107	Standfußkappe	2
108	Transportrolle links	1
109	Unterlegscheibe	2
110	Standfuß vorn	1
111	Transportrolle rechts	1
112	Schwingstange links	1
113	Unterlegscheibe	2
114	Handpuls kabel Buchse	1
115	Lochabdeckung links	1
116	Haltegriffabdeckung	1
117	oberes Computerkabel	1
118	Abdeckung Schwingstange vorne	2
119	Abdeckung Schwingstange hinten	2
120	Anti-Rutsch-Auflage	1
121	Schraube	3
122	Unterlegscheibe	8
123	Mutter	4
124	Halter für Schalter	1
125	Schraube	4
126	Schalter	1
127	Abdeckung vorn rechts	1
128	Abdeckung hinten rechts	1
129	Abdeckung vorn links	1
130	Abdeckung hinten links	1
131	Abdeckkappe	2
132	Kabel	1

Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
133	Kabel	1
134	Sensorkabel	1
135	Erdungskabel 1	1
136	Erdungskabel 2	1
137	Stromkabel	1
138	Schraubenschlüssel	1
139	Verstellchiene	2
140	Anti-Rutsch-Auflage	2
141	Anti-Rutsch-Auflage	2
142	Telefon-/Tablethalter	1
143	Lochabdeckung rechts	1



GARANTIEKARTE

CROSSTRAINER

Ihre Informationen:

Name _____

Adresse _____



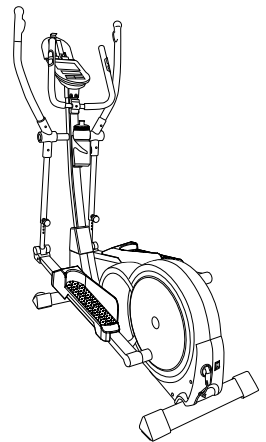
E-Mail _____

Datum des Kaufs* _____

*Wir empfehlen, die Rechnung mit dieser Garantiekarte aufzubewahren.

Ort des Kaufs _____

Beschreibung der Störung:



Schicken Sie die ausgefüllte Garantiekarte zusammen mit dem defekten Produkt an:

Royalbeach Service
Franz-Sauer-Str. 48
5020 Salzburg
AUSTRIA

KUNDENDIENST



AT 0043 662 452034 802



office@royalbeach.de

MODELL: RB#35293 (Typ IB35291)

ARTIKELNUMMER: 92828

01/2016

Hotline:

Zum regulären Festnetztarif
Ihres Telefonanbieters.

3

JAHRE
GARANTIE



Garantiebedingungen

Sehr geehrter Kunde!

Die **Hofer Garantie** bietet Ihnen weitreichende Vorteile gegenüber der gesetzlichen Gewährleistungspflicht:

Garantiezeit: **3 Jahre** ab Kaufdatum
 6 Monate für Verschleiß- und Verbrauchsteile bei normalem und ordnungsgemäßigem Gebrauch (z. B. Akkus)

Kosten: Kostenfreie Reparatur bzw. Austausch oder Geldrückgabe

TIPP: Bevor Sie Ihr Gerät einsenden, wenden Sie sich telefonisch, per E-Mail oder Fax an unsere Hotline. So können wir Ihnen bei eventuellen Bedienungsfehlern helfen.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, senden Sie uns:

- zusammen mit dem defekten Produkt den Original-Kassenbon und die vollständig ausgefüllte Garantiekarte.
- das Produkt mit allen Bestandteilen des Lieferumfangs.

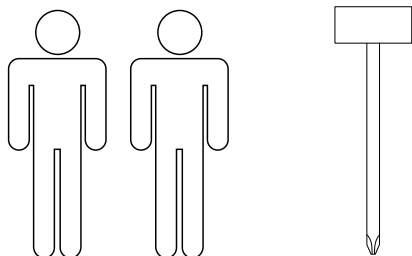
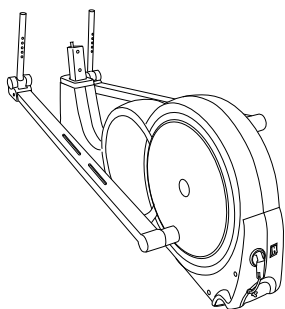
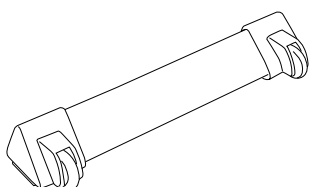
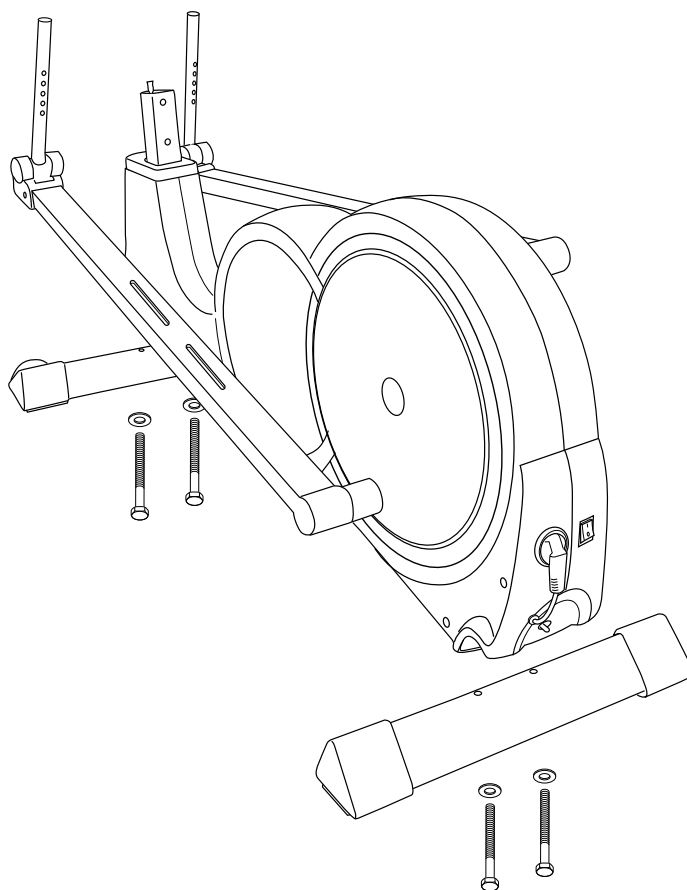
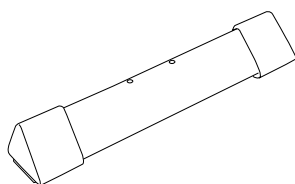
Die Garantie gilt nicht bei Schäden durch:

- **Unfall** oder **unvorhergesehene Ereignisse** (z. B. Blitz, Wasser, Feuer, etc.).
- **unsachgemäße Benutzung** oder **Transport**.
- **Missachtung** der **Sicherheits-** und **Wartungsvorschriften**.
- sonstige **unsachgemäße Bearbeitung** oder **Veränderung**.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit an der Servicestelle Reparaturen kostenpflichtig durchführen zu lassen. Falls die Reparatur oder der Kostenvoranschlag für Sie nicht kostenfrei sind, werden Sie vorher verständigt.

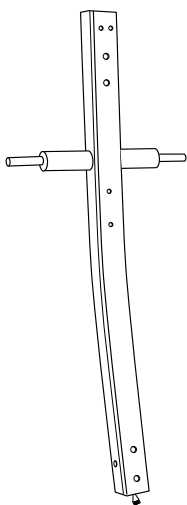
Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen. Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Kunden gespeicherte Daten oder Einstellungen.

Crosstrainer zusammenbauen

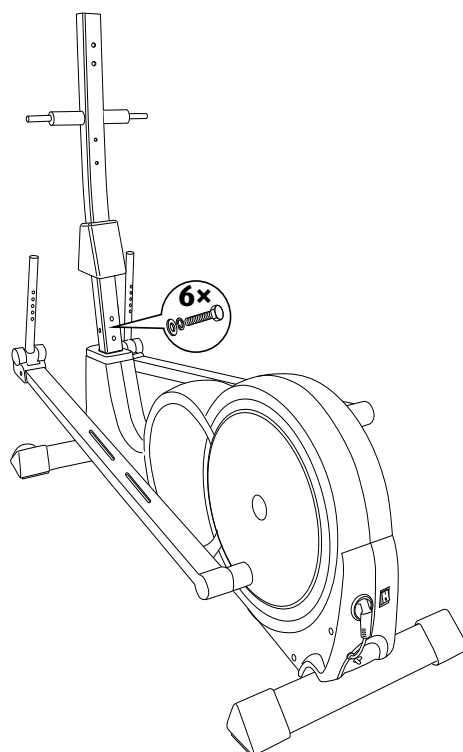
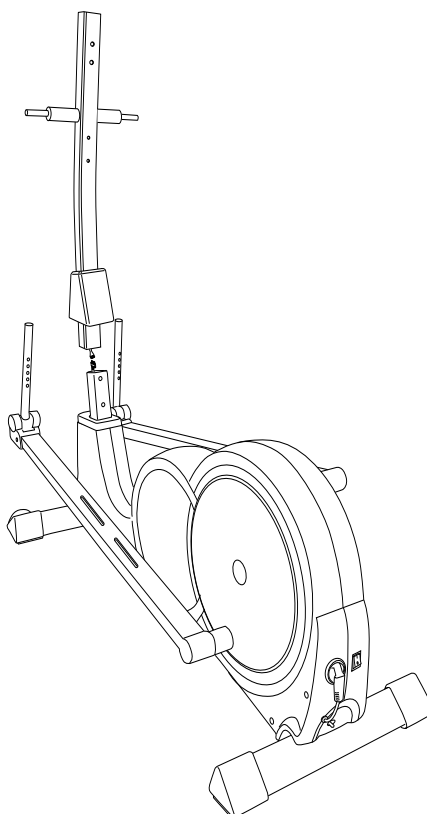
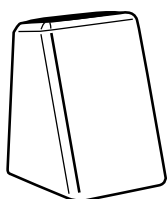

1
8

110

88


2

9

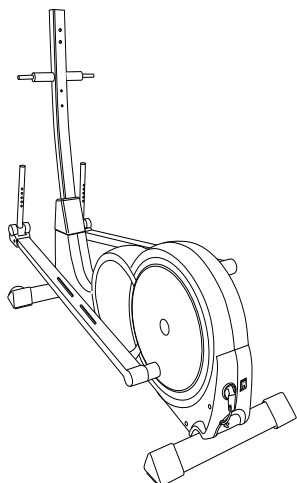


31

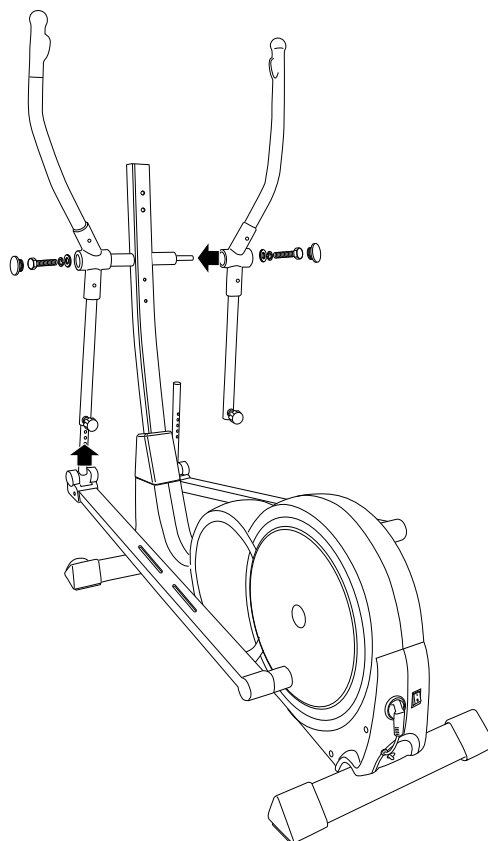
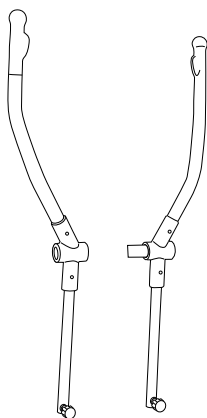


3

38

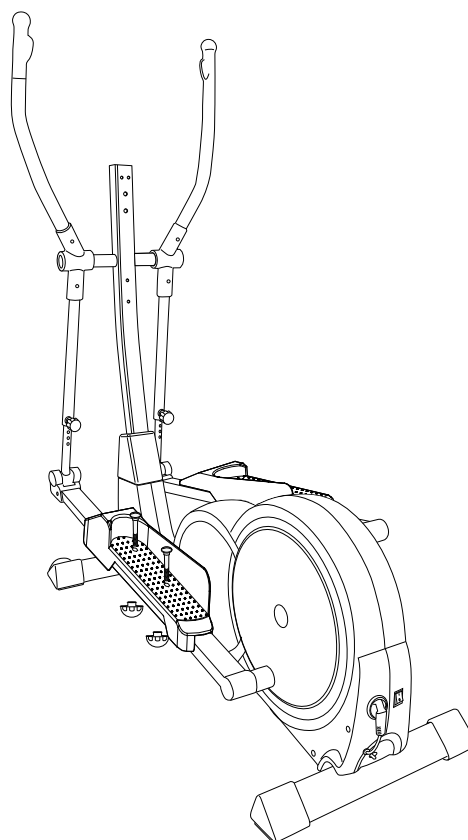
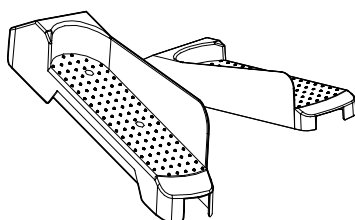


22 112



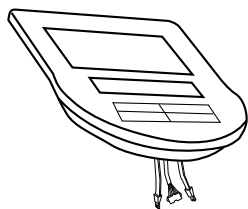
4

73 106

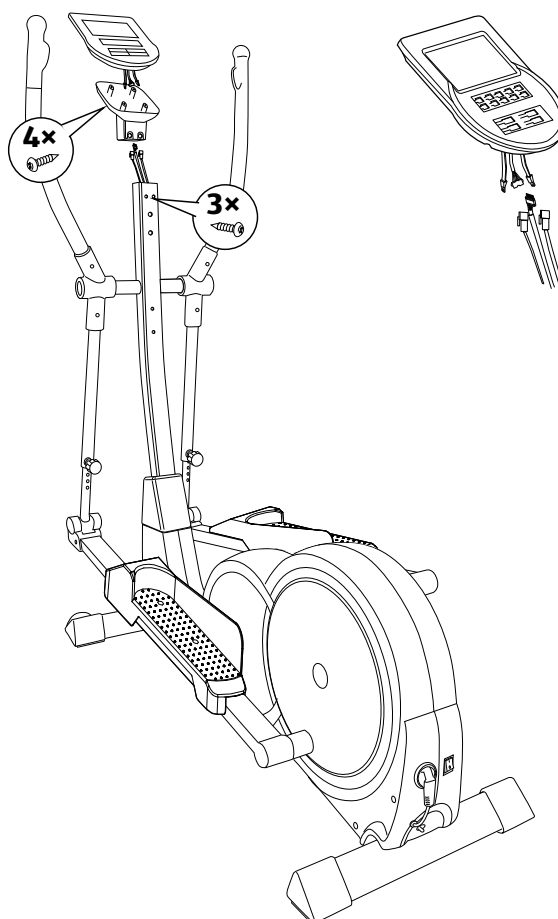
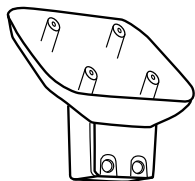


5

1

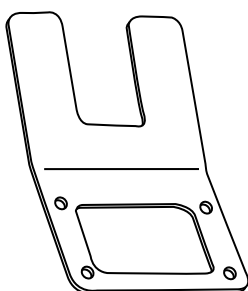


4

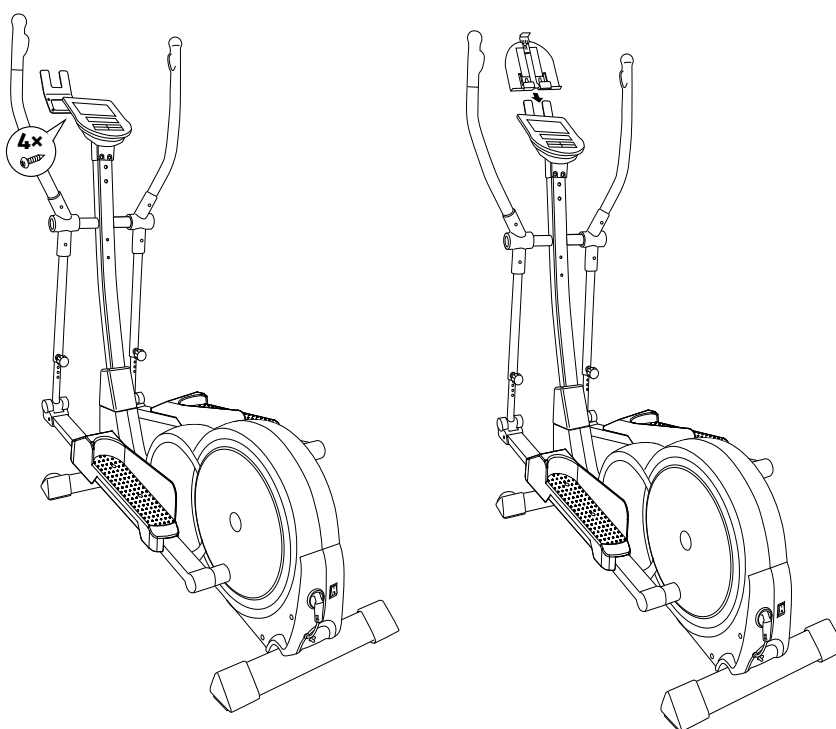
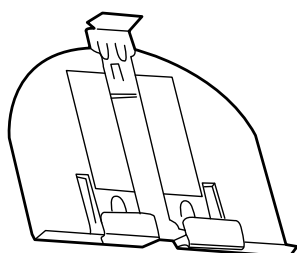


6

16

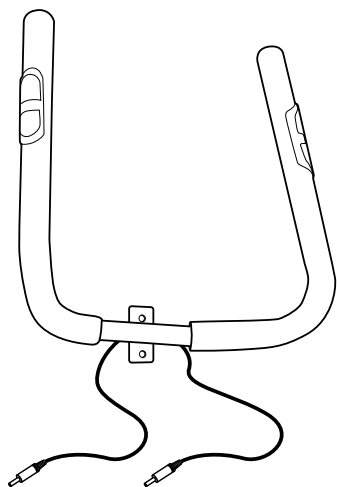


142

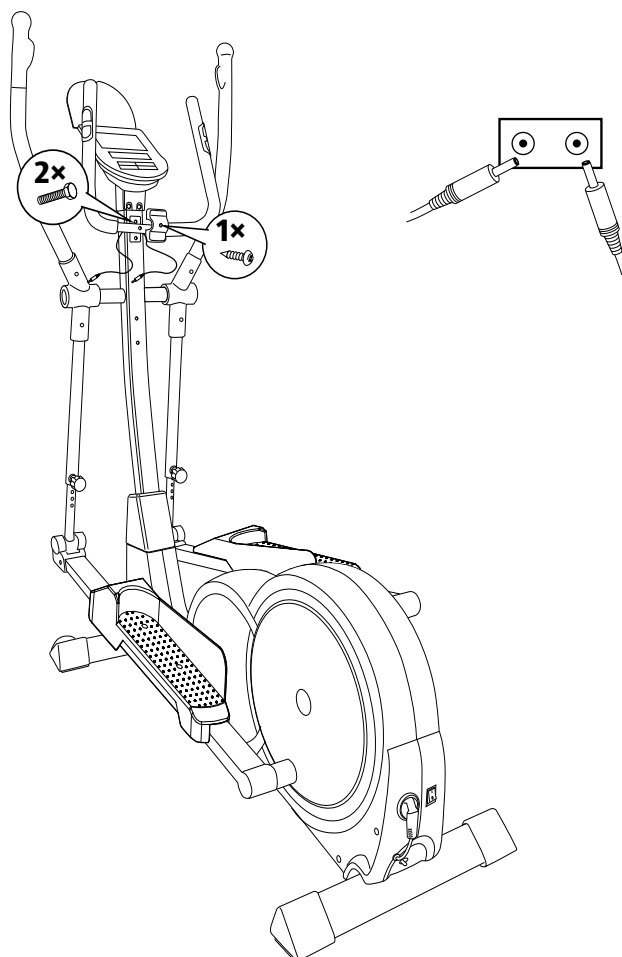
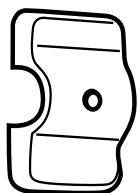


7

9



116

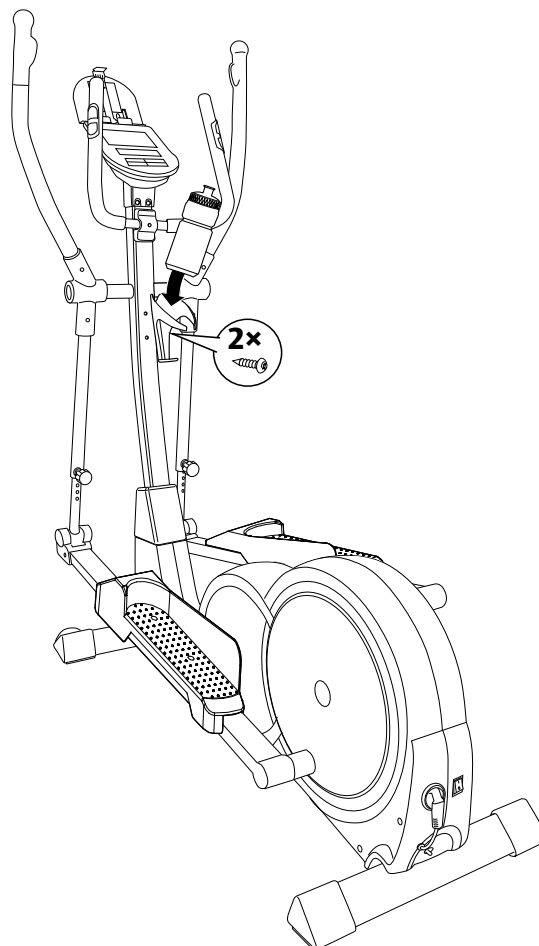
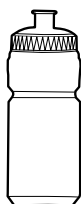


8

28



27





Da bin ich mir sicher.

AT

Made in China

VERTRIEBEN DURCH:

ROYALBEACH SPIELWAREN & SPORTARTIKEL VERTRIEBS GESMBH
FRANZ-SAUER-STR. 48
5020 SALZBURG
AUSTRIA

ROYALBEACH SPIELWAREN & SPORTARTIKEL VERTRIEBS GMBH
WATZMANNSTRASSE 1
83417 KIRCHANSCHÖRING
GERMANY

KUNDENDIENST



0043 662 452034 802



office@royalbeach.de

MODELL: RB#35293 (Typ IB35291)

ARTIKELNUMMER: 92828

01/2016

3

**JAHRE
GARANTIE**