



Bedienungsanleitung

Mode d'emploi

Istruzioni per l'uso

Crosstrainer

Vélo elliptique | Cross trainer




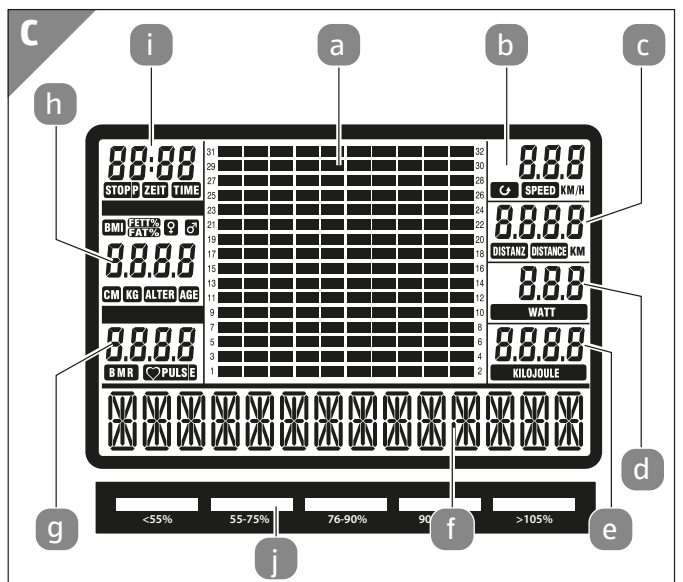
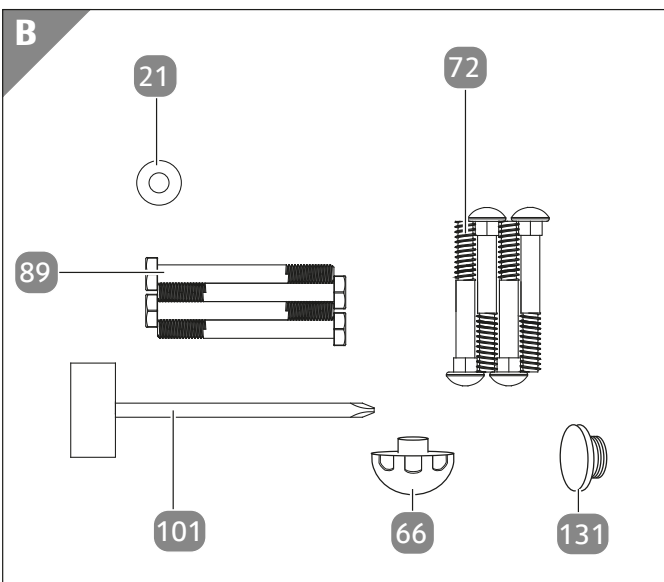
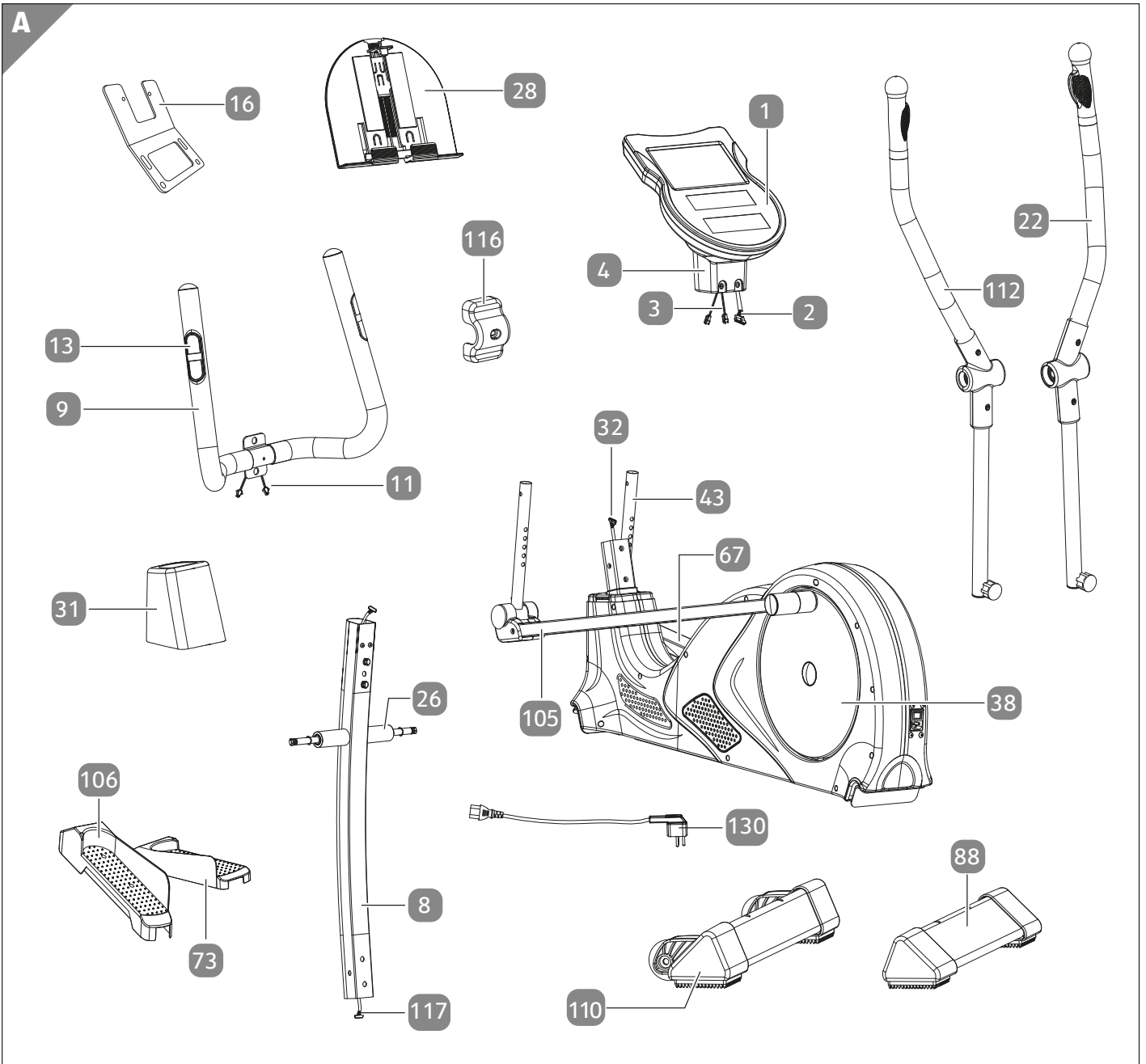
Deutsch.....	06
Français.....	31
Italiano	57

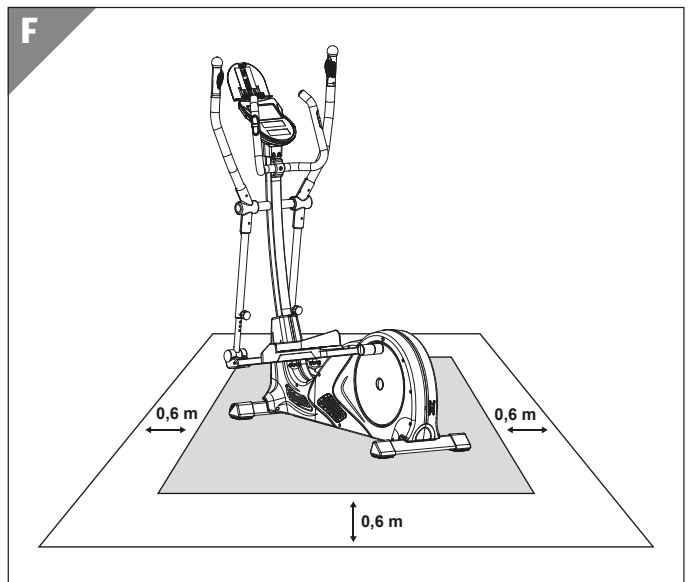
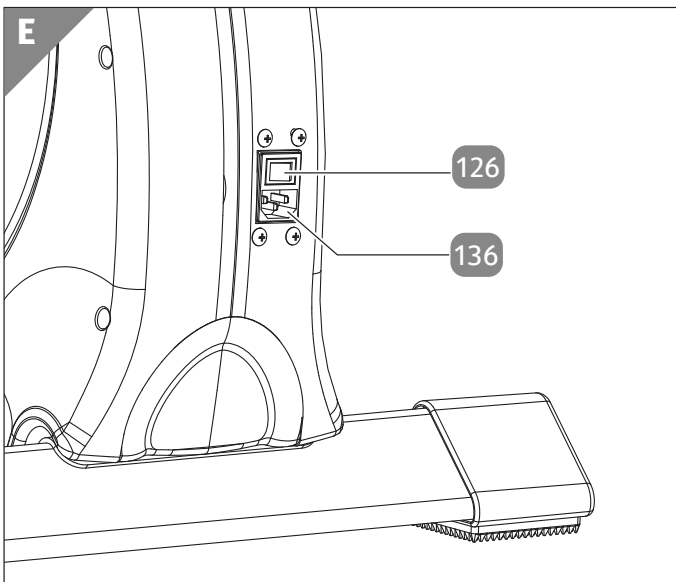
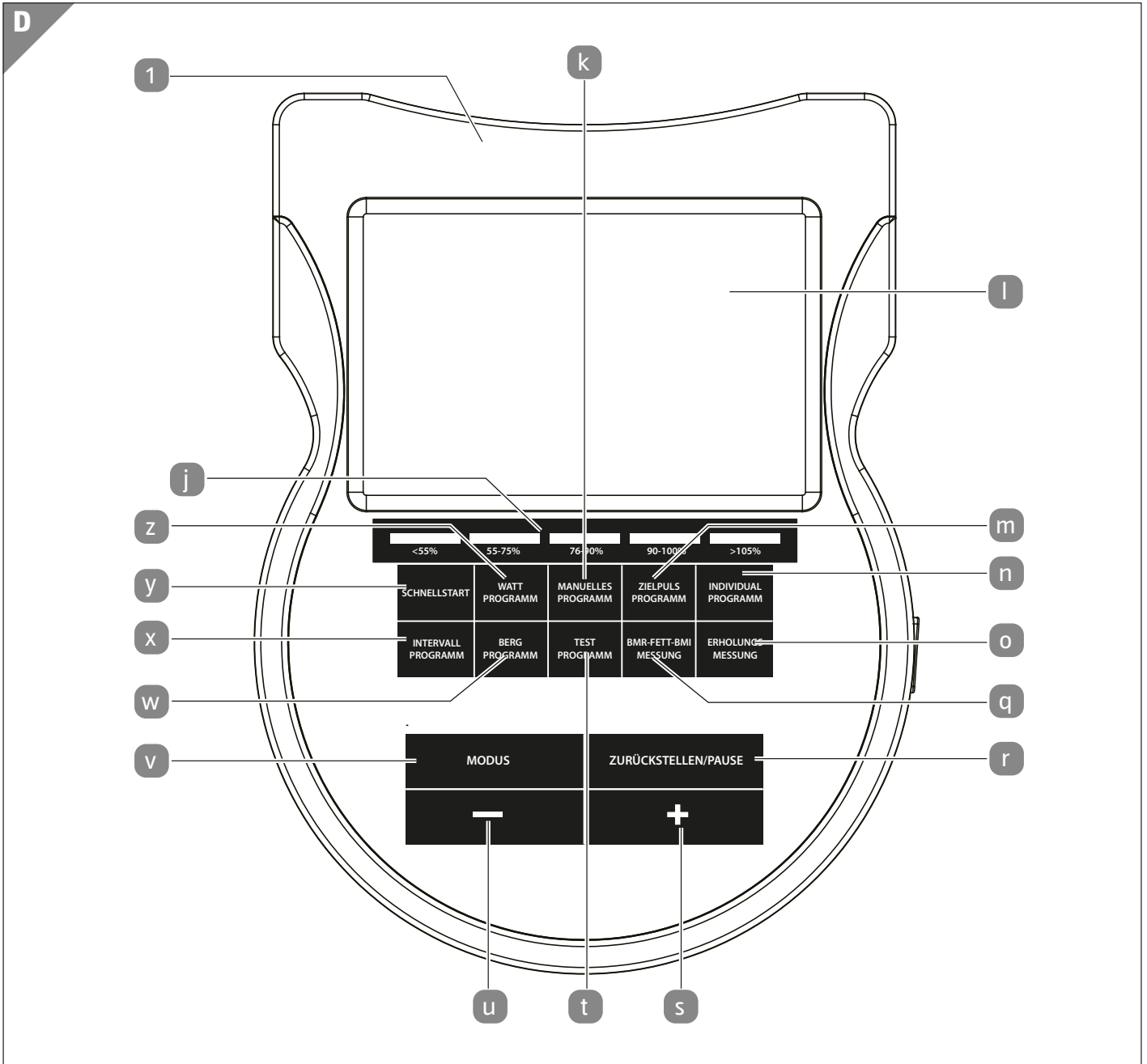
Inhaltsverzeichnis

Lieferumfang/Geräteteile.....	3	Programmauswahl und Programmbeschreibung.....	13
Übersicht.....	4	Schnellstart.....	14
Allgemeines.....	7	Watt-Programm	14
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren	7	Manuelles Programm.....	14
Zeichenerklärung	7	Zielpuls-Programm	14
Sicherheit.....	7	Individual-Programm.....	14
Bestimmungsgemässer Gebrauch	7	Intervall-Programm	14
Sicherheitshinweise	8	Berg-Programm.....	15
Crosstrainer und Lieferumfang prüfen.....	9	Test-Programm	15
Zusammenbau.....	9	BMR-, Fett- und BMI-Messung	15
Standfüsse montieren (Abb. 1/Seite 25).....	9	Erholungsmessung	16
Lenkersäule montieren (Abb. 2/Seite 26)	9	Training	17
Schwingstangen montieren (Abb. 3/Seite 27)	10	Puls- und Herzfrequenzmessung.....	17
Pedale montieren (Abb. 4/Seite 28)	10	Beanspruchte Muskelgruppen.....	18
Haltegriff montieren (Abb. 5/Seite 28)	10	Trainingsphasen	18
Computer montieren (Abb. 6/Seite 29).....	11	Trainingsplanung	18
Telefon- und Tablethalter montieren (Abb. 7/Seite 29) ..	11	Richtig aufsteigen.....	19
Crosstrainer aufstellen.....	11	Richtige Körperhaltung einnehmen	19
Crosstrainer auseinanderbauen.....	11	Training beginnen.....	19
Benutzung	11	Reinigung	20
Crosstrainer ein- und ausschalten.....	11	Transport	20
Erklärung der Display-Anzeigen (Abb. C)	12	Fehlersuche	20
Erklärung der Tastatur	12	Technische Daten	21
Sprachauswahl	13	Konformitätserklärung	21
Benutzerprofile	13	Entsorgung	21
		Verpackung entsorgen.....	21
		Crosstrainer entsorgen.....	21
		Ersatzteilliste	22
		Crosstrainer zusammenbauen	25

Lieferumfang/Geräteteile

- 1 Computer
- 2 Computerkabel
- 3 Puls kabel, 2×
- 4 Computerhalterung
- 8 Lenkersäule
- 9 Haltegriff
- 11 Puls kabel, 2×
- 13 Handpulssensor, 2×
- 16 Halterung
- 21 Unterlegscheibe, 4×
- 22 Schwingstange rechts
- 26 Achsabdeckung, 2×
- 28 Telefon- und Tablethalter
- 31 Lenkersäulenverkleidung
- 32 Verbindungskabel
- 38 Hauptrahmen
- 43 Unterer Teil der Schwingstange
- 66 Verstellknopf, 4×
- 67 Pedalstange rechts
- 72 Schlossschraube (Verstellknopf), 4×
- 73 Pedal rechts
- 88 Standfuss
- 89 Schraube, 4×
- 101 Schraubenschlüssel
- 105 Pedalstange links
- 106 Pedal links
- 110 Standfuss mit Rollen
- 112 Schwingstange links
- 116 Haltegriffabdeckung
- 117 Lenkersäulenkabel
- 126 Netzschalter
- 130 Netzkabel
- 131 Abdeckkappe, 2×
- 136 Steckeranschluss
- a Tretwiderstandstufen
- b /km/h-Display
- c Distanz-Display
- d Watt-Display
- e Kilojoule-Display
- f Hinweissfeld
- g BMR/Puls-Display
- h Anzeigefeld
- i Stopp/Zeit-Display
- j Intensitätsanzeige
- k Manuelles Programm-Taste
- l LCD-Display
- m Zielpuls Programm-Taste
- n Individual Programm-Taste
- o Erholungsmessung-Taste
- q BMR-, Fett-, BMI-Messung-Taste
- r Zurückstellen/Pause-Taste
- s Plus-Taste
- t Test Programm-Taste
- u Minus-Taste
- v Modus-Taste
- w Berg Programm-Taste
- x Intervall Programm-Taste
- 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 den Crosstrainer benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Bedienungsanleitung oder auf dem Crosstrainer 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.

Herstellungsmonat und Jahr



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



Maximale Belastbarkeit: 150 kg.



Altgeräte nicht im Hausmüll entsorgen (s. Abschnitt „Entsorgung“).

Sicherheit

Bestimmungsgemässer Gebrauch

Der Crosstrainer ist ausschliesslich als Fitnessgerät konzipiert. Er ist ausschliesslich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich sowie den medizinischen und therapeutischen Bereich geeignet. Der Crosstrainer ist kein Kinderspielzeug. Der Crosstrainer ist ein Trainingsgerät der Klasse HA (H = Verwendung im Heimbereich; A = Hohe Genauigkeit).

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 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, unsachgemäsem 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.
- 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 Verschleisspuren 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 25 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 Verstellvorrichtungen, Innensechskant- sowie Kreuzschlitzschrauben, Unterlegscheiben und Federringe.

Standfüsse montieren (Abb. 1/Seite 25)

1. Stellen Sie den Hauptrahmen **38** auf einen standstabilen, 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 26)

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 Schraubenschlüssels **101**.
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 27)

⚠ 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
Unterlegscheiben aus beiden Seiten der Achse 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 **101**.
4. Wiederholen Sie den Vorgang mit der linken
Schwingstange **112** auf der linken Seite.
5. Verschlussen Sie die Öffnungen mit den Abdeck-
kappen **131**.
6. Montieren Sie den unteren Teil der rechten
Schwingstange **43** an der rechten Schwingstange **22**
mit dem Verstellknopf **23**.
7. Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite.



- Mit den Verstellknöpfen verstellen Sie
den Winkel der Pedalstangen. Drehen
Sie die Verstellknöpfe etwas her-
aus und ziehen Sie gleichzeitig den
Knopf, um den Winkel einzustellen. Je
steiler der Winkel, desto mehr Belas-
tung wirkt auf Ihre Beinmuskulatur.
- Achten Sie auf die gleiche Höhe auf
beiden Seiten.

Pedale montieren (Abb. 4/Seite 28)

⚠ 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) und L (Links).

1. Richten Sie das rechte Pedal **73** an der rechten
Pedalstange **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 vorge-
sehenen Positionen montiert werden.
- Wählen Sie die Position, die für Sie
am bequemsten ist.
- Grosse Personen sollten während
des Trainings nicht mit den Knien an
die Schwingstangen stossen.

Sie haben die Pedale erfolgreich montiert.

Haltegriff montieren (Abb. 5/Seite 28)

1. Lösen Sie die zwei vormontierten Schrauben und
die Unterlegscheiben an der Lenkersäule mithilfe
des Schraubenschlüssels **101**.
2. Führen Sie die beiden Puls-kabel **11** durch die Öff-
nung an der Lenkersäule **8**.
Lassen Sie die Puls-kabel aus der oberen Öffnung
der Lenkersäule hängen.
3. Fixieren Sie den Haltegriff **9** mit den zwei Schrau-
ben und den Unterlegscheiben an der Lenkersäule.
4. Lösen Sie die vormontierte Schraube am Haltegriff.
5. Fixieren Sie die Haltegriffabdeckung **116** mit der
Schraube am Haltegriff.

Sie haben den Haltegriff erfolgreich montiert.

Computer montieren (Abb. 6/Seite 29)

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 Lenkersäulenkabel **117**.
 6. Verbinden Sie die Puls kabel **3**, die vom Computer abgehen mit den Puls 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. 7/Seite 29)

1. Wenn Sie den Telefon- und Tablethalter **28** nicht nutzen möchten, überspringen Sie dieses Kapitel.
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. 7**).



Es liegen dem Telefon- und Tablethalter zwei Gummibänder bei, welche der zusätzlichen Fixierung eines Geräts dienen.

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.

- Beim Einschalten des Crosstrainers nicht auf dem Crosstrainer stehen.

Crosstrainer einschalten

1. Stecken Sie das Netzkabel **130** in den Steckeranschluss **136** an der Rückseite des Crosstrainers.
2. Verbinden Sie den Netzstecker mit einer Steckdose, um den Crosstrainer anzuschliessen.
3. 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 **126** aus.
2. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

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



Die individuelle menschliche Leistung kann von der angezeigten Leistung abweichen.

Das Watt-Display **d** zeigt den aktuellen Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt an. Die Wattzahl kann ausschliesslich 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.

Hinweissfeld (Hilfefunktion-Menüführung)

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

Intensitätsanzeige

Die Intensitätsanzeige **j** zeigt die aktuelle Trainingsstärke in Prozent an. Die Farbkodierung bezieht sich dabei auf den Wattwert, der im Watt-Display **d** angezeigt wird. Die folgende Tabelle zeigt die Zuordnung der Trainingsstärke zum Wattwert an.

Farbkodierung	Weiss	Blau	Grün	Gelb	Rot
Trainingsstärke (in %)	<55%	≥55%- ≤75%	≥76%- ≤90%	≥90%- ≤100%	>105%
Wattwert (in W)	<100	≥100- ≤200	≥201- ≤300	≥301- ≤400	>401
Intensitätsgrad	Sehr leicht	Leicht	Medium	Schwer	Sehr schwer

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 Hinweissfeld 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).

Sprachauswahl

Um die Sprache von Deutsch auf Englisch und umgekehrt zu ändern, halten Sie die Plus-Taste **(s)** und die Minus-Taste **(u)** einige Sekunden lang gleichzeitig gedrückt.

Benutzerprofile

Sie haben die Möglichkeit, unterschiedliche Benutzerprofile (U0–U3) festzulegen und diese für Ihr Training zu verwenden.

Bei den Benutzerprofilen U1, U2 und U3 werden die persönlichen Daten/Einstellungen (Alter, Geschlecht, Gewicht und Grösse) pro Benutzer dauerhaft gespeichert.

Das Benutzerprofil U0 ist neutral. Hierbei werden keine Benutzerdaten gespeichert.

Die Werte dienen zur Ermittlung der Daten im Zielpuls-Programm sowie bei der BMI-/BMR-/Körperfettmessung.

Darüber hinaus werden auch die im Individual-Programm vorgenommenen Einstellungen des Benutzers gespeichert und müssen nicht jedes Mal neu erstellt werden. Dies geschieht ebenfalls dauerhaft.

Benutzerprofil auswählen

1. Schalten Sie den Crosstrainer ein (siehe Kapitel „Crosstrainer ein- und ausschalten“).
2. Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste **(s)** oder der Minus-

Taste **(u)** das gewünschte Benutzerprofil (U0–U3) aus.

3. Drücken Sie die Modus Taste **(v)**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Benutzereinstellungen festlegen

- **Alter:**
 - Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste **(s)** und der Minus-Taste **(u)** Ihr Alter aus.
 - Drücken Sie die Modus Taste **(v)**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- **Geschlecht:**
 - Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste **(s)** und der Minus-Taste **(u)** Ihr Geschlecht aus.
 - Drücken Sie die Modus Taste **(v)**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- **Gewicht:**
 - Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste **(s)** und der Minus-Taste **(u)** Ihr Gewicht aus.
 - Drücken Sie die Modus Taste **(v)**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- **Grösse:**
 - Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste **(s)** und der Minus-Taste **(u)** Ihre Grösse aus.
 - Drücken Sie die Modus Taste **(v)**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

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 notwendige Bedienschritte werden im Hinweissfeld **(f)** im LCD-Display **(l)** angezeigt.
- Stellen Sie die Vorgabewerte mit der Plus-/Minus-Taste **(s)/(u)** 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

Quickstart-Programm für einen sofortigen Start des Trainings.

1. Drücken Sie die Schnellstart-Taste **(V)**, 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 mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) oder mit dem Handpulsensor **(13)** am Haltegriff **(9)**.

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. Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste **(S)** und der Minus-Taste **(U)** eines der folgenden Zielherzfrequenz-Profile aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mithilfe der Modus Taste **(V)**:
 - HRC 1: 55 % der maximalen Herzfrequenz (= 220 – Alter) (siehe Erläuterungen zu „Regenerationszone“ im Kapitel „Trainingsplanung“)
 - HRC 2: 75 % der maximalen Herzfrequenz (siehe Erläuterungen zu „Aerobe Zone“ im Kapitel „Trainingsplanung“)
 - HRC 3: 90 % der maximalen Herzfrequenz (siehe Erläuterungen zu „Anaerobe Zone“ im Kapitel „Trainingsplanung“)
 - HRC 4: maximale Herzfrequenz (und frei einstellbar mithilfe der Plus- und der Minus-Tasten) (siehe Erläuterungen zu „Warnzone“ im Kapitel „Trainingsplanung“)
3. Um einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben, drücken Sie die Modus-Taste.
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 **G**.
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 Handpulsensoren **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.

Geschlecht	Wenig	Gut	Normal	Zu hoch
männlich	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
weiblich	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 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
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 in kg : (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)

Aktivitätsgrad	Aktivitätsfaktor
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.
- Bei unsachgemässen oder übermässigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.

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 zum 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 Haltegriff **9** befinden sich die beiden Handpulssensoren **13**. Achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpulssensoren 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.

Beanspruchte Muskelgruppen

Der Crosstrainer dient als Ganzkörpertrainingsgerät. Durch die stetige Bewegung der Arme an den Schwingstangen, werden die Oberkörpermuskeln trainiert. Durch die elliptische Pedalbewegung auf dem Gerät werden Ober- und Unterschenkel sowie der ganze Unterkörper trainiert.

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:

$$MHF = 220 - \text{Lebensalter}$$
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 Kohlenhydraten. 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 Kohlenhydrate 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.
- Achten Sie darauf, dass sich das entsprechende Pedal in der untersten Position befindet.
- Das Gerät ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet, die beweglichen Teile können nicht sofort gestoppt werden.

HINWEIS!

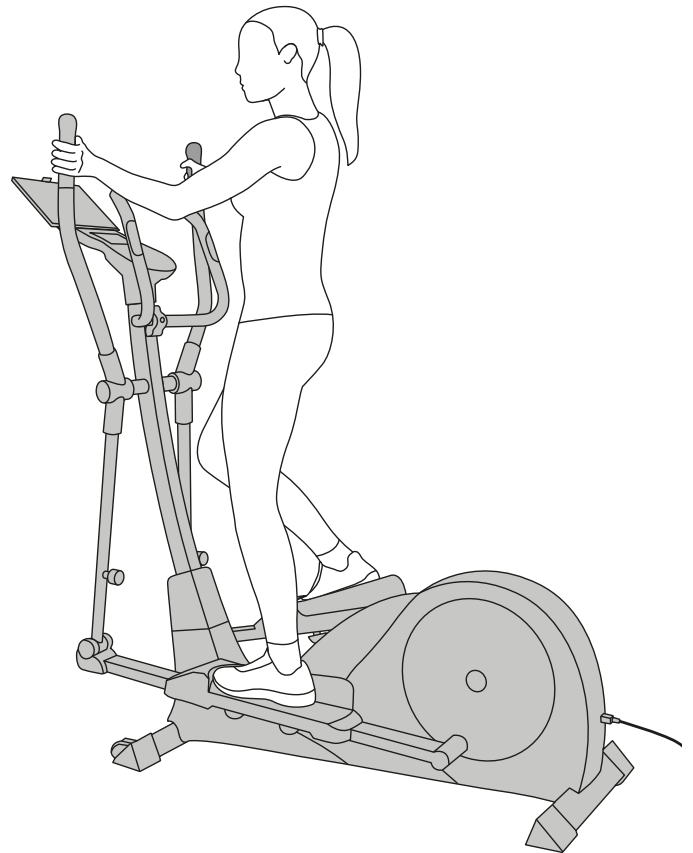
Beschädigungsgefahr!

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.

Transport

1. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
2. Stellen Sie sich mit Ihrem rechten Fuss auf den vorderen Standfuss mit Rollen.
3. Fassen Sie den Crosstrainer am Haltegriff an und kippen Sie den Crosstrainer vorsichtig in Ihre Richtung.
4. Rollen Sie den Crosstrainer an die gewünschte Stelle.
5. Richten Sie den Crosstrainer langsam wieder auf.

Achten Sie während des Transports darauf, Ihren Rücken gerade zu halten.

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	Problembeseitigung
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.
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:	ANS-18-021
Versorgungsspannung:	50 Hz, 230 V~
Leistung:	50 W
Frequenzbereich:	5,3 kHz
Gewicht:	ca. 53 kg
Abmessungen:	ca. 155 × 70 × 166 cm
Artikelnummer:	715999
Max. Belastbarkeit:	150 kg
Trainings- und Freibereich:	0,6 m
Wattbereich:	50 W (bei 50 Umdrehungen)– 400 W (bei 70 Umdrehungen)
	Angaben entsprechen den Prüfparametern

Konformitätserklärung



Die EU-Konformitätserklärung kann unter der in der beiliegenden Garantiekarte angeführten Adresse angefordert werden.

Entsorgung

Verpackung entsorgen



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

Crosstrainer entsorgen

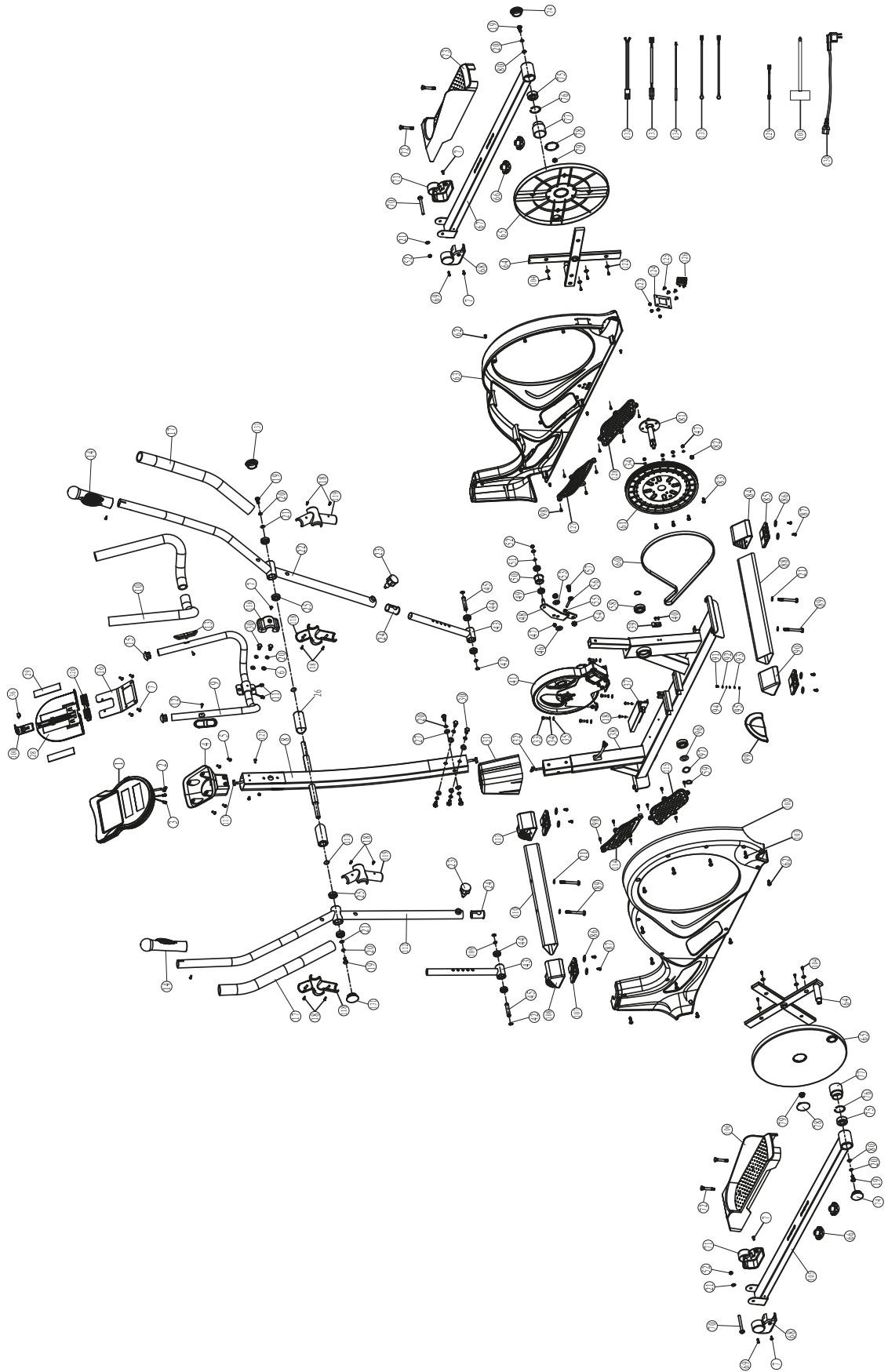
(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)



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 obestehendem Symbol gekennzeichnet.

Ersatzteilliste



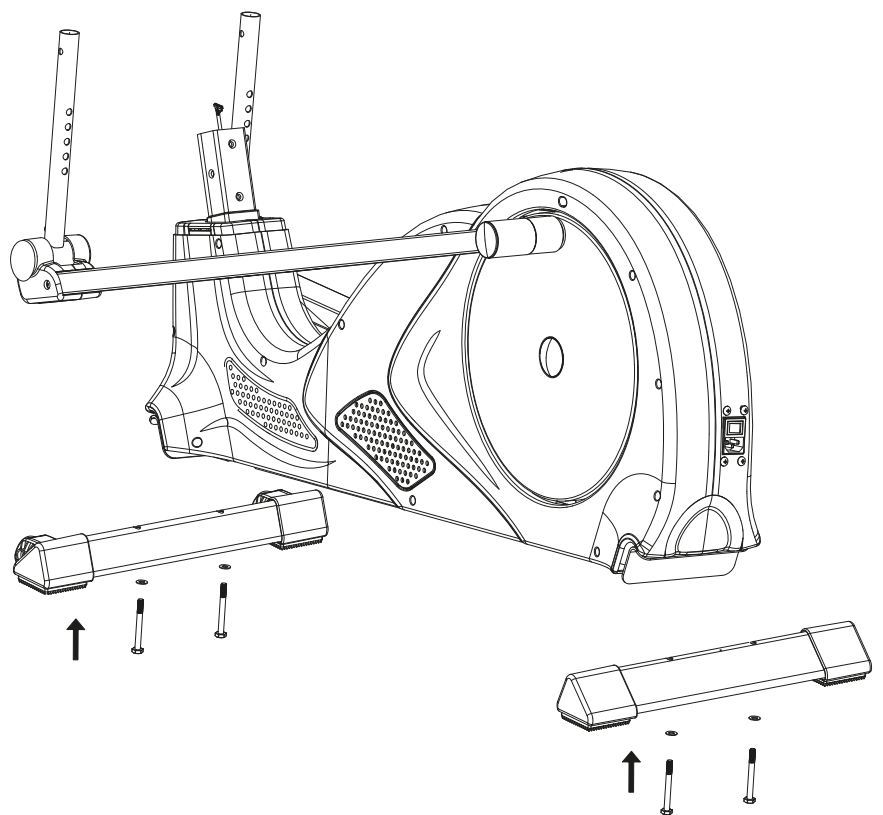
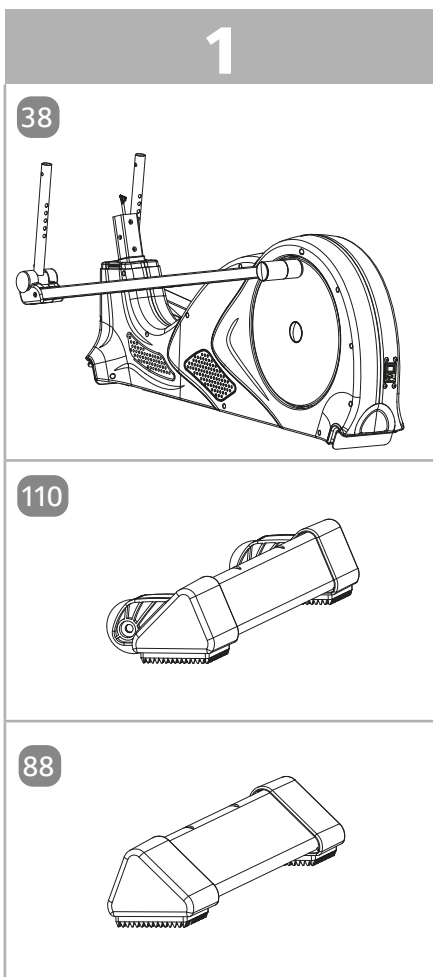
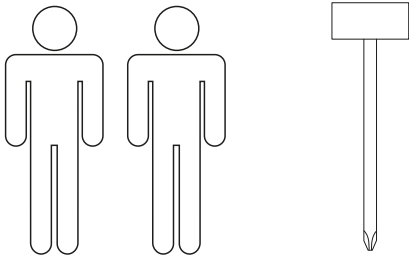
Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
1	Computer	1
2	Computerkabel	1
3	Pulskabel	2
4	Computerhalterung	1
5	Schraube	4
6	Unterlegscheibe	2
7	Schraube	9
8	Lenkersäule	1
9	Haltegriff	1
10	Schaumstoffabdeckung	2
11	Pulskabel	2
12	Schraube	2
13	Handpulssensoren	2
14	Endkappe Schwingstange	2
15	Endkappe	2
16	Halterung	1
17	Schaumstoffüberzug	2
18	Schraube	10
19	Schraube	4
20	Federring	12
21	Unterlegscheibe	8
22	Schwingstange rechts	1
23	Verstellknopf	2
24	Hülse für Ansatzrohr	2
25	Kugellager	4
26	Achsabdeckung	2
27	Unterlegscheibe	6
28	Telefon- und Tablethalter	1
29	Anti-Rutsch-Matte	2
30	Schraube	6
31	Lenkersäulenverkleidung	1
32	Verbindungskabel	1
33	Schraube	4
34	Federring	8
35	Unterlegscheibe	4
36	Tablethalter Dämpfer	1
37	Steuerplatine für Wirbelstrombremse	1
38	Hauptrahmen	1
39	Sensorhalterung	1
40	Schraube	2
41	Schwungscheibe	1
42	C-Ring	4
43	Unterer Teil der Schwingstange	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	Schlossschraube	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	1
89	Schraube	4

Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
90	Standfussabdeckung	1
91	Schraube	1
92	Federring	1
93	Unterlegscheibe	2
94	Unterlegscheibe	1
95	Mutter	1
96	Unterlegscheibe	1
97	Unterlegscheibe	1
98	Schraube	16
99	Abdeckung	1
100	Tablethalter Schiene	1
101	Schraubenschlüssel	1
102	Seitendeckel links	1
103	Schraube	8
104	Schraube	8
105	Pedalstange links	1
106	Pedal links	1
107	Standfusskappe	2
108	Transportrolle links	1
109	Unterlegscheibe	2
110	Standfuss mit Rollen	1
111	Transportrolle rechts	1
112	Schwingstange links	1
113	Unterlegscheibe	2
114	Lochabdeckung rechts	1
115	Lochabdeckung links	1
116	Haltegriffabdeckung	1
117	Lenkersäulenkabel	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	Netzschalter	1
127	Abdeckung vorn rechts	1
128	Abdeckung hinten rechts	1
129	Verbindungskabel	1
130	Netzkabel	1
131	Abdeckkappe	2
132	Kabel	1
133	Kabel	1
134	Sensorkabel	1

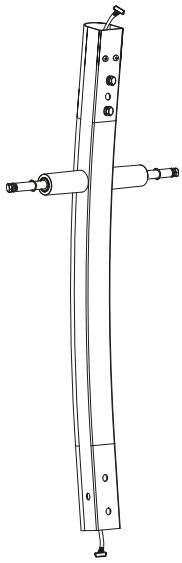
Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
135	Erdungskabel	2

Crosstrainer zusammenbauen

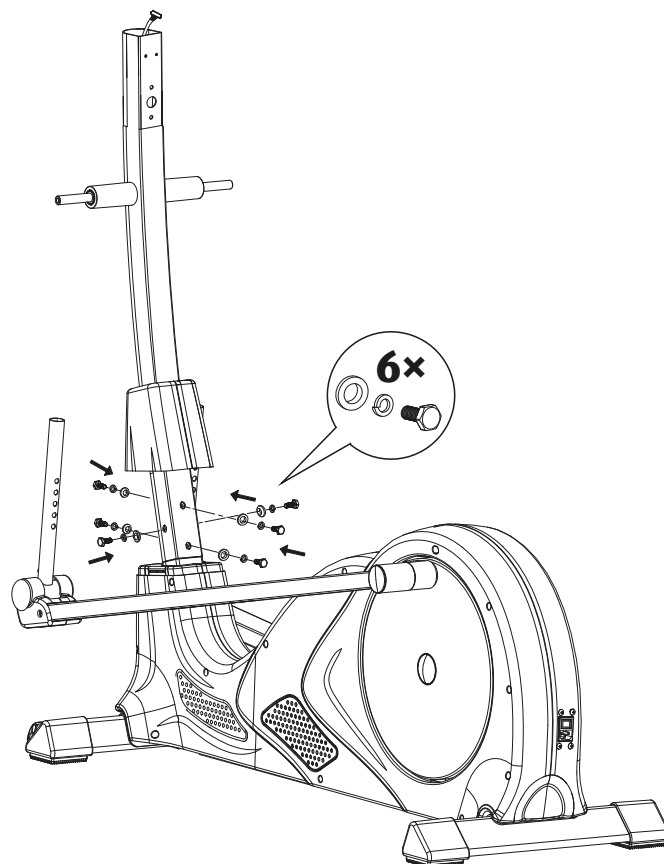
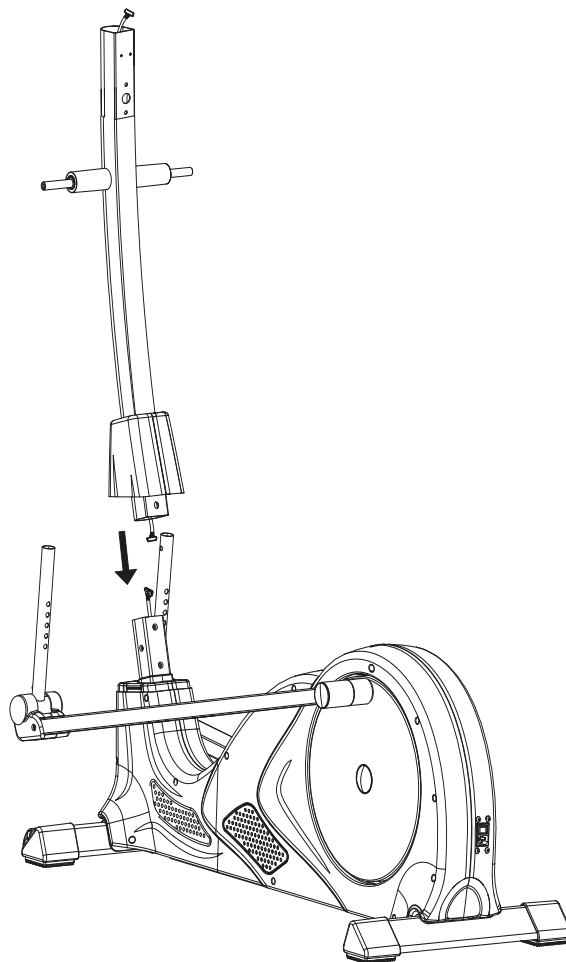
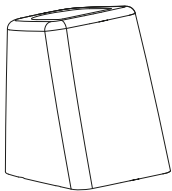


2

8

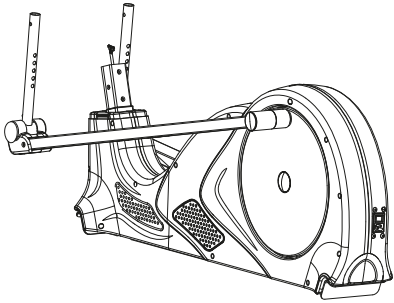


31



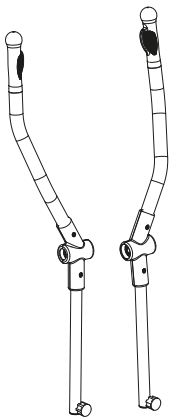
3

38

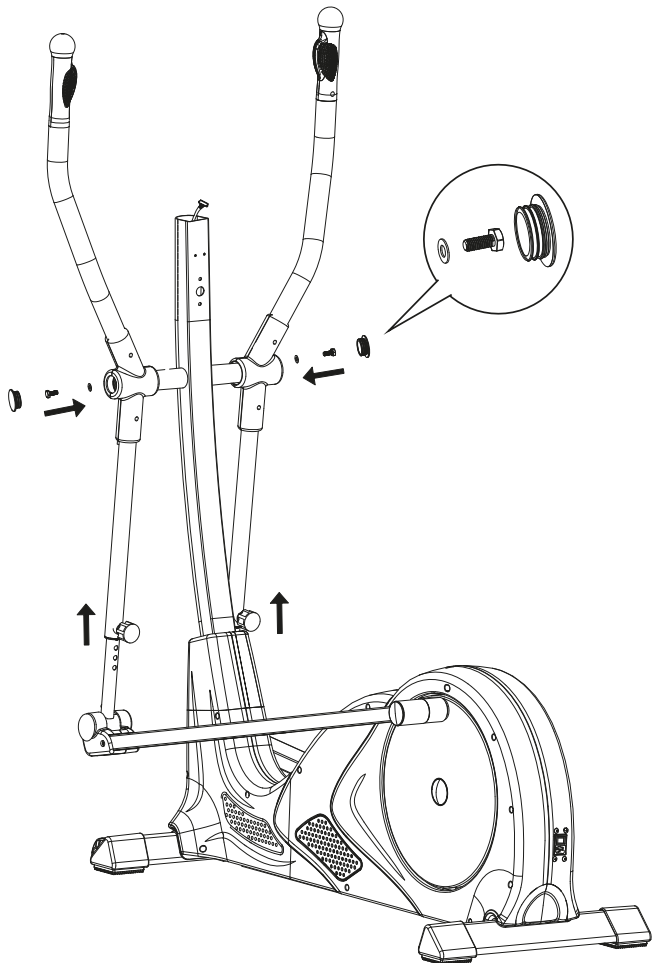
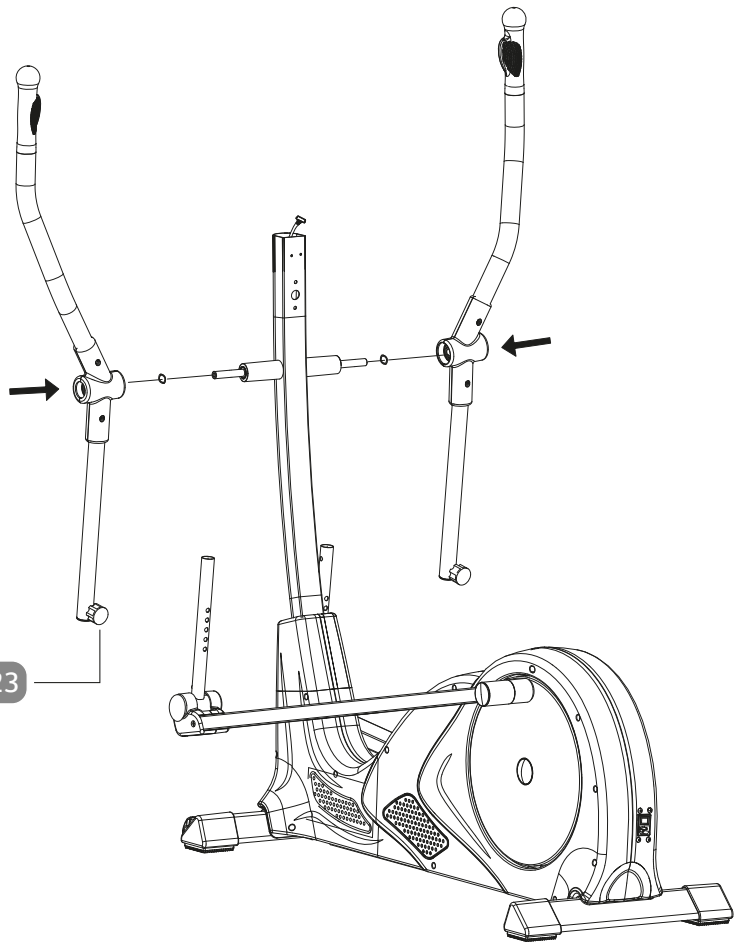


22

112

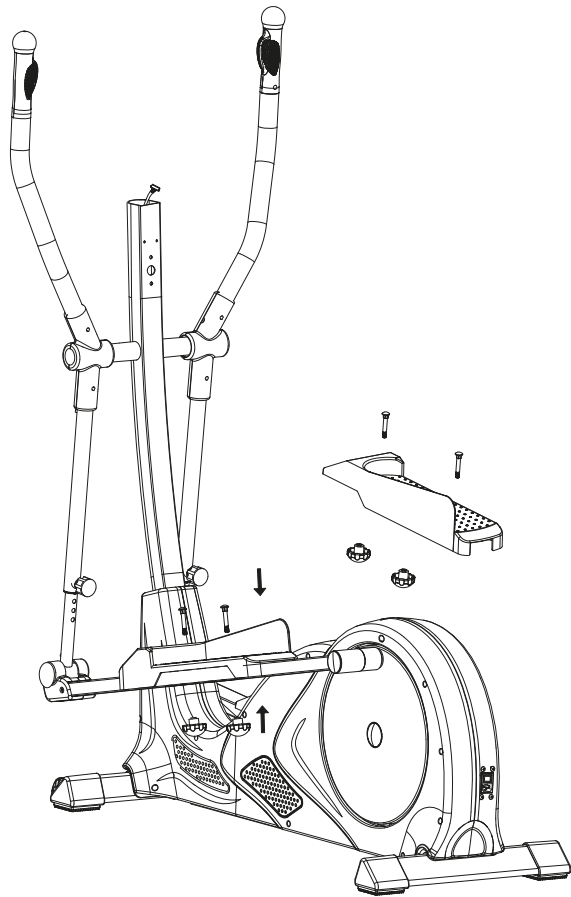
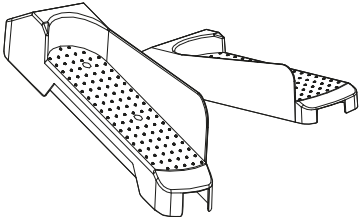


23



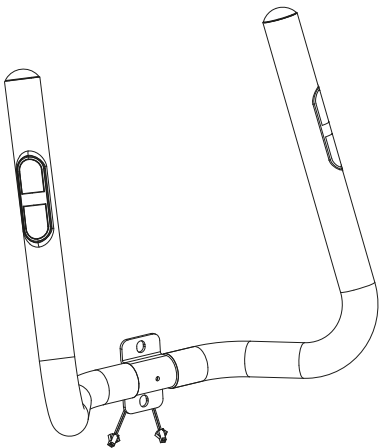
4

73 106

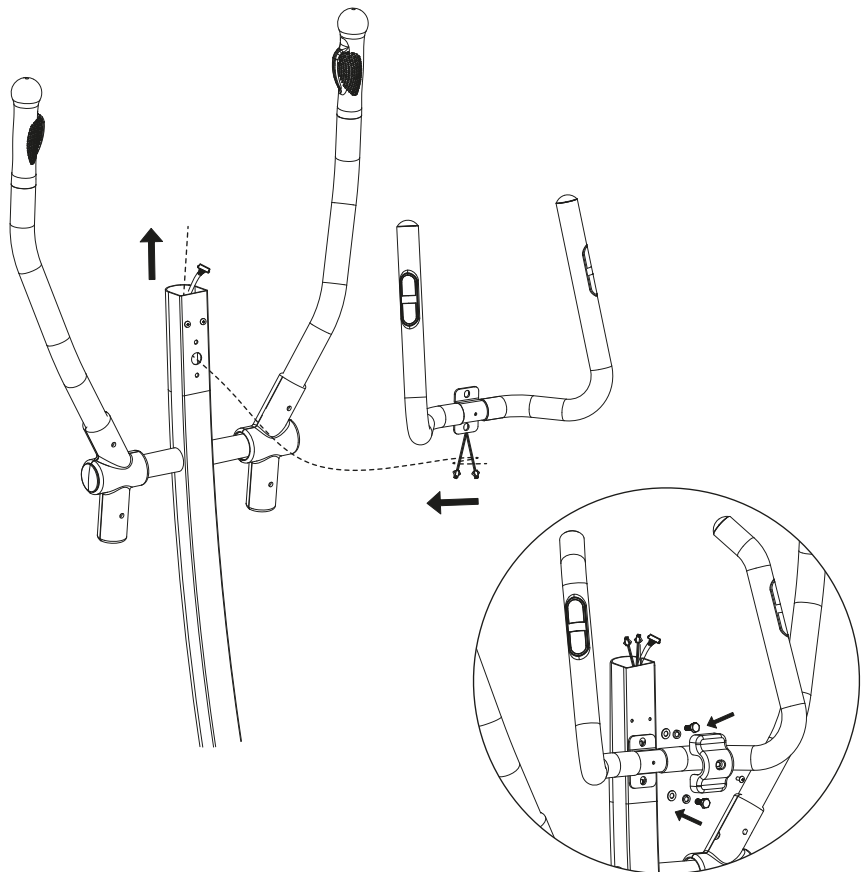
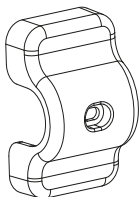


5

9

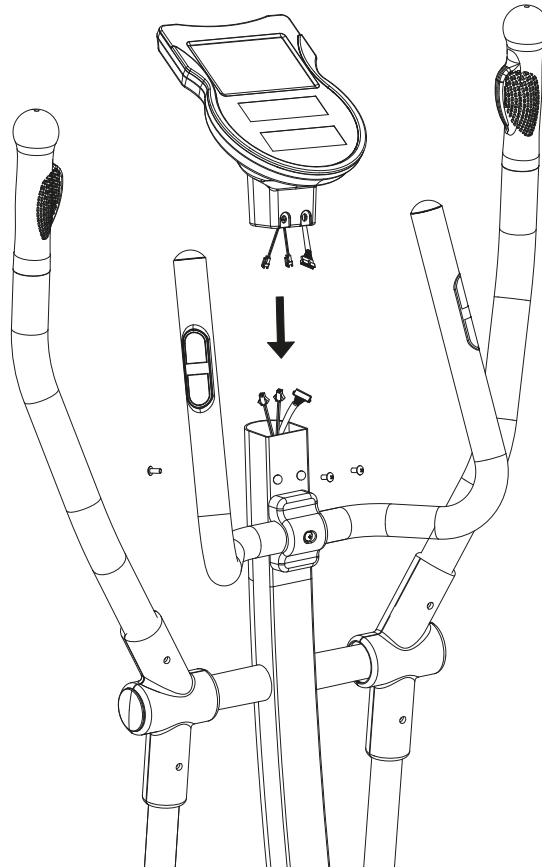
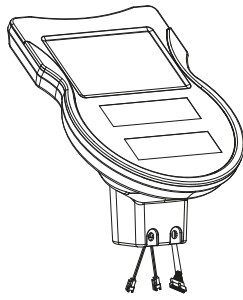


116



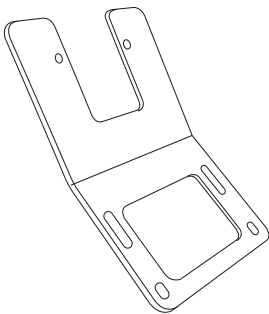
6

1



7

16



28

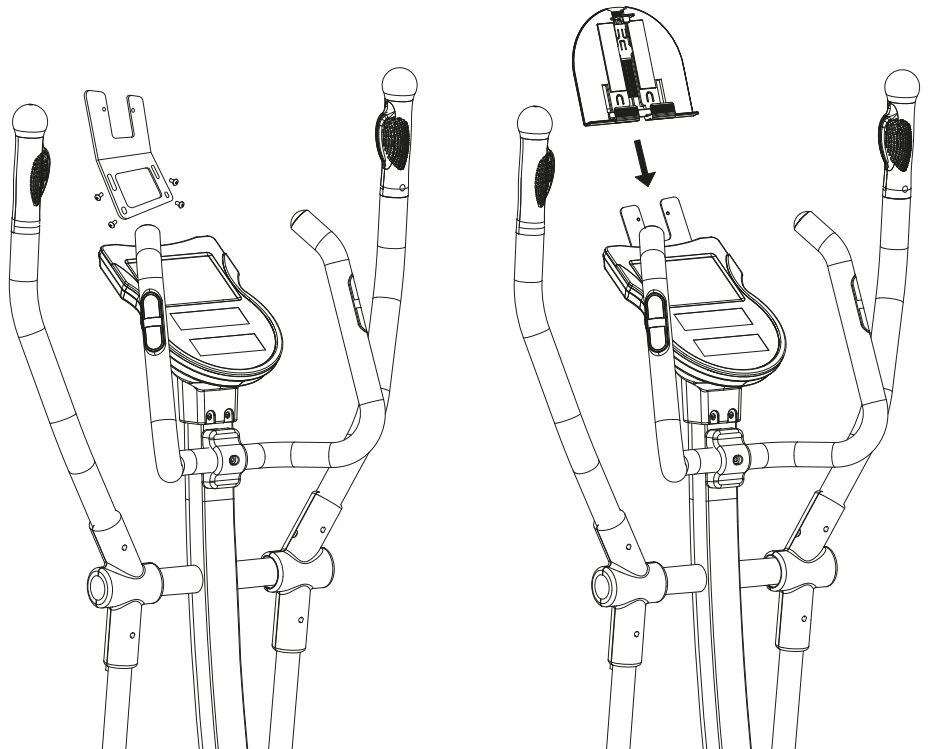
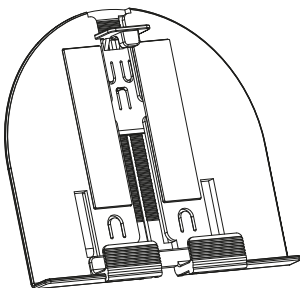


Table des matières

Contenu de la livraison/pièces de l'appareil	3	Sélection et description des programmes	37
Vue d'ensemble	4	Démarrage rapide	38
Généralités	31	Programme Watts	38
Lire et conserver le mode d'emploi	31	Programme manuel	38
Légende	31	Programme pouls cible	38
Sécurité	31	Programme personnalisé	38
Utilisation conforme	31	Programme à intervalles	38
Consignes de sécurité	32	Programme montagne	39
Vérifier le vélo elliptique et le contenu de la livraison	33	Programme test	39
Montage	33	Mesure TMB, graisse et IMC	39
Monter les pieds (fig. 1/page 49)	33	Mesure de récupération	40
Monter la colonne de guidon (fig. 2/page 50)	33	Entraînement	41
Monter les tiges vibratoires (fig. 3/page 51)	34	Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque	41
Monter les pédales (fig. 4/page 52)	34	Groupes musculaires sollicités	42
Monter la poignée de maintien (fig. 5/page 52)	34	Phases d'entraînement	42
Monter l'ordinateur (fig. 6/page 53)	35	Planning d'entraînement	42
Monter le support pour téléphone et tablette (fig. 7/page 53)	35	Monter correctement	43
Installation du vélo elliptique	35	Adopter une bonne posture	43
Démontage du vélo elliptique	35	Commencer l'entraînement	43
Utilisation	35	Nettoyage	44
Allumer et éteindre le vélo elliptique	35	Transport	44
Explication des écrans (fig. C)	36	Recherche d'erreurs	44
Explication du clavier	36	Caractéristiques techniques	45
Sélection de la langue	37	Déclaration de conformité	45
Profils d'utilisateurs	37	Élimination	45
		Élimination de l'emballage	45
		Élimination du vélo elliptique	45
		Liste des pièces de rechange	46
		Montage du vélo elliptique	49

Généralités

Lire et conserver le mode d'emploi



Ce mode d'emploi se réfère à ce vélo elliptique. Il contient des informations importantes quant à son montage et son utilisation.

Lisez la notice d'utilisation, notamment les consignes de sécurité, avant d'utiliser le vélo elliptique.

Le non-respect de cette notice d'utilisation peut entraîner des blessures graves ou endommager le vélo elliptique.

La présente notice d'utilisation est basée sur les normes et réglementations en vigueur dans l'Union européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays.

Conservez la Notice d'utilisation pour une consultation ultérieure. Si vous remettez le vélo elliptique à des tiers, joignez-y impérativement cette notice d'utilisation.

La responsabilité d'informer suffisamment les autres personnes qui utilisent le vélo elliptique des éventuels dangers incombe au propriétaire.

Légende

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans cette notice d'utilisation ou sur le vélo elliptique.

⚠ AVERTISSEMENT !

Ce symbole/cette mention d'avertissement indique qu'il existe un risque moyen pouvant entraîner la mort ou une blessure grave s'il ne peut pas être évité.

⚠ ATTENTION !

Ce symbole/cette mention d'avertissement indique qu'il existe un danger avec un niveau de risque faible qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner des blessures bénignes ou modérées.

AVIS !

Cette mention met en garde contre d'éventuels dommages matériels.



Ce symbole vous donne des informations supplémentaires pratiques pour l'assemblage ou l'utilisation.



Déclaration de conformité (voir chapitre « Déclaration de conformité ») : Les produits marqués de ce symbole sont conformes à toutes les réglementations communautaires applicables de l'Espace économique européen.

Mois et année de fabrication



Lire le mode d'emploi avant utilisation !



Capacité de charge maximale : 150 kg.



Ne pas jeter les anciens appareils avec les déchets ménagers (voir section « Élimination »).

Sécurité

Utilisation conforme

Le vélo elliptique est uniquement conçu comme appareil de fitness. Il est exclusivement destiné à un usage privé et non à des fins commerciales, médicales ou thérapeutiques. Le vélo elliptique n'est pas un jouet. Le vélo elliptique est un appareil d'entraînement de classe HA (H = utilisation domestique ; A = grande précision).

Veuillez utiliser le vélo elliptique uniquement comme décrit dans la notice d'utilisation. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels, voire corporels.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme à l'usage prévu ou incorrecte.

Consignes de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT !

Risque de décharge électrique !

Une installation électrique défectueuse ou une tension secteur excessive peut entraîner un choc électrique.

- Ne branchez le vélo elliptique que si la tension secteur de la prise correspond aux indications de la plaque signalétique.

- Ne connectez le vélo elliptique qu'à une prise facilement accessible afin de pouvoir le déconnecter rapidement de l'alimentation électrique en cas de panne.
- N'utilisez pas le vélo elliptique s'il présente des signes visibles de dommages ou si le câble ou la fiche d'alimentation sont défectueux.
- Si le câble d'alimentation du vélo elliptique est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service assistance ou une personne de qualification similaire.
- N'ouvrez pas le boîtier, mais laissez la réparation à un personnel qualifié. Pour ce faire, contactez un atelier spécialisé. Dans le cas de réparations effectuées de manière indépendante, d'une connexion incorrecte ou d'un fonctionnement incorrect, les droits de responsabilité et de garantie sont exclus.
- Pour les réparations, seules des pièces correspondant aux données d'origine de l'appareil doivent être utilisées. Le vélo elliptique contient des pièces électriques et mécaniques indispensables à la protection contre des sources de danger.
- N'immergez pas le vélo elliptique, l'ordinateur ni le câble d'alimentation ou la fiche d'alimentation dans de l'eau ou d'autres liquides.
- Ne touchez jamais la fiche d'alimentation avec les mains mouillées.
- Ne retirez jamais la fiche d'alimentation de la prise en tirant sur le câble d'alimentation, veuillez plutôt toujours saisir la fiche d'alimentation.
- N'utilisez jamais le cordon d'alimentation comme moyen pour transporter l'appareil.
- Gardez le vélo elliptique, l'ordinateur, la fiche d'alimentation et le cordon d'alimentation à l'écart des flammes et de toute autre source de chaleur et surfaces chaudes.
- Placez le câble d'alimentation de manière à ne faire trébucher personne.
- Ne pliez pas le câble d'alimentation et ne le posez pas sur des bords tranchants.
- N'utilisez le vélo elliptique que dans des espaces intérieurs.
- Ne faites jamais fonctionner le vélo elliptique dans des pièces humides ou sous la pluie.
- Veillez à ce que les enfants ne mettent aucun objet dans le vélo elliptique ou l'ordinateur.
- Lorsque vous n'utilisez pas le vélo elliptique, ne le nettoyez pas ou s'il y a un dysfonctionnement, éteignez toujours le vélo elliptique et débranchez la fiche d'alimentation de la prise secteur.
- Si le cordon d'alimentation de ce vélo elliptique est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, un agent de service agréé ou toute autre personne de qualification similaire afin d'éviter tout danger.

⚠ AVERTISSEMENT !

Dangers pour les enfants et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites (par ex. personnes partiellement handicapées, personnes âgées avec des capacités physiques et mentales limitées) ou manquant d'expérience et de connaissances (par ex. les enfants plus âgés).

- Ce vélo elliptique peut être utilisé par des enfants âgés de 14 ans et plus et par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, à condition qu'elles soient supervisées ou que quelqu'un leur ait appris à utiliser le vélo elliptique en toute sécurité et qu'elles comprennent les dangers en résultant.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec le vélo elliptique.
- Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Tenez les enfants de moins de 14 ans éloignés du vélo elliptique et du fil électrique.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants pourraient s'empêtrer dedans et s'étouffer avec.

AVIS !**Risque d'endommagement !**

Une mauvaise manipulation du vélo elliptique peut entraîner des dommages du vélo elliptique.

- Placez le vélo elliptique sur une surface horizontale facilement accessible, plane, sèche et suffisamment stable.
- Ne laissez pas le câble d'alimentation entrer en contact avec des pièces chaudes.
- Ne soumettez jamais le vélo elliptique à des températures élevées (chauffage etc.) ou aux intempéries (pluie etc.).
- Ne versez jamais d'eau sur le vélo elliptique ou l'ordinateur.
- N'utilisez pas de nettoyeur à vapeur pour le nettoyage. Sinon, le vélo elliptique peut être endommagé.
- Arrêtez d'utiliser le vélo elliptique si les pièces en plastique sont fendues ou déformées. Remplacez les composants endommagés uniquement par des pièces de rechange d'origine appropriées.
- N'utilisez pas le vélo elliptique avec plusieurs personnes en même temps, mais uniquement seul.
- N'utilisez pas le vélo elliptique comme marchepied ou pour remplacer une échelle.
- Serrez régulièrement les écrous et les vis.
- Faites immédiatement remplacer les pièces défectueuses, par ex. les fixations, par un spécialiste. N'utilisez plus le vélo elliptique jusqu'à ce que toutes les pièces défectueuses aient été remplacées.
- Contrôlez régulièrement que le vélo elliptique ne présente pas de traces d'usure ni de dommages. Les pièces particulièrement sensibles à l'usure sont les courroies trapézoïdales, les roulements, les pédales et les poignées.

Vérifier le vélo elliptique et le contenu de la livraison

AVIS !**Risque d'endommagement !**

Si vous ouvrez négligemment l'emballage avec un couteau bien aiguisé ou un autre objet

pointu, le vélo elliptique peut être rapidement endommagé.

- Observez une grande prudence lors de l'ouverture.

1. Sortez le vélo elliptique de son emballage.
2. Retirez l'emballage.
3. Vérifiez si le vélo elliptique ou les pièces détachées sont éventuellement endommagés. Si c'est le cas, n'utilisez pas le vélo elliptique. Adressez-vous au service client du fabricant dont l'adresse figure sur la carte de garantie.
4. Vérifiez si la livraison est complète (voir **fig. A** et **B**).

Montage

Montez le vélo elliptique à l'aide des instructions et des illustrations du chapitre « Montage du vélo elliptique » (page 49 et suivantes).



- Lors du montage, assurez-vous que vous disposez d'un espace suffisant pour vous déplacer dans toutes les directions (au moins 1,5 mètre).
- Deux personnes sont nécessaires pour le montage.
- Si nécessaire, retirez les dispositifs de réglage préassemblés, les vis à six pans creux, les vis cruciformes, les rondelles plates et les rondelles de blocage avant les étapes concernées.

Monter les pieds (fig. 1/page 49)

1. Placez le cadre principal **38** sur une surface stable et horizontale.
2. Vissez le pied arrière **88** à l'arrière du cadre principal à l'aide de deux vis **89** et deux rondelles plates **21**.
3. Vissez le pied arrière à roulettes **110** à l'avant du cadre principal à l'aide de deux vis et deux rondelles plates.



Assurez-vous que les roulettes de transport du pied soient orientées vers l'avant.

Vous avez fini de monter les pieds.

Monter la colonne de guidon (fig. 2/page 50)

AVIS !

Risque d'endommagement !

Une mauvaise manipulation du vélo elliptique peut entraîner des dommages.

– Veillez à ce que les câbles ne se coincent pas pendant le montage.

1. Desserrez les six vis à six pans creux prémontés, les rondelles et les rondelles élastiques du cadre principal **38**.
2. Faites coulisser le revêtement de la colonne de guidon **31** sur la colonne de guidon **8**.
3. Tenez fermement la colonne de guidon contre le câble de raccordement **32** du cadre principal.
4. Connectez le câble de raccordement du cadre principal et le câble pour colonne de guidon **117** de la colonne de guidon.



Assurez-vous de la bonne connexion des câbles, sinon aucun signal ne sera transmis à l'ordinateur.

5. Faites glisser la colonne de guidon dans le cadre principal.
6. Fixez la colonne de guidon avec les vis à six pans creux, les rondelles et les rondelles élastiques à l'aide de la clé de réglage fournie **101**.
7. Faites coulisser le revêtement de la colonne de guidon par dessus la connexion du cadre principal et de la colonne de guidon pour dissimuler les vis.

Vous avez fini de monter la colonne de guidon.

Monter les tiges vibratoires (fig. 3/page 51)

ATTENTION !

Risque de blessure !

Si vous ne serrez pas correctement les boutons de réglage, cela peut être la cause de blessures.

– Resserrez de nouveau fermement les boutons de réglage après avoir réglé correctement l'angle.

1. Desserrez les vis prémontées et les rondelles des deux côtés de l'axe de la colonne de guidon **8**.
2. Insérez la tige vibratoire droite **22** du côté droit de l'axe de la colonne de guidon.
3. Fixez la tige vibratoire droite avec la vis et la rondelle à l'aide de la clé de réglage **101** fournie.

4. Répétez l'opération avec la tige vibratoire gauche **112** du côté gauche.
5. Fermez les ouvertures avec les couvercles **131**.
6. Montez la partie inférieure de la tige vibratoire **43** droite sur la tige vibratoire **22** droite avec le bouton de réglage **23**.
7. Répétez l'opération du côté gauche.



- Réglez l'angle des barres de pédale avec les boutons de réglage. Dévissez légèrement les boutons de réglage et tirez en même temps le bouton pour régler l'angle. Plus l'angle est prononcé, plus la charge agit sur la musculature de vos jambes.
- Veillez à ce que la hauteur soit la même des deux côtés.

Monter les pédales (fig. 4/page 52)

ATTENTION !

Risque de blessure !

Si vous ne serrez pas correctement les boutons de réglage, cela peut être la cause de blessures.

– Resserrez de nouveau fermement les boutons de réglage après avoir réglé correctement la position.

Respectez les repères R (droite) et L (gauche) lors de l'installation des pédales.

1. Orientez la pédale droite **73** sur la barre de pédale **67** droite.
2. Fixez la pédale avec deux vis de blocage **72** et deux boutons de réglage **66** à la barre de pédale.
3. Répétez l'opération avec la pédale gauche **106** sur la barre de pédale gauche **105**.



- À l'aide des boutons de réglage, les pédales peuvent être montées dans une des trois positions prévues à cet effet.
- Choisissez la position la plus confortable pour vous.
- Les personnes de grande taille ne doivent pas cogner leur genoux contre les tiges vibratoires pendant l'entraînement.

Vous avez fini de monter les pédales.

Monter la poignée de maintien (fig. 5/ page 52)

1. Desserrez les deux vis prémontées et les rondelles de la colonne de guidon à l'aide de la clé de réglage **101**.
2. Insérez les deux câbles de poulx **11** dans l'ouverture de la colonne de guidon **8**.
Laissez le câble de poulx pendre de l'ouverture supérieure de la colonne de guidon.
3. Fixez la poignée de maintien **9** avec les deux vis et les rondelles à la colonne de guidon.
4. Desserrez la vis prémontée pour sur la poignée de maintien.
5. Fixez le couvercle de poignée de maintien **116** avec la vis sur la poignée de maintien.

Vous avez fini de monter la poignée de maintien.

Monter l'ordinateur (fig. 6/page 53)

AVIS !

Risque d'endommagement !

Une mauvaise manipulation du vélo elliptique peut entraîner des dommages.

- Assurez-vous que les câbles qui sortent à l'arrière de l'ordinateur passent par le support de l'ordinateur.
1. Desserrez les huit vis à l'arrière de l'ordinateur **1**.
 2. Fixez le support d'ordinateur **4** au dos de l'ordinateur avec quatre vis.
 3. Retirez les trois vis prémontées de la colonne de guidon **8**.
 4. Maintenez l'ordinateur avec le support d'ordinateur monté sur la colonne de guidon.
 5. Connectez le câble d'ordinateur **2** avec la colonne de guidon **117**.
 6. Connectez le câble de poulx **3** qui sort de l'ordinateur avec les câbles de la colonne de guidon.



Assurez-vous de la bonne connexion des câbles, sinon aucun signal ne sera transmis à l'ordinateur.

7. Insérez l'ordinateur sur la colonne de guidon **8**.
8. Fixez l'ordinateur à la colonne de guidon à l'aide des trois vis.

Vous avez fini de monter l'ordinateur

Monter le support pour téléphone et tablette (fig. 7/page 53)

1. Si vous ne souhaitez pas utiliser le support pour téléphone et tablette **28**, passez ce chapitre.
2. Fixez le support **16** pour support pour téléphone et tablette au dos de l'ordinateur avec quatre vis.
3. Faites glisser le support pour téléphone et tablette sur le support.

Vous avez fini de monter le support pour téléphone et tablette (voir **fig. 7**).



Deux élastiques sont joints au support pour téléphone et tablette pour pouvoir fixer un appareil supplémentaire.

Installation du vélo elliptique

⚠ ATTENTION !

Risque de blessure !

Une mauvaise manipulation du vélo elliptique peut entraîner des dommages.

- Laissez au moins 0,6 mètre d'espace libre dans toutes les directions autour de la zone d'utilisation du vélo elliptique afin de garantir qu'il y ait suffisamment de place pour descendre en urgence (voir fig. F/S. 5).
- Placez le vélo elliptique sur une surface horizontale facilement accessible, plane, sèche et suffisamment stable.

AVIS !

Risque d'endommagement !

Une mauvaise manipulation du vélo elliptique peut entraîner des dommages.

- Placez le vélo elliptique sur une surface propre, antidérapante et plane afin d'éviter tout dommage ou usure du sol.
- Installez le vélo elliptique conformément aux mesures de sécurité.

Démontage du vélo elliptique

Pour démonter le vélo elliptique, procédez dans l'ordre inverse.

Utilisation

Allumer et éteindre le vélo elliptique

AVIS !

Risque d'endommagement !

Une mauvaise manipulation du vélo elliptique peut entraîner des dommages.

- Ne vous trouvez pas sur le vélo elliptique lorsque vous allumez celui-ci.

Allumer le vélo elliptique

1. Insérez le câble secteur **130** dans le connecteur **136** se trouvant sur la partie arrière du vélo elliptique.
2. Connectez la fiche d'alimentation à une prise afin de raccorder le vélo elliptique.
3. Allumez le vélo elliptique avec l'interrupteur **126**. Vous avez allumé le vélo elliptique avec succès.

Éteindre le vélo elliptique

1. Éteignez le vélo elliptique avec l'interrupteur **126**.
2. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise.

Explication des écrans (fig. C)

Les affichages suivants avec les fonctions attribuées peuvent être lues sur l'écran LCD **1** de l'ordinateur.

Stop/Temps

Dans ce champs **i**, le temps d'entraînement écoulé de 00:00 à 99:59 max. (minutes:secondes) est calculé et affiché ou le mode Pause est signalé par STOP en fonction du statut d'affichage.

Écran d'affichage

Le champ d'affichage **h** montre l'IMC, la graisse corporelle, le genre, la taille, le poids ou l'âge en fonction du statut d'affichage. Ce champ n'est pas actif pendant l'unité d'entraînement.

TMB/Pouls

L'affichage TMB/pouls **g** affiche en fonction du statut d'affichage la fréquence du pouls (fréquence cardiaque) actuelle mesurée pendant l'entraînement de 40 minimum à 220 battements maximum ou le résultat de mesure après une mesure de TMB, graisse corporelle, IMC. Consultez également le chapitre « Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque » à ce sujet.



Si le résultat de mesure TMB est supérieur à 9999 kJ, le champ des remarques affiche « UEBER 10000 ». Afin d'obtenir le bon résultat de mesure TMB, il faut ajouter 10000 à la valeur de l'écran d'affichage « TMB ».

(Tours par minute) **g** /km/h

Ce champ **b** affiche toutes les 3 secondes la cadence actuelle (tours par minute) de 0 à 999 et la vitesse actuelle de 0 à 99,9 km/h.

Distance

L'affichage Distance **c** calcule et indique la distance parcourue en km de 0,0 à 99,9 km max.

Watts



La puissance humaine individuelle peut varier de la puissance affichée.

L'affichage Watts **d** indique la résistance de pédalage de 0 à 999 watts. Le wattage peut exclusivement être pré réglé en vitesse de rotation jusque 400 watts max. dans le programme Watts.

Kilojoule

L'affichage Kilojoule **e** montre l'énergie consommée en Kilojoule de 0 à 9999 kilojoule max. Les kilojoules indiqués sont des valeurs approximatives sans précision médicale. Sur certains appareils de fitness, l'énergie consommée est affichée en calories.

Conversion

1 kilocalorie (kcal)	4,185 kilojoules (kj)
1 kilojoules (kj)	0,239 kilocalories (kcal)

Niveaux de résistance de pédalage (1-32)

Chacune des 16 cases des 10 barres représente 2 des 32 niveaux de résistance de pédalage **a**. Si une durée d'entraînement déterminée est préprogrammée dans un programme, la durée d'entraînement pré réglée s'applique : 10 (nombre de barres) = durée d'entraînement de chaque barre.

Champ des remarques (fonction d'aide-navigation de menu)

Dans le champ des remarques **f** s'affichent les aides principales concernant l'étape de commande que l'utilisateur utilise.

Affichage Intensité

L'affichage Intensité **i** indique l'intensité d'entraînement actuelle en pourcentage. Le code couleur se rapporte à la valeur en watts affichée dans l'affichage Watts **d**. Le tableau suivant montre la classification de l'intensité d'entraînement.

Code couleur	Blanc	Bleu	Vert	Jaune	Rouge
Intensité d'entraînement (en %)	<55 %	≥55 % - ≤75 %	≥76 % - ≤90 %	≥90 % - ≤100 %	>105 %
Valeur en watts (en W)	<100	≥100- ≤200	≥201- ≤300	≥301- ≤400	>401
Niveau d'intensité	Très facile	Facile	Moyen	Difficile	Très difficile

Explication du clavier

Vous pouvez utiliser les touches suivantes avec les fonctions attribuées sur l'ordinateur.

Touche Mode

La touche Mode **v** est la touche de confirmation si vous avez réglé les valeurs avec la touche Plus ou Moins. Le champ des remarques de l'écran LCD indique lorsque la touche Mode doit être confirmée.

Réinitialiser/Pause

- Réinitialisation des valeurs : Vous pouvez réinitialiser les valeurs en appuyant brièvement sur la touche Réinitialiser/Pause **r**.
- Mode Pause : Vous pouvez stopper le temps en appuyant brièvement sur la touche Réinitialiser/Pause pendant l'entraînement. Vous pouvez mettre fin au mode Pause en appuyant de nouveau sur la touche.
- Redémarrage : Appuyer plus de trois secondes sur la touche Réinitialiser/Pause permet de redémarrer l'ordinateur.

Touche Moins

La touche Moins **u** permet de réduire les valeurs saisies. Appuyer de manière prolongée sur la touche permet de réduire automatiquement la valeur saisie. De plus, la résistance de pédalage peut être réduite pendant l'entraînement (impossible pour les programmes Montagne, à intervalles, pouls cible, watts et test).

Touche Plus

La touche Plus **s** permet d'augmenter les valeurs saisies. Appuyer de manière prolongée sur la touche permet d'augmenter automatiquement la valeur

saisie. De plus, la résistance de pédalage peut être augmentée pendant l'entraînement (impossible pour les programmes Montagne, à intervalles, pouls cible, watts et test).

Sélection de la langue

Pour changer la langue de l'Allemand à l'Anglais et inversement, appuyez quelques secondes sur les touches Plus **s** et Moins **u** en même temps.

Profils d'utilisateurs

Vous avez la possibilité de définir différents profils d'utilisateurs (U0-U3) et de les utiliser pour votre entraînement.

Pour les profils d'utilisateurs U1, U2 et U3, les données/réglages personnels (âge, genre, poids et taille) sont enregistrés durablement pour chaque utilisateur. Le profil d'utilisateur U0 est neutre. Aucune donnée utilisateur n'est enregistrée.

Les valeurs servent à déterminer les données dans le programme de pouls cible, ainsi que pour la mesure de l'IMC/TMB/graisse corporelle.

En outre, les réglages effectués par l'utilisateur dans le programme personnalisé sont enregistrés et n'ont ainsi pas besoin d'être de nouveau réglés à chaque fois. Ils sont eux aussi enregistrés durablement.

Sélectionner un profil d'utilisateur

1. Allumez le vélo elliptique (voir chapitre « Allumer et éteindre le vélo elliptique »).
2. À l'aide de la touche Plus **s** ou de la touche Moins **u**, sélectionnez le profil d'utilisateur (U0-U3) souhaité.
3. Appuyez sur la touche Mode **v** pour confirmer votre choix.

Déterminer les paramètres utilisateur

- **Âge :**
 - À l'aide de la touche Plus **s** et de la touche Moins **u**, sélectionnez votre âge.
 - Appuyez sur la touche Mode **v** pour confirmer votre choix.
- **Genre :**
 - À l'aide de la touche Plus **s** et de la touche Moins **u**, sélectionnez votre genre.
 - Appuyez sur la touche Mode **v** pour confirmer votre choix.
- **Poids :**
 - À l'aide de la touche Plus **s** et de la touche Moins **u**, sélectionnez votre poids.
 - Appuyez sur la touche Mode **v** pour confirmer votre choix.

- **Taille :**

- À l'aide de la touche Plus **(S)** et de la touche Moins **(U)**, sélectionnez votre taille.
- Appuyez sur la touche Mode **(V)** pour confirmer votre choix.

Sélection et description des programmes

L'ordinateur démarre automatiquement en programme Démarrage rapide.

Vous pouvez consulter le programme souhaité en appuyant sur la touche Programme.

Informations générales concernant la sélection et description des programmes :

- Toutes les étapes de commande nécessaires sont affichées dans le champ des remarques **(f)** sur l'écran LCD **(I)**.
- Réglez les valeurs prédéfinies à l'aide de la touche Plus/Moins **(S/U)**.
- Confirmez la valeur prédéfinie avec la touche Mode **(V)**.
- Si une valeur prédéfinie est confirmée, il est possible d'accéder à nouveau à la valeur prédéfinie saisie en appuyant sur la touche Réinitialiser/Pause **(r)**.
- Si vous ne souhaitez pas entrer de valeur prédéfinie, confirmez la valeur 0 avec la touche Mode **(V)**.
- Un programme ne peut être terminé qu'en mode Pause en appuyant sur la touche du programme souhaité, ou en redémarrant l'ordinateur.
- L'ordinateur vous indique par un signal lorsque la valeur prédéfinie est dépassée.

Démarrage rapide

Programme de démarrage rapide pour un démarrage immédiat de l'entraînement.

1. Appuyez sur la touche Démarrage rapide **(V)** pour commencer l'entraînement.
2. Réglez la résistance de pédalage.

Programme Watts

Dans ce mode, vous pouvez effectuer un entraînement basé sur les watts (indépendant de la vitesse de rotation). La valeur prédéterminée en watts reste toujours la même. Cela signifie que la résistance de pédalage (watts) est ajustée toutes les 0,5-4 secondes de la cadence et de la vitesse d'entraînement.

1. Appuyez sur la touche Programme watts **(Z)**.
2. Appuyez sur la touche Mode **(V)** pour déterminer un entraînement par compte à rebours.

3. Réglez les valeurs prédéfinies pour les watts, la durée, la distance, les kilojoules et le pouls.
4. Appuyez sur les pédales pour commencer l'entraînement.



- Les barres du Programme Watts ne s'adaptent pas à la résistance. Cela signifie que la puissance de pédalage/watts sélectionnée est affichée dans le champ Watts.
- Les touches Plus/Moins permettent de régler la résistance par palier de 5 pendant l'entraînement.

Programme manuel

Ce programme permet de régler individuellement la résistance de pédalage pendant l'entraînement. Vous pouvez également régler les valeurs pour un entraînement en compte à rebours.

1. Appuyez sur la touche Programme manuel **(K)**.
2. Appuyez sur la touche Mode **(V)** pour déterminer un entraînement par compte à rebours.
3. Réglez les valeurs prédéfinies pour la durée, la distance, les kilojoules et le pouls.
4. Appuyez sur les pédales pour commencer l'entraînement.

Programme pouls cible

Ce programme fonctionne avec une sangle thoracique (non incluse) ou avec le capteur de pouls manuel **(13)** de la poignée de maintien **(9)**.

Ce mode permet un entraînement où la résistance de pédalage s'adapte automatiquement à la fréquence cardiaque cible déterminée.

Si votre fréquence cardiaque actuelle est inférieure à la fréquence cardiaque cible réglée par vous, la résistance de pédalage augmente d'un niveau toutes les 10 secondes (jusqu'à 16 max.). Si votre fréquence cardiaque actuelle est supérieure à la fréquence cardiaque cible réglée par vous, la résistance de pédalage est abaissée d'un niveau toutes les 10 secondes (jusqu'à 1 min.).

1. Appuyez sur la touche Programme pouls cible **(M)**.
2. À l'aide de la touche Plus **(S)** et de la touche Moins **(U)**, sélectionnez un des profils de fréquence cardiaque cible et confirmez votre choix à l'aide de la touche Mode **(V)**:

- HRC 1 : 55 % de la fréquence cardiaque maximale (= 220 – âge) (voir explications concernant la « zone de récupération » dans le chapitre « Planning d'entraînement »)
- HRC 2 : 75 % de la fréquence cardiaque maximale (voir explications concernant la « zone aérobie » dans le chapitre « Planning d'entraînement »)

- HRC 3 : 90 % de la fréquence cardiaque maximale (voir explications concernant la « zone anaérobie » dans le chapitre « Planning d'entraînement »)
 - HRC 4 : la fréquence cardiaque maximale (et réglable librement avec les touches Plus et Moins) (voir explications concernant la « zone d'alerte » dans le chapitre « Planning d'entraînement »)
3. Appuyez sur la touche Mode pour déterminer une valeur cible en watts ou des valeurs pour un entraînement par compte à rebours.
 4. Réglez les valeurs prédéfinies pour les watts, la durée, la distance, les kilojoules et le pouls.
 5. Appuyez sur les pédales pour commencer l'entraînement.

Programme personnalisé

Ce programme permet de composer et enregistrer un programme d'entraînement-type personnalisé.

1. Appuyez sur la touche Programme personnalisé **(n)**.
2. Lorsque vous commencez à pédaler, l'ordinateur accède à un profil d'entraînement déjà enregistré.
3. Pour sélectionner une unité d'entraînement personnalisée, appuyez sur la touche Mode **(v)**.
4. Réglez les valeurs prédéfinies pour les barres, la durée, la distance, les kilojoules et le pouls.
5. Appuyez sur les pédales pour commencer l'entraînement.

Programme à intervalles

Ce programme à intervalles préprogrammé se caractérise par ses phases répétitives de charge et de décharge toujours dans le même ordre. Il doit être utilisé uniquement au bout de 2 à 3 semaines d'entraînement à cause des fortes variations d'intensité. Veillez à ce que la résistance de pédalage prédéfinie ne puisse pas être modifiée pendant l'entraînement.

1. Appuyez sur la touche Programme à intervalles **(x)**.
2. Appuyez sur les pédales pour commencer l'entraînement.
3. Appuyez sur la touche Mode **(v)** pour déterminer le niveau d'intensité (Level) souhaité et les valeurs pour un entraînement par compte à rebours.
4. Réglez les valeurs prédéfinies pour le niveau d'intensité, la durée, la distance, les kilojoules et le pouls.

Il existe trois niveaux d'intensité différents :

- L1 - pour les débutants entraînés
- L2 - pour les utilisateurs confirmés
- L3 - pour les sportifs et professionnels du fitness

Programme montagne

Le programme préprogrammé montagne se caractérise par sa charge régulièrement croissante, comme lors d'un trajet en côte, et doit être utilisé uniquement au bout de 2 à 3 semaines d'entraînement en raison de l'intensité. Veillez à ce que la résistance de pédalage prédéfinie ne puisse pas être modifiée pendant l'entraînement.

1. Appuyez sur la touche Programme montagne **(w)**.
2. Appuyez sur les pédales pour commencer l'entraînement.
3. Appuyez sur la touche Mode **(v)** pour déterminer le niveau d'intensité (Level) souhaité et les valeurs pour un entraînement par compte à rebours.
4. Réglez les valeurs prédéfinies pour le niveau d'intensité, la durée, la distance, les kilojoules et le pouls.

Il existe trois niveaux d'intensité différents :

- L1 - pour les débutants entraînés
- L2 - pour les utilisateurs confirmés
- L3 - pour les sportifs et professionnels du fitness

Programme test

Ce programme dure 12 minutes et a pour objectif de déterminer l'état de fitness actuel de l'utilisateur. Avant de commencer le test, l'utilisateur doit fixer une résistance constante, (watts) non modifiable pendant le déroulement du programme. Il est important de mesurer le pouls pendant le test et de ne pas dépasser la valeur de pouls maximale (fréquence cardiaque maximale), sinon, aucun résultat correct ne peut être déterminé.

1. Appuyez sur la touche Programme test **(t)**.
2. Lorsque vous commencez à pédaler, l'ordinateur accède à la valeur prédéfinie lors de la dernière unité d'entraînement dans ce programme.
3. Pour sélectionner une valeur prédéfinie personnalisée, appuyez sur la touche Mode **(v)**.
4. Réglez la valeur prédéfinie pour la résistance de pédalage (watts).
5. Appuyez sur les pédales pour commencer l'entraînement.

Après 12 minutes d'entraînement, l'ordinateur affiche et enregistre les valeurs de vitesse moyenne, la distance parcourue, la somme des kilojoules dépensés et le pouls moyen de l'unité test passée.

Avant de commencer la prochaine unité test, les valeurs mentionnées ci-dessus seront affichées. L'objectif du Programme test est d'offrir la possibilité aux utilisateurs d'effectuer différentes unités d'entraînement dans les mêmes conditions (spécification watts) et de comparer la vitesse

moyenne, la distance parcourue, la somme des kilojoules dépensés, le niveau de watts utilisé et le pouls moyen de différents jours d'entraînement.



Seuls des unités d'entraînement avec la même résistance de pédalage (watts) prédéfinie peuvent être comparées.

Mesure TMB, graisse et IMC

Ce programme sert à calculer vos valeurs personnelles de TMB, IMC et graisse corporelle.

1. Appuyez sur la touche Mesure TMB, graisse, IMC **(G)**.
2. Appuyez sur la touche Mode **(V)** pour déterminer vos données personnelles pour le calcul de l'IMC, TMB et graisse corporelle.
3. Déterminez les valeurs prédéfinies pour l'âge, le genre (masculin : ♂, féminin : ♀), le poids (en kg) et la taille (en cm).
4. Confirmez la valeur prédéfinie avec la touche Mode.
5. Démarrez le processus de mesure en appuyant sur la touche Mode. Il est important que vous touchiez les deux capteurs de pouls manuel **(13)** pendant le processus de mesure.
6. Au bout d'env. 5 à 10 secondes, les valeurs suivantes s'affichent sur l'écran LCD :
 - La graisse corporelle et l'IMC sont tour à tour affichés au milieu à gauche de l'écran d'affichage.
 - Le résultat de mesure du TMB/champ de pouls est affiché en bas à gauche.
 - « Err » signale qu'une erreur est survenue pendant la mesure. Dans ce cas, la mesure doit être répétée.

Évaluation de la mesure TMB, graisse et IMC :

- Résultat de la mesure de la graisse corporelle : Le tableau suivant doit vous aider à classer votre valeur lipidique. Veuillez noter que cette mesure ne repose sur aucune méthode médicale de mesure et que cette valeur peut varier de sa valeur réelle. Pour mesurer précisément votre masse grasseuse, veuillez contacter votre médecin.

Genre	Un peu	Bien	Normal	Trop élevé
masculin	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
féminin	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

- Résultat de mesure de l'indice de masse corporelle (IMC) : L'IMC sert de critère d'évaluation pour

évaluer le poids. Le tableau suivant doit vous aider à classer votre IMC. Veuillez noter que cette mesure ne repose sur aucune méthode médicale de mesure.

Tranche d'âge	IMC Normal
19 – 24 ans	19 – 24
25 – 34 ans	20 – 25
35 – 44 ans	21 – 26
45 – 54 ans	22 – 27
55 – 64 ans	23 – 28
> 64 ans	24 – 29

Catégorie	IMC
Maigreur	< 15
Déficit pondéral	< 17,5
Limite	< 19
Normal	19 – 24
Surcharge pondérale	25 – 29
Obésité	30 – 39
Obésité morbide	40 +

L'IMC se calcule avec la formule :



Poids corporel en kg : (Taille en m)²

- Résultat de mesure du TMB (taux métabolique de base) : Le TMB est le besoin en énergie nécessaire pour maintenir les fonctions du corps. Multipliez le résultat de mesure du TMB de l'ordinateur par le niveau d'activité du tableau suivant. Le résultat est le facteur énergétique de votre corps en kilojoules (kJ).

Niveau d'activité	Facteur d'activité
très peu	TMB × 1,2 (par ex. peu ou pas d'entraînement, activité assise)
activité normale	TMB × 1,3
moyennement actif	TMB × 1,4 (par ex. entraînement/sport léger, 3 – 4 h/semaine)
actif	TMB × 1,6 (par ex. entraînement/sport soutenu, 4 – 5 h/semaine)
très actif	TMB × 1,9 (entraînement/sport difficile et travail physique)

Mesure de récupération

La mesure de récupération vous permet de savoir si vous avez un bon ou un mauvais pouls au repos. À la fin de la mesure de récupération, vous obtenez un score de forme physique de F1 à F6 (F1 = très bon pouls au repos ; F6 = mauvais pouls au repos).

1. À la fin de votre entraînement, appuyez sur la touche Mesure de récupération  et mettez vos mains autour des capteurs de pouls manuel  ou mettez une sangle thoracique standard.
2. L'ordinateur arrête tous les affichages sauf la durée et le pouls. Le temps est compté à rebours de 00:60 à 00:00. Une fois 00:00 atteint, un score de forme physique calculée par l'ordinateur s'affiche sur l'écran LCD.
3. Le score de forme physique est calculé par l'ordinateur en comparant le pouls max. des 20 premières secondes et le pouls min. des 40 dernières secondes. Un score de forme physique est attribué en fonction de la différence.
4. Une fois les résultats de mesure affichés, vous pouvez retourner au menu principal en appuyant de nouveau sur la touche Mesure de récupération.



- Veuillez noter que ce programme ne compare que le pouls minimal et maximal pendant le processus de mesure d'une minute. Cela signifie que par ex., si l'entraînement est de faible intensité et que la mesure du pouls de récupération est effectuée, la différence sera plus faible qu'après un entraînement de forte intensité.
- Ne comparez que les valeurs d'unités d'entraînement de la même durée et de la même intensité.

Entraînement

ATTENTION !

Risque de blessure !

Ce type d'exercice risquera de nuire à votre santé si votre condition physique ne vous permet pas de vous entraîner sur le vélo elliptique. Une mauvaise utilisation du vélo elliptique peut également entraîner des problèmes de santé.

- N'utilisez pas le vélo elliptique si vous avez un stimulateur cardiaque.
- Avant de commencer votre première séance d'entraînement sur le vélo elliptique, demandez à votre médecin de

procéder à un contrôle général de votre condition physique, surtout si vous avez plus de 35 ans.

- Si des problèmes cardiaques, circulatoires, orthopédiques ou autres sont déjà connus, demandez conseil à votre médecin avant de commencer la première séance d'entraînement.
- Si des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes inhabituels surviennent pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement. Consultez tout de suite un médecin.
- Faites toujours des échauffements avant de vous entraîner.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés lorsque vous faites de l'exercice sur le vélo elliptique. Ne portez pas de vêtements qui peuvent se coincer dans le vélo elliptique. Portez des chaussures à semelles antidérapantes en caoutchouc.
- Ne fermez pas les yeux pendant que vous faites de l'exercice sur le vélo elliptique.
- Ne vous penchez pas en arrière lorsque vous faites de l'exercice sur le vélo elliptique, car vous pourriez tomber et vous blesser.
- Demandez à votre médecin de mesurer la fréquence cardiaque maximale que vous êtes autorisé à avoir avant d'utiliser le vélo elliptique. Veillez à ne pas dépasser cette valeur pendant l'entraînement.
- Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Évitez les entraînements trop intensifs, car ils peuvent entraîner de graves problèmes de santé ou la mort. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous vous sentez étourdi ou faible.
- Ne mangez pas de nourriture pendant une heure avant et après l'entraînement. Veillez à boire beaucoup d'eau pendant votre entraînement.
- Si vous prenez des médicaments, ne faites de l'exercice qu'après avoir consulté votre médecin.
- Un entraînement excessif ou inadéquat peut nuire à la santé.

Une personne en bonne santé peut commencer à faire de l'exercice sur le vélo elliptique quand elle le souhaite. Forme physique, endurance et bien-être peuvent être atteints ou augmentés par un entraînement adapté. Votre condition s'améliore déjà après un entraînement court régulier, qui stimule aussi votre cœur, votre circulation et votre appareil locomoteur. Votre métabolisme est également influencé de manière positive. Il est important d'adapter l'entraînement à votre corps et de ne pas trop le solliciter.

Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque

⚠ AVERTISSEMENT !

Risque de blessure !

Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement trop intensif peut entraîner de graves problèmes de santé ou la mort.

- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous vous sentez étourdi ou faible !
- Si vos performances diminuent de manière inhabituelle pendant l'entraînement, arrêtez l'entraînement et consultez immédiatement un médecin.
- La mesure du pouls et de la fréquence cardiaque n'est pas adaptée à des fins médicales.
- La mesure du pouls et de la fréquence cardiaque peut être influencée par des facteurs externes, par exemple une ligne électrique ou un téléphone portable.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque de deux façons :

- Mesure du pouls de la main :
Des capteurs de pouls manuels **9** se trouvent sur la poignée de maintien **13**. Veillez à ce que les paumes de vos mains soient toujours en contact avec les capteurs de pouls manuel en même temps. Dès qu'un pouls est détecté, un petit cœur ❤️ clignote sur l'écran à côté de l'affichage du pouls. La mesure du pouls de la main sert uniquement à titre indicatif, car le mouvement, la friction, la sueur, etc. peuvent entraîner des écarts par rapport au pouls réel. Chez certaines personnes, la modification de la résistance de la peau causée par le battement du pouls est si faible que le résultat ne peut pas être utilisé pour une mesure précise du pouls de la main. Dans ce cas, l'utilisation de la mesure du pouls cardiaque est recommandée.

- Mesure du pouls cardiaque :
Des moniteurs de pouls cardiaque sont disponibles dans les magasins, qui se composent d'une sangle de poitrine et d'une montre-bracelet. L'ordinateur est équipé d'un récepteur (sans émetteur) pour les moniteurs de pouls cardiaque courants. Si vous possédez un moniteur de fréquence cardiaque, vous pouvez lire les impulsions émises par votre appareil émetteur (sangle thoracique) sur l'écran LCD.



Si les deux méthodes de mesure du pouls sont utilisées simultanément, la mesure du pouls cardiaque est prioritaire.

Groupes musculaires sollicités

Le vélo elliptique sert à faire travailler tout le corps. Les muscles du haut du corps travaillent grâce au mouvement constant des bras sur les tiges vibratoires. Le mouvement de pédalage elliptique sur l'appareil permet d'entraîner les cuisses et les jambes ainsi que l'ensemble du bas du corps.

Phases d'entraînement

Pour un entraînement efficace et pour éviter les conséquences négatives, par exemple les douleurs ou les étirements musculaires, il est important de toujours passer par les trois phases d'entraînement suivantes :

Phase d'échauffement

Pendant la phase d'échauffement, vous préparez les muscles et l'organisme à l'effort et minimisez ainsi le risque de blessure potentiel.

Les exercices possibles comprennent l'aérobic, les étirements et la course. Commencez toujours l'entraînement avec une faible résistance de pédalage.

Phase d'entraînement

- Suivez les consignes du chapitre « Sélection et description des programmes » relatif au vélo elliptique.
- Vérifiez l'intensité de l'exercice en mesurant votre pouls et votre fréquence cardiaque.

Pour ce faire, demandez l'accord de votre médecin le cas échéant.

Phase de récupération

Le corps a besoin de temps pour récupérer pendant et après l'entraînement. Cette phase de récupération doit durer plus longtemps pour les débutants que pour les sportifs expérimentés.

Planning d'entraînement

1. Afin de pouvoir préparer au mieux votre entraînement, demandez-vous d'abord quel est

vos objectifs d'entraînement. Les objectifs d'entraînements peuvent par ex. être une perte de poids/la combustion des graisses ou l'augmentation de l'endurance.

- Déterminez à quelle fréquence vous souhaitez vous entraîner pour atteindre votre objectif d'entraînement. Selon la médecine du sport, les intensités suivantes sont considérées comme efficaces :
 - Programme de santé minimal : 2 à 3 fois par semaine pendant 20 à 30 minutes
 - Programme de santé optimal : 4 à 5 fois par semaine pendant 45 à 60 minutes
- Calculez votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Utilisez la formule suivante : $FCM = 220 - \text{âge}$
- Lors de l'entraînement, alignez votre FCM sur les valeurs de la zone d'entraînement, que vous pouvez sélectionner en fonction de votre objectif (voir tableau suivant). Il existe cinq zones d'entraînement que vous pouvez utiliser pour orienter votre entraînement.

Zones d'entraînement	
Zone de récupération	50–60 % de la FCM
Combustion des graisses	60–70 % de la FCM
Zone aérobie	70–80 % de la FCM
Zone anaérobie	80–90 % de la FCM
Zone d'alerte	90–100 % de la FCM

La zone de récupération

La zone de récupération est synonyme de capacité d'endurance sur la longueur et en douceur. La charge doit être légère et détendre. Cette zone est la base de l'augmentation de vos performances. Si vous êtes débutant ou avez une condition physique plus faible, entraînez-vous dans la zone de récupération.

La combustion des graisses

Dans cette zone, votre cœur est fortifié et le processus de combustion des graisses est déclenché de manière optimale. Les calories brûlées proviennent ici plus de votre graisse corporelle que des glucides. Votre corps doit s'habituer à cet entraînement. Donnez à votre corps le temps de s'habituer à cet entraînement. Plus l'entraînement est long, plus il est efficace par la suite.

La zone aérobie

Avec l'entraînement dans la zone aérobie, vous brûlez plus de glucides que de graisse. La charge élevée renforce votre cœur et vos poumons. L'effet bénéfique de cet entraînement est la grande sollicitation de votre cœur et de votre système respiratoire. Si vous souhaitez

effectuer un entraînement plus rapide, plus intense et plus endurant, entraînez-vous dans la zone aérobie.

La zone anaérobie

L'entraînement dans la zone anaérobie apporte une amélioration des capacités à métaboliser l'acide lactique. Vous pouvez ainsi vous entraîner plus longtemps et plus intensément, sans produire de lactate en excès. Il s'agit ici d'un entraînement difficile pendant lequel vous ressentez des symptômes typiques tels que l'épuisement, la fatigue ou des difficultés à respirer. Si vous souhaitez effectuer un entraînement de haute performance, entraînez-vous dans la zone anaérobie.

La zone d'alerte

La zone d'alerte est la zone la plus intense. Cette zone peut facilement mener à des blessures et du surmenage. Il s'agit d'un entraînement extrêmement difficile, réservé aux athlètes de haut niveau. Si vous êtes en excellente santé physique et que vous avez de l'expérience et des connaissances pratiques en plus d'un entraînement d'élite, vous pouvez vous entraîner dans la zone d'alerte.

Monter correctement

⚠ ATTENTION !

Risque de blessure !

Une mauvaise manipulation du vélo elliptique peut entraîner des dommages.

- Pour éviter toute blessure, montez en posant d'abord une jambe sur la pédale droite ou gauche.
- Veillez à ce que la pédale correspondante se trouve en position basse.
- L'appareil n'est pas équipé d'une roue libre, les pièces mobiles ne peuvent pas être immédiatement arrêtées.

AVIS !

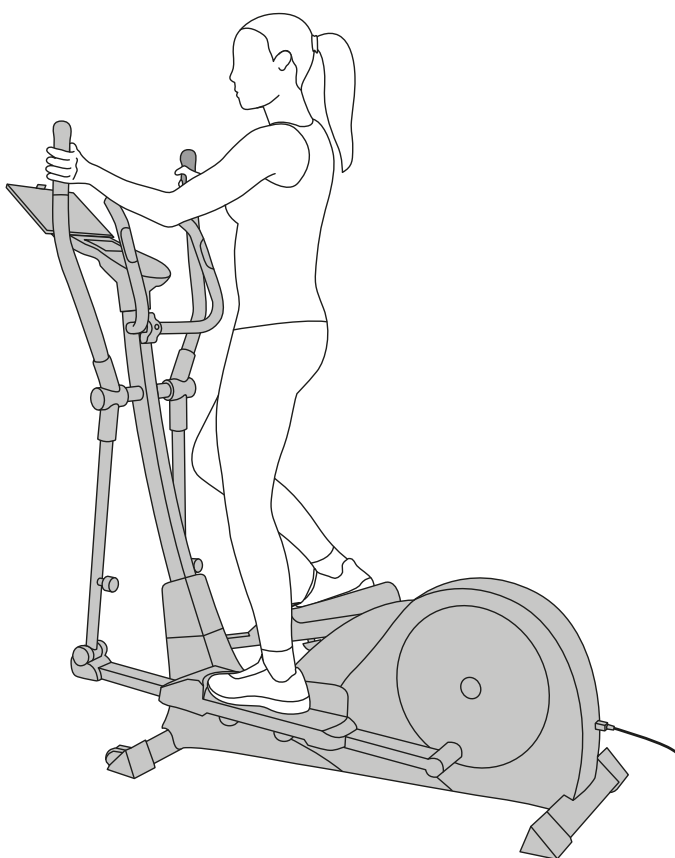
Risque d'endommagement !

Une mauvaise manipulation du vélo elliptique peut entraîner des dommages.

- Ne montez pas sur le revêtement en plastique du vélo elliptique.
- Montez en posant d'abord une jambe sur la pédale droite ou gauche.
 - Ce faisant, tenez fermement la poignée de maintien des deux mains.
 - Ne saisissez les poignées que lorsque les deux pieds sont sur les pédales.
 - Pour descendre, procédez en sens inverse.

Adopter une bonne posture

- Tenez-vous aux tiges vibratoires ou à la poignée de maintien pendant tout l'entraînement.
- Gardez une posture droite pendant toute la durée de l'entraînement.



Commencer l'entraînement

Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement. Choisissez un programme d'entraînement au chapitre « Sélection et description des programmes ».

Nettoyage

AVIS !

Risque d'endommagement !

De l'eau infiltrée dans le boîtier peut provoquer un court-circuit.

- Veillez à ce que de l'eau ne pénètre dans le boîtier.

AVIS !

Risque d'endommagement !

Une mauvaise manipulation du vélo elliptique peut entraîner des dommages.

- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, de brosses en métal ou en nylon, d'ustensiles de nettoyage pointus ou métalliques comme un couteau, un grattoir dur ou autre.

1. Débranchez le cordon d'alimentation avant le nettoyage.
2. Essuyez le vélo elliptique avec un chiffon légèrement humidifié après chaque utilisation.
3. Nettoyez l'ordinateur et l'écran avec un chiffon sec et non pelucheux.

Transport

1. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise.
 2. Placez votre pied droit sur le pied à roulettes avant.
 3. Prenez le vélo elliptique par la poignée de maintien et inclinez-le avec précaution dans votre direction.
 4. Faites rouler le vélo elliptique jusqu'à l'endroit souhaité.
 5. Relevez lentement le vélo elliptique.
- Veillez à garder le dos droit pendant le transport.

Recherche d'erreurs

Certains dysfonctionnements peuvent être causés par de petites erreurs que vous pouvez corriger vous-même. Suivez les instructions du tableau ci-dessous.

Si les problèmes liés au vélo elliptique ou à l'ordinateur ne peuvent être résolus, contactez le service clientèle. Ne réparez jamais vous-même le vélo elliptique ou l'ordinateur.

	Problème	Cause possible	Dépannage
Ordinateur			
1	Pas d'affichage ou pas de fonctions.	Pas d'alimentation électrique.	Contrôlez la fonction de la prise secteur en branchant un autre appareil.
		Câble débranché.	Vérifiez le branchement du câble.
2	Affichage du pouls manuel défectueux.	Vous n'avez pas placé les deux mains sur les capteurs.	Placez les deux mains sur les capteurs.
		Câble débranché.	Vérifiez le branchement du câble

	Problème	Cause possible	Dépannage
3	L'ordinateur est en panne.	Décharges statiques directes et indirectes.	Redémarrez l'ordinateur en le débranchant du réseau puis en le reconnectant au bout d'une minute. Redémarrez l'ordinateur en appuyant plus de trois secondes sur la touche Réinitialiser/Pause.
Mécanique			
4	Résistance de pédalage impossible à régler.	Câble débranché.	Vérifiez le branchement du câble.

Données techniques

Modèle :	ANS-18-021
Tension d'alimentation :	50 Hz, 230 V~
Puissance :	50 W
Gamme de fréquences :	5,3 kHz
Poids :	env. 53 kg
Dimensions :	env. 155 × 70 × 166 cm
N° d'article :	715999
Capacité de charge max. :	150 kg
Zone d'entraînement à laisser libre :	0,6 m
Plage watts :	50 W (pour 50 tours)– 400 W (pour 70 tours)
	Les informations correspondent aux paramètres d'essai

Déclaration de conformité



La déclaration de conformité à l'UE est disponible à l'adresse figurant sur la carte de garantie jointe.

Élimination

Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage en respectant les règles du tri sélectif. Portez le carton à la collecte des vieux papiers et les films à celle des matières recyclables.

Élimination du vélo elliptique

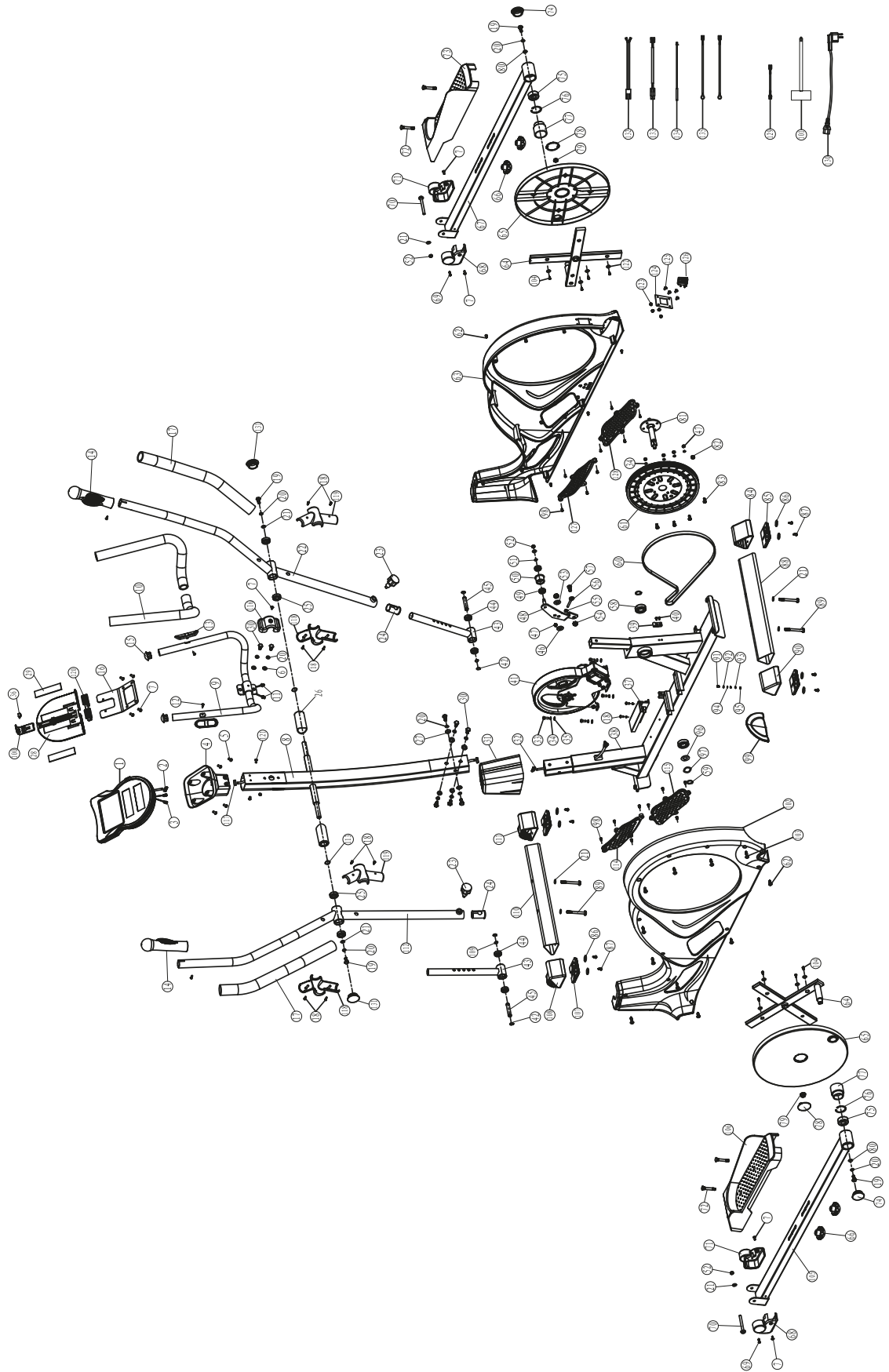
(Applicable dans l'Union européenne et dans les autres États européens disposant de systèmes de collecte séparée selon les matières à recycler)



Ne pas jeter les vieux appareils avec les déchets ménagers !

Quand le vélo elliptique n'est plus utilisable, le consommateur est alors **légalement tenu de remettre les appareils usagés séparés des déchets ménagers**, par ex. à un centre de collecte de sa commune / son quartier. Ceci garantit un recyclage dans les règles des appareils usagés et évite les effets négatifs sur l'environnement. Pour cette raison, les appareils électriques sont marqués du symbole ci-dessus.

Liste des pièces de rechange



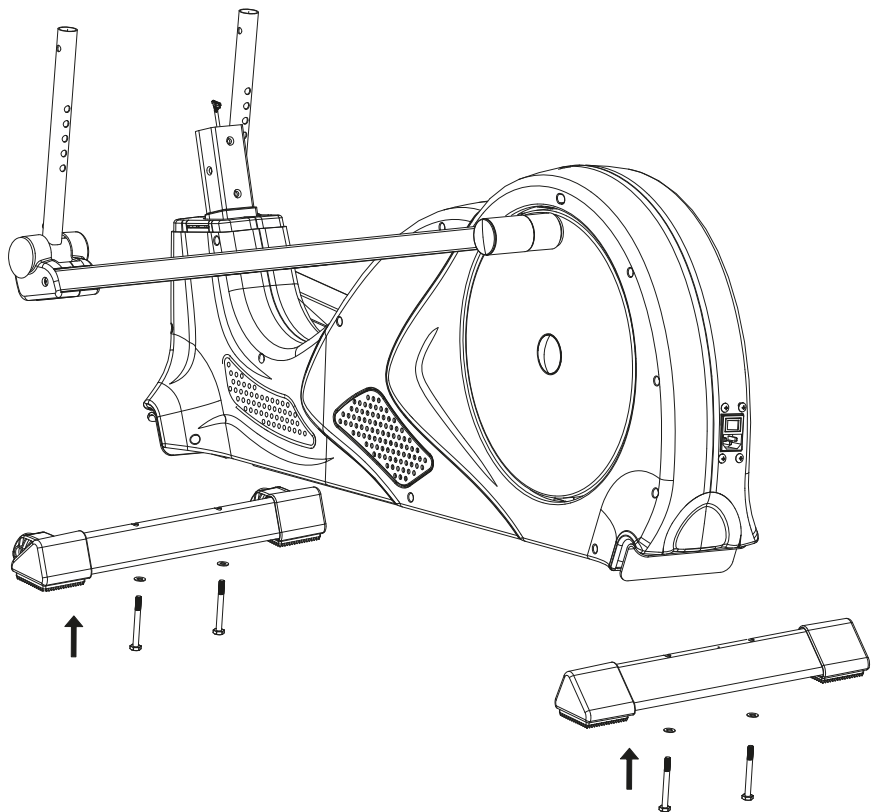
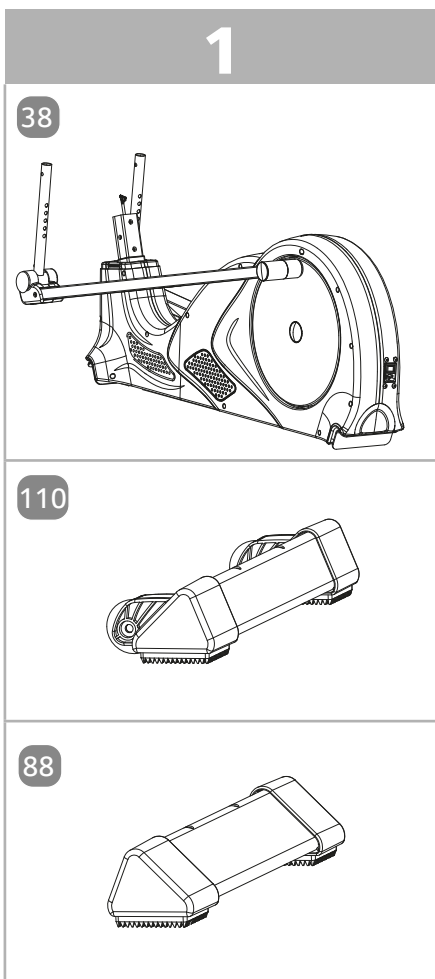
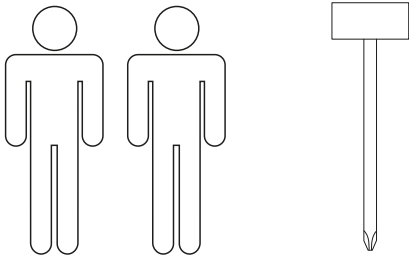
Pièces de rechange		
N°	Pièce de rechange	Nombre
1	Ordinateur	1
2	Câble d'ordinateur	1
3	Câble de poulis	2
4	Support d'ordinateur	1
5	Vis	4
6	Rondelle plate	2
7	Vis	9
8	Colonne de guidon	1
9	Poignée de maintien	1
10	Revêtement plastique	2
11	Câble de poulis	2
12	Vis	2
13	Capteurs de poulis manuel	2
14	Embout de tige vibratoire	2
15	Embout	2
16	Support	1
17	Housse en mousse	2
18	Vis	10
19	Vis	4
20	Rondelle élastique	12
21	Rondelle plate	8
22	Tige vibratoire droite	1
23	Bouton de réglage	2
24	Enveloppe pour embout de tube	2
25	Roulement à billes	4
26	Couvercle d'axes	2
27	Rondelle plate	6
28	Support pour téléphone et tablette	1
29	Tapis antidérapant	2
30	Vis	6
31	Revêtement de la colonne de guidon	1
32	Câble de raccordement	1
33	Vis	4
34	Rondelle élastique	8
35	Rondelle plate	4
36	Amortisseur pour support de tablette	1
37	Carte électronique pour frein à courants de Foucault	1
38	Cadre principal	1
39	Support de capteur	1
40	Vis	2
41	Volant d'inertie	1
42	Anneau en forme de C	4

Pièces de rechange		
N°	Pièce de rechange	Nombre
43	Partie inférieure de la tige vibratoire	2
44	Roulement à billes	4
45	Manchon	2
46	Rondelle plate	1
47	Écrou	5
48	Rail de fixation pour poulie	1
49	Roulement à billes	2
50	Courroie trapézoïdale de roulette	1
51	Rondelle élastique	1
52	Écrou	3
53	Rondelle plate	1
54	Écrou	2
55	Écrou	1
56	Vis	1
57	Vis	1
58	Roulement à billes	2
59	Anneau en forme de C	2
60	Courroie trapézoïdale	1
61	Poulie de courroie trapézoïdale	1
62	Vis	8
63	Couvercle latéral droit	1
64	Tige cruciforme	2
65	Plaque de couverture	2
66	Bouton de réglage	4
67	Barre de pédale droite	1
68	Revêtement barre de pédale gauche	2
69	Vis	2
70	Vis	2
71	Revêtement barre de pédale droite	2
72	Vis de blocage	4
73	Pédale droite	1
74	Couvercle	2
75	Roulement à billes	2
76	Rondelle plate	2
77	Couvercle	2
78	Plaque de couverture	2
79	Écrou	2
80	Rondelle plate	2
81	Axe	1
82	Aimant	1
83	Vis	4
84	Couvercle du pied	1
85	Capuchon du pied	2

Pièces de rechange		
N°	Pièce de rechange	Nombre
86	Rondelle plate	8
87	Vis	8
88	Pied	1
89	Vis	4
90	Couvercle du pied	1
91	Vis	1
92	Rondelle élastique	1
93	Rondelle plate	2
94	Rondelle plate	1
95	Écrou	1
96	Rondelle plate	1
97	Rondelle plate	1
98	Vis	16
99	Couvercle	1
100	Rail pour support de tablette	1
101	Clé de réglage	1
102	Couvercle latéral droit	1
103	Vis	8
104	Vis	8
105	Barre de pédale gauche	1
106	Pédale gauche	1
107	Capuchon du pied	2
108	Roulette de transport gauche	1
109	Rondelle plate	2
110	Pied à roulettes	1
111	Roulette de transport droite	1
112	Tige vibratoire gauche	1
113	Rondelle plate	2
114	Bouchon cache-trou droit	1
115	Bouchon cache-trou gauche	1
116	Couvercle de poignée de maintien	1
117	Câble pour colonne de guidon	1
118	Couvercle de tige vibratoire avant	2
119	Couvercle de tige vibratoire arrière	2
120	Revêtement antidérapant	1
121	Vis	3
122	Rondelle plate	8
123	Écrou	4
124	Support pour interrupteur	1
125	Vis	4
126	Interrupteur	1
127	Couvercle avant droite	1
128	Couvercle arrière droite	1
129	Câble de raccordement	1
130	Câble secteur	1

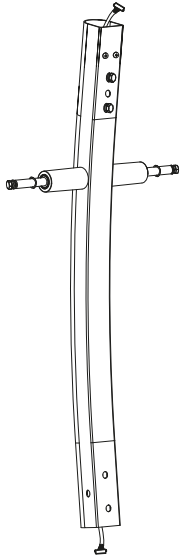
Pièces de rechange		
N°	Pièce de rechange	Nombre
131	Couvercle	2
132	Câble	1
133	Câble	1
134	Câble du capteur	1
135	Câble de mise à la terre	2

Montage du vélo elliptique

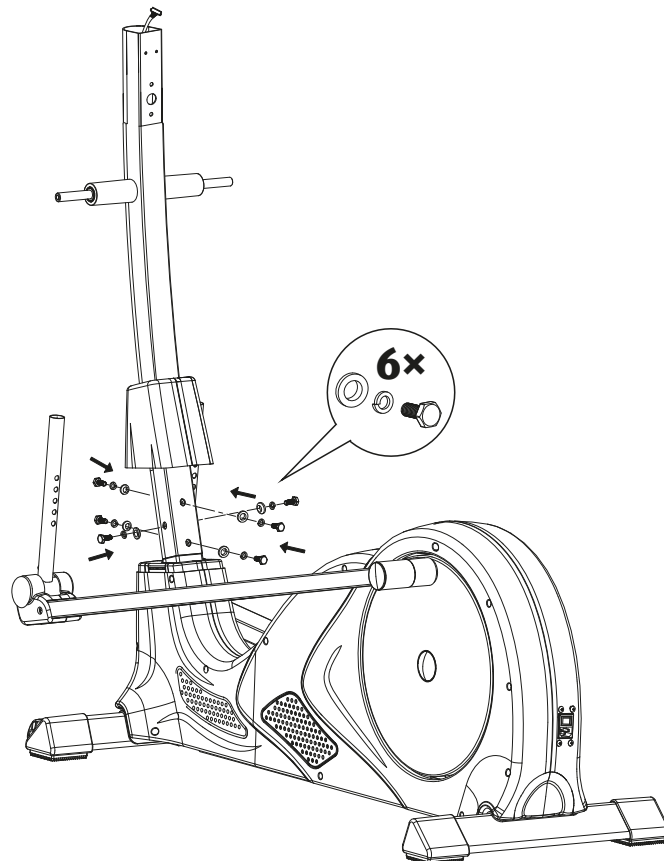
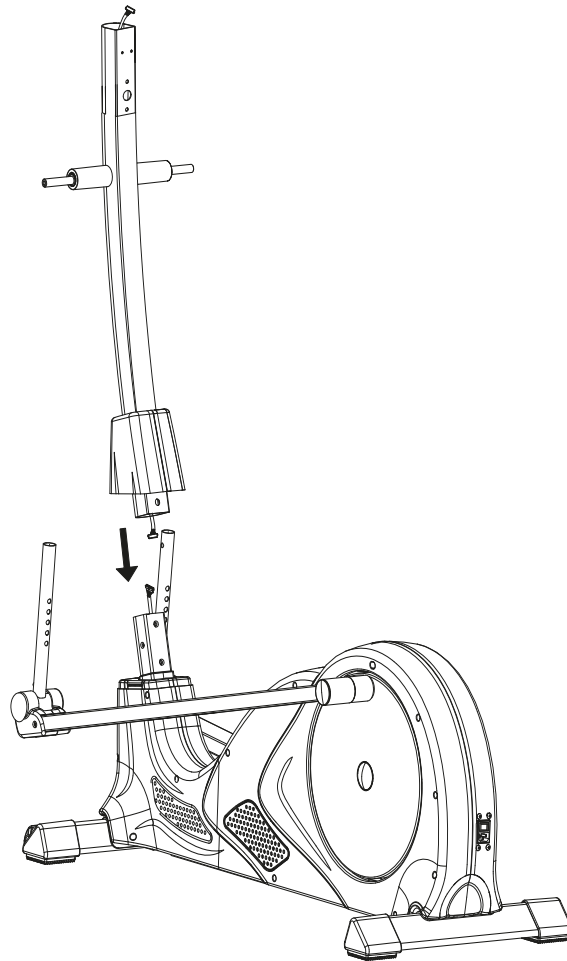
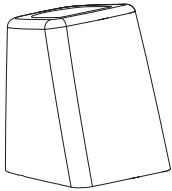


2

8

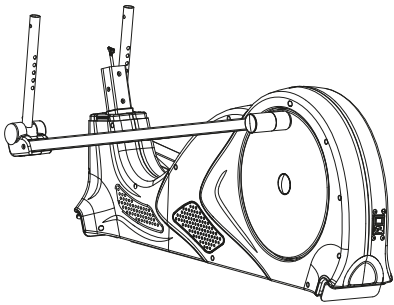


31



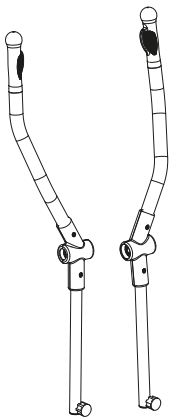
3

38

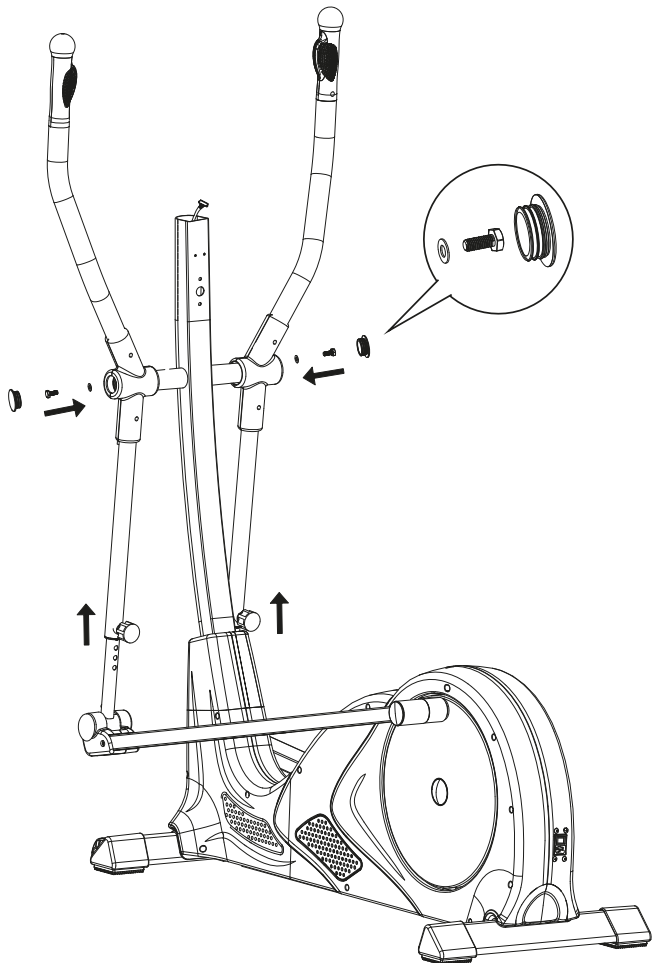
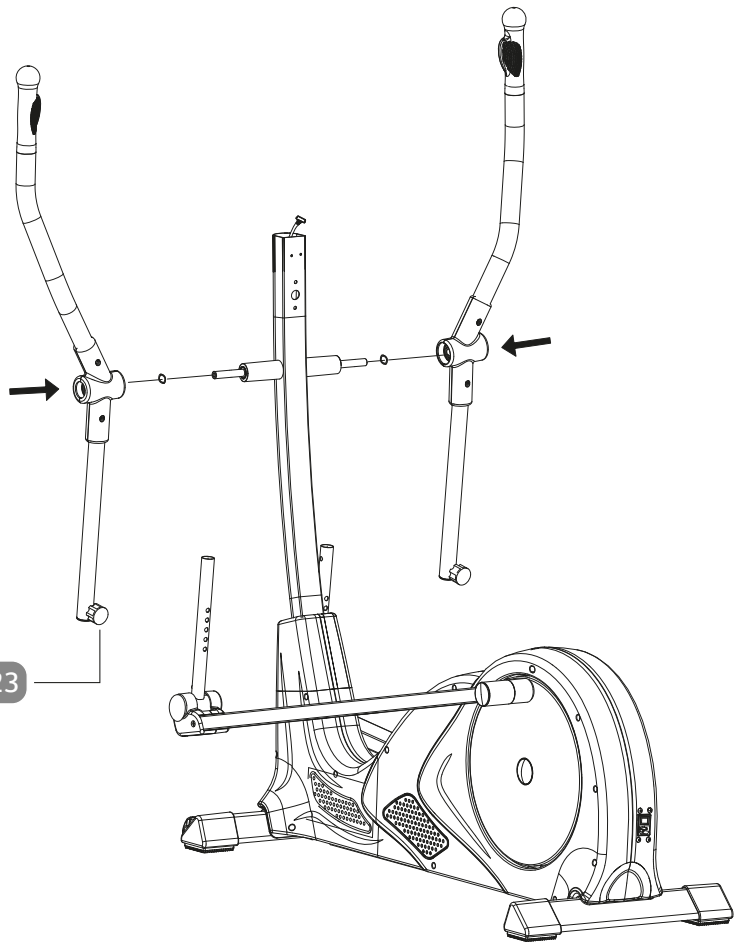


22

112

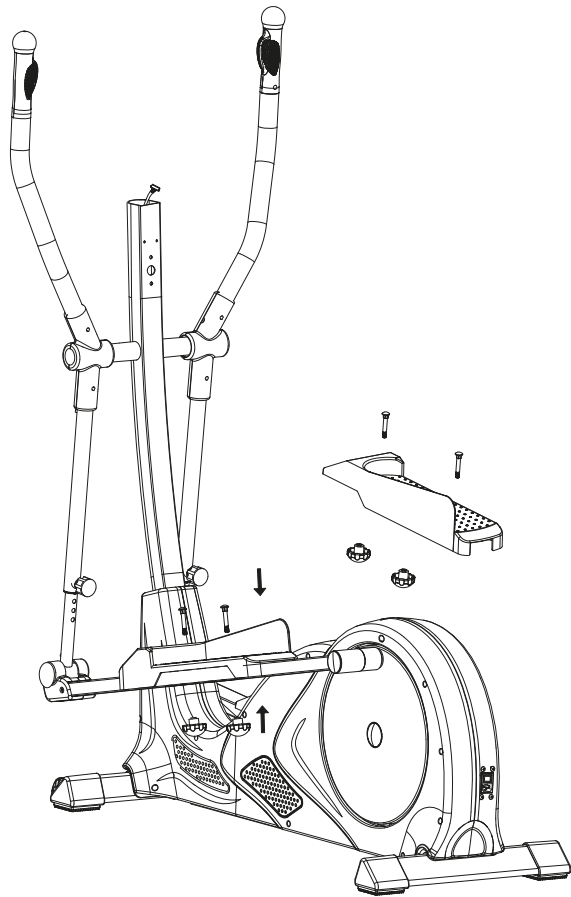
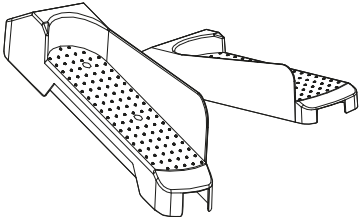


23



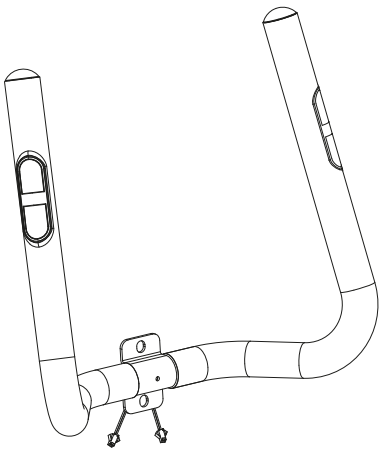
4

73 106

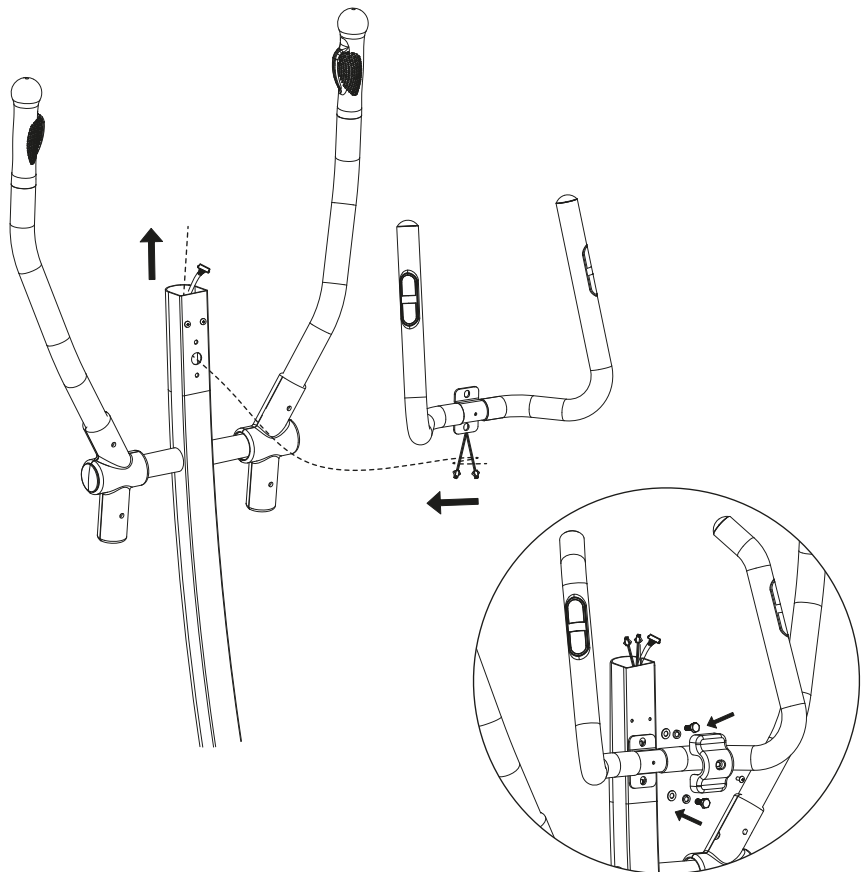
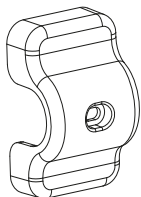


5

9

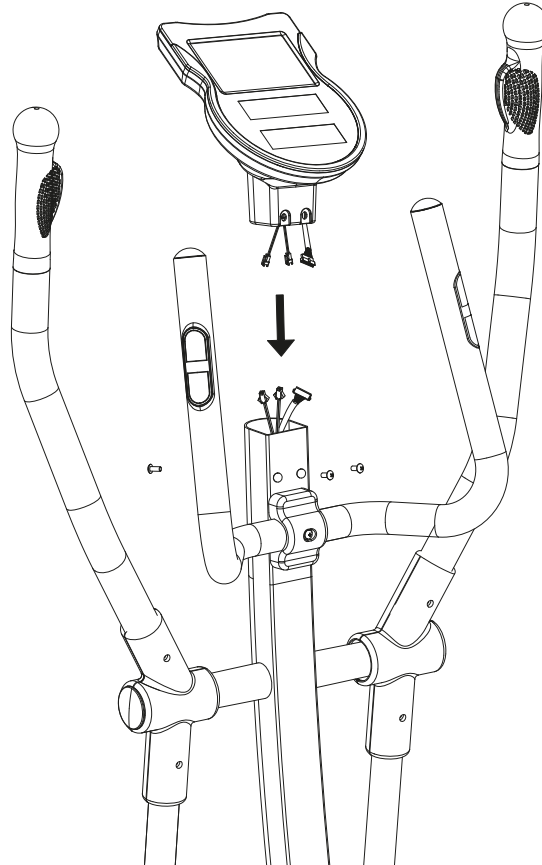
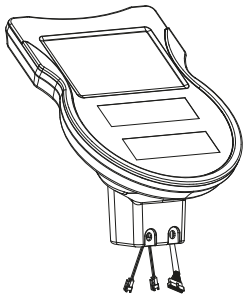


116



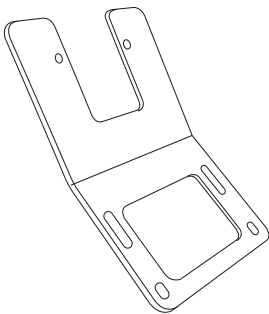
6

1

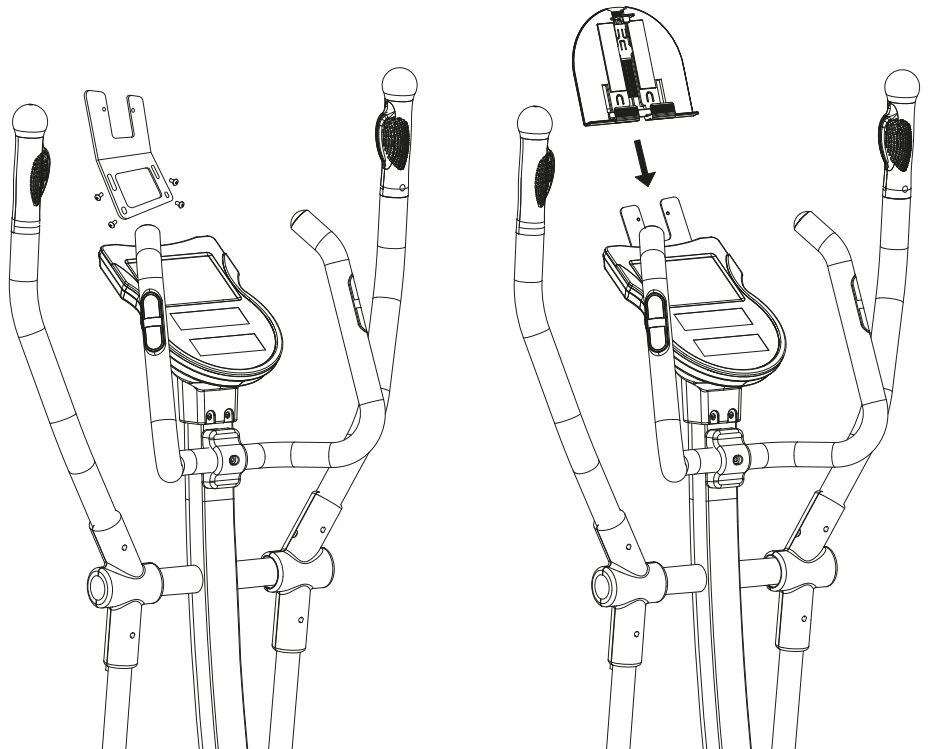
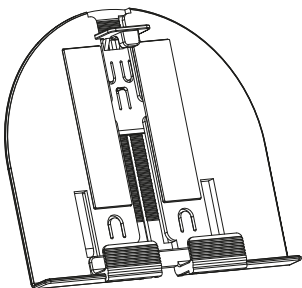


7

16



28



Indice

Dotazione/parti dell'apparecchio	3	Selezione del programma e descrizione dei programmi..	61
Vista d'insieme	4	Avvio rapido.....	62
Informazioni generali	55	Programma watt.....	62
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso.....	55	Programma manuale.....	62
Descrizione pittogrammi.....	55	Programma frequenza cardiaca target	62
Sicurezza	55	Programma individuale.....	62
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	55	Programma intervallo.....	62
Avvertenze di sicurezza	56	Programma montagna.....	63
Controllo del cross trainer e della dotazione.....	57	Programma test	63
Assemblaggio.....	57	Misurazione BMR, grasso e BMI.....	63
Montaggio dei piedini d'appoggio (fig. 1/pag. 73)	57	Misurazione defaticamento	64
Montaggio della colonna del manubrio (fig. 2/pag. 74)	57	Allenamento	65
Montaggio delle barre oscillanti (fig. 3/pag. 75)	58	Misurazione pulsazioni e frequenza cardiaca.....	65
Montaggio dei pedali (fig. 4/pag. 76).....	58	Gruppi muscolari interessati.....	66
Montaggio del manubrio di appoggio (fig. 5/pag. 76)...	58	Fasi di allenamento.....	66
Montaggio del computer (fig. 6/pag. 77)	59	Programma di allenamento.....	66
Montaggio del supporto per telefono e tablet (fig. 7/pag. 77)	59	Salire correttamente	67
Posizionamento del cross trainer.....	59	Assumere la postura corretta	67
Smontaggio del cross trainer.....	59	Iniziare l'allenamento.....	67
Utilizzo	59	Pulizia	68
Accensione e spegnimento del cross trainer	59	Trasporto	68
Spiegazione delle indicazioni sul display (fig. C).....	60	Ricerca anomalie	68
Spiegazione del tastierino.....	60	Dati tecnici	69
Selezione della lingua.....	61	Dichiarazione di conformità	69
Profili utente	61	Smaltimento	69
		Smaltimento dell'imballaggio	69
		Smaltimento del cross trainer.....	69
		Lista dei pezzi di ricambio.....	70
		Montaggio del cross trainer	73

Informazioni generali

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Le presenti istruzioni per l'uso sono parte integrante di questo cross trainer. Esse contengono informazioni importanti in merito all'assemblaggio e all'utilizzo.

Prima di mettere in funzione il cross trainer, leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare modo le avvertenze di sicurezza.

Il mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare lesioni gravi o danni al cross trainer.

Le istruzioni per l'uso si basano sulle normative e regole vigenti nell'Unione Europea. All'estero rispettare anche le linee guida e normative nazionali.

Conservare le istruzioni per l'uso per utilizzi futuri. In caso di cessione del cross trainer a terzi, consegnare tassativamente anche le istruzioni per l'uso.

È responsabilità dell'utente informare adeguatamente tutte le altre persone che utilizzano il cross trainer sui possibili pericoli.

Descrizione pittogrammi

Nelle presenti istruzioni per l'uso o sul cross trainer sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole di avvertimento.

⚠ AVVERTENZA!

Questo simbolo/parola di avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o lesioni gravi.

⚠ ATTENZIONE!

Questo simbolo/parola di avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può causare lesioni di lieve o di media entità.

AVVISO!

Questa parola di avvertimento indica la possibilità di danni materiali.



Questo simbolo fornisce utili informazioni aggiuntive sull'assemblaggio e sull'utilizzo.



Dichiarazione di conformità (vedi capitolo "Dichiarazione di conformità"): i prodotti identificati con questo simbolo soddisfano tutte le norme comunitarie applicabili nello Spazio economico europeo.

Mese e anno di produzione



Leggere le istruzioni prima dell'uso!



Carico massimo: 150 kg.



Non smaltire le apparecchiature dismesse insieme ai rifiuti domestici (vedi capitolo "Indicazioni per lo smaltimento").

Sicurezza

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il cross trainer è stato concepito esclusivamente come attrezzo per il fitness. È destinato esclusivamente all'uso in ambito privato e non in ambito commerciale, medico o terapeutico. Il cross trainer non è un giocattolo. Il cross trainer è un attrezzo da allenamento appartenente alla classe HA (H = utilizzo in ambiente domestico; A = elevata precisione).

Utilizzare il cross trainer esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi altro utilizzo è da considerarsi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni materiali nonché lesioni personali.

Il produttore o rivenditore declina qualsiasi responsabilità per i danni causati da un utilizzo scorretto o non conforme alla destinazione d'uso.

Avvertenze di sicurezza

⚠ AVVERTENZA!

Pericolo di scosse elettriche!

L'installazione elettrica errata o una tensione di rete troppo elevata possono provocare scosse elettriche.

- Collegare il cross trainer solo se la tensione di rete della presa di corrente corrisponde ai dati riportati sulla targhetta.

- Collegare il cross trainer esclusivamente a una presa di corrente facilmente accessibile in modo che, in caso di malfunzionamento, lo si possa staccare velocemente dalla rete elettrica.
- Non utilizzare il cross trainer se presenta danni visibili e se il cavo di alimentazione o la spina sono difettosi.
- Se il cavo di alimentazione del cross trainer è danneggiato, dovrà essere sostituito dal produttore o dal suo servizio di assistenza clienti, oppure da una persona parimenti qualificata.
- Non aprire l'alloggiamento, bensì far eseguire la riparazione a personale qualificato. Rivolgersi a un centro specializzato. In caso di riparazioni eseguite in proprio, allacciamento improprio o utilizzo errato, si escludono responsabilità e diritti di garanzia.
- Per le riparazioni, utilizzare solo componenti che corrispondono alle specifiche originali dell'apparecchio. Il cross trainer contiene parti elettriche e meccaniche che sono indispensabili protezioni da fonti di pericolo.
- Non immergere in acqua o altri liquidi il cross trainer, il computer, il cavo di alimentazione o la spina.
- Non toccare mai la spina con le mani umide.
- Non staccare mai la spina dalla presa tirando il cavo di alimentazione, bensì afferrare sempre la spina di alimentazione.
- Non servirsi mai del cavo di alimentazione per reggere l'apparecchio.
- Tenere il cross trainer, il computer, la spina e il cavo di alimentazione lontano da fiamme libere e superfici roventi.
- Posare il cavo di alimentazione in modo tale che non vi si possa inciampare.
- Non piegare il cavo di alimentazione e non posizionarlo su spigoli vivi.
- Utilizzare il cross trainer solo in ambienti interni.
- Non utilizzare mai il cross trainer sotto la pioggia o in stanze umide.
- Fare in modo che i bambini non possano infilare oggetti nel cross trainer o nel computer.
- Se il cross trainer non viene utilizzato, se lo si pulisce o se si verifica un

malfunzionamento, spegnerlo sempre e staccare la spina dalla presa di corrente.

- Se il cavo di collegamento del cross trainer è danneggiato, dovrà essere sostituito dal produttore o dal suo servizio di assistenza clienti oppure da una persona parimenti qualificata al fine di evitare pericoli.

⚠ AVVERTENZA!

Pericoli per bambini e persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali (ad es. persone parzialmente disabili, persone anziane con ridotte capacità fisiche e mentali) o prive di esperienza e competenza (ad es. bambini grandi).

- Il cross trainer può essere utilizzato dai bambini a partire dai 14 anni d'età e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali, o prive di esperienza e cognizioni, ammesso che siano sotto sorveglianza o che siano stati istruiti sul modo sicuro di utilizzare il cross trainer e abbiano compreso gli eventuali pericoli.
- Non permettere ai bambini di giocare con il cross trainer.
- La pulizia e la manutenzione a carico dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza la supervisione di un adulto.
- Tenere lontano i bambini minori di 14 anni dal cross trainer e dal cavo di collegamento.
- Evitare che i bambini giochino con la pellicola d'imballaggio poiché potrebbero restarvi imprigionati e soffocare.

AVVISO!**Pericolo di danneggiamento!**

L'uso improprio del cross trainer può causare danni al cross trainer.

- Collocare il cross trainer su una superficie orizzontale facilmente accessibile, piana, asciutta e sufficientemente stabile.
- Evitare che il cavo di alimentazione entri in contatto con parti roventi.
- Non esporre mai il cross trainer a temperature elevate (riscaldamento ecc.) o ad agenti atmosferici (pioggia ecc.).
- Non versare liquidi nel cross trainer o nel computer.
- Non utilizzare pulitori a vapore per la pulizia. Il cross trainer potrebbe danneggiarsi.
- Non utilizzare più il cross trainer se i suoi componenti di plastica sono incrinati o spaccati, oppure se si sono deformati. Sostituire i componenti danneggiati soltanto con gli appropriati ricambi originali.
- Non usare il cross trainer con più persone contemporaneamente, bensì sempre una per volta.
- Non utilizzare il cross trainer come supporto di salita o in sostituzione di una scala.
- Serrare regolarmente i dadi e le viti.
- In presenza di parti difettose, ad es. i giunti, farle sostituire immediatamente da una persona specializzata. Non utilizzare il cross trainer fino a quando tutte le parti difettose saranno sostituite.
- Controllare regolarmente il cross trainer per individuare eventuali danni e segni di usura. In particolare, le parti soggette a usura sono la cinghia, il cuscinetto, i pedali e le impugnature.

Controllo del cross trainer e della dotazione**AVVISO!****Pericolo di danneggiamento!**

Se si apre l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare sufficiente attenzione, è possibile danneggiare subito il cross trainer.

- Aprire l'imballaggio con molta cautela.

1. Estrarre il cross trainer dall'imballaggio.
2. Rimuovere il materiale di imballaggio.
3. Controllare che il cross trainer o le parti singole non siano danneggiati. Qualora lo fossero, non utilizzare il cross trainer. Rivolgersi al produttore tramite il Servizio Clienti all'indirizzo riportato nella scheda di garanzia.
4. Controllare che la fornitura sia completa (vedi **fig. A e B**).

Assemblaggio

Assemblare il cross trainer rispettando le seguenti istruzioni e i disegni riportati nel capitolo "Montaggio del cross trainer" (pag. 73 e seguenti).



- Durante l'assemblaggio assicurarsi di avere abbastanza spazio per muoversi in ogni direzione (almeno 1,5 metri).
- L'assemblaggio richiede due persone.
- Se necessario, prima dei rispettivi passaggi, rimuovere i dispositivi di fissaggio premontati, le viti a testa esagonale incassata e a croce, le rondelle e gli anelli a molla.

Montaggio dei piedini d'appoggio (fig. 1/pag. 73)

1. Posizionare il telaio principale **38** su una superficie orizzontale e stabile.
2. Avvitare il piedino d'appoggio **88** sul lato posteriore del telaio principale con due viti **89** e due rondelle **21**.
3. Avvitare il piedino d'appoggio con rotelle **110** sul lato anteriore del telaio principale con due viti e due rondelle.



Accertarsi che il piedino d'appoggio con rotelle abbia le rotelle di trasporto rivolte in avanti.

I piedini d'appoggio sono stati montati correttamente.

Montaggio della colonna del manubrio (fig. 2/pag. 74)**AVVISO!****Pericolo di danneggiamento!**

L'uso improprio del cross trainer può danneggiarlo.

- Assicurarsi che i cavi non vengano schiacciati durante il montaggio.
- 1. Allentare le sei viti a testa esagonale incassata premontate, le rondelle e gli anelli a molla del telaio principale **38**.
- 2. Applicare la copertura della colonna del manubrio **31** alla colonna del manubrio **8**.
- 3. Tenere la colonna del manubrio vicino al cavo di collegamento **32** del telaio principale.
- 4. Collegare il cavo di collegamento del telaio principale con il cavo della colonna del manubrio **117**.



Assicurarsi che i cavi siano collegati saldamente, altrimenti la trasmissione del segnale al computer non avrà luogo.

- 5. Inserire la colonna del manubrio nel telaio principale.
- 6. Fissare la colonna del manubrio con le viti a testa esagonale incassata, le rondelle e gli anelli a molla utilizzando la chiave per dadi **101** in dotazione.
- 7. Applicare la copertura della colonna del manubrio sul collegamento tra il telaio principale e la colonna del manubrio per nascondere le viti.

La colonna del manubrio è stata montata correttamente.

Montaggio delle barre oscillanti (fig. 3/pag. 75)

⚠ ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

Se non si fissano correttamente le manopole di regolazione, è possibile subire lesioni.

- Fissare completamente le manopole di regolazione dopo aver impostato l'angolazione corretta.
- 1. Allentare le viti premontate e le rondelle sui due lati dell'asse della colonna del manubrio **8**.
- 2. Inserire la barra oscillante destra **22** sul lato destro dell'asse sulla colonna del manubrio.
- 3. Fissare la barra oscillante destra con la vite e la rondella usando la chiave per dadi **101** in dotazione.
- 4. Ripetere la procedura con la barra oscillante sinistra **112** sul lato sinistro.
- 5. Chiudere i fori con i tappi di protezione **131**.
- 6. Montare la parte inferiore della barra oscillante

destra **43** sulla barra oscillante destra **22** con la manopola di regolazione **23**.

- 7. Ripetere la procedura sul lato sinistro.



- Usare le manopole di regolazione per impostare l'angolazione delle barre dei pedali. Ruotare la manopola di regolazione leggermente in fuori ed estrarre contemporaneamente la manopola per regolare l'angolazione. Maggiore è l'angolazione, più carico si sente sulla muscolatura della gamba.
- Fare attenzione che entrambi i lati abbiano la stessa intensità.

Montaggio dei pedali (fig. 4/pag. 76)

⚠ ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

Se non si fissano correttamente le manopole di regolazione, è possibile subire lesioni.

- Fissare le manopole di regolazione dopo aver impostato la posizione corretta.

Durante il montaggio dei pedali, osservare i segni R (destra) ed L (sinistra).

- 1. Orientare il pedale destro **73** sulla barra del pedale destro **67**.
- 2. Fissare il pedale alla barra del pedale con due viti a testa quadra **72** e due manopole **66**.
- 3. Ripetere la procedura con il pedale sinistro **106** sulla barra del pedale sinistro **105**.



- Usando la manopola di regolazione è possibile montare il pedale in una delle tre posizioni previste.
- Scegliere la posizione che si ritiene più comoda.
- Le persone più alte non devono urtare le barre oscillanti con le ginocchia durante l'allenamento.

I pedali sono stati montati correttamente.

Montaggio del manubrio di appoggio (fig. 5/pag. 76)

- 1. Allentare le due viti premontate e le rondelle della colonna del manubrio utilizzando la chiave per dadi **101**.
- 2. Far passare i due cavi pulsazioni **11** attraverso l'apertura nella colonna del manubrio **8**.
Lasciar pendere i cavi pulsazioni dall'apertura superiore della colonna del manubrio.

3. Fissare il manubrio di appoggio **9** con le due viti e le rondelle alla colonna del manubrio.
4. Allentare la vite premontata sul manubrio di appoggio.
5. Fissare al manubrio di appoggio la copertura del manubrio di appoggio **116** utilizzando la vite.

Il manubrio di appoggio è stato montato correttamente.

Montaggio del computer (fig. 6/pag. 77)

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

L'uso improprio del cross trainer può danneggiarlo.

- Assicurarsi che i cavi presenti sul retro del computer passino attraverso il supporto del computer.

1. Allentare le otto viti sulla parte posteriore del computer **1**.
2. Fissare il supporto del computer **4** con quattro viti sul retro del computer.
3. Allentare le tre viti premontate presenti sulla colonna del manubrio **8**.
4. Tenere il computer con il supporto del computer montato sulla colonna del manubrio.
5. Collegare il cavo del computer **2** con il cavo della colonna del manubrio **117**.
6. Collegare i cavi pulsazioni **3** che partono dal computer con i cavi pulsazioni della colonna del manubrio.



Assicurarsi che i cavi siano collegati saldamente, altrimenti la trasmissione del segnale al computer non avrà luogo.

7. Applicare il computer alla colonna del manubrio **8**.
8. Fissare il computer alla colonna del manubrio utilizzando tre viti.

Il computer è stato montato correttamente.

Montaggio del supporto per telefono e tablet (fig. 7/pag. 77)

1. Se non si desidera utilizzare il supporto per telefono e tablet **28**, saltare questo capitolo.
2. Fissare l'attacco **16** per il supporto per telefono e tablet sul retro del computer utilizzando quattro viti.
3. Far scorrere il supporto per telefono e tablet sull'attacco.

Il supporto per telefono e tablet è stato montato correttamente (vedi **Fig. 7**).



Il supporto per telefono e tablet include due nastri elastici che sono utilizzati per il fissaggio aggiuntivo di un apparecchio.

Posizionamento del cross trainer

⚠ ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

L'uso improprio del cross trainer può causare lesioni.

- Lasciare intorno alla zona di allenamento del cross trainer una zona libera in tutte le direzioni di almeno 0,6 metri affinché sia possibile garantire uno spazio sufficiente per una discesa di emergenza (vedi fig. F/ pag. 5).
- Collocare il cross trainer su una superficie orizzontale facilmente accessibile, piana, asciutta e sufficientemente stabile.

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

L'uso improprio del cross trainer può danneggiarlo.

- Posizionare il cross trainer su una superficie idonea, pulita, antiscivolo e piana per evitare danni o usura sul pavimento.
- Installare il cross trainer in conformità alle misure di sicurezza.

Smontaggio del cross trainer

Per smontare il cross trainer, procedere in ordine inverso.

Utilizzo

Accensione e spegnimento del cross trainer

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

L'uso improprio del cross trainer può danneggiarlo.

- Non accendere il cross trainer mentre si è seduti su di esso.

Accensione del cross trainer

1. Inserire il cavo di alimentazione **130** nell'attacco a spina **136** sul retro del cross trainer.
2. Per accendere il cross trainer, collegare la spina a una presa di corrente.
3. Accendere il cross trainer mediante l'interruttore di rete **126**.

Il cross trainer è stato acceso correttamente.

Spegnimento del cross trainer

1. Spegner il cross trainer mediante l'interruttore di rete **126**.
2. Scollegare la spina dalla presa di corrente.

Spiegazione delle indicazioni sul display (fig. C)

Sul display LCD **1** del computer è possibile leggere le seguenti indicazioni con le relative funzioni.

Stop/tempo

In questo campo **i**, a seconda dello stato di visualizzazione, viene conteggiato e visualizzato il tempo di allenamento trascorso da 00:00 fino a massimo 99:59 (minuti:secondi) o viene segnalata la modalità pausa con STOPP.

Campo di visualizzazione

A secondo dello stati di visualizzazione, il campo di visualizzazione **h** mostra BMI, grasso corporeo, sesso, altezza, peso o età. Questo campo non è attivo durante l'allenamento.

BMR/pulsazioni

Il display BMR/pulsazioni **g** mostra, in base allo stato di visualizzazione, la frequenza delle pulsazioni (frequenza cardiaca) attuale misurata durante l'allenamento, da un minimo di 40 battiti a un massimo di 220 battiti, o il risultato dopo aver eseguito il calcolo del BMR, del grasso corporeo e del BMI. Vedere a riguardo anche il capitolo "Misurazione pulsazioni e frequenza cardiaca".



Se il risultato della misurazione del BMR è superiore a 9999 kJ, nel campo indicazioni viene visualizzato "SUPERIORE A 10000" ("UEBER 10000"). Per ottenere il risultato corretto della misurazione BMR, al valore nel campo "BMR" va aggiunto 10000.

(Giri al minuto) **↻**/km/h

In questo campo **b** ogni 3 secondi viene visualizzato alternativamente la frequenza di pedalata (giri al minuto) da 0 a 999 e la velocità corrente da 0 a 99,9 km/h.

Distanza

Sul display distanza **c** viene calcolata e visualizzata la distanza percorsa in km da 0,0 a un massimo di 99,9 km.

Watt



La potenza individuale da parte dell'utilizzatore può differire da quella indicata.

Il display watt **d** indica l'attuale livello di resistenza della pedalata da 0 a 999 watt. La potenza può essere preimpostata esclusivamente nel "Programma watt" fino a max. 400 watt.

Kilojoule

Nel display kilojoule **e** viene visualizzata l'energia consumata in kilojoule da 0 a un massimo di 9999 kilojoule. I valori di kilojoule sono indicativi e non possiedono accuratezza medica. Con alcuni apparecchi per il fitness viene visualizzato il consumo energetico in calorie.

Conversione	
1 chilocaloria (kcal)	4,185 kilojoule (kJ)
1 kilojoule (kJ)	0,239 chilocalorie (kcal)

Livelli di resistenza della pedalata (1-32)

Ognuno dei 16 riquadri rettangolari delle 10 barre rappresenta 2 dei 32 livelli di resistenza della pedalata **a**. Se in un programma è preimpostato un tempo di allenamento preciso, si applica quanto segue:
tempo di allenamento preimpostato : 10 (numero di barre) =
durata di allenamento di ogni barra.

Campo indicazioni (funzione guida - navigazione del menu)

Nel campo indicazioni **f** vengono visualizzate le indicazioni di assistenza più importanti per le fasi operative eseguite dall'utente.

Indicatore dell'intensità

L'indicatore dell'intensità **i** mostra la potenza di allenamento corrente sotto forma di percentuale. La codifica a colori si riferisce al valore watt visualizzato sul display watt **d**. La seguente tabella mostra l'assegnazione della potenza di allenamento al valore watt corrispondente.

Codifica a colori	Bianco	Blu	Verde	Giallo	Rosso
Potenza di allenamento (in %)	<55%	≥55%- ≤75%	≥76%- ≤90%	≥90%- ≤100%	>105%
Valore watt (in W)	<100	≥100- ≤200	≥201- ≤300	≥301- ≤400	>401
Livello di intensità	Molto leggero	Leggero	Medio	Difficile	Molto difficile

Spiegazione del tastierino

Il computer è dotato dei seguenti tasti con le relative funzioni.

Tasto modalità (Modus)

Il tasto modalità (Modus) **V** è il tasto di conferma se sono stati impostati valori con i tasti più o meno. Il campo indicazioni del display LCD avvisa quando è necessario premere il tasto modalità (Modus).

Reimpostare/Pausa (Zurückstellen/Pause)

- Ripristinare i valori: premendo brevemente il tasto Reimpostare/Pausa (Zurückstellen/Pause) **R** è possibile ripristinare i valori.
- Modalità pausa: premendo brevemente il tasto Reimpostare/Pausa (Zurückstellen/Pause) durante l'allenamento, il tempo si arresta. La modalità pausa può essere interrotta premendo nuovamente il tasto.
- Riavvio: se si tiene premuto il tasto Reimpostare/Pausa (Zurückstellen/Pause) per più di tre secondi, il computer viene riavviato.

Tasto meno

Il tasto meno **U** consente di ridurre i valori inseriti. Quando il tasto viene premuto per un periodo più lungo, il valore inserito si riduce automaticamente. Inoltre è possibile ridurre la resistenza della pedalata durante l'allenamento (non previsto per il programma montagna, intervallo, frequenza cardiaca target, watt e test).

Tasto più

Il tasto più **S** consente di aumentare i valori inseriti. Quando il tasto viene premuto per un periodo più lungo, il valore inserito aumenta automaticamente. Inoltre è possibile aumentare la resistenza della pedalata durante l'allenamento (non previsto per il programma montagna, intervallo, frequenza cardiaca target, watt e test).

Selezione della lingua

Per modificare la lingua da tedesco a inglese e viceversa, tenere premuto contemporaneamente il tasto più **S** e il tasto meno **U** per alcuni secondi.

Profili utente

È possibile definire diversi profili utente (U0-U3) e utilizzarli per il proprio allenamento.

Nei profili U1, U2 e U3 verranno salvati in modo permanente i dati personali e le impostazioni (età, sesso, peso e altezza) per ogni utente.

Il profilo utente U0 è neutrale. In questo caso non saranno salvati i dati utente.

I valori servono per il rilevamento dei dati nel programma frequenza cardiaca target così come per la misurazione di BMI/BMR/grasso corporeo.

Verranno inoltre salvate le impostazioni del programma individuale dell'utente e non sarà necessario impostarle nuovamente. Ciò avviene in modo permanente.

Selezione del profilo utente

1. Accendere il cross trainer (vedi capitolo "Accensione e spegnimento del cross trainer").
2. Selezionare il profilo utente desiderato (U0-U3) mediante il tasto più **S** o il tasto meno **U**.
3. Premere il tasto modalità (Modus) **V** per confermare la selezione.

Determinazione delle impostazioni utente

- **Età:**
 - Selezionare l'età mediante il tasto più **S** e il tasto meno **U**.
 - Premere il tasto modalità (Modus) **V** per confermare la selezione.
- **Sesso:**
 - Selezionare il proprio sesso mediante il tasto più **S** e il tasto meno **U**.
 - Premere il tasto modalità (Modus) **V** per confermare la selezione.
- **Peso:**
 - Selezionare il proprio peso mediante il tasto più **S** e il tasto meno **U**.
 - Premere il tasto modalità (Modus) **V** per confermare la selezione.
- **Altezza:**
 - Selezionare la propria altezza mediante il tasto più **S** e il tasto meno **U**.
 - Premere il tasto modalità (Modus) **V** per confermare la selezione.

Selezione del programma e descrizione dei programmi

Il computer si avvia automaticamente con il programma di avvio rapido.

Premendo il relativo tasto del programma è possibile accedere al programma desiderato.

Informazioni generali sulla selezione dei programmi e sulla descrizione dei programmi:

- Tutte le fasi operative necessarie sono visualizzate nel campo indicazioni **f** del display LCD **l**.
- Impostare i valori predefiniti con il tasto più/meno **S/U**.
- Confermare l'inserimento dei valori predefiniti con il tasto modalità (Modus) **V**.
- Se un valore predefinito viene confermato, è possibile accedere di nuovo al valore predefinito inserito premendo il tasto Reimpostare/Pausa (Zurückstellen/Pause) **r**.
- Se non si desidera inserire un valore predefinito, confermare il valore 0 con il tasto modalità (Modus) **V**.
- Un programma può essere terminato solo in modalità pausa premendo il tasto di un programma qualsiasi o mediante un riavvio.
- Il computer indica tramite un segnale quando il valore delle pulsazioni predefinito viene superato.

Avvio rapido

Il programma di avvio rapido serve per un avvio immediato dell'allenamento.

1. Premere il tasto avvio rapido (Schnellstart) **V** per iniziare l'allenamento.
2. Impostare il livello di resistenza della pedalata.

Programma watt

In questa modalità è possibile eseguire un allenamento in base ai watt (indipendente dal numero di giri). Il valore di watt preimpostato rimane sempre invariato. Vale a dire che la resistenza della pedalata (watt) viene adeguata ogni 0,5–4 secondi alla frequenza di pedalata e alla velocità di allenamento attuali.

1. Premere il tasto programma watt (Watt Programm) **Z**.
2. Premere il tasto modalità (Modus) **V** per specificare un allenamento con conto alla rovescia.
3. Impostare il valore predefinito per watt, tempo, distanza, kilojoule e pulsazioni.
4. Iniziare a pedalare per avviare il programma.



- Le barre del programma watt non si adeguano alla resistenza. Ciò significa che la potenza della pedalata/watt selezionata viene visualizzata nel campo watt.
- Con i tasti più/meno è possibile regolare la resistenza durante l'allenamento con incrementi di 5.

Programma manuale

In questo programma è possibile regolare individualmente la resistenza della pedalata durante l'allenamento. Inoltre è possibile impostare i valori per un allenamento con conto alla rovescia.

1. Premere il tasto programma manuale (Manuelles Programm) **K**.
2. Premere il tasto modalità (Modus) **V** per specificare un allenamento con conto alla rovescia.
3. Impostare il valore predefinito per tempo, distanza, kilojoule e pulsazioni.
4. Iniziare a pedalare per avviare il programma.

Programma frequenza cardiaca target

Questo programma funziona con una fascia toracica (non inclusa nella fornitura) o con il sensore palmare per le pulsazioni **13** sul manubrio di appoggio **9**.

In questa modalità è possibile allenarsi in modo che il livello di resistenza si adatti automaticamente alla frequenza cardiaca specificata.

Se la frequenza cardiaca attuale è inferiore alla frequenza cardiaca target impostata, la resistenza della pedalata aumenta ogni 10 secondi di un livello (fino a massimo 16). Se la frequenza cardiaca attuale è superiore alla frequenza cardiaca target impostata, la resistenza della pedalata diminuisce ogni 10 secondi di un livello (fino a massimo 1).

1. Premere il tasto frequenza cardiaca target (Zielpuls-Programm) **m**.
2. Mediante il tasto più **S** e il tasto meno **U**, selezionare uno dei seguenti profili di frequenza cardiaca target e confermare la propria scelta premendo il tasto modalità (Modus) **V**:
 - HRC 1: 55% della frequenza cardiaca massima (= 220 – età) (vedi spiegazione “Zona di rigenerazione” nel capitolo “Programma di allenamento”)
 - HRC 2: 75% della frequenza cardiaca massima (vedi spiegazione “Zona aerobica” nel capitolo “Programma di allenamento”)
 - HRC 3: 90% della frequenza cardiaca massima (vedi spiegazione “Zona anaerobica” nel capitolo “Programma di allenamento”)

- HRC 4: frequenza cardiaca massima (liberamente regolabile con l'aiuto dei tasti più e meno) (vedi spiegazione "Zona di pericolo" nel capitolo "Programma di allenamento")
3. Per specificare un valore watt target o valori per un allenamento con conto alla rovescia, premere il tasto modalità (Modus).
 4. Impostare il valore predefinito per watt, tempo, distanza, kilojoule e pulsazioni.
 5. Iniziare a pedalare per avviare il programma.

Programma individuale

Questo programma consente di impostare e salvare un programma di allenamento personalizzato.

1. Premere il tasto programma individuale (Individual Programm) **n**.
2. Appena si inizia a pedalare, il computer accede a un profilo di allenamento precedentemente salvato.
3. Per programmare un'unità di allenamento personalizzata, premere il tasto modalità (Modus) **v**.
4. Impostare il valore predefinito per barre, tempo, distanza, kilojoule e pulsazioni.
5. Iniziare a pedalare per avviare il programma.

Programma intervallo

Questo programma intervallo preimpostato è caratterizzato da una successione ricorrente di fasi di carico e scarico. A causa delle forti variazioni di intensità, si consiglia questo programma solo dopo 2-3 settimane di allenamento. Si noti che la resistenza di pedalata prestabilita non può essere modificata durante l'allenamento.

1. Premere il tasto programma intervallo (Intervall Programm) **x**.
2. Iniziare a pedalare per avviare il programma.
3. Premere il tasto modalità (Modus) **v** per impostare il livello di intensità desiderato e i valori per un allenamento con conto alla rovescia.
4. Impostare il valore predefinito per livello di intensità, tempo, distanza, kilojoule e pulsazioni.

Ci sono tre diversi livelli di intensità:

- L1 - per principianti allenati
- L2 - per utenti avanzati
- L3 - per atleti e professionisti

Programma montagna

Il programma montagna preimpostato si caratterizza per il suo carico uniformemente crescente, come una salita in montagna, e deve essere utilizzato solo dopo

2-3 settimane di allenamento a causa della sua intensità. Si noti che la resistenza di pedalata prestabilita non può essere modificata durante l'allenamento.

1. Premere il tasto programma montagna (Berg Programm) **w**.
2. Iniziare a pedalare per avviare il programma.
3. Premere il tasto modalità (Modus) **v** per impostare il livello di intensità desiderato e i valori per un allenamento con conto alla rovescia.
4. Impostare il valore predefinito per livello di intensità, tempo, distanza, kilojoule e pulsazioni.

Ci sono tre diversi livelli di intensità:

- L1 - per principianti allenati
- L2 - per utenti avanzati
- L3 - per atleti e professionisti

Programma test

Questo programma ha una durata di 12 minuti e ha l'obiettivo di determinare lo stato attuale della forma fisica dell'utente. Prima di iniziare il test, l'utente deve impostare una resistenza costante della pedalata (watt) che non può essere modificata durante l'esecuzione del programma. È importante che vengano misurate le pulsazioni durante il test e che il valore di pulsazioni massimo (frequenza cardiaca massima) non venga superato, altrimenti non è possibile rilevare un risultato corretto.

1. Premere il tasto programma test (Test Programm) **t**.
2. Appena si inizia a pedalare, il computer accede ai valori preimpostati durante l'ultima sessione di allenamento in questo programma.
3. Per programmare un valore predefinito personalizzato, premere il tasto modalità (Modus) **v**.
4. Impostare il valore predefinito per la resistenza della pedalata (watt).
5. Iniziare a pedalare per avviare il programma.

Dopo 12 minuti di allenamento, il computer mostra e salva i valori di velocità media, distanza percorsa, consumo totale di kilojoule e frequenza cardiaca media dell'unità di test completata.

Prima di iniziare l'unità di test successiva, vengono visualizzati i valori precedenti.

L'obiettivo del programma di test è quello di fornire agli atleti l'opportunità di completare diverse sessioni di allenamento alle stesse condizioni reali (impostazione watt predefinita) e di confrontare velocità media, distanza percorsa, consumo totale di kilojoule, livello watt utilizzato e frequenza cardiaca media delle diverse giornate di allenamento.



Solo gli allenamenti con la stessa resistenza di pedalata predefinita (watt) possono essere confrontati.

Misurazione BMR, grasso e BMI

Questo programma consente di calcolare i valori di BMR, BMI e grasso corporeo personali.

1. Premere il tasto misurazione BMR, grasso e BMI (BMR-, Fett-, BMI-Messung) **(C)**.
2. Premere il tasto modalità (Modus) **(V)** per impostare i valori personali per il calcolo di BMI, BMR e grasso corporeo.
3. Impostare il valore per età, sesso (uomo: ♂, donna: ♀), peso corporeo (in kg) e altezza (in cm).
4. Confermare l'inserimento con il tasto modalità (Modus).
5. Avviare la misurazione premendo il tasto modalità (Modus). È importante afferrare entrambi i sensori palmari delle pulsazioni **(13)** durante la misurazione.
6. Dopo circa 5-10 secondi vengono visualizzati sul display LCD i seguenti valori:
 - Grasso corporeo e BMI sono visualizzati alternativamente al centro del campo di visualizzazione a sinistra.
 - Il risultato della misurazione BMR viene visualizzato nel campo BMR/pulsazioni in basso a sinistra.
 - "Err" indica che si è verificato un errore durante la misurazione. La misurazione deve essere ripetuta.

Valutazione della misurazione BMR, grasso e BMI:

- Risultati della misurazione del grasso corporeo: la tabella seguente è d'ausilio per classificare il valore del grasso corporeo personale. Si noti che questa misurazione non si basa su un metodo di misurazione medica e può pertanto scostarsi dal valore reale. Per una misurazione accurata del livello di grasso corporeo, si prega di contattare il proprio medico.

Sesso	Basso	Buono	Normale	Elevato
uomini	<13%	13% - 25,8%	26% - 30%	>30%
donne	<23%	23% - 35,8%	36% - 40%	>40%

- Risultato della misurazione del BMI (indice di massa corporea): il BMI è un indice di riferimento per la valutazione del peso corporeo. La tabella seguente

è d'ausilio per classificare il valore del proprio BMI. Si noti che questa misurazione non si basa su un metodo di misurazione medica.

Fascia d'età	BMI normale
19 - 24 anni	19 - 24
25 - 34 anni	20 - 25
35 - 44 anni	21 - 26
45 - 54 anni	22 - 27
55 - 64 anni	23 - 28
>64 anni	24 - 29

Categoria	BMI
grave magrezza	<15
sottopeso	<17,5
valore limite	<19
normopeso	19 - 24
sovrappeso	25 - 29
obeso	30 - 39
fortemente obeso	40 +

Per calcolare il BMI si applica la formula seguente: peso in kg : (altezza in m)²

- Risultato della misurazione BMR (metabolismo basale): il BMR è l'energia necessaria per le funzioni metaboliche. Moltiplicare il risultato della misurazione del BMR del computer con il livello di attività indicato nella seguente tabella. Il risultato è il fattore energetico del proprio corpo in kilojoule (kJ).

Grado di attività	Fattore di attività
molto leggero	BMR x 1,2 (per es. allenamento minimo o assente, attività sedentaria)
attività normale	BMR x 1,3
attività moderata	BMR x 1,4 (per es. allenamento/sport leggero, 3-4 ore/sett.)
attivo	BMR x 1,6 (per es. molto allenamento/sport, 4-5 ore/sett.)
molto attivo	BMR x 1,9 (allenamento/sport intenso e lavoro pesante)

Misurazione defaticamento

La misurazione delle pulsazioni di defaticamento indica se le proprie pulsazioni di defaticamento sono buone o meno. Dopo aver completato la misurazione di defaticamento si ottiene un cosiddetto punteggio di forma fisica nell'intervallo F1-F6 (F1 = ottimo recupero delle pulsazioni; F6 = scarso recupero delle pulsazioni).

1. Alla fine dell'allenamento, premere il tasto misurazione defaticamento (Erholungsmessung) **0** e tenere i sensori palmari delle pulsazioni **13** stretti in mano oppure indossare una fascia toracica disponibile in commercio.
2. Il computer blocca tutte le indicazioni tranne tempo e pulsazioni. Il tempo va indietro da 00:60 a 00:00. Arrivato a 00:00, sul display LCD viene visualizzato il punteggio di forma fisica calcolato dal computer.
3. Per calcolare il punteggio di forma fisica, il computer confronta le pulsazioni massime dei primi 20 secondi con le pulsazioni minime degli ultimi 40 secondi. Il punteggio di forma fisica viene assegnato in base a tale differenza.
4. Dopo la visualizzazione dei risultati della misurazione, è possibile tornare al menu principale premendo il tasto misurazione defaticamento (Erholungsmessung) un'altra volta.



- Tenere presente che questo programma confronta solo le pulsazioni minime e massime rilevate nell'arco di un minuto. Se, per esempio, ci si allena a bassa intensità e si esegue la misurazione delle pulsazioni di defaticamento, la differenza sarà minore rispetto alla misurazione dopo un allenamento di maggiore intensità.
- Confrontare solo i valori di sessioni di allenamento della stessa durata e intensità.

Allenamento

ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

Se l'utente non si trova nella condizione fisica di allenarsi con il cross trainer, un tale allenamento può essere dannoso per la salute. Anche l'uso improprio può comportare un rischio per la salute.

- Non utilizzare il cross trainer se si è portatori di un pacemaker.
- Sottoporsi a un controllo medico generale presso il proprio medico prima di iniziare

l'allenamento con il cross trainer; in particolar modo se si ha più di 35 anni.

- Se sono già noti problemi cardiaci, circolatori, ortopedici o altri problemi di salute, consultare il proprio medico prima del primo allenamento.
- Se si avvertono vertigini, nausea, dolore al torace o altri sintomi anormali durante l'allenamento, interromperlo immediatamente. Consultare un medico.
- Iniziare l'allenamento sempre con una fase di riscaldamento.
- Durante l'allenamento sul cross trainer, indossare sempre indumenti e scarpe da allenamento adeguati. Non indossare indumenti che potrebbero restare impigliati nel cross trainer. Indossare scarpe con suola in gomma antiscivolo.
- Non chiudere gli occhi durante l'allenamento sul cross trainer.
- Non sbilanciarsi all'indietro durante l'allenamento sul cross trainer perché c'è il rischio di cadere e di ferirsi.
- Far misurare il valore delle pulsazioni massimo consentito dal proprio medico prima di utilizzare il cross trainer. Prestare attenzione a non superare tale valore durante l'allenamento.
- I sistemi di misurazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Evitare un allenamento eccessivo in quanto può causare gravi problemi di salute o perfino la morte. Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o sensazione di debolezza.
- Non assumere cibo da un'ora prima a un'ora dopo l'allenamento. Assicurarsi di bere molta acqua durante l'allenamento.
- In caso di assunzione di farmaci, allenarsi solo dopo aver consultato il medico.
- Un allenamento improprio o eccessivo può causare danni alla salute.

Qualsiasi persona sana può iniziare ad allenarsi sul cross trainer in qualsiasi momento. L'idoneità fisica, la resistenza e il benessere possono essere raggiunti o migliorati con un allenamento adeguato. La propria condizione fisica migliora già dopo un allenamento breve ma costante e mantiene in salute il cuore, la circolazione e il sistema muscolo-scheletrico. Inoltre il metabolismo può essere influenzato positivamente. È importante personalizzare il proprio allenamento in base al proprio corpo senza eccedere.

Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca

⚠️ AVVERTENZA!

Pericolo di lesioni!

I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può causare gravi problemi di salute o perfino la morte.

- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o sensazione di debolezza!
- Se le prestazioni calano insolitamente durante l'allenamento, interrompere subito l'allenamento e consultare immediatamente un medico.
- La misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca non è adatta a scopi medici.
- La misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca può essere influenzata da fattori esterni, come ad esempio una linea di alta tensione o un telefono cellulare.

La frequenza cardiaca può essere misurata in due modi:

- Misurazione delle pulsazioni palmari:
Sul manubrio di appoggio **9** si trovano due sensori palmari delle pulsazioni **13**. Assicurarsi di posare sempre entrambi i palmi contemporaneamente sui sensori palmari delle pulsazioni. Non appena vengono rilevate delle pulsazioni, apparirà un piccolo cuore **♥** lampeggiante sul display accanto all'indicatore delle pulsazioni. La misurazione delle pulsazioni palmari è solo orientativa, in quanto vi possono essere variazioni rispetto alle pulsazioni reali dovute a movimento, attrito, sudore ecc. Per alcune persone la variazione della resistenza indotta dalle pulsazioni è talmente minima che il risultato non può essere utilizzato per una misurazione accurata delle pulsazioni palmari. In tal caso si raccomanda l'applicazione di un cardiodispositivo.
- Misurazione delle pulsazioni cardiache:
In commercio sono disponibili diversi cardiodispositivi composti da una fascia toracica e da un orologio da polso. Il computer è dotato di un ricevitore (senza trasmittente) per i comuni cardiodispositivi. Se si è in possesso di un cardiodispositivo, allora è possibile leggere le pulsazioni inviate dal trasmittente (fascia toracica) sul display LCD.



Se si applicano contemporaneamente entrambi i metodi di misurazione delle pulsazioni, la misurazione della frequenza cardiaca ha la precedenza.

Gruppi muscolari interessati

Il cross trainer è un attrezzo per l'allenamento total body. Grazie al movimento costante delle braccia sulle barre oscillanti vengono allenati i muscoli del busto. Grazie al movimento ellittico del pedale sull'apparecchio vengono allenati i muscoli di coscia e gamba e l'intera parte inferiore del corpo.

Fasi di allenamento

Per un allenamento efficace e per evitare conseguenze negative, per es. dolori o strappi muscolari, è importante svolgere sempre le seguenti tre fasi di allenamento:

Fase di riscaldamento

Lo scopo della fase di riscaldamento è preparare i muscoli e l'organismo al carico e ridurre al minimo il rischio di potenziali lesioni.

Si consigliano esercizi di aerobica, stretching e corsa. Iniziare l'allenamento sempre con una resistenza di pedalata bassa.

Fase di allenamento

- Attenersi alle indicazioni sul cross trainer contenute nel capitolo "Selezione del programma e descrizione dei programmi".
- Controllare l'intensità dello sforzo misurando la frequenza cardiaca o le pulsazioni.

Se opportuno, farsi seguire dal proprio medico a riguardo.

Fase di rilassamento

Il corpo ha bisogno di tempo per recuperare, sia durante che dopo l'allenamento. Rispetto agli atleti allenati, per i principianti questa fase di recupero deve durare più a lungo.

Programma di allenamento

1. Per pianificare in modo ottimale l'allenamento, considerare in primo luogo l'obiettivo dell'allenamento. Gli obiettivi dell'allenamento possono essere, per esempio, ridurre il peso, bruciare i grassi oppure aumentare la resistenza.
2. Stabilire la frequenza dell'allenamento per raggiungere il proprio obiettivo. Secondo la medicina sportiva sono considerati efficaci i seguenti carichi:
 - Programma salutare minimo: 2-3 volte a settimana per 20-30 minuti

- Programma salutare ottimale: 4–5 volte a settimana per 45–60 minuti
3. Calcolare la frequenza cardiaca massima (FCM) applicando la seguente formula: $FCM = 220 - \text{età}$
 4. A seconda dell'obiettivo di allenamento, orientare la propria FCM ai valori di ogni zona di allenamento (vedi tabella seguente). Ci sono cinque zone di allenamento che consentono di personalizzare l'allenamento.

Zone di allenamento	
Zona di rigenerazione	50–60% della FCM
Bruciare grassi	60–70% della FCM
Zona aerobica	70–80% della FCM
Zona anaerobica	80–90% della FCM
Zona di pericolo	90–100% della FCM

Zona di rigenerazione

Zona di rigenerazione indica un esercizio di resistenza lungo e lento. Lo sforzo deve essere leggero e rilassato. Questa zona rappresenta la base per aumentare la propria prestazione. La zona di rigenerazione è consigliata per gli utenti principianti o con una condizione fisica precaria.

Bruciare grassi

Questa zona consente di rafforzare il cuore e di bruciare grassi in modo ottimale. Le calorie bruciate provengono dal grasso corporeo e meno dai carboidrati. Il corpo ha bisogno di abituarsi a questo allenamento. Lasciare al proprio corpo il tempo necessario per abituarsi a questo allenamento. Successivamente, più a lungo dura l'allenamento e più sarà efficace.

Zona aerobica

Con un allenamento nella zona aerobica si bruciano più carboidrati che grassi. Lo sforzo maggiore aiuta a rafforzare il cuore e i polmoni. L'effetto di questo allenamento ha un enorme impatto sul cuore e sul sistema respiratorio. Per diventare più veloci, più forti e avere una resistenza fisica maggiore, allenarsi nella zona aerobica.

Zona anaerobica

L'allenamento nella zona anaerobica comporta un aumento della capacità di metabolizzare l'acido lattico. Questo permette un allenamento più lungo e più difficile senza produrre lattato in eccesso. Si tratta di un duro allenamento durante il quale si avvertiranno sintomi tipici come per esempio sfinimento, affaticamento o respiro pesante. Se si vuole eseguire un allenamento ad alte prestazioni, lavorare nella zona anaerobica.

Zona di pericolo

La zona di pericolo è la zona a più alta intensità. Questa zona può facilmente causare lesioni e sovraccarico. Si tratta di un allenamento estremamente difficile riservato ad atleti con alte prestazioni. Allenarsi nella zona di pericolo se si è estremamente in forma e se si ha esperienza e conoscenza pratica con un allenamento intenso ad alte prestazioni.

Salire correttamente

⚠ ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

L'uso improprio del cross trainer può causare lesioni.

- Per evitare di ferirsi, salire prima con una gamba sul pedale destro o sul pedale sinistro.
- Assicurarsi che il relativo pedale si trovi nella posizione più bassa.
- L'apparecchio non è dotato di una ruota libera e pertanto le parti in movimento non possono essere arrestate immediatamente.

AVVISO!

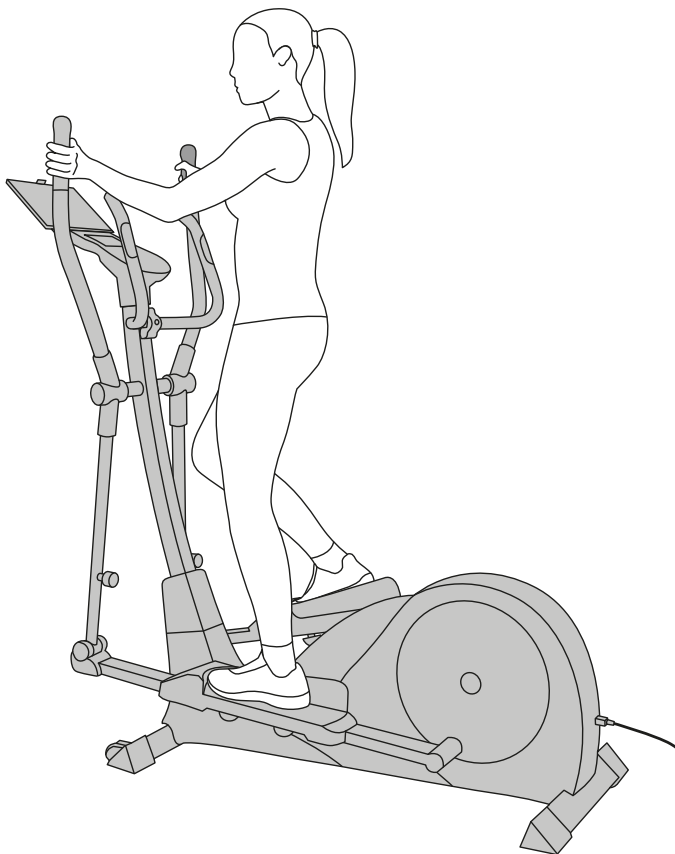
Pericolo di danneggiamento!

L'uso improprio del cross trainer può danneggiarlo.

- Non salire sui rivestimenti in plastica del cross trainer.
1. Salire prima con una gamba sul pedale destro o sul pedale sinistro.
 2. Mantenersi al manubrio di appoggio con entrambe le mani.
 3. Afferrare le barre oscillanti solo quando entrambi i piedi sono posizionati sui pedali.
 4. Per scendere, procedere in ordine inverso.

Assumere la postura corretta

- Mantenersi alle barre oscillanti o al manubrio di appoggio durante l'intero arco di tempo dell'allenamento.
- Assumere una posizione eretta durante l'intero allenamento.



Iniziare l'allenamento

Adesso è possibile iniziare con l'allenamento. Scegliere un programma di allenamento tra quelli disponibili nel capitolo "Selezione del programma e descrizione dei programmi".

Pulizia

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Infiltrazioni d'acqua nell'alloggiamento possono provocare un corto circuito.

- Prestare attenzione che nessun liquido penetri all'interno dell'alloggiamento.

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

L'uso improprio del cross trainer può danneggiarlo.

- Non utilizzare detergenti aggressivi, spazzole con setole metalliche o di nylon e nemmeno utensili taglienti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili.

1. Scollegare la spina dalla presa prima di iniziare con la pulizia.
2. Pulire il cross trainer con un panno leggermente inumidito dopo ogni utilizzo.
3. Pulire il computer e il display con un panno asciutto e privo di lanugine.

Trasporto

1. Scollegare la spina dalla presa di corrente.
2. Posizionarsi con il piede destro sul piedino d'appoggio anteriore con rotelle.
3. Afferrare il cross trainer dal manubrio di appoggio e inclinare il cross trainer con cautela verso di sé.
4. Spingere il cross trainer nella posizione desiderata.
5. Rimettere il cross trainer lentamente in posizione verticale.

Durante il trasporto assicurarsi di mantenere la schiena dritta.

Ricerca anomalie

Alcuni malfunzionamenti possono essere dovuti a piccole anomalie che possono essere risolte in proprio. Seguire le indicazioni elencate nella tabella sottostante.

Se il malfunzionamento del cross trainer o del computer persiste, contattare il servizio di assistenza. Non riparare mai il cross trainer o il computer in proprio.

	Problema	Possibile causa	Risoluzione del problema
Computer			
1	Nessuna visualizzazione o nessuna funzione.	Alimentazione assente.	Controllare il funzionamento della presa di corrente collegandovi un altro apparecchio.
		Cavi non collegati.	Controllare il collegamento dei cavi.
2	L'indicatore di pulsazioni delle pulsazioni palmari è difettoso.	Entrambe le mani non sono posizionate sui sensori.	Posizionare entrambe le mani sui sensori.
		Cavi non collegati.	Controllare il collegamento dei cavi.

	Problema	Possibile causa	Risoluzione del problema
3	Arresto anomalo del computer.	Scariche statiche dirette e indirette.	Riavviare il computer scollegandolo dalla rete elettrica e ricollegandolo dopo un minuto. Riavviare il computer tenendo premuto il tasto Reimpostare/Pausa (Zurückstellen/ Pause) per più di tre secondi.
Meccanismo			
4	Impossibile regolare la resistenza del pedale.	Cavi non collegati.	Controllare il collegamento dei cavi.

Dati tecnici

Modello:	ANS-18-021
Tensione di alimentazione:	50 Hz, 230 V~
Potenza:	50 W
Campo di frequenza:	5,3 kHz
Peso:	ca. 53 kg
Dimensioni:	ca. 155 × 70 × 166 cm
Codice articolo:	715999
Carico massimo:	150 kg
Area di allenamento e area libera:	0,6 m
Intervallo watt:	50 W (a 50 giri)– 400 W (a 70 giri)
	Dati corrispondenti ai parametri di prova

Dichiarazione di conformità



È possibile richiedere la dichiarazione di conformità CE all'indirizzo riportato nella scheda di garanzia.

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, le pellicole nella raccolta dei materiali riciclabili.

Smaltimento del cross trainer

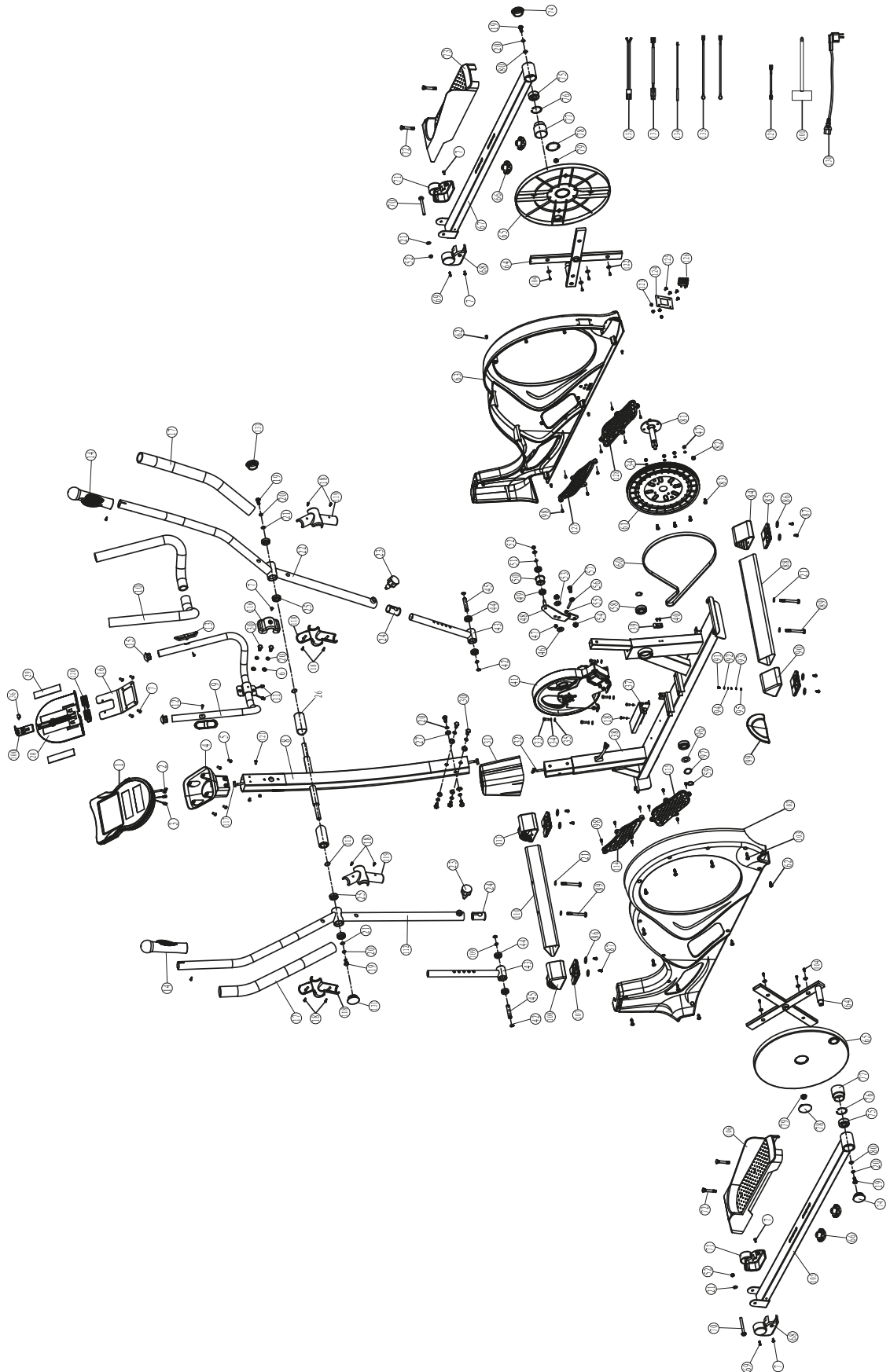
(Applicabile nell'Unione Europea e in altri Paesi europei con sistemi di raccolta differenziata)



Non smaltire gli apparecchi dismessi nei rifiuti domestici!

Se un giorno il cross trainer non dovesse essere più utilizzabile, ogni consumatore è obbligato per legge a smaltire gli apparecchi non più utilizzati separatamente dai rifiuti domestici, per esempio presso un centro di raccolta comunale/di quartiere. In tal modo si garantisce che gli apparecchi dismessi siano smaltiti correttamente e si evitano ripercussioni negative sull'ambiente. Per questo motivo gli apparecchi elettrici sono contrassegnati dal simbolo di cui sopra.

Lista dei pezzi di ricambio



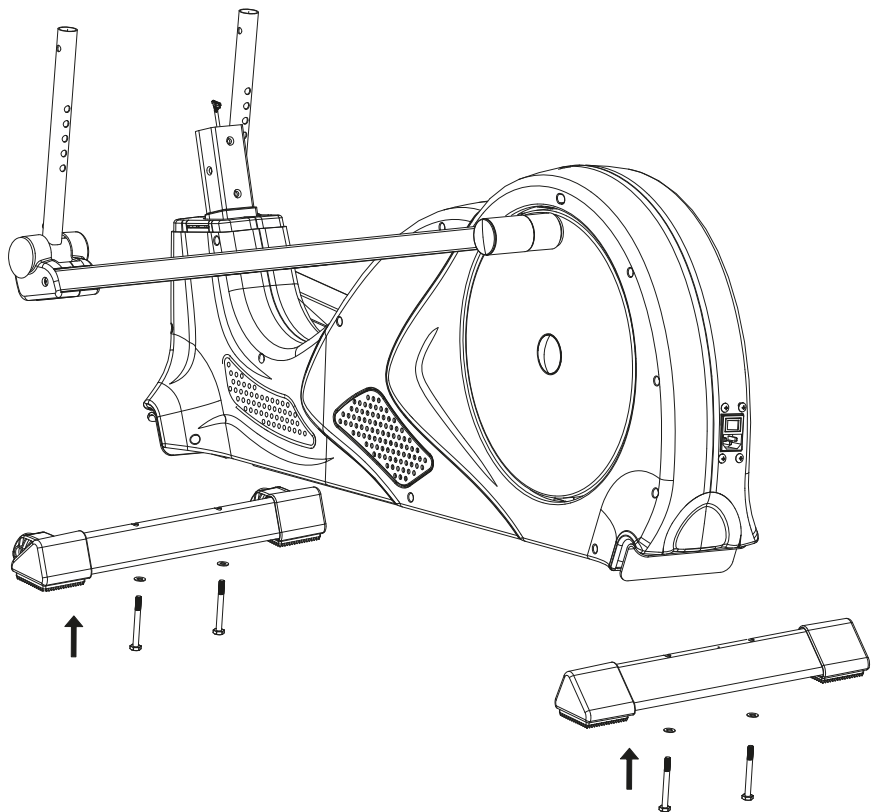
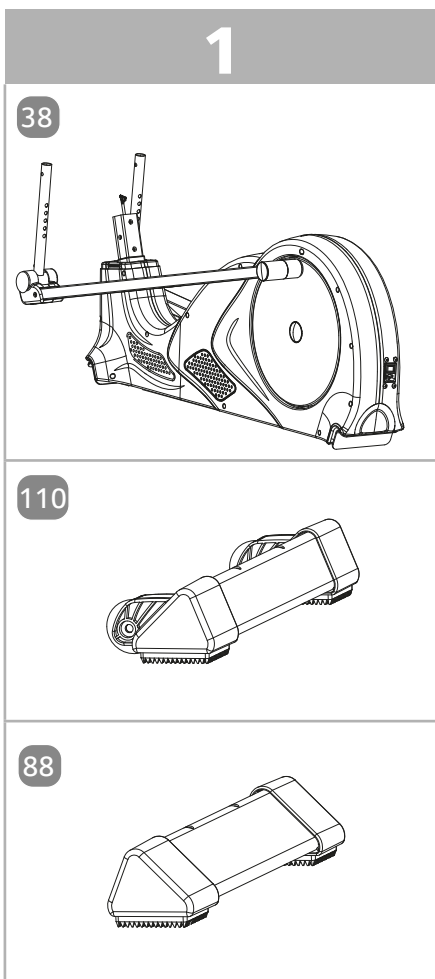
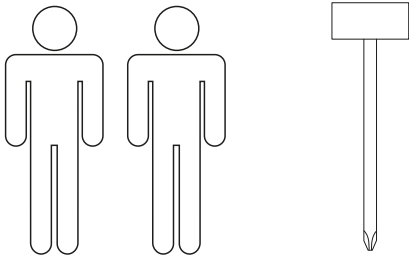
Pezzi di ricambio		
N.	Pezzo di ricambio	Quantità
1	Computer	1
2	Cavo del computer	1
3	Cavo pulsazioni	2
4	Supporto del computer	1
5	Vite	4
6	Rondella	2
7	Vite	9
8	Colonna del manubrio	1
9	Manubrio di appoggio	1
10	Copertura in materiale espanso	2
11	Cavo pulsazioni	2
12	Vite	2
13	Sensori palmari delle pulsazioni	2
14	Tappo terminale barra oscillante	2
15	Tappo terminale	2
16	Supporto	1
17	Rivestimento in materiale espanso	2
18	Vite	10
19	Vite	4
20	Anello a molla	12
21	Rondella	8
22	Barra oscillante destra	1
23	Manopola di regolazione	2
24	Boccola per tubo di collegamento	2
25	Cuscinetto a sfera	4
26	Copertura asse	2
27	Rondella	6
28	Supporto per telefono e tablet	1
29	Tappetino antiscivolo	2
30	Vite	6
31	Copertura della colonna del manubrio	1
32	Cavo di collegamento	1
33	Vite	4
34	Anello a molla	8
35	Rondella	4
36	Ammortizzatore supporto per tablet	1
37	Piastra di controllo per freno magnetico	1
38	Telaio principale	1
39	Supporto del sensore	1
40	Vite	2
41	Volano	1
42	Anello a C	4
43	Parte inferiore della barra oscillante	2
44	Cuscinetto a sfera	4

Pezzi di ricambio		
N.	Pezzo di ricambio	Quantità
45	Boccola	2
46	Rondella	1
47	Dado	5
48	Guida di fermo per i rulli della cinghia trapezoidale	1
49	Cuscinetto a sfera	2
50	Rullo per cinghia trapezoidale	1
51	Anello a molla	1
52	Dado	3
53	Rondella	1
54	Dado	2
55	Dado	1
56	Vite	1
57	Vite	1
58	Cuscinetto a sfera	2
59	Anello a C	2
60	Cinghia trapezoidale	1
61	Puleggia trapezoidale	1
62	Vite	8
63	Copertura laterale destra	1
64	Traversa	2
65	Disco di copertura	2
66	Manopola di regolazione	4
67	Barra pedale destro	1
68	Rivestimento barra pedale sinistro	2
69	Vite	2
70	Vite	2
71	Rivestimento barra pedale destro	2
72	Vite a testa quadra	4
73	Pedale destro	1
74	Tappo di protezione	2
75	Cuscinetto a sfera	2
76	Rondella	2
77	Tappo di protezione	2
78	Disco di copertura	2
79	Dado	2
80	Rondella	2
81	Asse	1
82	Magnete	1
83	Vite	4
84	Copertura del piedino d'appoggio	1
85	Tappo del piedino d'appoggio	2
86	Rondella	8
87	Vite	8

Pezzi di ricambio		
N.	Pezzo di ricambio	Quantità
88	Piedino d'appoggio	1
89	Vite	4
90	Copertura del piedino d'appoggio	1
91	Vite	1
92	Anello a molla	1
93	Rondella	2
94	Rondella	1
95	Dado	1
96	Rondella	1
97	Rondella	1
98	Vite	16
99	Copertura	1
100	Guida supporto per tablet	1
101	Chiave per viti	1
102	Copertura laterale sinistra	1
103	Vite	8
104	Vite	8
105	Barra pedale sinistro	1
106	Pedale sinistro	1
107	Tappo del piedino d'appoggio	2
108	Rotella di trasporto sinistra	1
109	Rondella	2
110	Piedino d'appoggio con rotelle	1
111	Rotella di trasporto destra	1
112	Barra oscillante sinistra	1
113	Rondella	2
114	Tappo foro destro	1
115	Tappo foro sinistro	1
116	Copertura manubrio di appoggio	1
117	Cavo della colonna del manubrio	1
118	Copertura barra oscillante anteriore	2
119	Copertura barra oscillante posteriore	2
120	Supporto antiscivolo	1
121	Vite	3
122	Rondella	8
123	Dado	4
124	Supporto per interruttore	1
125	Vite	4
126	Interruttore di rete	1
127	Copertura anteriore destra	1
128	Copertura anteriore sinistra	1
129	Cavo di collegamento	1
130	Cavo di alimentazione	1
131	Tappo di protezione	2

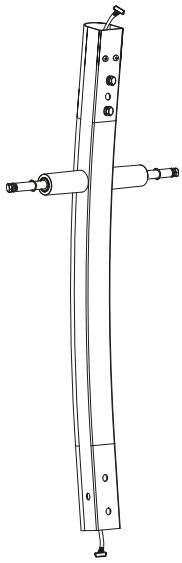
Pezzi di ricambio		
N.	Pezzo di ricambio	Quantità
132	Cavo	1
133	Cavo	1
134	Cavo del sensore	1
135	Cavo di messa a terra	2

Montaggio del cross trainer

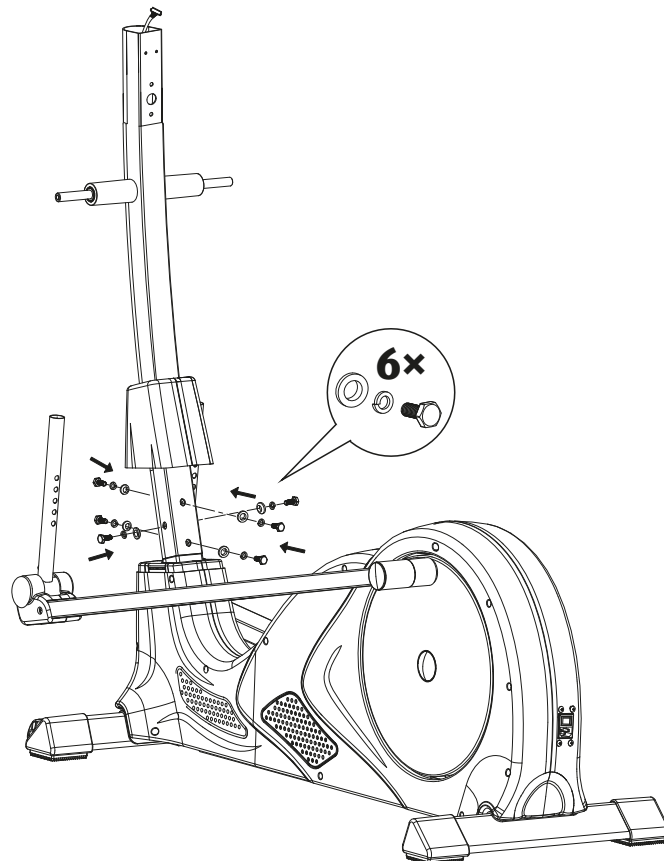
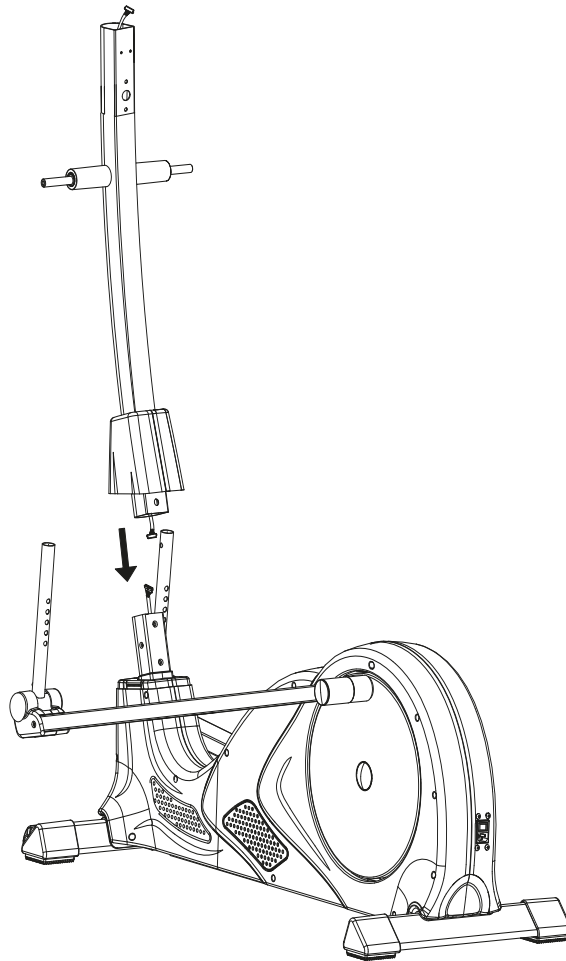
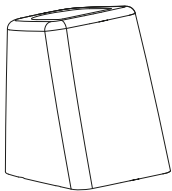


2

8

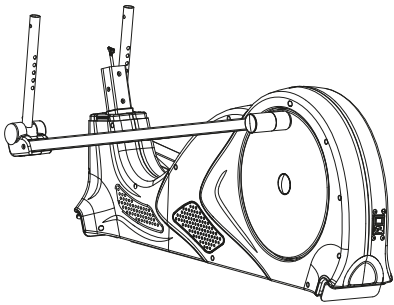


31



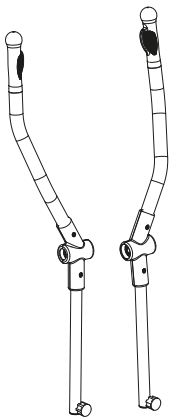
3

38

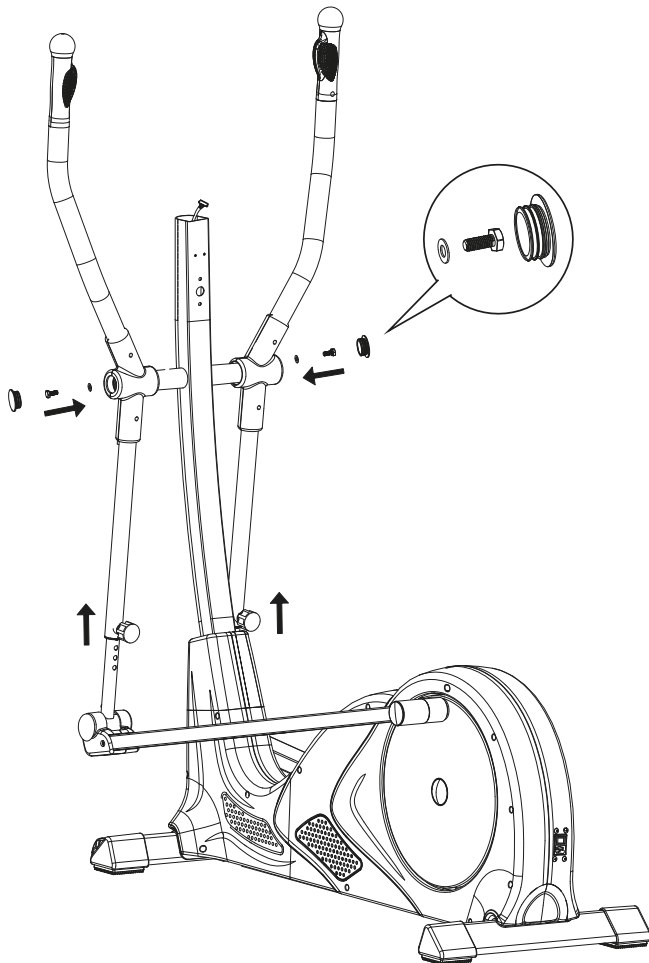
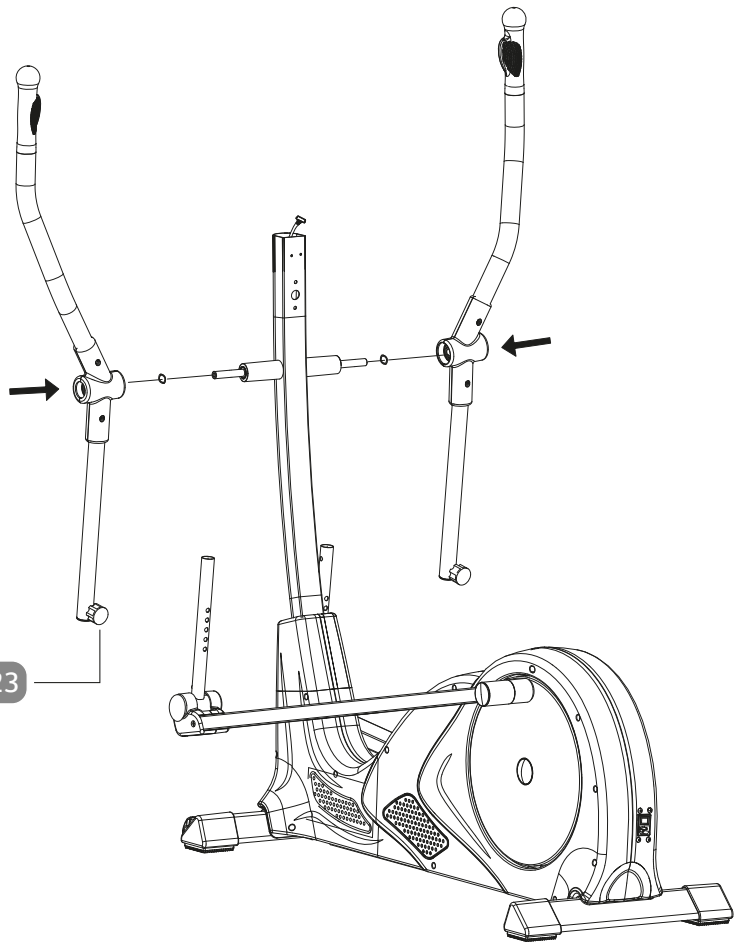


22

112

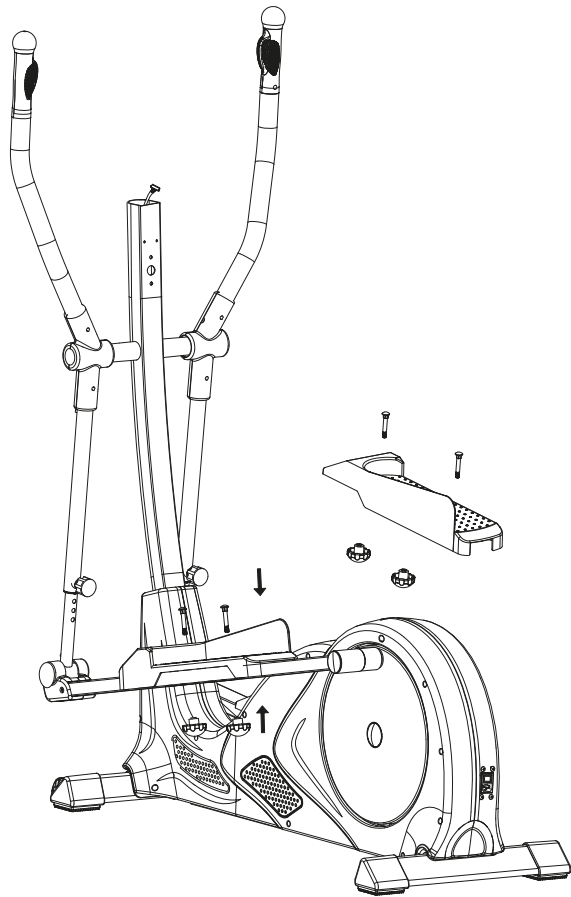
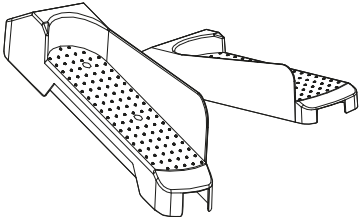


23



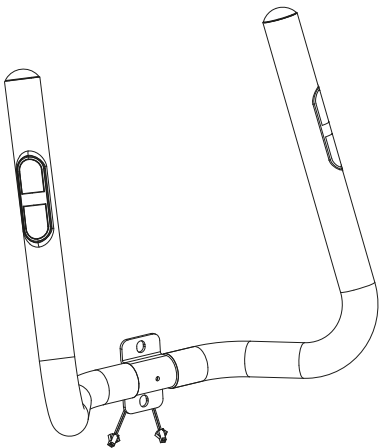
4

73 106

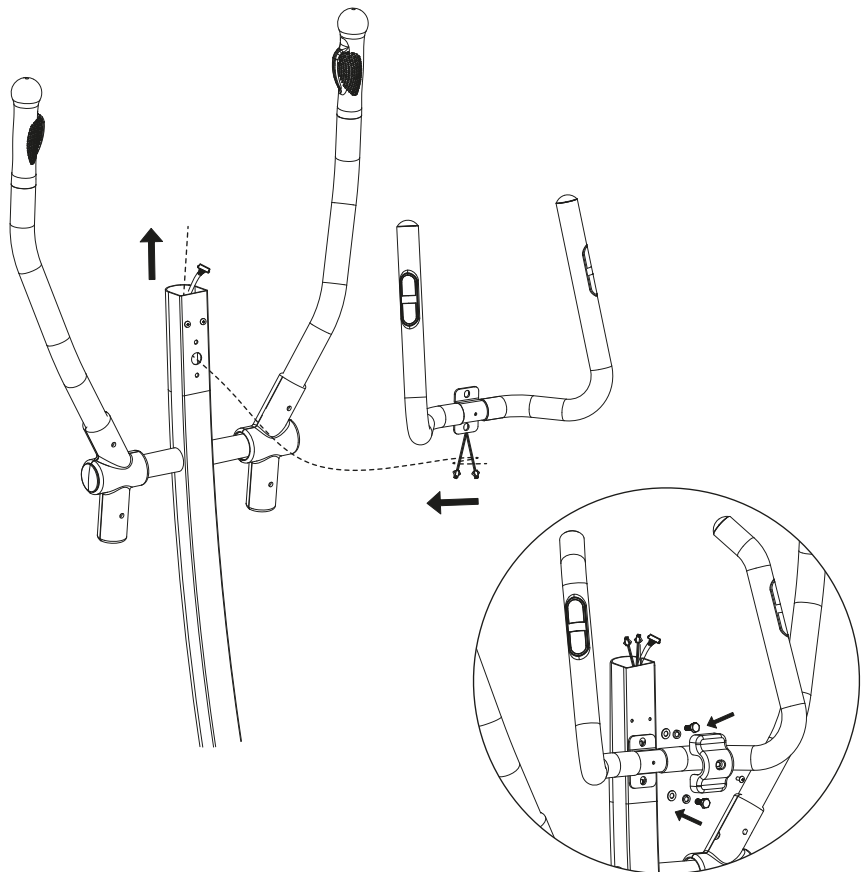
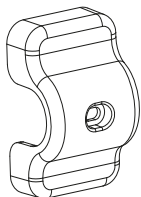


5

9

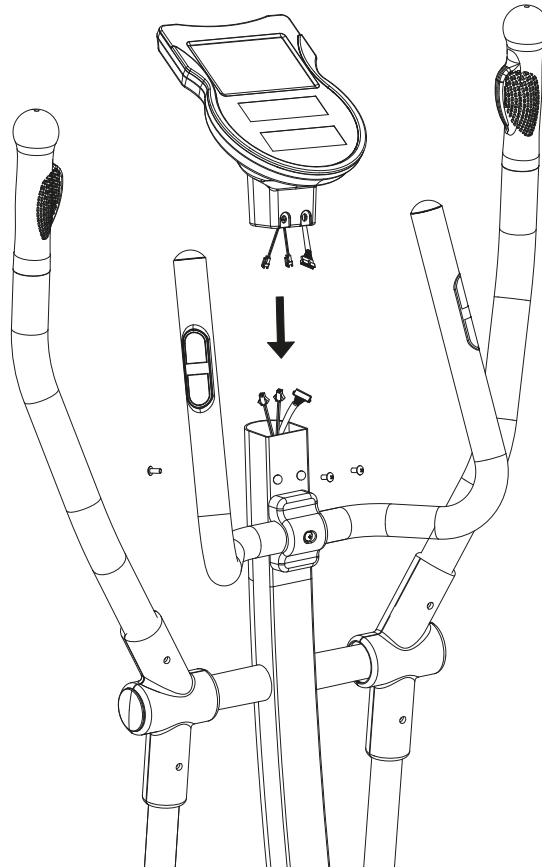
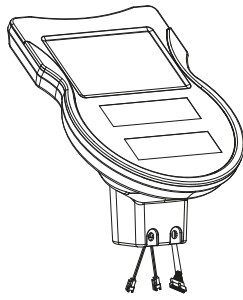


116



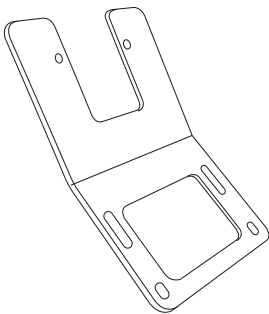
6

1

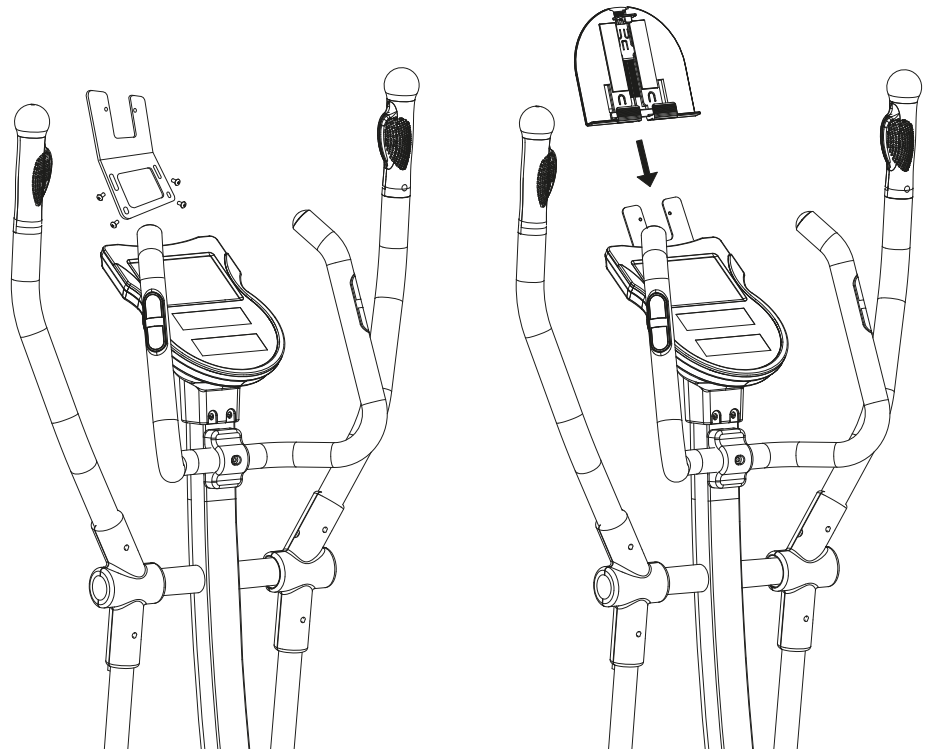
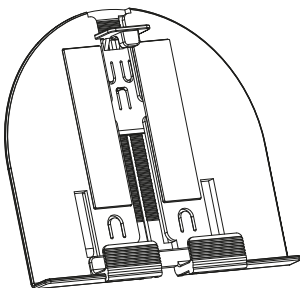


7

16



28



EU – Konformitätserklärung

Wir, die Firma

aspiria | nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg

erklären hiermit, dass das nachstehend beschriebene Produkt den folgenden Richtlinien entspricht. Die alleinige Verantwortung für die Ausstellung der Konformitätserklärung trägt der Hersteller.

Crosstrainer
Model-Nr. ANS-18-021

2014/53/EU Richtlinie über die Bereitstellung von Funkanlagen auf dem Markt

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

www.aspiria-nonfood.de/downloads

Hamburg, 06.08.2020



Michael Kreidler (Geschäftsführer)

Unterschrift / Stempel



Déclaration de conformité UE

Nous, l'entreprise

aspiria | nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hambourg

déclarons par la présente que le produit décrit ci-après respecte les réglementations suivantes. Le fabricant est seul et unique responsable de l'établissement de la déclaration de conformité.

Vélo elliptique
Modèle n° ANS-18-021

Directive 2014/53/UE sur la mise à disposition sur le marché
d'équipements radioélectriques

Le texte complet de la déclaration de conformité UE est disponible
sur le site Internet suivant:

www.aspiria-nonfood.de/downloads

Hambourg, le 06.08.2020



Michael Kreidler (Directeur)

Signature/tampon



aspiria | nonfood
GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg
Telefon: (040) 8 89 41 60
Fax: (040) 88 94 16-491

Dichiarazione di conformità UE

Noi, l'azienda

aspiria | nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Amburgo

dichiariamo con la presente che il prodotto descritto di seguito è conforme alle seguenti direttive. La responsabilità esclusiva per il rilascio della dichiarazione di conformità è del produttore.

Cross trainer
Nr. modello ANS-18-021

2014/53/UE Direttiva sulla messa a disposizione sul mercato di apparecchiature radio

Il testo completo della Dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet:

www.aspiria-nonfood.de/downloads

Amburgo, 06.08.2020


Michael Kreidler (Direttore generale)

Firma / Timbro





2021-04



**Vertrieben durch: | Commercialisé par: |
Commercializzato da:**

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG
GERMANY

**KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE
ASSISTENZA POST-VENDITA** 715999



CH +41 43 5080511

aspiria-ch@sertronics.de

MODELL/MODÈLE/MODELLO:
ANS-18-021

01/2022

3

**JAHRE GARANTIE
ANS GARANTIE
ANNI DI GARANZIA**