



Bedienungs- anleitung

CROSSTRAINER



DE

Importiert durch:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
VALVO PARK, SHEDHALLE B 15-17
ESSENER STR. 4
22419 HAMBURG

KUNDENDIENST53509

  00800 777 00 222

 aspiria-service-de@teknihall.com

MODELL:
ANS-18-021

XII/17/2018

3

JAHRE
GARANTIE

Inhaltsverzeichnis

Übersicht.....	4	Programmauswahl und Programmbeschreibung	13
Lieferumfang/Geräteteile.....	6	Schnellstart	13
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 24)	9	Erholungsmessung	16
Lenkersäule montieren (Abb. 2/Seite 25)	9	Training	17
Schwingstangen montieren (Abb. 3/Seite 26)	10	Puls- und Herzfrequenzmessung.....	17
Pedale montieren (Abb. 4/Seite 27)	10	Beanspruchte Muskelgruppen.....	18
Haltegriff montieren (Abb. 5/Seite 27)	10	Trainingsphasen	18
Computer montieren (Abb. 6/Seite 28).....	11	Trainingsplanung	18
Telefon- und Tablethalter montieren (Abb. 7/Seite 28) ..	11	Richtig aufsteigen.....	19
Crosstrainer aufstellen.....	11	Richtige Körperhaltung einnehmen	19
Crosstrainer auseinanderbauen.....	11	Training beginnen	19
Benutzung	11	Reinigung	19
Crosstrainer ein- und ausschalten.....	11	Transport	19
Erklärung der Display-Anzeigen (Abb. C)	12	Fehlersuche	20
Erklärung der Tastatur	12	Technische Daten	20
Sprachauswahl	13	Konformitätserklärung	20
Benutzerprofile.....	13	Entsorgung	20
		Verpackung entsorgen.....	20
		Crosstrainer entsorgen.....	20
		Ersatzteilliste	21
		Crosstrainer zusammenbauen	24

