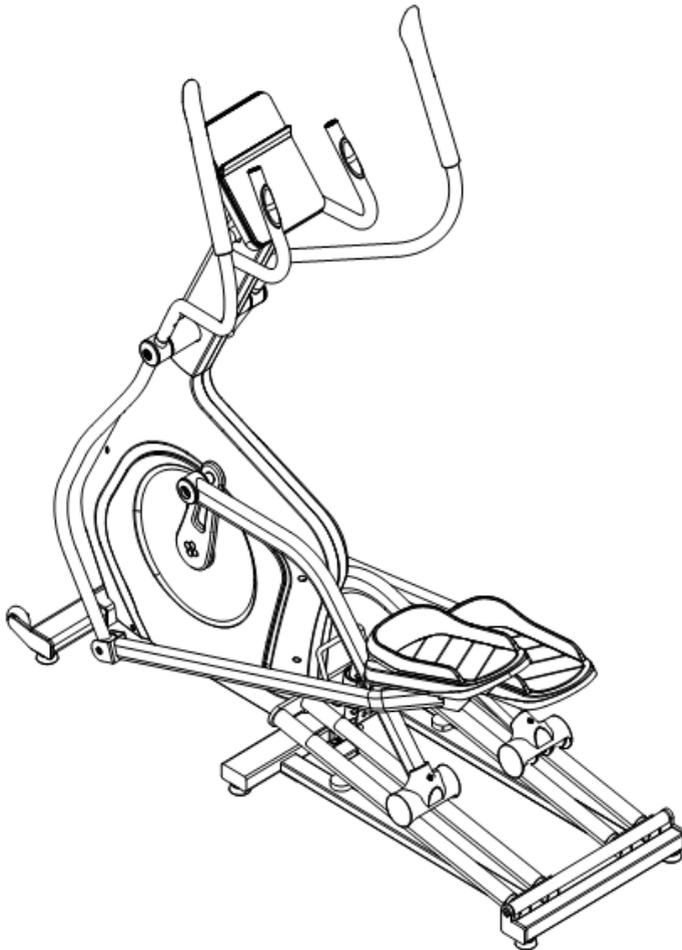


## Ellipsentrainer ET 60A

---

### Bedienungsanleitung

DE



ORIGINALBEDIENUNGSANLEITUNG

---

# Inhalt

Einleitung.....	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	3
Zeichenerklärung .....	3
Wichtige Sicherheitshinweise.....	4
Teileübersicht.....	7
Montage.....	9
Computerfunktionen.....	18
Trainingshinweise.....	27
Reinigung und Wartung.....	30
Garantie.....	31
Hinweise zur Entsorgung.....	34
Konformitätserklärung / Zertifikate.....	34
Notizen.....	35

## Einleitung

Vielen Dank für den Kauf des Ellipsentrainer ET 60A!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie den Ellipsentrainer in Betrieb nehmen und vergewissern Sie sich, dass es ordnungsgemäß und den Anweisungen entsprechend verwendet wird.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Verwendung auf. Geben Sie den Ellipsentrainer nur mit der Bedienungsanleitung an Dritte weiter.

Der Hersteller behält sich Änderungen des Produktes vor. Die Bedienungsanleitung und Abbildungen darin können je nach Modell abweichen.

Wir wünschen viel Freude mit dem Ellipsentrainer ET 60A!

## Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Ellipsentrainer ET 60A ist ausschließlich als Fitnessgerät zum trainieren für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Betrieb geeignet. Der Ellipsentrainer eignet sich nicht für therapeutische bzw. medizinische Zwecke.

Der Ellipsentrainer darf nur wie in diesem Handbuch beschrieben verwendet werden. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.

Der Ellipsentrainer ist kein Spielzeug für Kinder.

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

## Zeichenerklärung



**WARNUNG!**



Enthält wichtige Informationen, um Verletzungen zu vermeiden.



**ACHTUNG!**



Enthält wichtige Informationen, um Schäden am Produkt zu vermeiden.



**HINWEIS!**



Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

# Wichtige Sicherheitshinweise



**WARNUNG!**



- Bitte halten Sie sich strikt an die in der Anleitung angeführten Sicherheitsbestimmungen. Der Produzent oder Inverkehrbringer kann nicht verantwortlich gemacht werden für jegliche Art von Vermögens-, Personen- oder Sachschäden, Unfälle und Rechtsstreitigkeiten, die durch die Verletzung der Sicherheitsbestimmungen verursacht worden sind. Die Haftung ist stets auf den Anschaffungswert des Ellipsentrainers beschränkt.
- Verwenden Sie den Ellipsentrainer niemals im Freien, in feuchten Räumen oder Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Sorgen Sie dafür, dass der Ellipsentrainer nicht mit Flüssigkeiten in Berührung kommt.
- Halten Sie den Ellipsentrainer von Flammen, direkter Sonneneinstrahlung und heißen Oberflächen fern.
- Platzieren Sie den Ellipsentrainer auf einer sauberen, ebenen Oberfläche mit einer Abdeckung zum Schutz Ihres Bodens. Zur Sicherheit sollte eine freie Fläche im Abstand von mindestens 0,5 Meter um den Ellipsentrainer vorhanden sein.
- Platzieren Sie den Ellipsentrainer in der Reichweite einer gut sichtbaren, leicht zugänglichen, elektrisch gesicherten und geerdeten Steckdose. So kann es im Fehlerfall schnell von der Stromversorgung getrennt werden.
- Knicken Sie das Kabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.
- Vergewissern Sie sich vor dem Einstecken, dass die Netzspannung der Steckdose mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmen.

# Wichtige Sicherheitshinweise



**WARNUNG!**



- Der Ellipsentrainer kann von Kindern ab 14 Jahren benutzt werden. Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung können den Ellipsentrainer unter Aufsicht benutzen oder nachdem sie in Bezug auf die sichere Verwendung unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Ellipsentrainer spielen.
- Reinigung und Wartung durch den Benutzer dürfen von Kindern ab 14 Jahren unter Aufsicht durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren und Tiere vom Ellipsentrainer fern.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich darin verfangen und beim Spielen erstickten.
- Überschreiten Sie nie die maximale Traglast von 150 kg.
- Konsultieren Sie vor dem Beginn des Trainings Ihren Arzt, er wird Sie hinsichtlich optimaler Häufigkeit, Intensität (Ziel-Herzschlag) und Trainingsdauer, abhängig von Alter und körperlicher Verfassung, beraten.
- Unterbrechen Sie das Training SOFORT, wenn Sie Schmerzen oder ein Ziehen in der Brust, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Unwohlsein verspüren. Wenden Sie sich vor weiteren Trainingseinheiten an Ihren Arzt.
- Überprüfen Sie vor jeder Nutzung den Ellipsentrainer, das Kabel und den Stecker auf Schäden und Verschleiß und vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Schrauben festgezogen sind.

## Wichtige Sicherheitshinweise

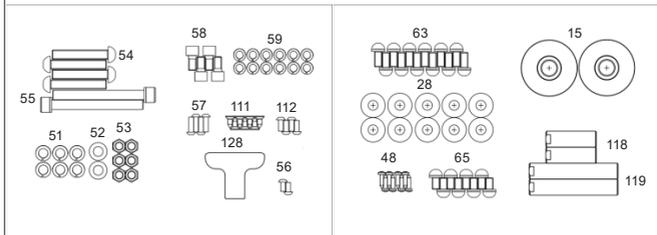
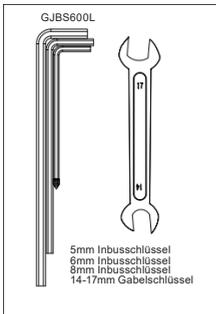
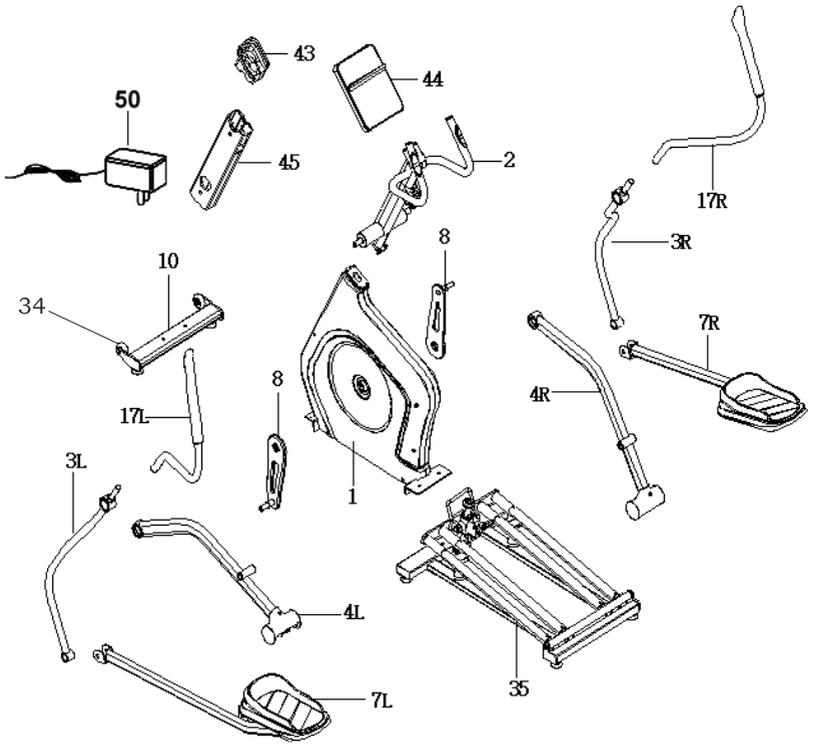


### WARNUNG!



- Entdecken Sie beim Zusammenbau oder während der Überprüfung defekte Teile bzw. macht der Ellipsentrainer während des Trainings ungewöhnliche Geräusche, so darf er nicht verwendet werden. Wenden Sie sich bitte an den Händler.
- Öffnen Sie den Hauptrahmen des Ellipsentrainer nicht, die Reparatur darf nur von einer von KSR Group GmbH autorisierten Fachwerkstatt erfolgen. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.
- Seien Sie beim Bewegen des Ellipsentrainer vorsichtig, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Nutzen Sie die beschriebene Transportfunktion mit den Transporträdern
- Tragen Sie beim Training passende Kleidung. Lange, lockere Kleidungsstücke eignen sich nicht, sie könnten sich im Ellipsentrainer verfangen oder Ihre Beweglichkeit einschränken.
- Falsches oder zu übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Wird der Ellipsentrainer nicht benützt, schalten Sie ihn aus, und ziehen Sie den Netzstecker.
- Bitte bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch für die weitere Nutzung auf.

# Teileübersicht



# Teilleiste

Nr.	Bezeichnung	Stk.
01	Hauptrahmen	1
02	Mittlerer Haltegriff	1
03L/R	Untere Haltestange L/R	2
04L/R	Zugarm f. Pedal L/R	2
07L/R	Stange mit Pedal L/R	2
08	Kurbel	2
10	Vordere Querstütze	1
15	Aluminium Endkappe	2
17L/R	Haltegriff L/R	2
28	Unterlegscheibe	10
30	Montageplatte f. Computer	1
34	Transportrad	2
35	Gleitschienen	1
43L/R	Abschlusskappen f. Zierleisten	2
44	Computer + Handyhalterung	1
45	Zierleisten f. Haltegriff	2
48	Linsenkopfschraube ST4*16	8
50	Adapter	1
51	Federscheibe Ø10	6
52	Unterlegscheibe Ø10	6
53	Sicherungsmutter M10	6
54	Linsenkopfschraube M10*60	4
55	Zylinderkopfschraube M10*100	2
56	Linsenkopfschraube M5*10	2
57	Linsenkopfschraube M5*16	4
58	Zylinderkopfschraube M8*16	4
59	Federscheibe Ø8	12
63	Linsenkopfschraube M8*16	12
65	Linsenkopfschraube M8*12	8
111	Senkkopfschraube ST3,5*12	7
112	Linsenkopfschraube M5*12	4
118	Stahlhülse kurz	2
119	Stahlhülse lang	2
128	Handgriff	1

# Montage

## Vorbereitung



**ACHTUNG!**



- Vor dem ersten Gebrauch müssen alle Verpackungsreste entfernt werden.
- Stellen Sie vor der Montage sicher, dass genügend Platz für den Aufbau vorhanden ist. Verwenden Sie das mitgelieferte Werkzeug und überprüfen Sie vor der Montage, ob alle benötigten Teile vorhanden sind.



**WARNUNG!**



- Für die Montage des Heimtrainers werden 2 Personen benötigt.



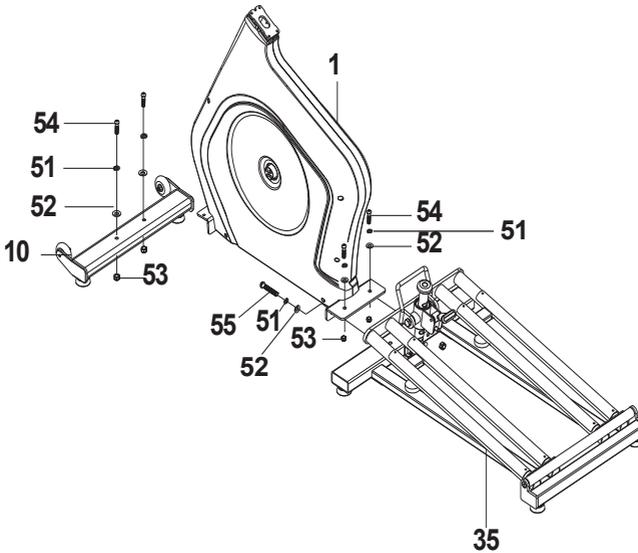
**HINWEIS!**



- Bitte befolgen Sie die einzelnen Montageschritte genau und achten Sie auf vormontierte Teile.

# Montage

## Schritt 1

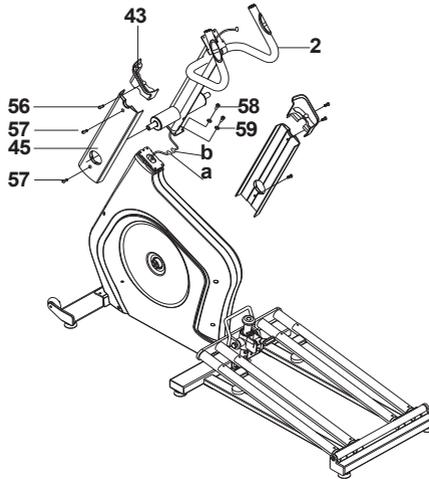


### Vordere Querstütze und Gleitschienen montieren:

1. Befestigen Sie die vordere Querstütze (10) mit 2 Linsenkopfschrauben (54), 2 Federscheiben (51), 2 Unterlegscheiben (52) und 2 Sicherungsmuttern (53) am Hauptrahmen (1).
2. Befestigen Sie die Gleitschienen (35) mit 2 Zylinderkopfschrauben (55), 2 Federscheiben (51), 2 Unterlegscheiben (52) und 2 Sicherungsmuttern (53) horizontal am Hauptrahmen (1).
3. Befestigen Sie die Gleitschienen (35) mit 2 Linsenkopfschrauben (54), 2 Federscheiben (51), 2 Unterlegscheiben (52) und 2 Sicherungsmuttern (53) vertikal am Hauptrahmen (1).
4. Mit Gabelschlüssel und Inbusschlüssel gut festziehen.

# Montage

## Schritt 2

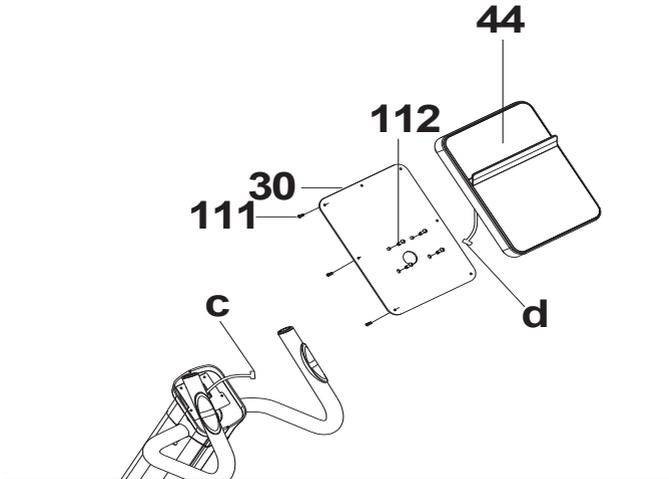


### Mittleren Haltegriff und Zierleisten montieren:

1. Verbinden Sie das aus dem Hauptrahmen (1) kommende Kabel (a) mit dem aus der Säule des mittleren Haltegriffs (2) kommenden Kabel (b).
2. Befestigen Sie den mittleren Haltegriff (2) mit 4 Zylinderkopfschrauben (58) und 4 Federscheiben (59) am Hauptrahmen (1).
3. Befestigen Sie die 2 Zierleisten f. Haltegriff (45) und die 2 Abschlusskappen f. Zierleisten (43) mit je 1 Linsenkopfschraube (56) und je 2 Linsenkopfschrauben (57) an der Säule des mittleren Haltegriffs (2).

# Montage

## Schritt 3

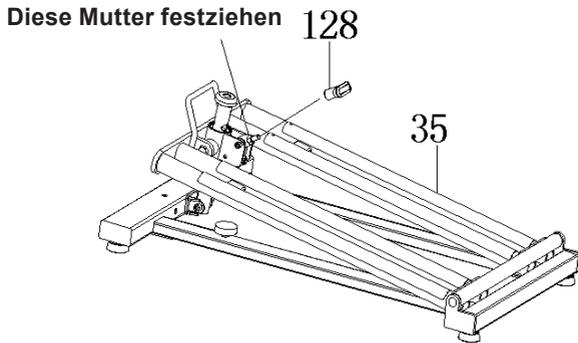


### Den Computer montieren:

1. Führen Sie den aus dem mittleren Haltegriff (2) kommenden Stecker (c) durch die Öffnung in der Montageplatte f. Computer (30).
2. Befestigen Sie die Montageplatte f. Computer (30) mit 4 Linsenkopfschrauben (112) am mittleren Haltegriff (2).
3. Verbinden Sie den aus dem mittleren Haltegriff (2) kommenden Stecker (c) mit dem Stecker (d) vom Computer (44).
4. Befestigen Sie den Computer (44) mit 6 Senkkopfschrauben (111) an der Montageplatte f. Computer (30).

# Montage

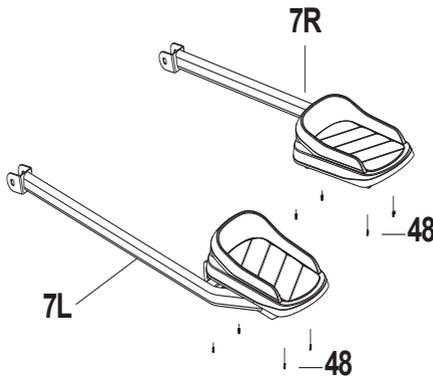
## Schritt 4



## Befestigen des Handgriffs an Gleitschienen:

1. Drehen Sie den Haltegriff (128) auf das dafür vorgesehene Gewinde an den Gleitschienen (35) und ziehen Sie die Kontermutter fest.

## Schritt 5

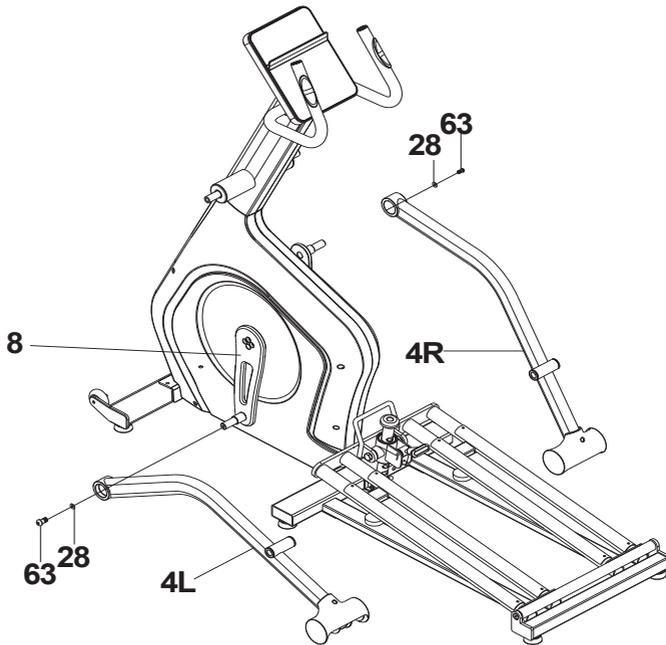


## Montieren der Pedale

1. Legen Sie das linke Pedal auf die Stange (7L) und befestigen Sie es mit vier Linsenkopfschrauben (48).
2. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der rechten Seite.

# Montage

## Schritt 6

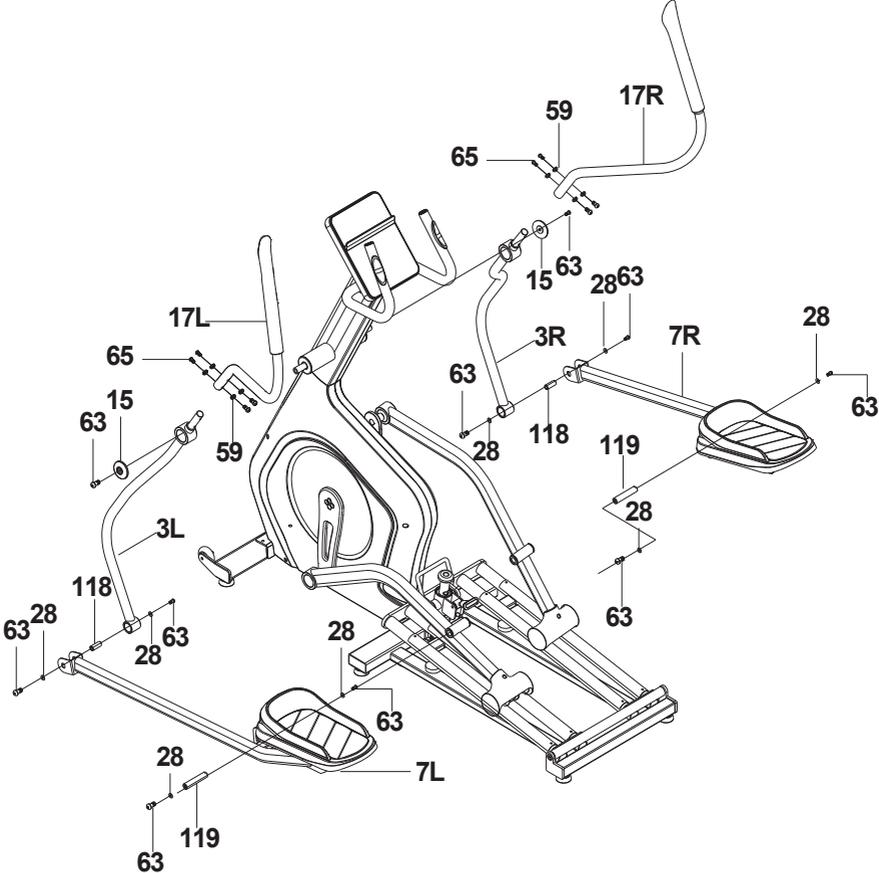


### Montieren der Kurbel und Zugarme:

1. Stecken Sie den Zugarm f. Pedal (4L) auf den Zapfen der linken Kurbel (8).
2. Befestigen Sie den Zugarm f. Pedal (4L) mit 1 Linsenkopfschraube (63) und 1 Unterlegscheibe (28) an der linken Kurbel (8). Achten Sie darauf, dass die Gleiträder in der Führung der Aluminium Schienen aufliegen.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 - 2 auf der rechten Seite.

# Montage

## Schritt 7

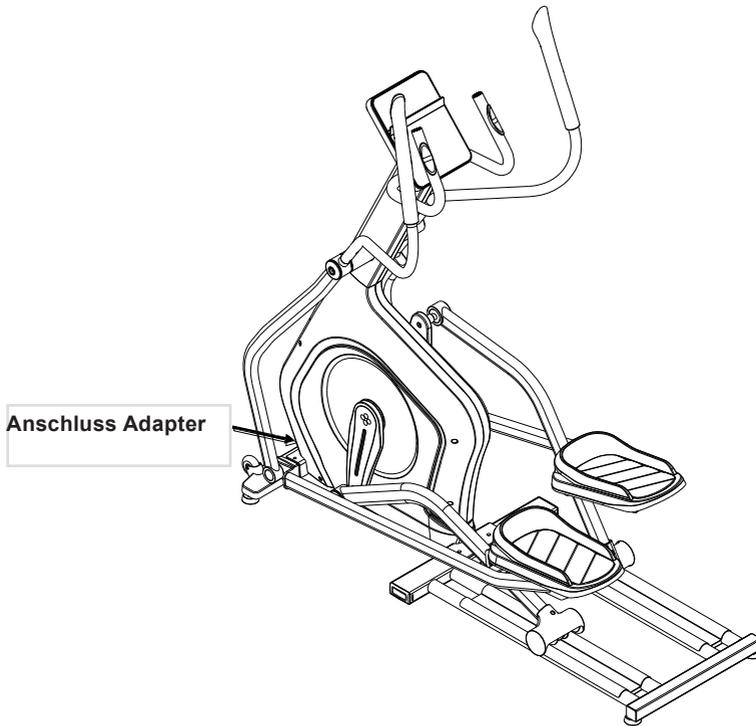


# Montage

## Montieren der unteren Haltestange, der Stange f. Pedale und der Haltegriffe :

1. Verbinden Sie die linke untere Haltestange (3L) und die Stange f. Pedal (7L) mit der Stahlhülse kurz (118) sowie beidseitig mit je 1 Zylinderkopfschraube (63) und 1 Federscheibe (28).
2. Stecken Sie die untere Haltestange (3L) auf den Zapfen vom mittleren Haltegriff (2) und befestigen Sie sie mit 1 Aluminium Endkappe (15) und 1 Linsenkopfschraube (63).
3. Verbinden Sie die Stange mit Pedal (7L) und den Zugarm f. Pedal (4L) mit 1 Stahlhülse (119) sowie beidseitig je 1 Linsenkopfschraube (63) und 1 Federscheibe (28).
4. Stecken Sie den Haltegriff (17L) auf die untere Haltestange (3L) und befestigen Sie ihn beidseitig mit je 2 Linsenkopfschrauben (65) und 2 Federscheiben (59).
5. Wiederholen Sie die Schritte 1 - 4 auf der rechten Seite.

# Montage



Um den Ellipsentrainer benutzen zu können, muss er an das Stromnetz angeschlossen werden.

Platzieren Sie den Ellipsentrainer so, dass der Adapter problemlos angeschlossen und im Notfall auch rasch ausgesteckt werden kann.

## Transporträder

Halten Sie den Ellipsentrainer am mittleren Haltegriff (2) und kippen ihn vorsichtig auf die Transporträder (34), lässt er sich bequem bewegen.

# Computerfunktionen



RESET	Wird die RESET-Taste für 5 Sekunden gedrückt, setzt dies alle Parameter auf den Wert 0 zurück. Während der Parametereingabe, wird durch Drücken der RESET-Taste auf die vorherige Seite zurückgewechselt.
MODE	Drücken Sie MODE, um zwischen den Programmen zu wählen: Manual (P00), P01-P30, U01-U02, H01-H03, CONSTANT WATTS. Wechseln Sie in den Programmen zwischen den Parametern.
UP(+)/DOWN(-)	Mit den Tasten UP und DOWN können Sie Parameter wie z.B. TIME, DISTANCE, und CALORIES erhöhen oder verringern. Während des Trainings verändern Sie den Widerstand.
START/STOP	Drücken Sie die START/STOP-Taste im Standby-Modus oder wählen Sie MODE um den Ellipsentrainer zu starten.
BODY FAT	Startet die Ermittlung des Body Mass Index

# Computerfunktionen



## Spezifikationen

TIME	Trainingszeit (00:00 bis 99:59)
SPEED	Geschwindigkeit (00.00 bis 99.9 km/h)
DISTANCE	zurückgelegte Distanz (00.00 bis 99.99 km)
CALORIE	aktueller Kalorienverbrauch (0 bis 9999 cal.)
LEVEL	aktueller Widerstandslevel (Level1 bis Level 32)
PULSE	aktueller Puls in Herzschläge/min (40 bis 220 bpm) Achten Sie darauf, dass die Hände auf den Pulssensoren am mittleren Haltegriff liegen.
WATT	Leistung in Watt
SEX	Männlich(0), Weiblich(1)
AGE	Alter (10 bis 99 Jahre)
T.H.R	Herzschlagzielwert (bpm)

## Einheiten

HEIGHT	WEIGHT	SPEED	RPM	DIST	CAL	WATT	PULSE
Cm	Kg	Km/h	r/min	km	KCAL	W	BPM

# Computerfunktionen

## Schnellstart

Drücken Sie MODE und anschließend START/STOP um das Training zu starten. Der Computer beginnt von 00:00 zu zählen, die anderen Daten beginnen ebenfalls von 0 zu zählen und der Widerstandslevel startet bei 1. Mit den Tasten + / - können Sie während des Trainings den Widerstandslevel ändern.

## Manuelles Training (P00)

1. Drücken Sie MODE und wählen mit den Tasten + / - das Programm P00.
2. Drücken Sie START/STOP, um direkt mit den voreingestellten Werten zu beginnen. Um die Parameter zu ändern, drücken Sie stattdessen MODE.
3. Wählen Sie mit den Tasten + / - Ihr Alter (AGE) und drücken anschließend MODE.
4. Wählen Sie mit den Tasten + / - Ihr Gewicht (WEIG) und drücken anschließend MODE.
5. Wählen Sie mit den Tasten + / - die Trainingszeit (TIME) und drücken anschließend MODE.
6. Wählen Sie mit den Tasten + / - die Trainingsdistanz (DISTANCE) und drücken anschließend MODE.
7. Wählen Sie mit den Tasten + / - den Kalorienverbrauch (CALORIE) und drücken anschließend MODE.
8. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
9. Mit den Tasten + / - können Sie während des Trainings den Widerstand (LEVEL) verändern.
10. Die Zielparameter (TIME / DISTANCE/ CALORIE) werden während des Trainings als Countdown heruntergezählt. Erreicht einer der Parameter den Wert 0, endet das Training und ein akustisches Signal ertönt.

# Computerfunktionen

## Programme (P01 bis P30)

1. Drücken Sie MODE und wählen mit den Tasten + / - eines der 30 Programme.
2. Drücken Sie START/STOP, um direkt mit den voreingestellten Werten zu beginnen. Um die Parameter zu ändern, drücken Sie stattdessen MODE.
3. Wählen Sie mit den Tasten + / - Ihr Alter (AGE) und drücken anschließend MODE.
4. Wählen Sie mit den Tasten + / - Ihr Gewicht (WEIG) und drücken anschließend MODE.
5. Wählen Sie mit den Tasten + / - die Trainingszeit (TIME) und drücken anschließend MODE.
6. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
7. Mit den Tasten + / - können Sie während des Trainings den Widerstand (LEVEL) für den aktiven Trainingsabschnitt verändern.
8. Der Zielparame-ter (TIME) wird während des Trainings als Countdown heruntergezählt. Erreicht der Parameter den Wert 0, endet das Training und ein akustisches Signal ertönt.



### HINWEIS!



- Drücken Sie START/STOP, um ein Training zu unterbrechen.
- Erneutes Drücken von START/STOP setzt das Training an der letzten Stelle fort.
- Drücken Sie während der Pause Reset, um das laufende Programm zu beenden.

# Computerfunktionen

## Individuelle Programme (U01 bis U02)

1. Drücken Sie MODE und wählen mit den Tasten + / - eines der individuellen Programme.
2. Drücken Sie START/STOP, um direkt mit den voreingestellten Werten zu beginnen. Um die Parameter zu ändern, drücken Sie stattdessen MODE.
3. Wählen Sie mit den Tasten + / - Ihr Alter (AGE) und drücken anschließend MODE.
4. Wählen Sie mit den Tasten + / - Ihr Gewicht (WEIG) und drücken anschließend MODE.
5. Wählen Sie mit den Tasten + / - die Trainingszeit (TIME) und drücken anschließend MODE.
6. Wählen Sie mit den Tasten + / - den Widerstand für den ersten Trainingsabschnitt und drücken anschließend MODE.
7. Wiederholen Sie Schritt 6. für die Trainingsabschnitte 2 bis 18.
8. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
9. Mit den Tasten + / - können Sie während des Trainings den Widerstand (LEVEL) für den aktiven Trainingsabschnitt verändern.
10. Der Zielparameter (TIME) wird während des Trainings als Countdown heruntergezählt. Erreicht der Parameter den Wert 0, endet das Training und ein akustisches Signal ertönt.

# Computerfunktionen

## Zielpuls (H01 bis H03)

1. Drücken Sie MODE und wählen mit den Tasten + / - eines der 3 Programme.
2. Drücken Sie START/STOP, um direkt mit den voreingestellten Werten zu beginnen. Um die Parameter zu ändern, drücken Sie stattdessen MODE.
3. Wählen Sie mit den Tasten + / - Ihr Alter (AGE) und drücken anschließend MODE.
4. Wählen Sie mit den Tasten + / - Ihr Gewicht (WEIG) und drücken anschließend MODE.
5. Wählen Sie mit den Tasten + / - die Trainingszeit (TIME).
6. Drücken Sie START/STOP, um das Training mit den programmabhängigen Zielwerten zu beginnen. Um den Zielpuls manuell zu justieren, drücken Sie stattdessen MODE und wählen mit den Tasten + / - den gewünschten Wert (THR). und danach START/STOP, um das Training zu beginnen.
7. Legen Sie Ihre Hände auf die Pulssensoren. Der Widerstand wird während dem Training automatisch entsprechend der zu erreichenden Zielherzfrequenz angepasst.
8. Der Zielparameter (TIME) wird während des Trainings als Countdown heruntergezählt. Erreicht der Parameter den Wert 0, endet das Training und ein akustisches Signal ertönt.



### HINWEIS!



- Die voreingestellten Zielpulswerte ergeben sich wie folgt:  
H01:  $220 - \text{AGE} * 60\%$   
H02:  $220 - \text{AGE} * 70\%$   
H03:  $220 - \text{AGE} * 80\%$

# Computerfunktionen

## WATT Modus (WATT)

1. Drücken Sie MODE und wählen mit den Tasten + / - den WATT Modus.
2. Drücken Sie START/STOP, um direkt mit den voreingestellten Werten zu beginnen. Um die Parameter zu ändern, drücken Sie stattdessen MODE.
3. Wählen Sie mit den Tasten + / - Ihr Geschlecht (SEX - Level 0 = männlich / Level 1 = weiblich) und drücken anschließend MODE.
4. Wählen Sie mit den Tasten + / - Ihr Alter (AGE) und drücken anschließend MODE.
5. Wählen Sie mit den Tasten + / - Ihr Gewicht (WEIG) und drücken anschließend MODE.
6. Wählen Sie mit den Tasten + / - die Trainingszeit (TIME) und drücken anschließend MODE.
7. Wählen Sie mit den Tasten + / - den Zielwert für die Leistung (WATT).
8. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
9. Der Widerstand wird während dem Training automatisch angepasst.
10. Mit den Tasten + / - kann der Zielwert für die Leistung (WATT) geändert werden.
11. Der Zielparameter (TIME) wird während des Trainings als Countdown heruntergezählt. Erreicht der Parameter den Wert 0, endet das Training und ein akustisches Signal ertönt.

# Computerfunktionen

## Body Mass Index (BODY FAT)

1. Drücken Sie BODY FAT.
2. Um die Parameter einzustellen, drücken Sie MODE.
3. Wählen Sie mit den Tasten + / - Ihr Geschlecht (SEX - Level 0 = männlich / Level 1 = weiblich) und drücken anschließend MODE.
4. Wählen Sie mit den Tasten + / - Ihr Alter (AGE) und drücken anschließend MODE.
5. Wählen Sie mit den Tasten + / - Ihr Gewicht (WEIG) und drücken anschließend MODE.
6. Wählen Sie mit den Tasten + / - Ihre Körpergröße (HEIG) und drücken anschließend MODE.
7. Legen Sie Ihre Hände auf die Pulssensoren.
8. Am Display erscheint TESTING, während der Computer den aktuellen Ruhepuls ermittelt.
9. Nach einem Countdown von 10 Sekunden und einem akustischen Signal beginnt die Ermittlung des Body Mass Index.
10. Nach 25 Sekunden Trainingszeit wird das Ergebnis angezeigt.

BMI	Bedeutung
≤ 19	Untergewicht
20 - 25	Normalgewicht
26-29	Übergewicht
≥ 30	Fettleibigkeit



### HINWEIS!



- Bitte beachten Sie, dass die vom Ellipsentrainer angezeigten Daten ungefähre Richtwerte sind.

# Computerfunktionen

## Kinomap

Der Ellipsentrainer ist kompatibel mit der App Kinomap.

Auf <https://www.kinomap.com/de/> finden Sie nähere Informationen zur App und die Downloadlinks für Google Play und den App Store.

1. Laden Sie die App auf Ihr Mobilgerät.
2. Achten Sie darauf, dass die Bluetooth<sup>®</sup> Funktion auf Ihrem Mobilgerät aktiviert ist.
3. Öffnen Sie die App und verbinden Sie Ihr Mobilgerät mit dem Ellipsentrainer Sie finden den Ellipsentrainer unter „**Powerland**“. Der Anzeigename setzt sich zusammen aus „**BIKE-**“ und einem 5-stelligen Code aus Zahlen und Buchstaben.
4. Für die Verbindung ist keine Passworteingabe erforderlich.

# Trainingshinweise

## 1. Aufwärmphase

Bereiten Sie Ihren Kreislauf und Ihre Muskeln auf das Training vor. Die Aufwärmphase dient auch der Vorbeugung von Krämpfen und Muskelverletzungen. Machen Sie vor dem Training Dehnübungen. Achten Sie darauf, Ihre Muskeln nicht übermäßig zu dehnen. Bei Schmerzen **HÖREN SIE AUF**.

## Dehnübungen

### Oberschenkel -Stretch

- Stellen Sie sich auf das rechte Bein und fassen Sie mit der linken Hand den linken Knöchel und ziehen Sie ihn dicht hinter die Hüfte.
- Halten Sie den Rücken gerade und achten Sie darauf, dass die Knie beisammen sind. Halten Sie sich gegebenenfalls an einer Wand fest.
- Halten Sie die Position für ca. Sekunden
- Wiederholen Sie diesen Vorgang für das andere Bein



### Dehnung der Knie- sehne

- Vorderes Bein gerade halten, Hände auf dem gebeugten Bein (Oberschenkel) nach unten Drücken bis Sie die Dehnung in der Kniekehle spüren
- Halten Sie die Knie entriegelt und den Rücken gerade
- Halten Sie die Position für etwa 10 Sekunden.
- Wiederholen Sie den Vorgang für das andere Bein



### Wadendehnung

- Stellen Sie sich mit dem hinteren Fuß flach auf den Boden und verlagern Sie das Gewicht auf den vorderen Fuß.
- Halten Sie die Position für ca. 10 Sekunden
- Wiederholen Sie diesen Vorgang für das andere Bein.



### Innere Oberschenkel- dehnung

- Setzen Sie sich auf den Boden mit den Fußsohlen zusammen und den Knien nach außen.
- Drücken Sie mit den Ellenbogen die Knie nach außen!
- Halten Sie die Position für etwa 10 Sekunden.



# Trainingshinweise

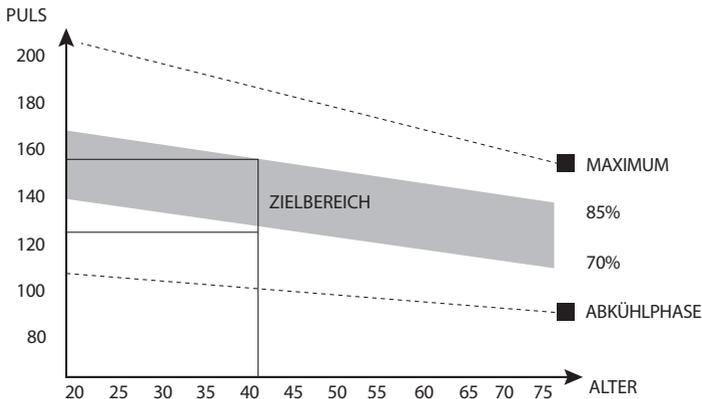
## 2. Trainingsphase

Nach dem Aufwärmen kann das Training beginnen. Durch die regelmäßige Nutzung stärken Sie Ihre Beinmuskeln. Trainieren Sie entsprechend Ihrer Fähigkeiten, aber halten Sie dabei ein möglichst gleichmäßiges Tempo.

Das Training sollte Ihren Puls in den im Diagramm dargestellten Zielbereich bringen.

## 3. Abkühlphase

Diese Phase ermöglicht es Ihrem Körper, sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Sie ist eine Wiederholung der Aufwärmübung mit reduzierter Geschwindigkeit und sollte etwa 5 Minuten dauern. Wiederholen Sie nach dem Training die Dehnübungen und denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht zu überdehnen.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern. Die meisten Menschen beginnen bei 15 - 20 Minuten.

# Trainingshinweise



## HINWEIS!



- Je fitter Sie werden, desto länger und intensiver müssen Sie trainieren.
- Es wird empfohlen, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche zu verteilen.
- Um mit dem Ellipsentrainer Ihre Muskeln zu trainieren, müssen Sie den Widerstand hoch einstellen. So wird Ihre Beinmuskulatur mehr angestrengt. Dies bedeutet vielleicht, dass Sie Ihre Trainingseinheiten verkürzen müssen.
- Wenn Sie auch Ihre Fitness verbessern wollen, brauchen Sie ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Trainieren Sie in der Aufwärm- und Abkühlphase normal, und erhöhen Sie gegen Ende des Trainings den Widerstand, um Ihre Beine mehr anzustrengen. Eventuell müssen Sie Ihre Geschwindigkeit drosseln, um Ihren Puls im Zielbereich zu halten.

# Reinigung und Wartung

## Reinigung

- Die Reinigung sollte nach jedem Training, mindestens jedoch einmal im Monat erfolgen.
- Reinigen Sie den Ellipsentrainer mit einem leicht angefeuchteten Tuch.
- Reinigen Sie die Computerkonsole mit einem trockenen fusselfreien Tuch.
- Lassen Sie den Ellipsentrainer vor der weiteren Verwendung vollständig trocknen.



**WARNUNG!**



Vergewissern Sie sich vor dem Aufbewahren, Warten oder Reinigen, dass der Ellipsentrainer ausgeschaltet und von der Stromversorgung getrennt ist.



**HINWEIS!**



- Verwenden Sie keine sauren oder scheuernden Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie keine Drahtbürste, Stahlwolle oder andere abrasive Gegenstände.

## Garantie

Vor der Inbetriebnahme lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung gründlich durch, um sich mit dem Umgang des Ellipsentrainers vertraut zu machen.

Die KSR Group GmbH gewährt eine gesonderte Garantie unter Einhaltung der nachstehenden Bedingungen. Die gesetzlichen Gewährleistungsvorschriften sowie die sich aus dem Produkthaftungsgesetz ergebenden Ansprüche bleiben hiervon unberührt. Eventuelle Ansprüche des Käufers auf Nacherfüllung und Schadensersatz bei Mängeln bleiben bei Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen daneben erhalten.

Die Garantie gilt für das Ellipsentrainer ET 60A und beträgt ab dem Kaufdatum (es gilt das Belegdatum) 24 Monate.

Die Garantie umfasst Material, Konstruktions- und Fertigungsfehler, vorausgesetzt, dass dieser Mangel bereits bei Lieferung vorhanden war und das Produkt vom Käufer sach- und bestimmungsgemäß behandelt wurde. Verschleißteile sowie Materialien, welche für Servicearbeiten verwendet werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Die Garantie beinhaltet entweder die kostenlose Reparatur, den Austausch des defekten Teils bzw. der defekten Teile oder den Austausch des gesamten Produkts gegen ein gleichwertiges Produkt. Das entsprechende Wahlrecht obliegt der KSR Group GmbH.

# Garantie

Bei Auftreten eines Störfalles/Mangels ist umgehend der Händler zu informieren und diesem ist das aufgetretene Problem ausführlich zu schildern. Kann das Problem auf diesem Wege nicht gelöst werden, ist das gründlich gereinigte Produkt inklusive aller Zubehörteile transportsicher zu verpacken und den Anweisungen des Händlers entsprechend zu retournieren.

Dem Paket sind die nachfolgenden Informationen und Dokumente beizufügen:

1. Name, Vorname und Adresse (zusätzlich auch außen auf dem Paket anzugeben)
2. Modell-Nr. und Serien-Nr. (falls vorhanden)
3. Kaufdatum
4. Original des Kaufbeleges
5. Aussagekräftige Fehlerbeschreibung
6. Im Falle einer Beschädigung durch den Transport:  
Name des Paketdienstes und Paketnummer

Es wird ausdrücklich empfohlen, den Originalkarton für die transportsichere Verpackung zu verwenden. Sollten Sie eine andere Verpackung verwenden, ist dafür zu sorgen, dass diese fachgerecht gegen die typischen Gefahren eines Versandes schützt und entsprechende Schutzvorrichtungen aufweist. Eine bloße Pappverpackung mit Papierpolsterung ist nicht ausreichend. Für Schäden, die durch unsachgemäße Verpackung entstehen, wird von KSR Group GmbH keine Haftung übernommen und die Garantie entfällt.

# Garantie

Der Garantieanspruch entfällt in folgenden Fällen:

- Bei nicht bestimmungsgemäßer Verwendung
- bei unsachgemäßer Bedienung, Pflege und / oder Wartung oder Lagerung (z.B. Schäden durch Feuchtigkeit oder zu hohe Temperaturen, verwehrte Produkte, etc.)
- bei Reparaturen, Reparaturversuchen und Modifikationen jeglicher Art sowie bei Einsatz von fremden Ersatz- und Zubehöerteilen usw., die von jemand anderem als von KSR Group GmbH oder von ihr autorisierten Betrieben vorgenommen wurden
- bei unsachgemäßer Transportverpackung und / oder unsachgemäßem Transport
- bei unsachgemäßen mechanischen Einwirkungen auf das Produkt oder auf Teile des Produkts
- bei sämtlichen Ereignissen, die nicht in der Verarbeitung und Herstellung des Produkts begründet sind (z.B. Sturz, Aufprall, Beschädigung durch Fremdeinwirkung, Brand, Erdbeben, Überschwemmungsschäden, Blitzschlag etc.)
- sofern kein originaler Kaufbeleg vorgelegt wird
- bei Nutzung außerhalb privater Zwecke, insbesondere bei gewerblicher Nutzung

Entstehen der KSR Group GmbH Kosten durch Rückgabe / Rücksendung eines Produktes, obwohl weder ein Gewährleistungsfall noch ein Recht zur Rückgabe vorliegt, sind diese vom Käufer zu tragen.

## Hinweise zur Entsorgung



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll! Sollte der Ellipsentrainer einmal nicht mehr benutzt werden, 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 diesem Symbol versehen.

---



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

---

## Konformitätserklärung / Zertifikate



Dieses Produkt entspricht den europäischen Richtlinien.

---



**Inverkehrbringer/Herausgeber:**

KSR Group GmbH  
Im Wirtschaftspark 15  
3494 Gedersdorf  
Österreich