

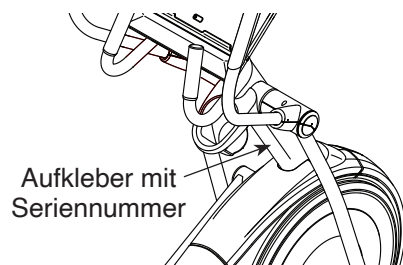
PRO-FORM[®]

CARBON EL

Modell-Nr. PFEL55925-INT.0

Serien-Nr. _____

Notieren Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen an der Stelle oben.



Bitte registrieren Sie Ihr Produkt auf unserer Website **iFITsupport.eu**, damit wir Sie bei Bedarf unterstützen können.

Telefon DE: 0 8005 890988

Telefon AT: 0 7322 35900

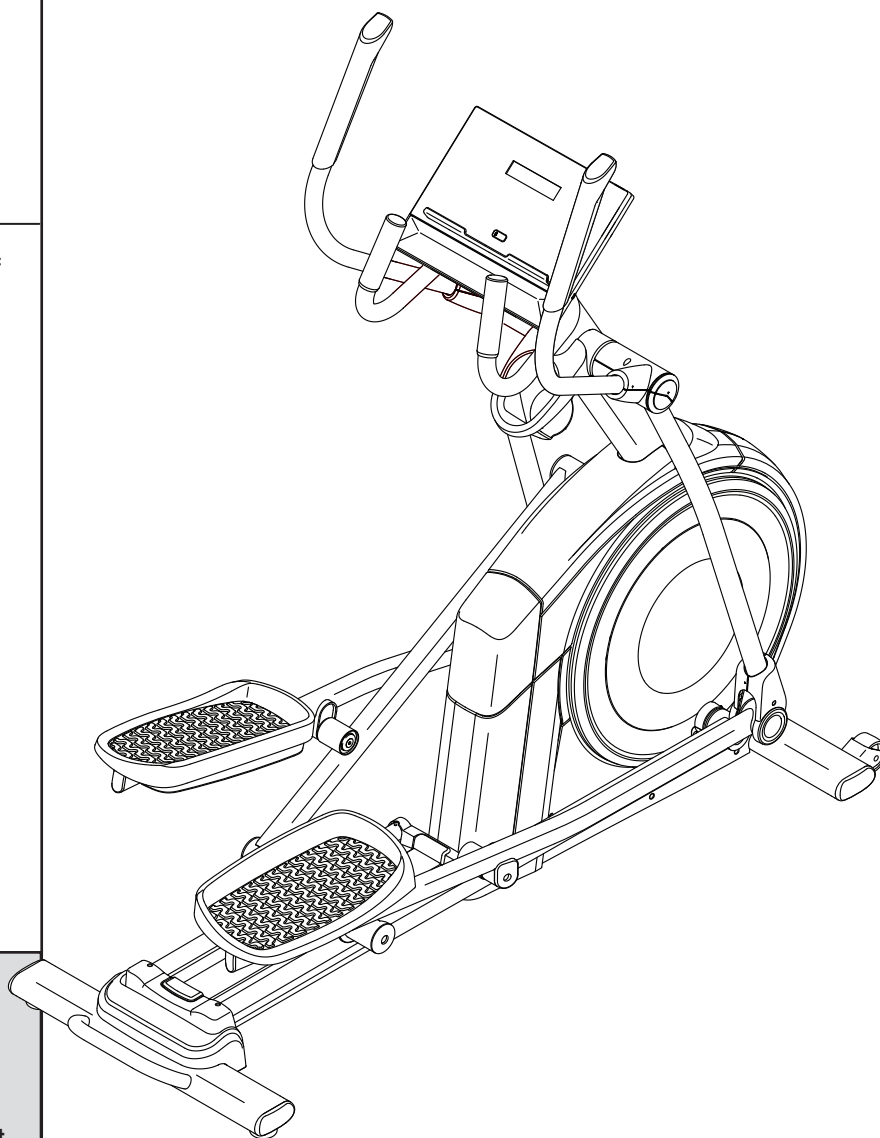
Geschäftszeiten: Montag–Freitag

09:00–18:00 Uhr MEZ

VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie dieses Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Anleitung für späteres Nachschlagen auf.

GEBRAUCHSANLEITUNG

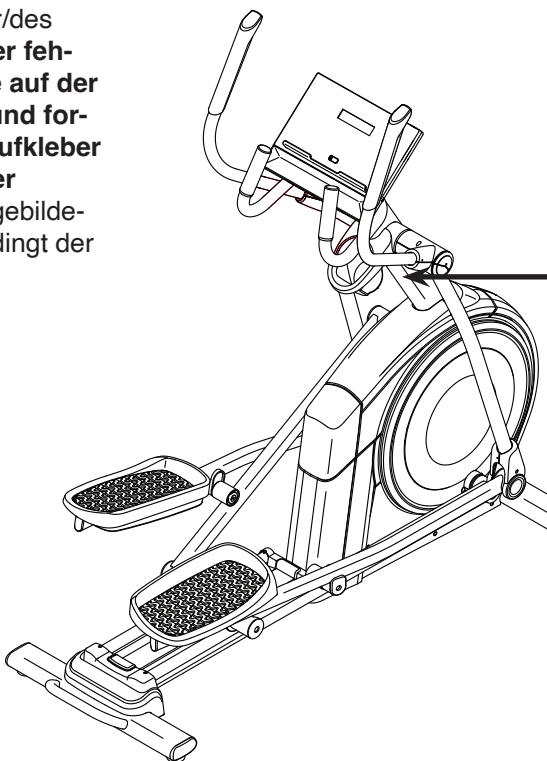


INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE BEGINNEN	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DEN ELLIPSETRAINER VERWENDEN	16
DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN	18
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	25
TRAININGSRICHTLINIEN	27
TEILELISTE	31
EXPLOSIONSZEICHNUNG	33
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	Rückseite

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Diese Abbildung zeigt die Stelle(n) der/des Warmaufkleber(s). **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Hinweis: Die abgebildeten Aufkleber entsprechen nicht unbedingt der tatsächlichen Größe.



⚠️ WARNUNG

- Falscher Gebrauch kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Gebrauchsanleitung und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen.
- Kindern den Zugang nicht gestatten.
- Nicht für Zwecke geeignet, bei denen eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.
- Stets auf einer waagerechten Fläche benutzen.
- Die Pedale drehen sich noch weiter, wenn Sie aufhören zu treten.
- Sich drehende Pedale können Verletzungen verursachen.
- Reduzieren Sie Ihre Trittschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
- Bringen Sie die Pedale zum Stillstand und seien Sie vorsichtig beim Auf- oder Absteigen.
- Das Benutzergewicht darf 125 kg nicht überschreiten.
- Dieses Etikett ersetzen, falls es beschädigt, unlesbar oder entfernt worden ist.

PROFORM und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von iFIT Inc. App Store ist ein Warenzeichen von Apple Inc., das in den USA und in anderen Ländern eingetragen ist. Android und Google Play sind eingetragene Warenzeichen von Google LLC. Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. IOS ist in den USA und in anderen Ländern ein Warenzeichen oder ein eingetragenes Warenzeichen von Cisco und wird unter Lizenz verwendet.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen am Ellipsentrainer, bevor Sie den Ellipsentrainer verwenden. iFIT übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder durch seine Benutzung verursacht werden.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Ellipsentrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Kinder unter 16 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Ellipsentrainer ferngehalten werden.
3. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
4. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie während einer Schwangerschaft mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen oder ein bestehendes Trainingsprogramm fortsetzen. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nur so, wie es Ihnen von Ihrem Gesundheitsversorger geraten wird.
5. Der Ellipsentrainer ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Ellipsentrainers erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
6. Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
7. Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nicht in kommerziellem, gemietetem oder institutionellem Rahmen.
8. Bewahren Sie den Ellipsentrainer nur im Innenbereich auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Platzieren Sie den Ellipsentrainer nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
9. Stellen Sie den Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche mit einem Freiraum von mindestens 0,9 m vorn und hinten und je 0,6 m auf beiden Seiten des Ellipsentrainers. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.
10. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Ellipsentrainers alle Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.
11. Stecken Sie den Stromadapter immer zuerst in den Ellipsentrainer ein, bevor Sie diesen in eine Steckdose stecken.
12. Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen mit weniger als 125 kg Körpergewicht benutzt werden.
13. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich im Ellipsentrainer verfangen kann. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
14. Halten Sie sich beim Aufsteigen, Absteigen und Benutzen des Ellipsentrainers an den Griffstangen oder Pendelgriffen fest. Bevor Sie auf- oder absteigen, bringen Sie die Pedale zum Stillstand, wobei sich das Pedal an der Seite, von der Sie auf- oder absteigen, in der niedrigen Position befindet.
15. Der Ellipsentrainer hat kein Freilauftrad. Daher bleiben die Pedale so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Trittggeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
16. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Machen Sie kein Hohlkreuz.
17. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEVOR SIE BEGINNEN

Wir danken Ihnen für Ihre Wahl des revolutionären PROFORM® CARBON EL Ellipsentrainers. Der CARBON EL Ellipsentrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirkungsvoller und angenehmer zu machen.

Zu Ihrem eigenen Vorteil lesen Sie diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie den Ellipsentrainer verwenden. Sollten Sie nach dem Lesen dieser

Anleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten (siehe Vorderseite dieser Anleitung).

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich mit den beschrifteten Teilen in der Abbildung unten vertraut.

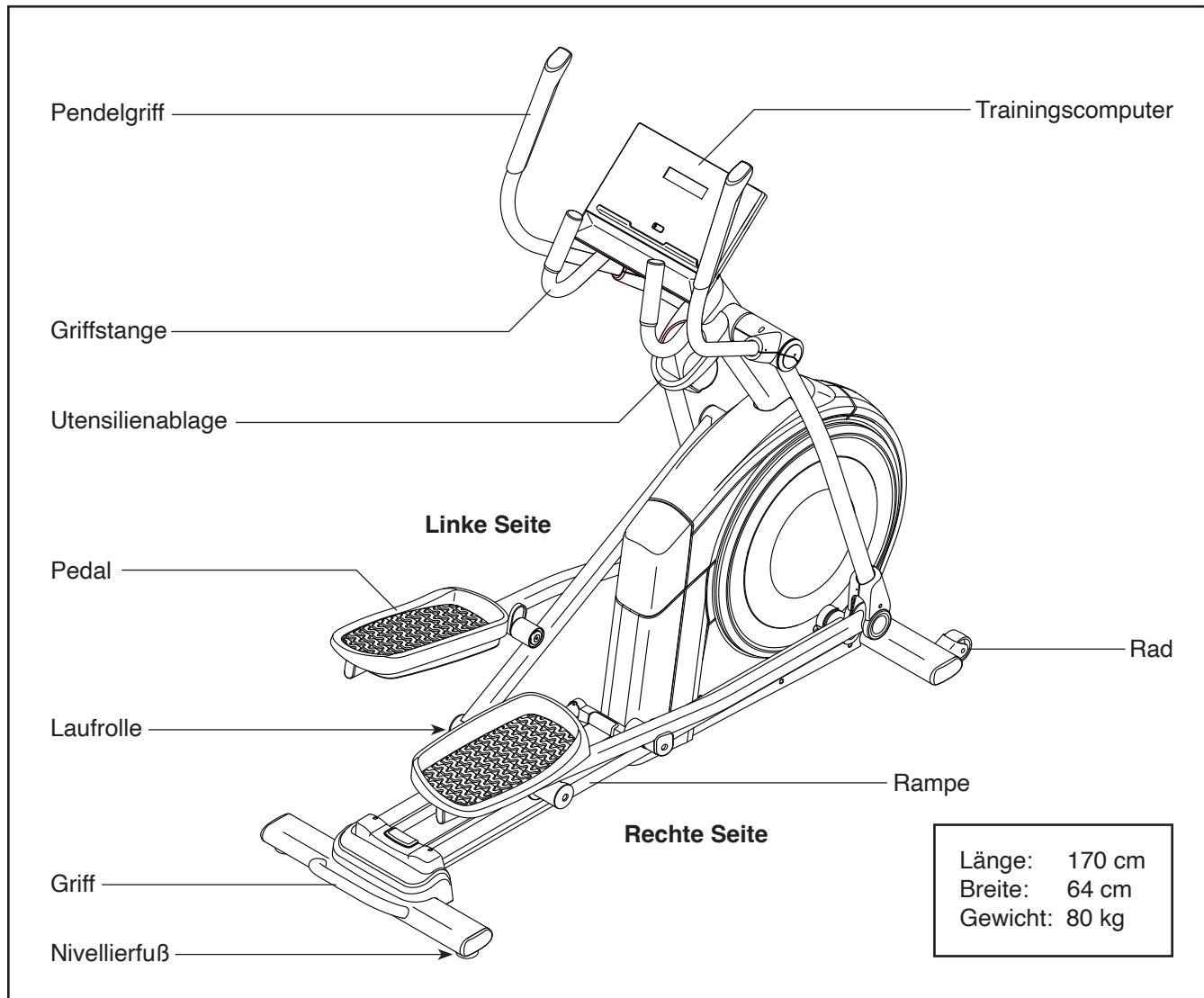
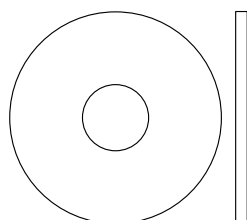
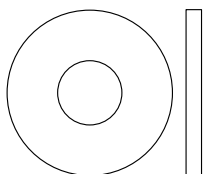


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

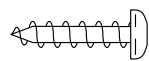
Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die Kleinteile zu identifizieren, die für die Montage gebraucht werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennnummer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Anleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennnummer ist die Stückzahl, die für die Montage notwendig ist. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht vormontiert wurde. Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert.**



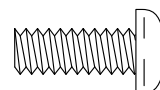
M8 x 28mm
Unterlegscheibe
(97)–2



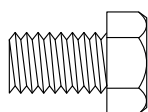
M8 x 22mm
Unterlegscheibe
(13)–2



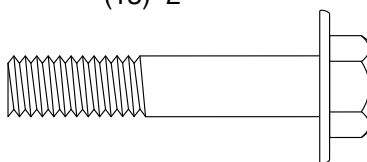
M4 x 16mm
Schraube
(101)–12



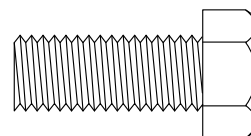
M6 x 16mm
Schraube
(117)–4



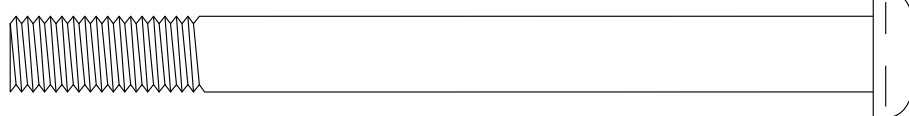
M8 x 13mm
Schraube
(82)–4



M8 x 41mm Schraube
(96)–4



M10 x 25mm
Schraube
(92)–2



M10 x 115mm Schraube
(104)–4

MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freige-räumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte durchgeführt haben.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Left“ markiert und die rechten mit einem „R“ oder mit „Right“.
- Die Montage kann mithilfe der mitgelieferten

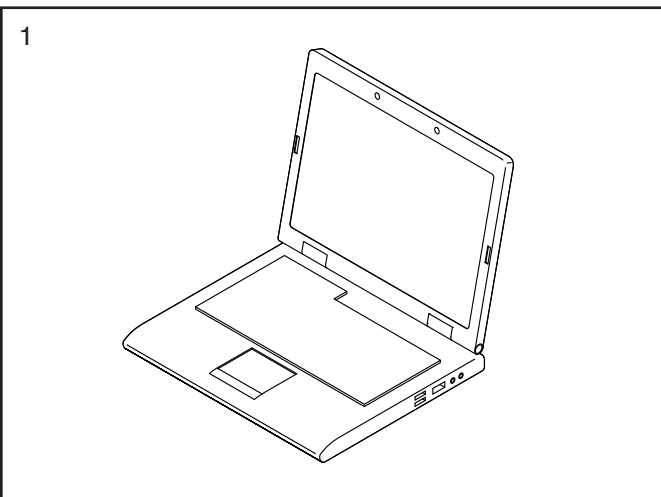
Werkzeuge durchgeführt werden. Hinweis: Falls Sie über einen eigenen Gummihammer verfügen, könnte dieser eventuell zum Einsatz kommen. Seien Sie jedoch vorsichtig, damit keine Plastikteile mit dem Gummihammer beschädigt werden. Bewahren Sie das mitgelieferte Werkzeug auf. Eines oder mehrere der Werkzeuge wird für zukünftige Anpassungen möglicherweise noch benötigt.

- Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie bei der Montage oder bei Anpassungen keine Elektrowerkzeuge.

1. Gehen Sie mittels Ihres Computers auf iFITsupport.eu und registrieren Sie Ihr Produkt.

- Ihr Eigentum wird dokumentiert
- Ihre Garantie wird aktiviert
- Vorzugskundenbetreuung wird im Bedarfsfall gewährleistet

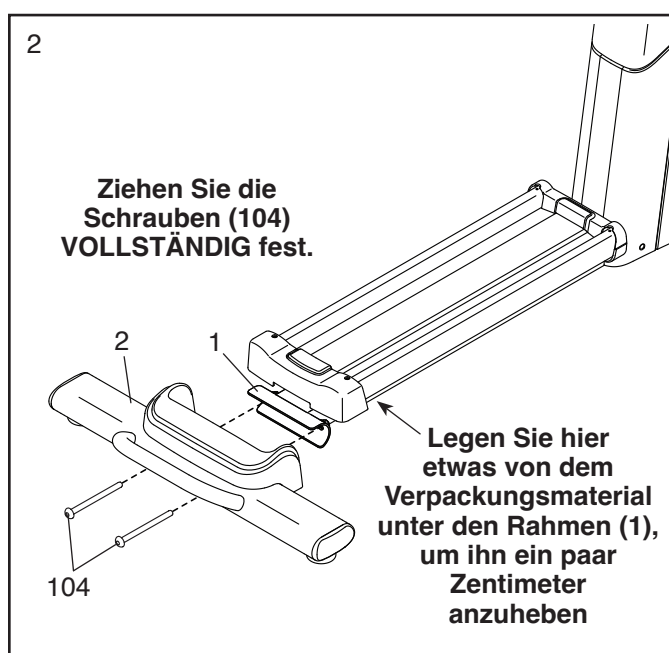
Hinweis: Falls Sie keinen Internetzugriff haben, rufen Sie die Abteilung Mitgliederpflege an (siehe Vorderseite dieser Anleitung), um das Produkt zu registrieren.



2. Mit der Hilfe einer zweiten Person legen Sie einige der Verpackungsmaterialien (nicht abgebildet) unter den hinteren Teil des Rahmens (1), um diesen einige Zentimeter anzuheben. Lassen Sie die zweite Person den Ellipsentrainer halten, um ein Umkippen zu verhindern, während Sie diesen Schritt durchführen.

Als Nächstes befestigen Sie den hinteren Stabilisator (2) mit zwei M10 x 115mm Schrauben (104). **Ziehen Sie die Schrauben VOLLSTÄNDIG fest.**

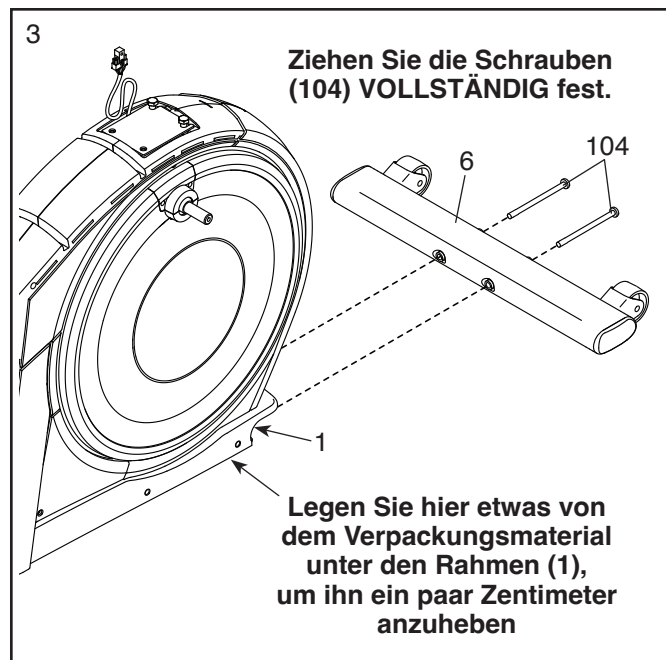
Dann entfernen Sie die Verpackungsmaterialien unter dem Rahmen (1).



3. Mit der Hilfe einer zweiten Person legen Sie einige der Verpackungsmaterialien (nicht abgebildet) unter den vorderen Teil des Rahmens (1).

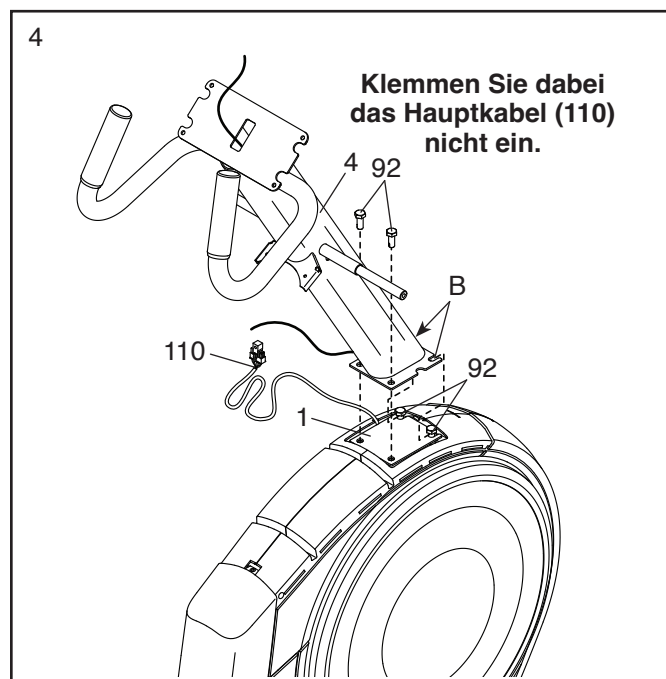
Dann richten Sie den vorderen Stabilisator (6) so aus, **dass die Räder vorne sind und zum Boden zeigen**. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator mit zwei M10 x 115mm Schrauben (104). **Ziehen Sie die Schrauben VOLLSTÄNDIG fest.**

Dann entfernen Sie die Verpackungsmaterialien unter dem Rahmen (1).



4. **Klemmen Sie das Hauptkabel (110) nicht ein.** Lassen Sie eine zweite Person die Schlitz (B) im Pfosten (4) auf die beiden M10 x 25mm Schrauben (92) schieben, die bereits am Rahmen (1) befestigt sind. **Entfernen Sie die Schrauben nicht.**

Befestigen Sie den Pfosten (4) mit zwei zusätzlichen M10 x 25mm Schrauben (92). **Ziehen Sie die Schraube noch nicht vollständig fest.**

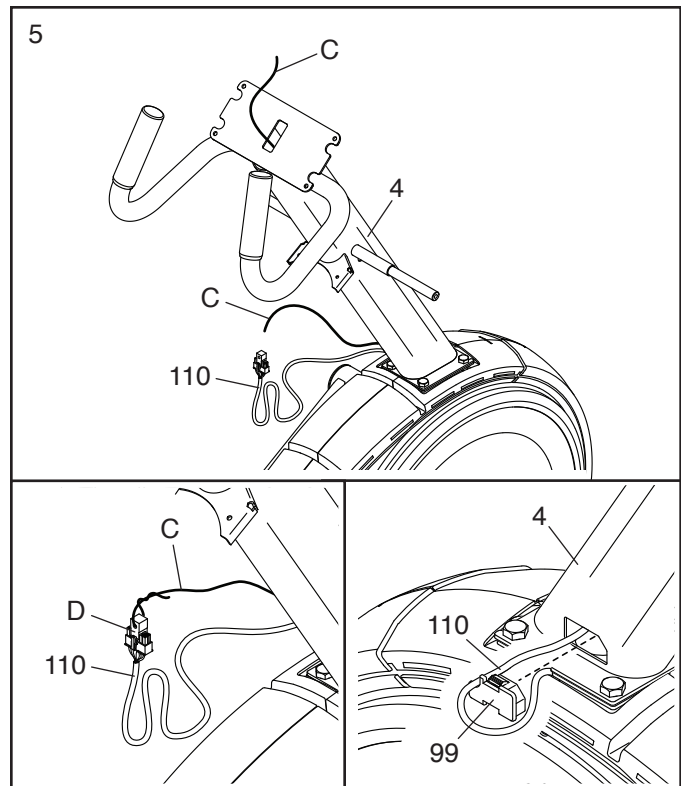


5. Finden Sie den Kabelbinder (C) im Pfosten (4).

Siehe linkes Nebenbild. Binden Sie das untere Ende des Kabelbinders (C) an dem Kabelzug (D) fest, der sich am Hauptkabel (110) befindet.

Dann ziehen Sie am oberen Ende des Kabelbinders (C), bis das Hauptkabel (110) durch den Pfosten (4) geführt ist.

Siehe rechtes Nebenbild. Führen Sie das Hauptkabel (110) wie abgebildet durch die Durchführung (99) und drücken Sie dann die Durchführung in den Pfosten (4).

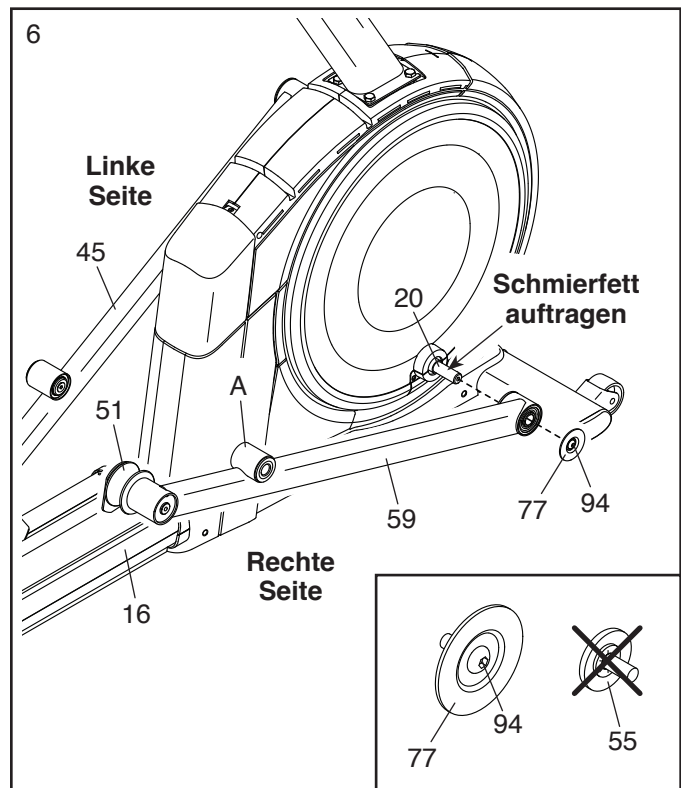


6. Mithilfe einer Plastiktüte, um Ihre Finger sauber zu halten, tragen Sie eine dünne Schicht des mitgelieferten Schmierfetts auf die Achse des rechten Kurbelarms (20) auf.

Als nächstes identifizieren Sie den rechten Rollenarm (59) und **richten ihn so aus, dass das geschweißte Rohr (A) oben liegt und die Laufrolle (51) zum Ellipsentrainer zeigt.** Schieben Sie den rechten Rollenarm auf die Achse des rechten Kurbelarms (20) und **platzieren Sie die Laufrolle auf der Schiene (16).**

Befestigen Sie den rechten Rollenarm (59) mit einer M8 x 20mm Schraube (94) und einer großen Kurbelabdeckung (77). Hinweis: Die Schraube ist an der großen Kurbelabdeckung vormontiert. **WICHTIG: Verwenden Sie in diesem Schritt nicht die kleine Haltevorrichtung (55).**

Wiederholen Sie diesen Schritt beim linken Rollenarm (45) auf der linken Seite des Ellipsentrainers.



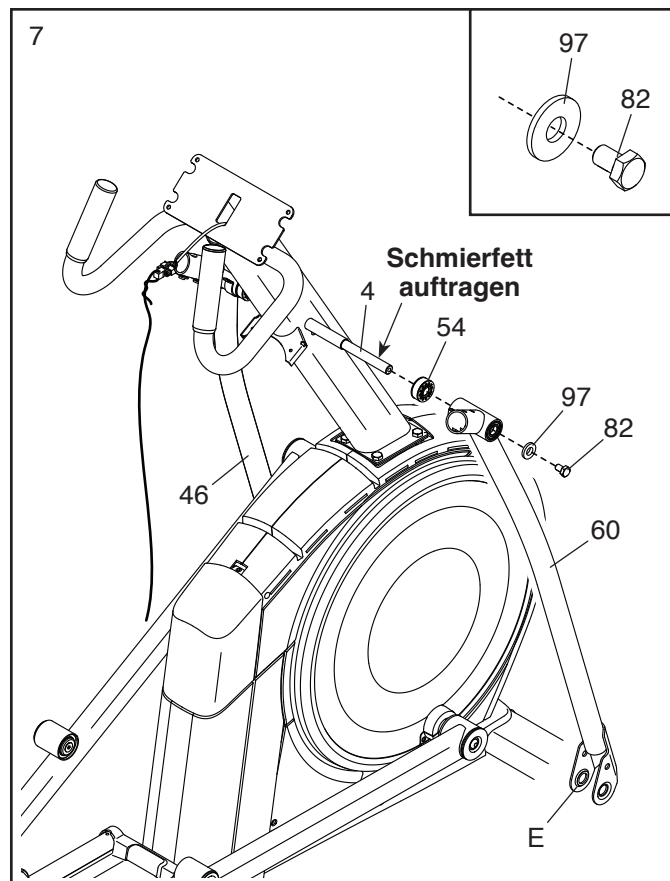
7. Tragen Sie eine dünne Schmierfett-Schicht auf die Achse an der rechten Seite des Pfostens (4) auf.

Als Nächstes schieben Sie einen Schwenkabstandhalter (54) auf die Achse auf.

Dann machen Sie den rechten Pendelschenkel (60) ausfindig, **richten Sie diesen so aus, dass sich die Halterung (E) auf der abgebildeten Seite befindet**, und schieben Sie ihn dann auf die Achse.

Befestigen Sie den rechten Pendelschenkel (60) mit einer M8 x 13mm Schraube (82) und einer M8 x 28mm Unterlegscheibe (97).

Wiederholen Sie diesen Schritt beim linken Pendelschenkel (46) auf der linken Seite des Ellipsentrainers.



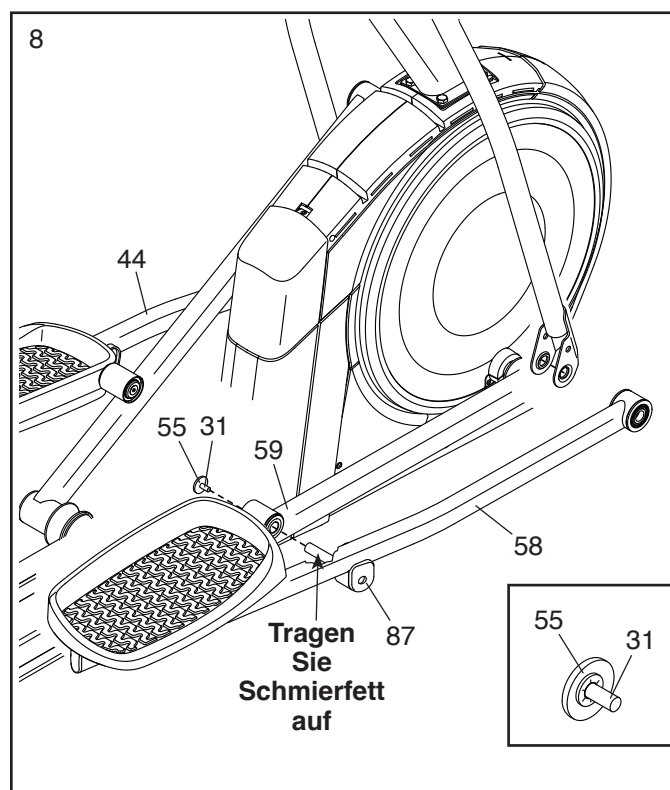
8. Identifizieren Sie den rechten Pedalarm (58) und **richten Sie ihn wie abgebildet aus.**

Als Nächstes tragen Sie eine dünne Schicht Schmierfett auf die Achse des rechten Pedalarms (58) auf.

Dann schieben Sie die Achse des rechten Pedalarms (58) in den rechten Rollenarm (59) ein. **WICHTIG: Schlagen Sie nicht mit einem Gummihammer auf die Seitenkappe (87), um die Achse anzubringen. Die Seitenkappe würde sonst brechen.**

Befestigen Sie den rechten Pedalarm (58) mit einer M8 x 20mm Senkkopfschraube (31) und einer kleinen Haltevorrichtung (55). Hinweis: Die Senkkopfschraube ist an der kleinen Haltevorrichtung vorbebefestigt.

Wiederholen Sie diesen Schritt beim linken Pedalarm (44) auf der linken Seite des Ellipsentrainers.



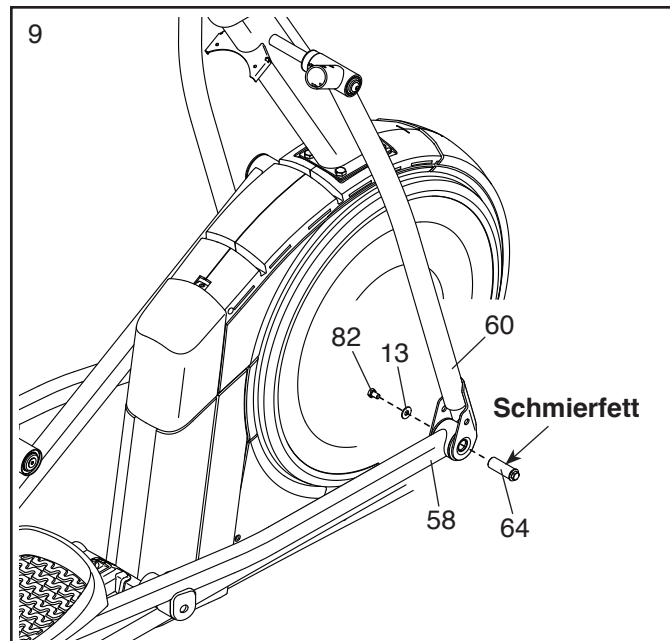
9. Tragen Sie eine dünne Schicht Schmierfett auf eine der Pedalarmachsen (64) auf.

Schieben Sie die Pedalarmachse (64) von der gezeigten Seite aus in den rechten Pendelschenkel (60) und den rechten Pedalarm (58) ein.

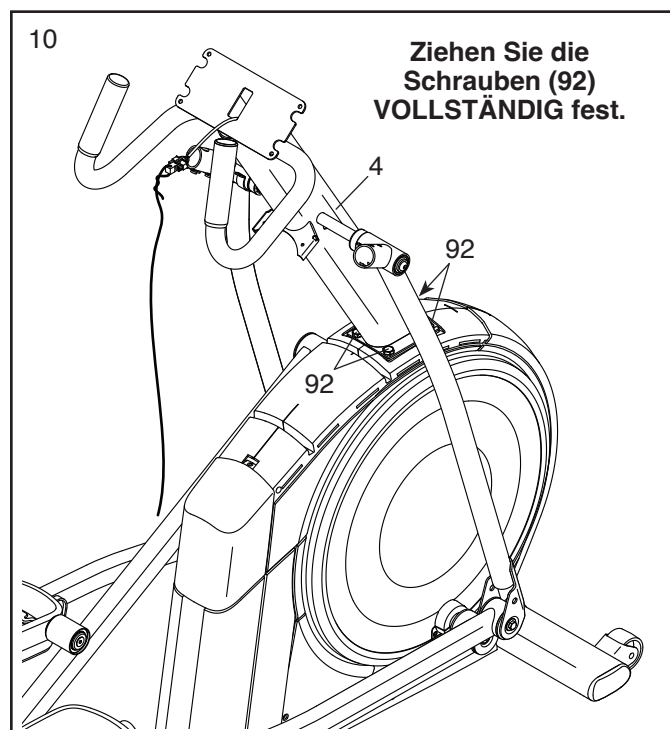
Als Nächstes schieben Sie eine M8 x 22mm Unterlegscheibe (13) auf eine M8 x 13mm Schraube (82) und drehen die Schraube um ein paar Drehungen in die gegenüberliegende Seite der Pedalarmachse (64) ein.

Dann ziehen Sie die Pedalarmachse (64) und die M8 x 13mm Schraube (82) gleichzeitig fest.

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



10. Um zu verhindern, dass der Pfosten (4) während des Gebrauchs wackelt, ziehen Sie die vier M10 x 25mm Schrauben (92) FEST an. Dabei handelt es sich um die Schrauben, die Sie in Schritt 4 lose eingedreht haben.

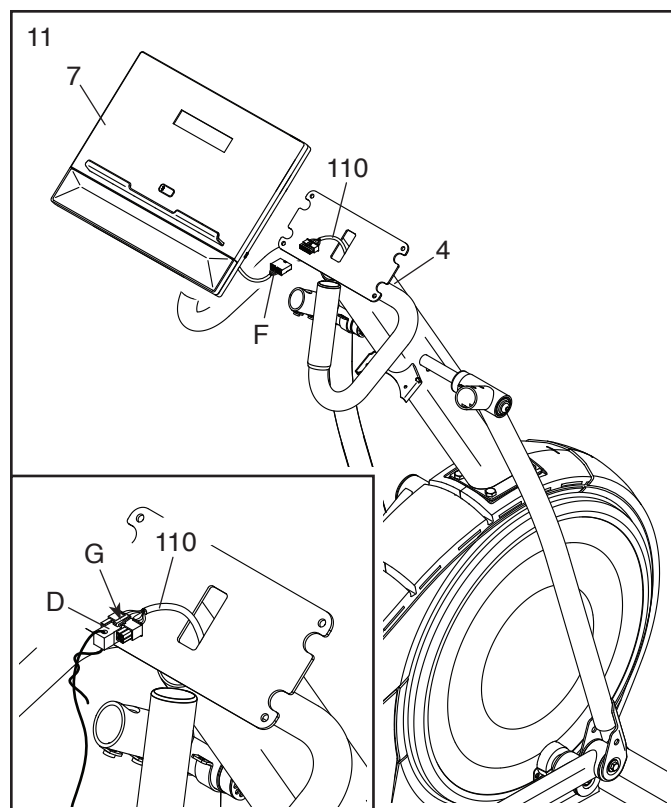


11. **Siehe Nebenbild.** Greifen Sie nach dem Steckverbinder am Hauptkabel (110). Dann drücken Sie die kleine Lasche (G) an dem Steckverbinder und lösen und entsorgen Sie dann die Kabel-Einzugshilfe (D).

Während eine zweite Person den Trainingscomputer (7) an den Pfosten (4) hält, verbinden Sie das Hauptkabel (110) mit dem Computerkabel (F).

WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Damit Ihr Ellipsentrainer ordnungsgemäß funktionieren kann, müssen die Kabel korrekt angeschlossen werden.

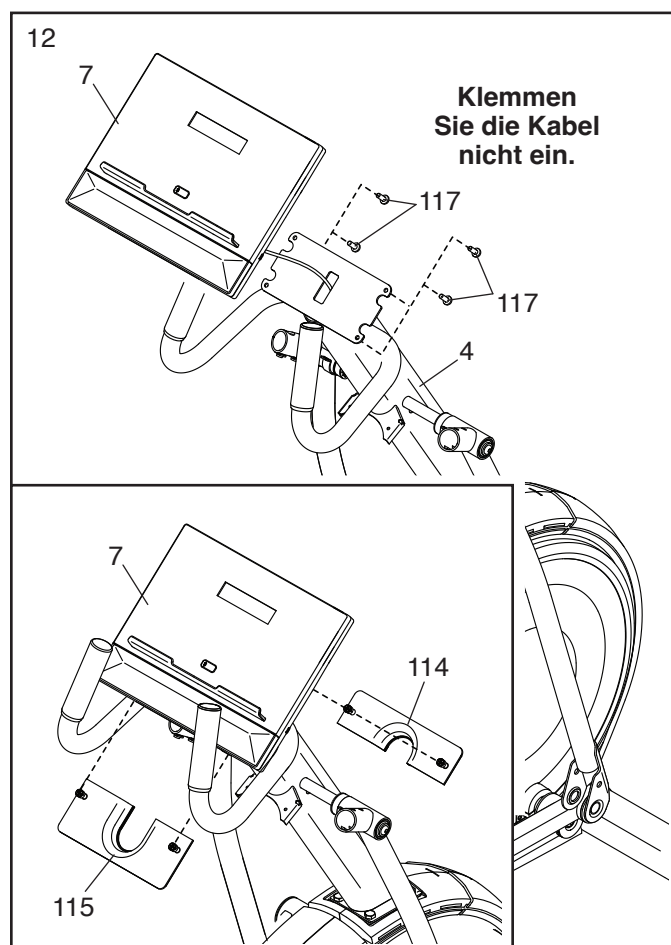
Führen Sie die Überlänge der Kabel in den Pfosten (4) oder Trainingscomputer (7) ein.



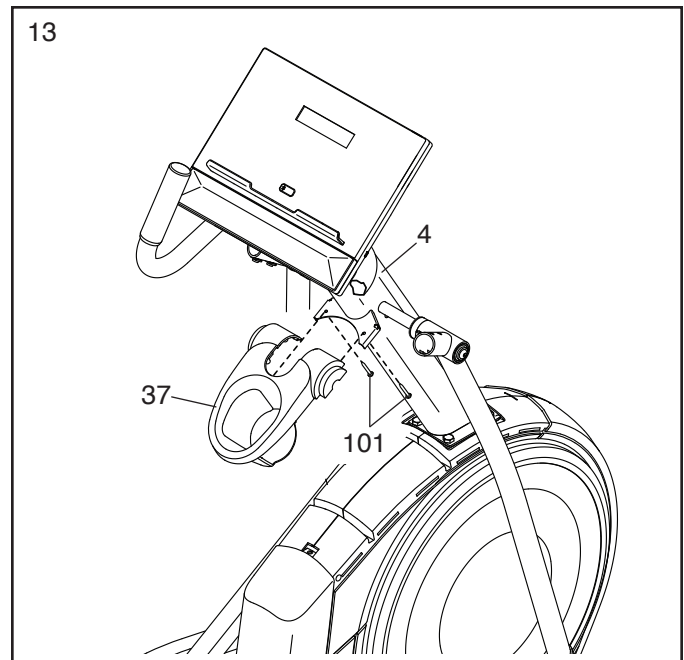
12. Wenn ein Anhänger (nicht abgebildet) an der Oberseite des Pfostens (4) angebracht ist, entsorgen Sie diesen.

Klemmen Sie die Kabel nicht ein. Befestigen Sie den Trainingscomputer (7) mit vier M6 x 16mm Schrauben (117). **Drehen Sie zunächst alle vier Schrauben lose ein und ziehen Sie diese anschließend fest.**

Siehe Nebenbild. Finden Sie die obere Computerabdeckung (114) und drücken Sie diese auf die Rückseite des Trainingscomputers (7). Dann drücken Sie die untere Computerabdeckung (115) auf die Rückseite des Trainingscomputers auf.

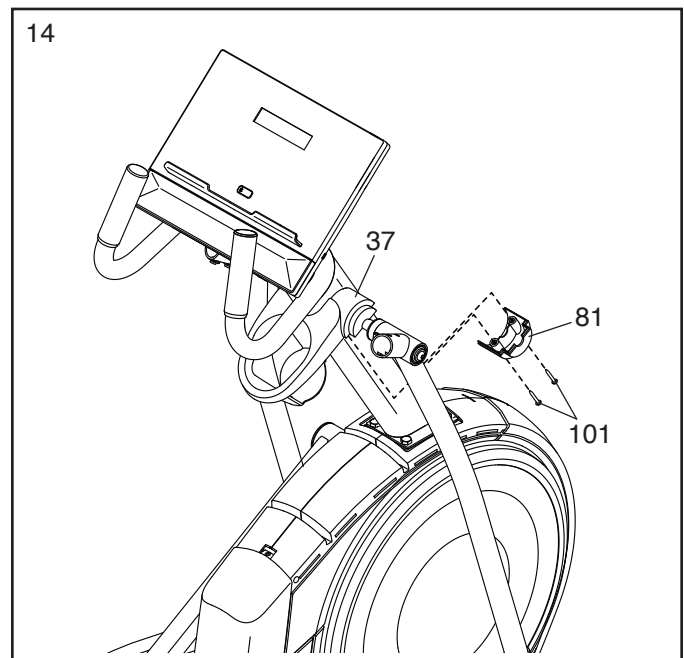


13. Befestigen Sie die Utensilienablage (37) mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101) am Pfosten (4).



14. Richten Sie eine untere Ablagenabdeckung (81) wie abgebildet aus und befestigen diese mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101) an der rechten Seite der Utensilienablage (37).

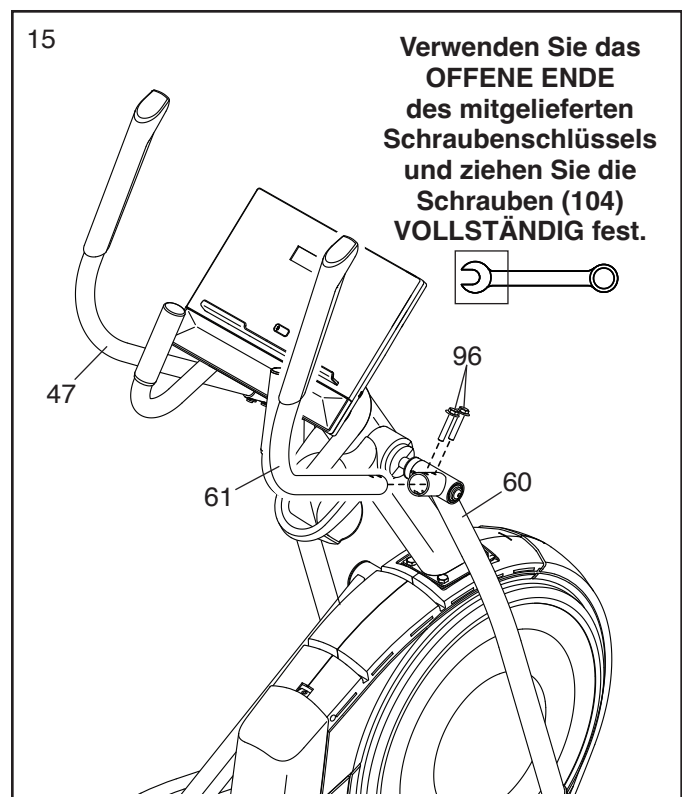
Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



15. Identifizieren Sie den rechten Pendelgriff (61) und schieben ihn in den rechten Pendelschenkel (60).

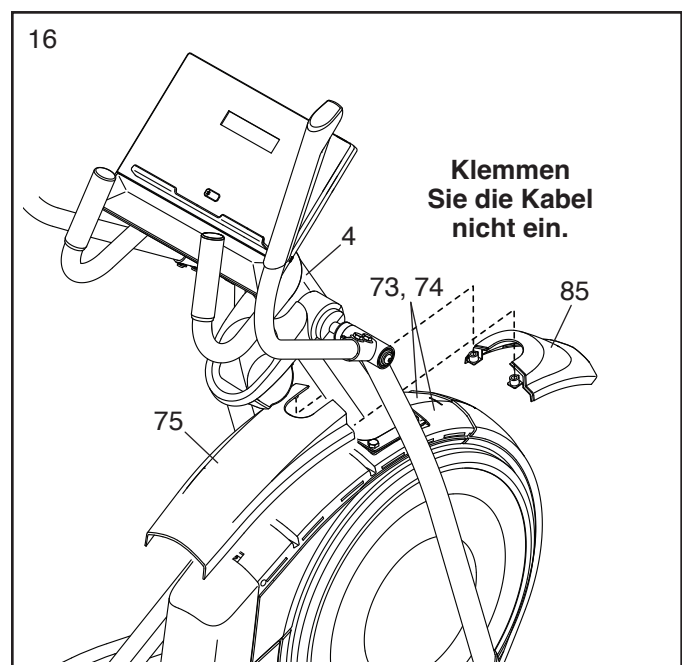
Befestigen Sie den rechten Pendelgriff (61) mit zwei M8 x 41mm Schrauben (96). **Ziehen Sie die Schrauben VOLLSTÄNDIG fest.**

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pendelgriff (47).



16. **Klemmen Sie die Kabel nicht ein.** Drücken Sie die **vordere Schutzabdeckung (85)** auf den linken und rechten Schutz (73, 74) auf.

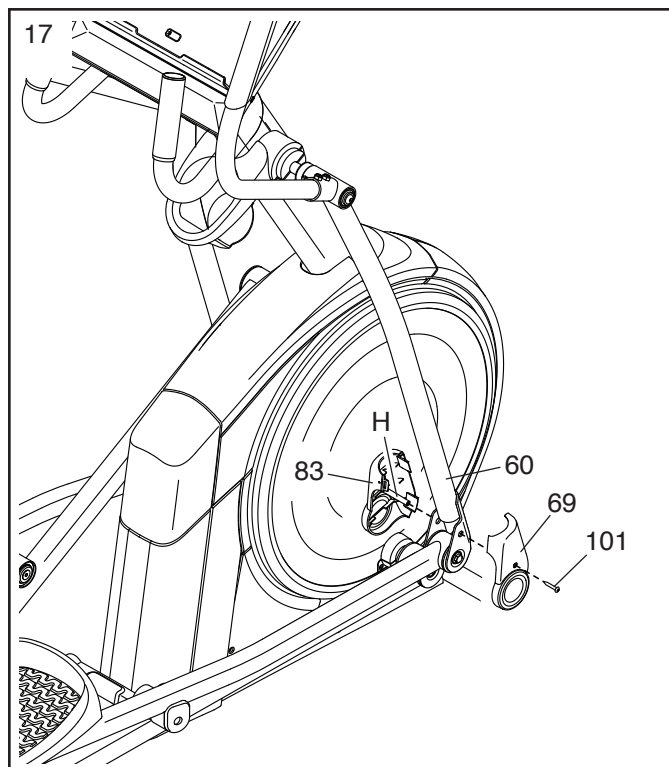
Dann drücken Sie die **mittige Schutzabdeckung (75)** auf den linken und rechten Schutz (73, 74).



17. Identifizieren Sie die rechte innere Schenkelabdeckung (83). Stecken Sie den Stab (H) an der rechten inneren Schenkelabdeckung in den rechten Pendelschenkel (60).

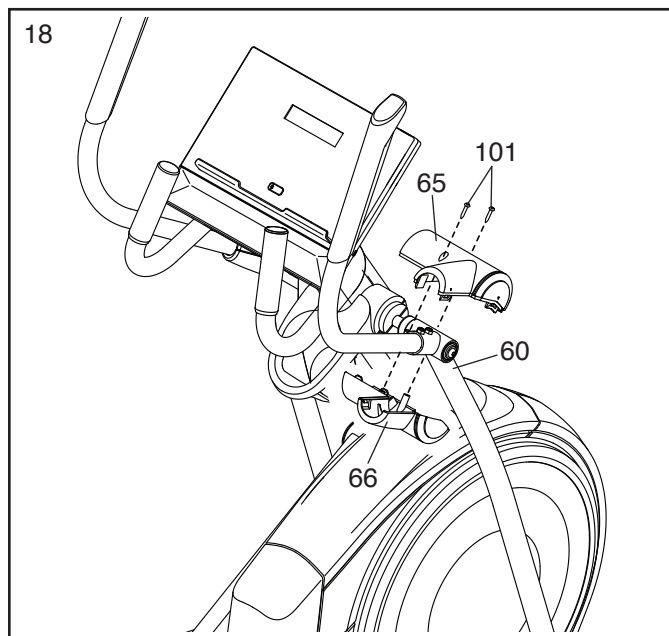
Als Nächstes identifizieren Sie die rechte äußere Schenkelabdeckung (69), drücken diese auf die rechte innere Schenkelabdeckung (83) und befestigen Sie diese mit einer M4 x 16mm Schraube (101).

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



18. Halten Sie die rechte vordere und rechte hintere Pendelgriff-Abdeckung (65, 66) um den rechten Pendelschenkel (60) aus und befestigen diese mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101).

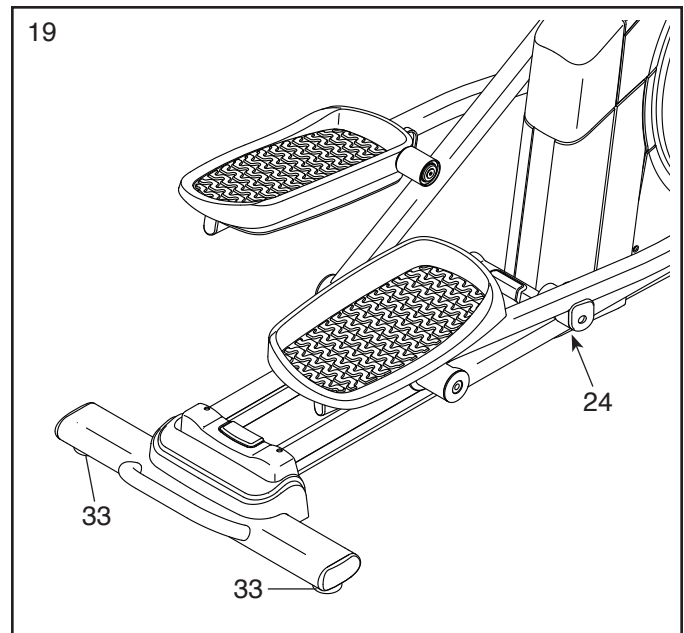
Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



19. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind.** Dann bringen Sie den Ellipsentrainer an den Ort, an dem er benutzt werden soll. (siehe DEN ELLIPSETRAINER TRANSPORTIEREN auf Seite 17).

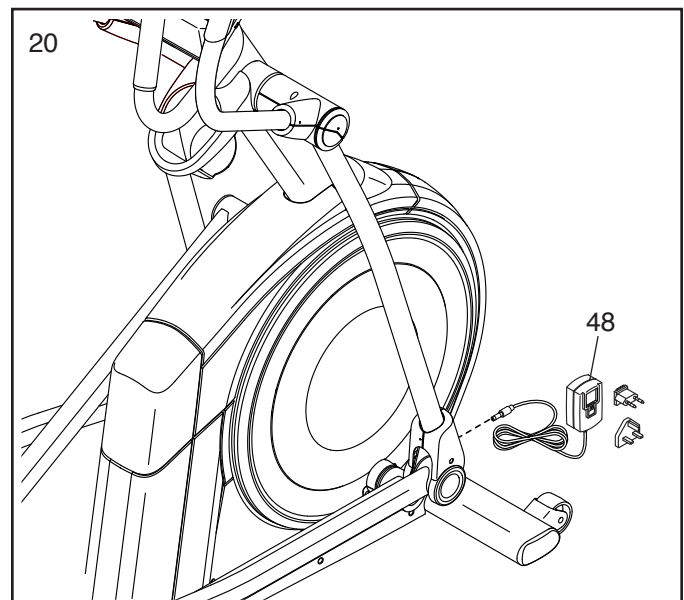
Wenn der Ellipsentrainer auf dem Boden wackelt, legen Sie ihn mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig auf die Seite. Als Nächstes machen Sie den kleinen Nivellierfuß (24) ausfindig und drehen Sie ihn ganz in den Ellipsentrainer ein. Dann heben Sie den Ellipsentrainer in seine Standposition an.

Wenn der Ellipsentrainer immer noch auf dem Boden wackelt, stellen Sie einen der großen Nivellierfüße (33) so ein, dass beide großen Nivellierfüße den Boden gleichermaßen berühren.



20. Stecken Sie den Stromadapter (48) in die Buchse vorn am Ellipsentrainer.

Hinweis: Um den Stromadapter (48) in eine Steckdose zu stecken, siehe DEN STROMADAPTER EINSTECKEN auf Seite 16.



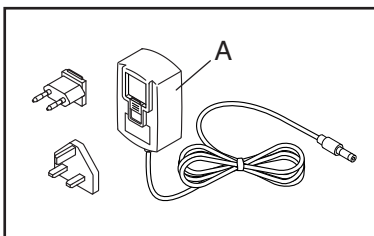
21. Legen Sie zum Schutz des Bodens eine Unterlage unter den Ellipsentrainer. Hinweis: Bewahren Sie das mitgelieferte Werkzeug auf. Eines oder mehrere der Werkzeuge wird für zukünftige Anpassungen möglicherweise noch benötigt. Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert.

DEN ELLIPSENTRAINER VERWENDEN

DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

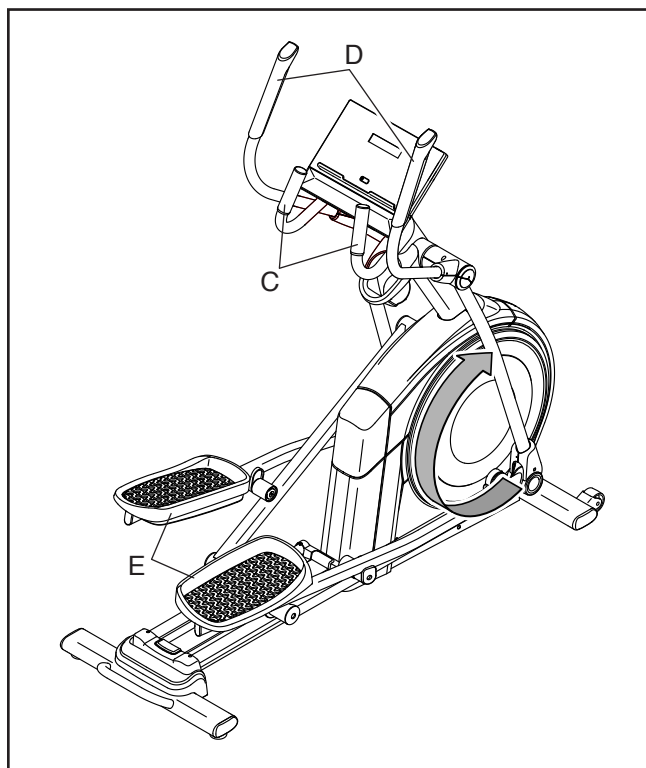
WICHTIG: Falls der Ellipsentrainer kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie ihn erst auf Zimmertemperatur erwärmen, bevor Sie den Stromadapter (A) einstecken. Andernfalls könnten die Computeranzeigen oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie den Stromadapter (A) in die Buchse an der Vorderseite des Ellipsentrainers. Dann stecken Sie den Stromadapter in eine dafür geeignete Steckdose, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen richtig installiert ist.



AUF DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

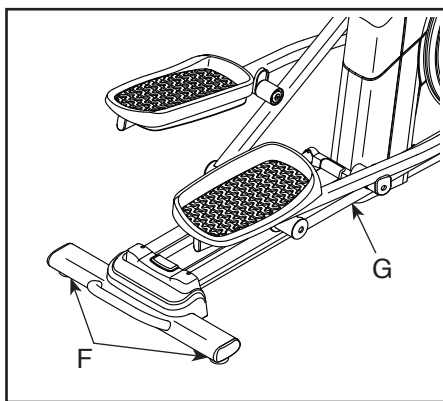
Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an den Griffstangen (C) oder Pendelgriffen (D) fest und steigen Sie auf das Pedal (E), das sich in der niedrigeren Position befindet. Dann steigen Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Hinweis: Die Pedale können sich in beide Richtungen drehen. Es wird empfohlen, die Pedale in die durch den Pfeil gezeigte Richtung zu bewegen. Sie können jedoch zur Abwechslung die Pedale in die andere Richtung bewegen.**



Um vom Ellipsentrainer abzusteigen, warten Sie, bis die Pedale (E) vollständig zum Stillstand kommen. **Hinweis: Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufgrad. Die Pedale bleiben daher so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale zum Stillstand gekommen sind, steigen Sie zuerst vom höheren Pedal herunter. Dann steigen Sie vom niedrigeren Pedal herunter.

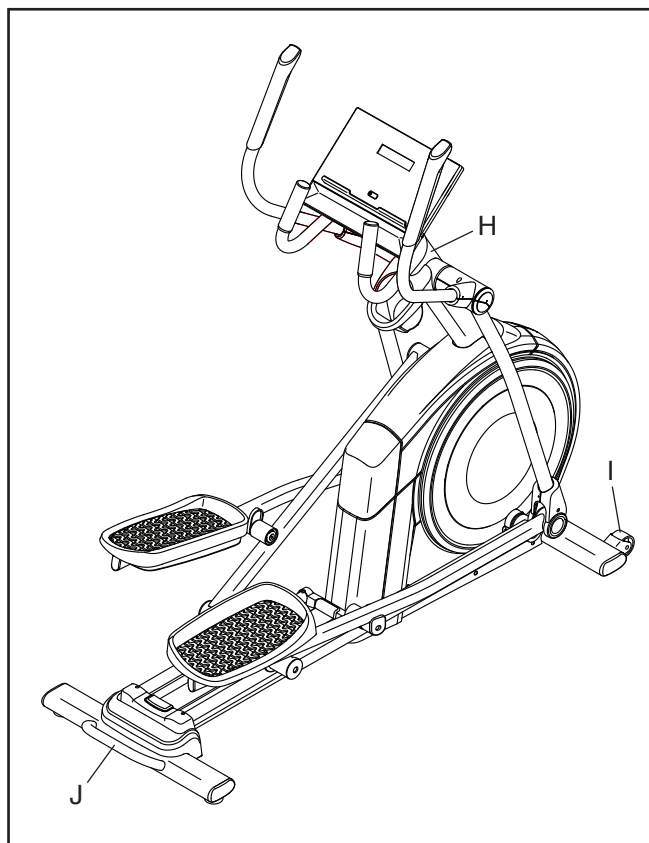
DEN ELLIPSENTRAINER NIVELLIEREN

Falls der Ellipsentrainer während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (F) unter dem hinteren Stabilisator oder den Nivellierfuß (G) in der Mitte unter dem Rahmen, bis das Wackeln behoben ist.

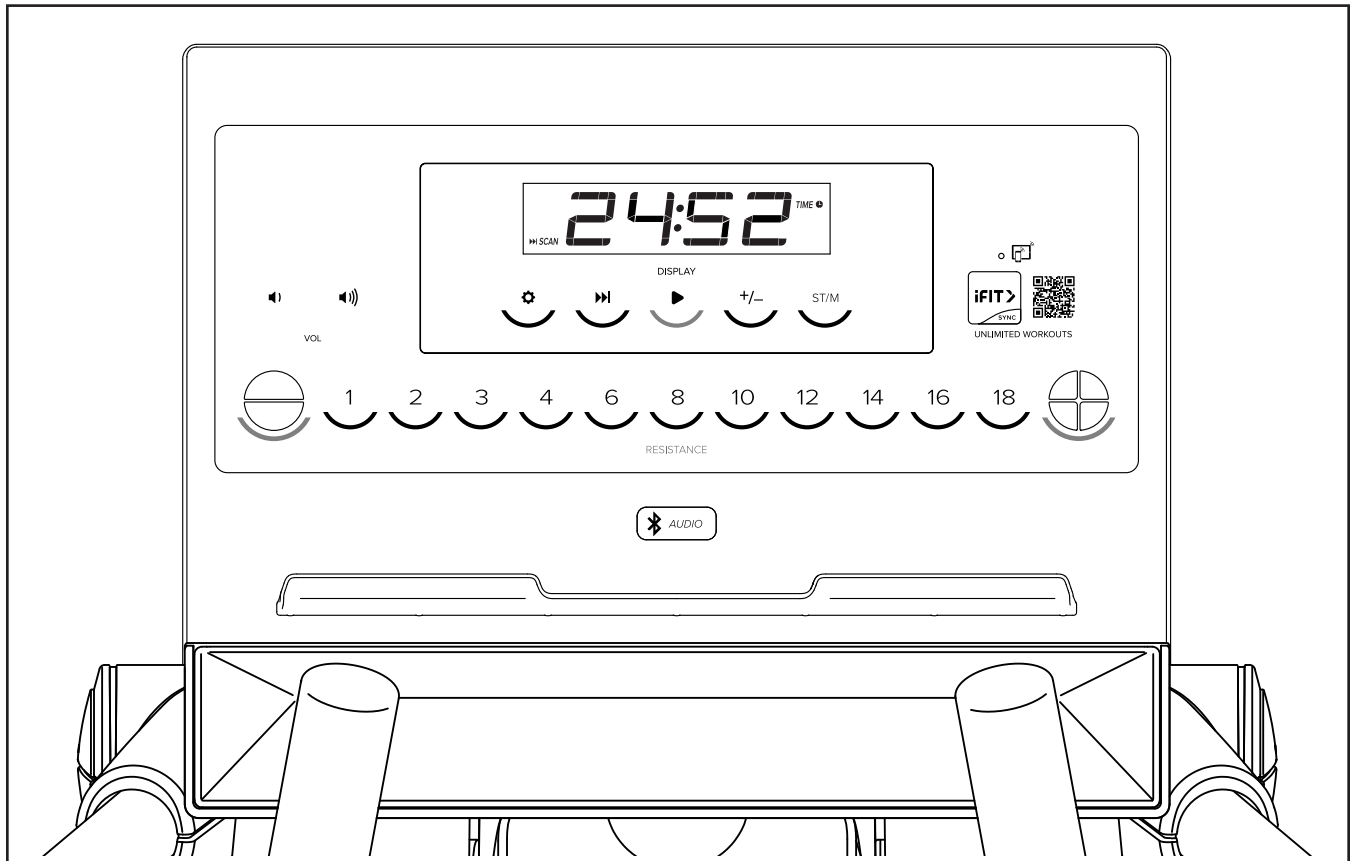


DEN ELLIPSENTRAINER TRANSPORTIEREN

Wegen der Größe und des Gewichts des Ellipsentrainers sind zwei Personen erforderlich, um ihn zu bewegen. Ergreifen Sie die nötigen Maßnahmen, um eine Beschädigung Ihres Fußbodens zu vermeiden. Stellen Sie sich vor den Ellipsentrainer, halten Sie den Pfosten (H) und stemmen Sie einen Fuß gegen eines der Räder (I). Als Nächstes ziehen Sie am Pfosten und lassen eine zweite Person den Griff (J) anheben, bis der Ellipsentrainer auf den Rädern rollen kann. Bewegen Sie den Ellipsentrainer vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie ihn dann auf den Boden herunter.



DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der Trainingscomputer bietet eine Auswahl von Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer zu machen.

Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers verwenden, können Sie den Widerstand der Pedale auf Tastendruck einstellen. Während Sie trainieren, zeigt der Trainingscomputer kontinuierlich Trainingsrückmeldungen an. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz messen, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser (Seite 24) verwenden (siehe Seite 23).

Der Trainingscomputer ist zudem mit WLAN-Technologie ausgestattet, die es dem Trainingscomputer ermöglicht, eine Verbindung mit iFIT® herzustellen. Mit der iFIT-App haben Sie

Zugriff auf eine wechselnde Auswahl an vorgestellten Workouts, die den Widerstand der Pedale automatisch steuern, während iFIT-Trainer Sie durch immersive Trainingseinheiten führen.

Mit einem iFIT-Abonnement können Sie auf eine große und vielseitige Bibliothek mit tausenden von Zielort- und Studio-Workouts zugreifen, Ihre eigenen Workouts gestalten, Ihre Workout-Resultate verfolgen und viele weitere Funktionen abrufen.

Um den Trainingscomputer ein- und auszuschalten, siehe Seite 19. **Um den manuellen Modus zu verwenden,** siehe Seite 19. **Um ein iFIT-Workout zu nutzen,** siehe Seite 21. **Um Computereinstellungen zu ändern,** siehe Seite 22.

Hinweis: Sollte sich eine Folie aus Plastik auf dem Display befinden, entfernen Sie die Folie.

DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN

Zur Verwendung des Ellipsentrainers muss der beigefügte Stromadapter verwendet werden (siehe Seite 16).

Fangen Sie an zu treten oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer zu aktivieren.

DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN

Wenn einige Sekunden lang die Pedale nicht bewegt und die Computertasten nicht gedrückt werden, wechselt der Trainingscomputer automatisch in den Pause-Modus. Wenn die Pedale mehrere Minuten lang nicht bewegt und keine Tasten gedrückt werden, wird der Trainingscomputer inaktiv.

Hinweis: Der Trainingscomputer verfügt über einen Demomodus, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn der Ellipsentrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Demomodus aktiviert ist, wechselt der Trainingscomputer nicht in den inaktiven Zustand und das Display wird nicht zurückgesetzt, wenn Sie mit dem Training fertig sind. Um den Demomodus zu deaktivieren, siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf den Seiten 22 und 23.

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. **Fangen Sie an zu treten oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.**

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN links.

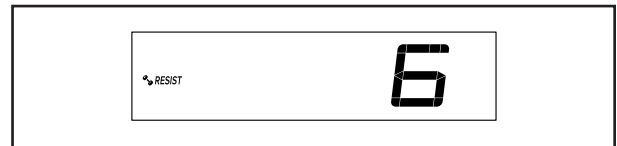
2. **Sich auf das Workout vorbereiten.**

Um das Lautsprechersystem zu verwenden, siehe Seite 24.

Wenn Sie einen Pulsmesser tragen möchten, siehe Seite 24.

3. **Den Pedalwiderstand nach Wunsch ändern.**

Um den Widerstand der Pedale während des Trainings zu ändern, drücken Sie eine der nummerierten Tasten Resistance (Widerstand) oder die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Resistance (Widerstand).



Hinweis: Nachdem Sie eine Taste drücken, dauert es einen Moment, bis die Pedale den gewählten Widerstandsgrad erreichen.

4. **Ihren Fortschritt auf dem Display verfolgen.**

Das Display kann die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

CALS (Kalorien) – Die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie verbrannt haben.

CALS/HR (Kalorien pro Stunde) – Die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie gerade pro Stunde verbrennen.

MI oder KM (Distanz) – Die Distanz in Meilen oder Kilometern, die Sie getreten haben. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/M (Standard/Metrisch).

Pace (Tempo) – Ihre Trittggeschwindigkeit in Minuten pro Meile oder Minuten pro Kilometer. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/M (Standard/metrisch).

BPM und Herzsymbol (Puls) – Ihre Herzfrequenz, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser verwenden (siehe Seite 24).

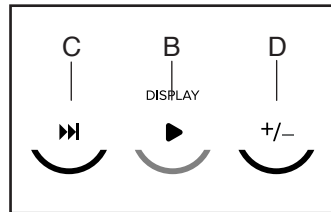
RESIST (Widerstand) – Der Widerstandsgrad der Pedale.

RPM (U/min) – Ihre Trittggeschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute (U/min).

MPH oder KPH (Geschwindigkeit) – Ihre Trittggeschwindigkeit in Meilen pro Stunde oder Kilometern pro Stunde. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/M (Standard/Metrisch).

Time (Zeit) – Die verstrichene Zeit.

Drücken Sie mehrmals die Taste Display (B) zum Ansehen der gewünschten Workout-Informationen auf dem Display.



Wechselmodus – Der Trainingscomputer verfügt auch über einen Wechselmodus, der Workout-Informationen in einem sich wiederholenden Zyklus anzeigt. Um den Wechselmodus zu aktivieren, drücken Sie die Scan-Taste (Abwechseln) (C). Die Wechselmarkierung (E) und das Wort SCAN (Abwechseln) schalten sich auf dem Display ein.



Um den Wechselzyklus manuell weiterzuschalten, drücken Sie mehrmals die Taste Scan (C) (Abwechseln).

Um den Wechselmodus auszuschalten, drücken Sie die Taste Display (B). Die Wechselmarkierung und das Wort SCAN (Abwechseln) schalten sich aus.

Sie können den Wechselmodus auch so anpassen, dass nur die gewünschten Workout-Informationen in einem sich wiederholenden Zyklus angezeigt werden.

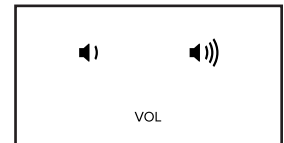
Um den Wechselmodus anzupassen, drücken Sie zuerst die Taste Display (B) mehrmals, bis die Workout-Informationen, die Sie dem Wechselzyklus hinzufügen oder aus ihm entfernen möchten, auf dem Display erscheinen.

Als Nächstes drücken Sie die Taste Add/Remove (Hinzufügen/Entfernen) (D), um diese Workout-Informationen dem Wechselzyklus hinzuzufügen oder sie daraus zu entfernen. **Wenn Workout-Informationen hinzugefügt werden**, schaltet sich die entsprechende Markierung auf dem Display ein. **Wenn Workout-Informationen entfernt werden**, schaltet sich die entsprechende Markierung aus.

Dann drücken Sie die Taste Scan (C) (Abwechseln), um den Wechselmodus einzuschalten.

Hinweis: Der Trainingscomputer zeigt Ihre Herzfrequenz automatisch im Wechselzyklus an, wenn er einen Puls von einem kompatiblen Pulsmesser erkennt.

Um den Lautstärkepegel des Trainingscomputers zu ändern, drücken Sie die Erhöhungstaste bzw. Verringerungstaste Vol (Lautstärke).



5. Das Workout pausieren oder beenden.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, hören Sie einfach auf in die Pedale zu treten. Wenn das Workout pausiert, blinkt die Zeit auf dem Display. Um das Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder an zu treten.

Um das Workout zu beenden, hören Sie einfach auf zu treten und warten Sie ein paar Minuten, bis das Computerdisplay zurückgesetzt wurde.

6. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 19).

EIN IFIT-WORKOUT VERWENDEN

Der Trainingscomputer ermöglicht Ihnen den Zugriff auf eine große und vielseitige Bibliothek von iFIT-Workouts, wenn Sie die iFIT-App auf Ihr Smartgerät herunterladen und dieses mit dem Trainingscomputer verbinden.

Hinweis: Der Trainingscomputer unterstützt Bluetooth® Verbindungen mit Smartgeräten über die iFIT-App und mit kompatiblen Pulsmessern. Andere Bluetooth-Verbindungen werden nicht unterstützt.

1. Die iFIT-App auf Ihr Smartgerät herunterladen und installieren.

Öffnen Sie auf Ihrem iOS® oder Android™ Smartgerät den App StoreSM oder den Google Play™ Store, suchen Sie nach der kostenlosen iFIT-App und installieren Sie dann die App auf Ihrem Smartgerät. **Vergewissern Sie sich, dass die Bluetooth-Option auf Ihrem Smartgerät aktiviert ist.**

Dann öffnen Sie die iFIT-App und befolgen Sie die Anweisungen, um ein iFIT-Konto zu erstellen und Einstellungen anzupassen.

Nehmen Sie sich Zeit, um die iFIT-App mit ihren Funktionen und Einstellungen kennenzulernen.

2. Sich auf das Workout vorbereiten.

Um das Lautsprechersystem zu verwenden, siehe Seite 24.

Wenn Sie einen Pulsmesser tragen möchten, siehe Seite 24.

Hinweis: Wenn Sie vorhaben, sowohl Ihren Pulsmesser als auch Ihr Smartgerät mit dem Trainingscomputer zu verbinden, **müssen Sie zuerst die Verbindung mit dem Pulsmesser herstellen, bevor Sie die Verbindung mit dem Smartgerät herstellen.**

3. Ihr Smartgerät mit dem Trainingscomputer verbinden.

Drücken Sie die iFIT Sync Taste am Trainingscomputer. Die Kopplungszahl des Trainingscomputers erscheint auf dem Display. Dann befolgen Sie die Anweisungen in der iFIT-App, um zwischen Ihrem Smartgerät und dem Trainingscomputer eine Verbindung herzustellen.

Sobald eine Verbindung hergestellt wurde, beginnt die LED am Trainingscomputer dauerhaft Blau zu leuchten oder es erscheint das Bluetooth-Symbol auf dem Display.

4. Ein iFIT-Workout wählen.

Berühren Sie in der iFIT-App die Tasten im unteren Bildschirmbereich, um entweder den Startbildschirm (Taste Home) oder die Workout-Bibliothek (Taste Browse) zu wählen.

Um ein Workout von dem Startbildschirm oder der Workout-Bibliothek zu wählen, berühren Sie einfach die gewünschte Workout-Taste auf dem Bildschirm. Lassen Sie den Finger über den Bildschirm gleiten oder wischen Sie mit dem Finger, um bei Bedarf zu scrollen.

Wenn Sie ein Workout wählen, zeigt der Bildschirm eine Workout-Übersicht an, die Einzelheiten enthält wie die Dauer und Distanz des Workouts sowie die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden.

5. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten), um das Workout zu starten.

Bei manchen Workouts werden Sie von einem iFIT-Trainer durch ein immersives Video-Workout geführt. Berühren Sie den Bildschirm auf einem beliebigen freien Bereich, um Optionen für Musik, Trainer-Stimme und Lautstärke für das Workout anzusehen und zu wählen.

Während mancher Workouts zeigt der Bildschirm eine Karte der Route und eine Markierung, die Ihren Fortschritt anzeigt. Berühren Sie die Tasten auf dem Bildschirm, um die gewünschten Kartenoptionen zu wählen.

Falls die Widerstandseinstellung des laufenden Abschnitts im Workout zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Tasten Resistance (Widerstand) auf dem Trainingscomputer drücken.

Um zu den vorprogrammierten Widerstandseinstellungen des Workouts zurückzukehren, berühren Sie *Follow Trainer* (Trainer folgen).

Hinweis: Das in der Workout-Beschreibung angegebene Kalorienziel ist eine geschätzte Anzahl von Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden. Die tatsächliche Anzahl von verbrannten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie z. B. Ihrem Gewicht. Zusätzlich wird die Anzahl der Kalorien, die Sie verbrennen, beeinträchtigt, wenn Sie den Widerstandsgrad während des Workouts manuell ändern.

6. Das Workout pausieren oder beenden.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie einfach den Bildschirm oder hören Sie auf zu treten. Um das Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder an zu treten.

Um das Workout zu beenden, berühren Sie zum Pausieren des Workouts den Bildschirm und befolgen Sie dann die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Wenn das Workout endet, erscheint auf dem Bildschirm eine Workout-Zusammenfassung. Falls gewünscht können Sie Optionen wie das Hinzufügen eines Workouts zu Ihrem Verzeichnis oder das Hinzufügen eines Workouts zu Ihrer Favoritenliste wählen. Dann berühren Sie *Finish* (Fertig), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

7. Die Verbindung zwischen Ihrem Smartgerät und dem Trainingscomputer trennen.

Um die Verbindung zwischen Ihrem Smartgerät und dem Trainingscomputer zu trennen, wählen Sie zuerst die Trennoption in der iFIT-App. Dann halten Sie die iFIT Sync Taste am Trainingscomputer gedrückt, bis die LED am Trainingscomputer dauerhaft Grün leuchtet oder das Bluetooth-Symbol nicht mehr auf dem Display angezeigt wird.

Hinweis: Alle Bluetooth-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive Smartgeräte, Pulsmesser usw.) werden dadurch unterbrochen.

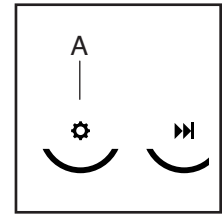
8. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 19).

COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Um die Trainingscomputer-Einstellungen zu ändern, wählen Sie den Einstellungsmodus aus, bevor Sie beginnen, die Pedale zu betätigen.

Wenn Sie mit dem manuellen Modus oder einem iFIT-Workout begonnen haben, ziehen Sie den Stromadapter heraus und stecken ihn dann wieder ein. Drücken Sie dann die Einstellungstaste (A), um den Einstellungsmodus zu wählen.



2. Im Einstellungsmodus navigieren.

Wenn der Einstellungsmodus gewählt ist, können Sie durch mehrere Einstellungsbildschirme navigieren. Drücken Sie mehrmals hintereinander die Taste Display (B), um den gewünschten Einstellungsbildschirm auszuwählen.

3. Einstellungen wunschgemäß ändern.

Software-Versionsnummer – Die Software-Versionsnummer erscheint auf dem Display.

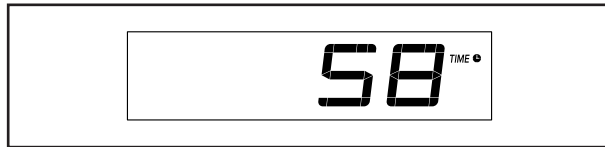
Maßeinheit – Die aktuell gewählte Maßeinheit erscheint auf dem Display. Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz in amerikanischen oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie mehrmals die Taste St/M (Standard/metrisch). Um die Workout-Informationen in amerikanischen Einheiten zu sehen, wählen Sie STD (Standard). Um die Workout-Informationen in metrischen Einheiten zu sehen, wählen Sie MET (metrisch).



Displayprüfung – Dieser Bildschirm ist für Wartungstechniker bestimmt, damit sie feststellen können, ob das Display richtig funktioniert.

Tastenprüfung – Dieser Bildschirm ist für Wartungstechniker bestimmt, damit sie feststellen können, ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

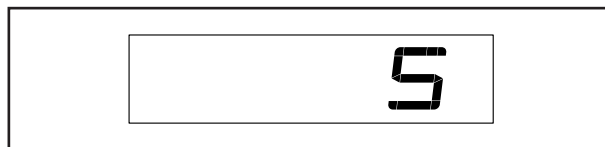
Gesamtzeit – Das Wort TIME (Zeit) erscheint auf dem Display. Das Display zeigt die gesamte Anzahl von Stunden an, die der Ellipsentrainer in Gebrauch war.



Gesamtdistanz – Die Buchstaben MI (Meilen) oder KM (Kilometer) erscheinen auf dem Display. Das Display zeigt die Gesamtdistanz (in Meilen oder in Kilometern) an, die auf dem Ellipsentrainer getreten wurde.



Kontraststufe – Die aktuell gewählte Kontraststufe erscheint auf dem Display. Drücken Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Resistance (Widerstand), um die Kontraststufe einzustellen.

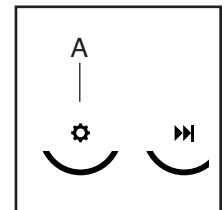


Demomodus – Die aktuell gewählte Demomodus-Option erscheint auf dem Display. Der Trainingscomputer verfügt über einen Demomodus, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn der Ellipsentrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Demomodus aktiviert ist, wechselt der Trainingscomputer nicht in den inaktiven Zustand und das Display wird nicht zurückgesetzt, wenn Sie mit dem Training fertig sind. Drücken Sie die Erhöhungstaste Resistance (Widerstand) mehrmals, um eine Demomodus-Option zu wählen. Um den Demomodus einzuschalten, wählen Sie DON (Demo ein). Um den Demomodus auszuschalten, wählen Sie DOFF (Demo aus).



4. Den Einstellungsmodus verlassen.

Drücken Sie die Einstellungstaste (A), um den Einstellungsmodus zu verlassen.



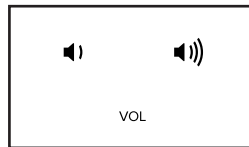
DAS LAUTSPRECHERSYSTEM VERWENDEN

1. **Vergewissern Sie sich, dass die Bluetooth-Einstellung an Ihrem Gerät aktiviert ist, und halten Sie Ihr Gerät in die Nähe des Trainingscomputers.**
2. **Halten Sie die Bluetooth Audio Taste am Trainingscomputer 3 Sekunden lang gedrückt.**

Es ertönt ein Ton und die Bluetooth-Taste beginnt zu blinken, um anzuzeigen, dass sich der Trainingscomputer im Kopplungsmodus befindet.

3. **Ihr Gerät mit dem Trainingscomputer koppeln.**

Sobald Ihr Gerät und der Trainingscomputer erfolgreich miteinander gekoppelt wurden, wird die Audioausgabe Ihres Geräts über die Lautsprecher des Trainingscomputers wiedergegeben. Um die Lautstärke einzustellen, drücken Sie die Tasten zum Erhöhen und Verringern der Lautstärke am Trainingscomputer oder nutzen Sie die Lautstärkeregler Ihres persönlichen Abspielgeräts.



Hinweis: Der Trainingscomputer kann mehrere Geräte im Speicher sichern. Wenn Sie Ihr Gerät schon zuvor mit dem Trainingscomputer gekoppelt haben, können Sie einfach die Bluetooth Audio Taste drücken, um Ihr Gerät mit dem Trainingscomputer zu verbinden.

4. **Bei Bedarf können Sie den Gerätespeicher des Trainingscomputers löschen.**

Wenn Sie alle Bluetooth-fähigen Geräte löschen müssen, die im Speicher des Trainingscomputers gesichert sind, halten Sie die Bluetooth Audio Taste 10 Sekunden lang gedrückt

DEN LADEANSCHLUSS BENUTZEN

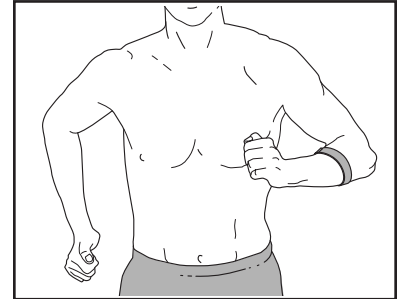
Der Trainingscomputer verfügt über einen Ladeanschluss, damit Sie während des Trainings USB-C-kompatible Geräte wie Smartphones und Tablets aufladen können.

Um den Ladeanschluss zu verwenden, stecken Sie ein USB-C-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) in den Ladeanschluss auf der rechten Seite des

Trainingscomputers und in den Ladeanschluss an Ihrem Gerät. **Vergewissern Sie sich, dass das USB-C-Ladekabel vollständig eingesteckt ist.** Hinweis: Der Ladeanschluss kann nicht dazu benutzt werden, Daten zu sehen oder zu übermitteln oder Musik durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers zu spielen.

EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN

Unabhängig davon, ob Sie Fett verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen, müssen Sie die richtige Herzfrequenz während des Workouts aufrechterhalten,



um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Der optionale Pulsmesser kann Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele unterstützen, indem er es Ihnen ermöglicht, während des Trainings Ihre Herzfrequenz kontinuierlich zu überprüfen. **Zum Kauf eines optionalen Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**

Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel.

Zum Verbinden Ihres Bluetooth Smart Pulsmessers mit dem Trainingscomputer drücken Sie die iFIT Sync Taste am Trainingscomputer. Die Kopplungszahl des Trainingscomputers erscheint auf dem Display. Sobald Ihr Pulsmesser verbunden ist, leuchtet die LED am Trainingscomputer zweimal rot auf. Hinweis: Befinden sich mehr als ein kompatibler Pulsmesser in der Nähe des Trainingscomputers, wird eine Verbindung mit dem Pulsmesser mit dem stärksten Signal hergestellt.

Zum Trennen Ihres Pulsmessers vom Trainingscomputer halten Sie die iFIT Sync Taste am Trainingscomputer gedrückt, bis die LED am Trainingscomputer auf dauerhaftes Grün wechselt. Hinweis: Alle Bluetooth-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive Smartgeräte, Pulsmesser usw.) werden dadurch unterbrochen.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

Eine regelmäßige Wartung ist für die optimale Leistung und zur Verminderung der Abnutzung von äußerster Wichtigkeit. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Ellipsentrainers alle Teile und ziehen Sie diese richtig nach. **Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.** Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.

Um den Ellipsentrainer zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife.

WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie den Trainingscomputer keinem direkten Sonnenlicht aus.

FEHLERSUCHE AM TRAININGSCOMPUTER

Falls sich der Trainingscomputer nicht einschaltet, stellen Sie sicher, dass der Stromadapter vollständig eingesteckt ist und dass der Netzschalter sich in der eingeschalteten Position befindet.

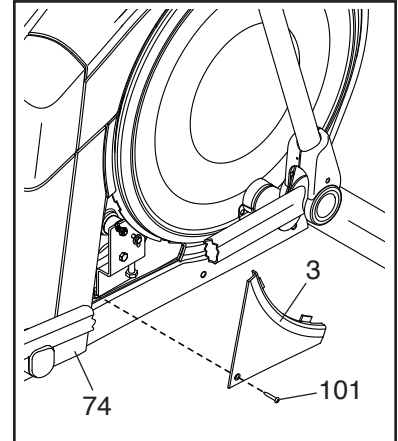
Falls ein Ersatz für den Stromadapter nötig ist, beachten Sie vor dem Kauf die Rückseite dieser Anleitung. WICHTIG: Um ein Beschädigen des Trainingscomputers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen geregelten Stromadapter, der vom Hersteller geliefert wurde.

Erscheinen auf dem Computerdisplay Linien, stellen Sie die Kontraststufe des Displays ein (siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 22).

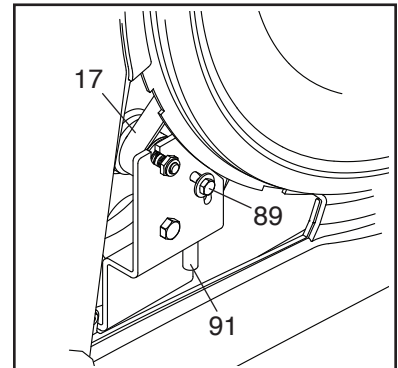
DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

Sollten die Pedale beim Treten rutschen, obwohl der Widerstand auf den höchsten Grad eingestellt ist, müssen Sie vielleicht den Antriebsriemen einstellen. Um den Antriebsriemen einzustellen, **ziehen Sie zuerst den Stromadapter heraus.**

Als Nächstes finden Sie die Zugangssabdeckung (3) am rechten Schutz (74). Entfernen Sie die M4 x 16mm Schraube (101) und danach die Zugangsabdeckung.



Als Nächstes finden und lockern Sie die Spannrollenschraube (89). Ziehen Sie die Antriebsriemen-Einstellschraube (91) an, bis der Antriebsriemen (17) straff ist. Dann ziehen Sie die Spannrollenschraube wieder fest.

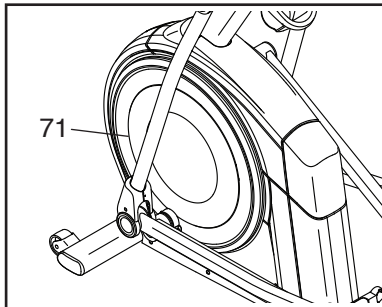


Befestigen Sie wieder die Teile, die Sie entfernt haben. Dann stecken Sie den Stromadapter ein.

DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

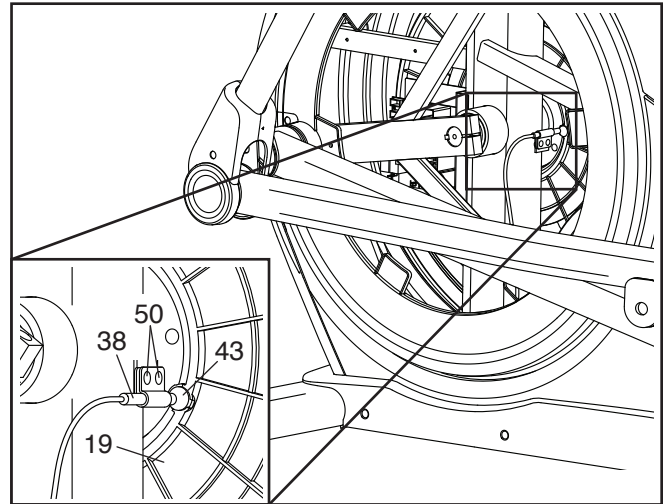
Gibt der Trainingscomputer falsche Rückmeldungen, dann muss der Reedschalter eingestellt werden. Um den Reedschalter einzustellen, **ziehen Sie zuerst den Stromadapter heraus.**

Als Nächstes hebeln Sie mithilfe eines Flachsitz-Schraubendrehers die linke Scheibe (71) vorsichtig los.



Siehe die Abbildung rechts. Finden Sie den Reedschalter (38). Drehen Sie die Rolle (19), bis ein Magnet (43) in eine Linie mit dem Reedschalter gebracht wird.

Als Nächstes lockern Sie ein wenig die zwei gezeigten M4 x 12mm Flanschschrauben (50). Schieben Sie den Reedschalter (38) entweder ein bisschen näher an den Magneten (43) heran oder ein bisschen weiter von ihm weg und ziehen Sie die Flanschschrauben dann wieder fest.



Dann stecken Sie den Adapter ein und schaukeln die Rolle (19) gerade genug nach vorn und hinten, dass der Magnet (43) am Reedschalter (38) mehrmals vorbeikommt. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen liefert.

Wenn der Reedschalter richtig eingestellt ist, befestigen Sie wieder die linke Scheibe und stecken Sie den Stromadapter ein.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen wichtig.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms helfen. Um detaillierte Trainingsinformationen zu bekommen, beschaffen Sie sich ein angesehenes Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergessen Sie nicht, dass gute Ernährung und ausreichende Erholung grundlegend für erfolgreiche Resultate sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzfrequenz dazu nutzen, den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Das folgende Diagramm zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training.

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

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, finden Sie Ihr Alter unten in der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, die mittlere Zahl die Herzfrequenz für maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl die Herzfrequenz für aerobes Training.

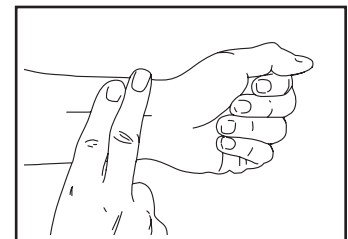
Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität an, bis sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen Fettverbrennung trainieren Sie so, dass

sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

Aerobes Training – Ist es Ihr Ziel, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann müssen Sie aerobes Training betreiben. Diese Aktivität verbraucht über einen längeren Zeitraum große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

IHRE HERZFREQUENZ MESSEN

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, trainieren Sie mindestens vier Minuten lang. Dann hören Sie auf zu trainieren und legen Sie zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie abgebildet. Zählen Sie sechs Sekunden lang



Ihren Pulsschlag und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz herauszufinden. Wenn Sie z. B. in sechs Sekunden 14 Pulsschläge zählen, dann ist Ihre Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute.

WORKOUT-RICHTLINIEN

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Als Vorbereitung auf das anstehende Training steigen beim Aufwärmen die Körpertemperatur und die Herzfrequenz an und der Blutkreislauf wird angeregt.

Training in der Trainingszone – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang mit Ihrer Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief. Halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlen – Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und verhindert Probleme, die sich nach dem Training ergeben könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Zwischen den einzelnen Workouts sollten Sie jeweils mindestens einen Ruhetag einlegen. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu fünfmal pro Woche trainieren, falls gewünscht. Vergessen Sie nicht, der Schlüssel zum Erfolg ist, Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Rechts ist die richtige Ausführung für einige grundlegende Dehnübungen abgebildet. Bewegen Sie sich beim Dehnen langsam – ohne zu wippen.

1. Sich nach den Zehen strecken

Stehen Sie mit leicht gebeugten Beinen und beugen Sie langsam Ihren Oberkörper von der Hüfte aus nach vorn. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände so weit wie möglich abwärts nach Ihren Zehen ausstrecken. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, Rückseite der Knie und Rücken.

2. Die hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein vor sich aus. Die Sohle des anderen Fußes sollte den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berühren. Strecken Sie sich so weit wie möglich nach den Zehen. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, unteren Rückenbereich und Leistenregion.

3. Die Waden/Achillessehnen dehnen

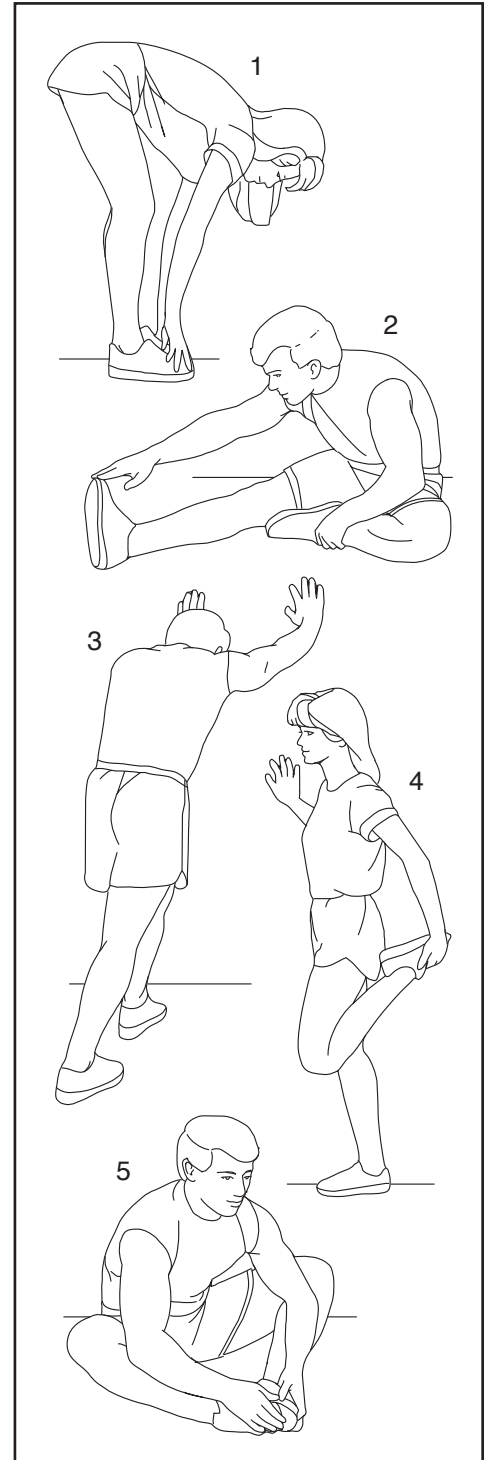
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen diese an eine Wand. Das hintere Bein gestreckt und den hinteren Fuß flach auf dem Boden halten. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Um die Achillessehne noch weiter zu dehnen, winkeln Sie nun auch das hintere Bein an. Dehnt: Unterschenkel, Achillessehnen und Fußgelenke.

4. Den Quadrizeps dehnen

Zur Balance strecken Sie eine Hand zur Wand aus. Mit der anderen Hand greifen Sie nach hinten und halten Ihren Fuß. Ziehen Sie die Ferse so weit wie möglich an den Körper heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.

5. Den Innenschenkel dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden mit den Sohlen Ihrer Füße gegeneinander, wobei die Knie nach außen fallen. Ziehen Sie nun die Füße so nahe wie möglich an sich heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.



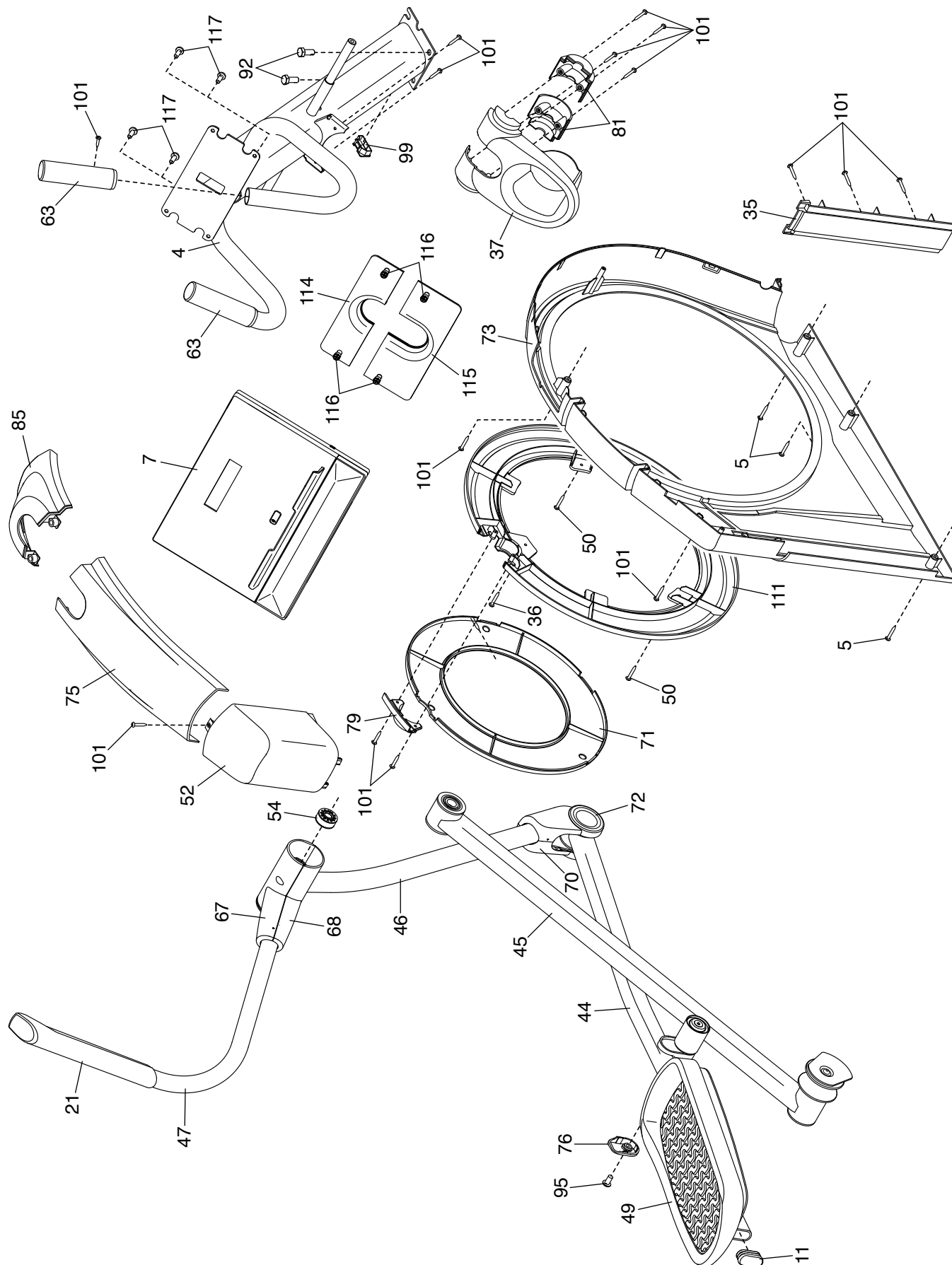
TEILELISTE

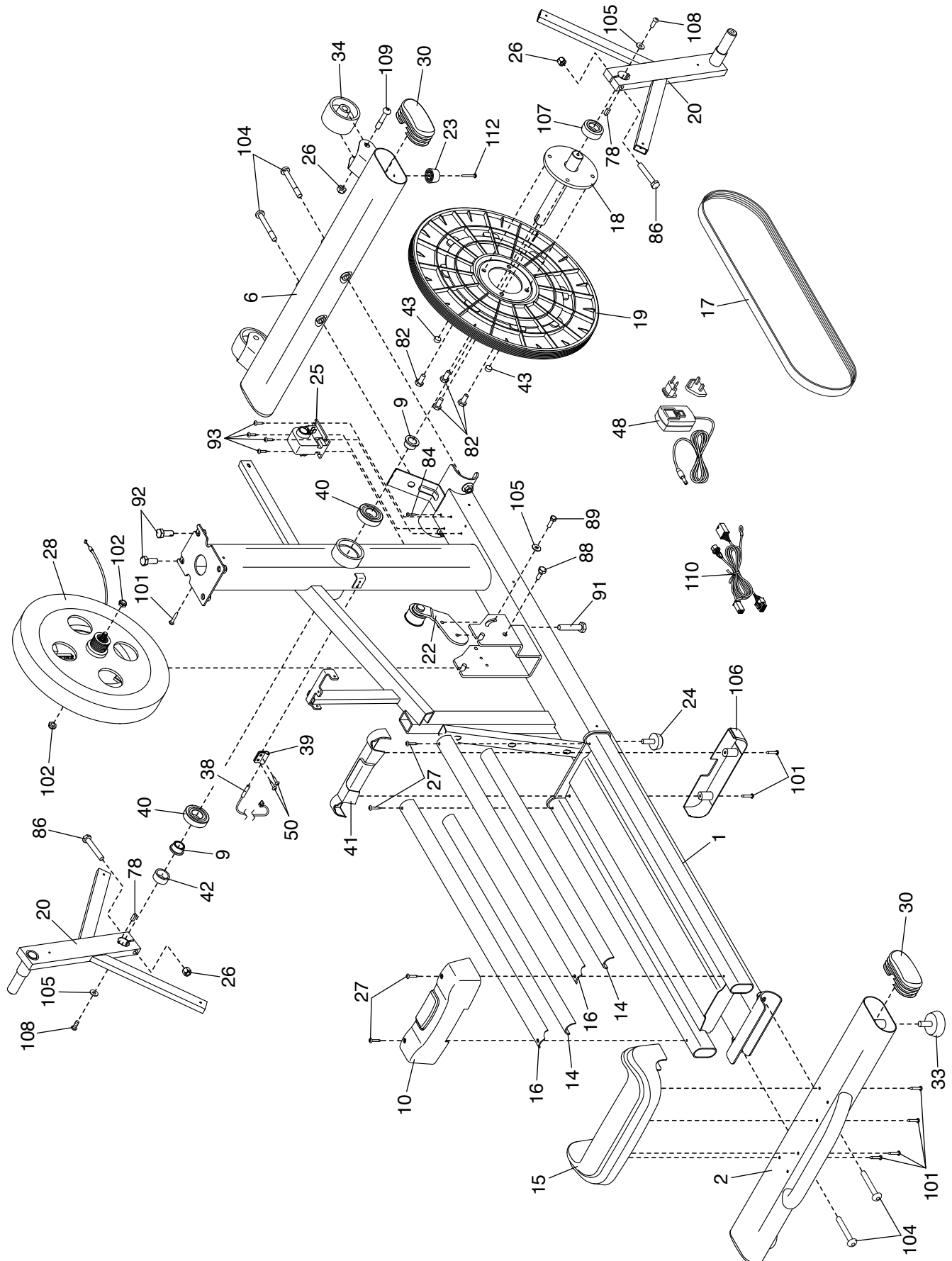
Modell-Nr. PFEL55925-INT.0 R0824A

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen/Rampe	51	2	Laufrolle
2	1	Hinterer Stabilisator	52	1	Hintere Schutzabdeckung
3	1	Zugangsabdeckung	53	2	Achsenabdeckung
4	1	Pfosten	54	2	Schwenkabstandhalter
5	6	M4 x 19mm Schraube	55	2	Kleine Haltevorrichtung
6	1	Vorderer Stabilisator	56	4	Rollenarmbuchse
7	1	Trainingscomputer	57	4	Großes Armlager
8	2	Rollenführung	58	1	Rechter Pedalarm
9	2	Kurbellagerhülse	59	1	Rechter Rollenarm
10	1	Hintere Rampenabdeckung	60	1	Rechter Pendelschenkel
11	2	Pedalarmkappe	61	1	Rechter Pendelgriff
12	2	Äußeres Armlager	62	2	Inneres Armlager
13	2	M8 x 22mm Unterlegscheibe	63	2	Handgriff
14	2	Klebeband	64	2	Pedalarmachse
15	1	Hintere Stabilisator-Abdeckung	65	1	Rechte vordere Pendelgriff-Abdeckung
16	2	Schiene	66	1	Rechte hintere Pendelgriff-Abdeckung
17	1	Antriebsriemen	67	1	Linke vordere Pendelgriff-Abdeckung
18	1	Kurbel	68	1	Linke hintere Pendelgriff-Abdeckung
19	1	Rolle	69	1	Rechte äußere Schenkelabdeckung
20	2	Kurbelarm	70	1	Linke äußere Schenkelabdeckung
21	2	Griffstück	71	2	Scheibe
22	1	Spannrolle	72	1	Linke innere Schenkelabdeckung
23	2	Kurzer Anschlagpuffer	73	1	Linker Schutz
24	1	Kleiner Nivellierfuß	74	1	Rechter Schutz
25	1	Widerstandsmotor	75	1	Mittlere Schutzabdeckung
26	4	M10 Sicherungsmutter	76	1	Linke Pedalarm-Seitenkappe
27	4	M4 x 12mm Schraube	77	2	Große Kurbelabdeckung
28	1	Wirbelmechanismus	78	2	Schlüssel
29	1	Rechtes Pedal	79	2	Scheibenhalterung
30	4	Stabilisatorkappe	80	2	M4 x 25mm Schraube
31	2	M8 x 20mm Senkkopfschraube	81	2	Untere Ablagenabdeckung
32	4	Rollenarmlagerhülse	82	8	M8 x 13mm Schraube
33	2	Großer Nivellierfuß	83	1	Rechte innere Schenkelabdeckung
34	2	Rad	84	1	M4 x 12mm Erdungsschraube
35	1	Hinterer Schutz	85	1	Vordere Schutzabdeckung
36	2	M4 x 16mm Maschinenschraube	86	2	M10 x 58mm Sechskantbolzen
37	1	Utensilienablage	87	1	Rechte Pedalarm-Seitenkappe
38	1	Reedschalter/Kabel	88	1	Spannrollen-Schwenkschraube
39	1	Reedschalter-Klemme	89	1	Spannrollenschraube
40	2	Rahmenlager	90	2	Schwenkführung
41	1	Obere Rampenabdeckung	91	1	Antriebsriemen-Einstellschraube
42	1	Hülse	92	4	M10 x 25mm Schraube
43	2	Magnet	93	4	M4 x 12mm Flanschschrabe
44	1	Linker Pedalarm	94	2	M8 x 20mm Schraube
45	1	Linker Rollenarm	95	6	M8 x 19mm Schraube
46	1	Linker Pendelschenkel	96	4	M8 x 41mm Schraube
47	1	Linker Pendelgriff	97	2	M8 x 28mm Unterlegscheibe
48	1	Stromadapter			
49	1	Linkes Pedal			
50	6	M4 x 12mm Flanschschrabe			

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
98	2	M8 x 18mm Unterlegscheibe	110	1	Hauptkabel
99	1	Durchführung	111	2	Scheibenring
100	4	Schenkellager	112	2	M4 x 19mm Schneidschraube
101	36	M4 x 16mm Schraube	113	4	Druckmutter
102	2	M8 Sicherungsmutter	114	1	Obere Computerabdeckung
103	8	M6 x 12mm Schraube	115	1	Untere Computerabdeckung
104	4	M10 x 115mm Schraube	116	4	Pilzverschluss/Schraube
105	3	M6 x 26mm Unterlegscheibe	117	4	M6 x 16mm Schraube
106	1	Untere Rampenabdeckung	*	—	Montagewerkzeug
107	1	Kurbelabstandhalter	*	—	Schmierfettpackung
108	2	M6 x 12mm Schraube	*	—	Gebrauchsanleitung
109	2	M10 x 58mm Bolzen			

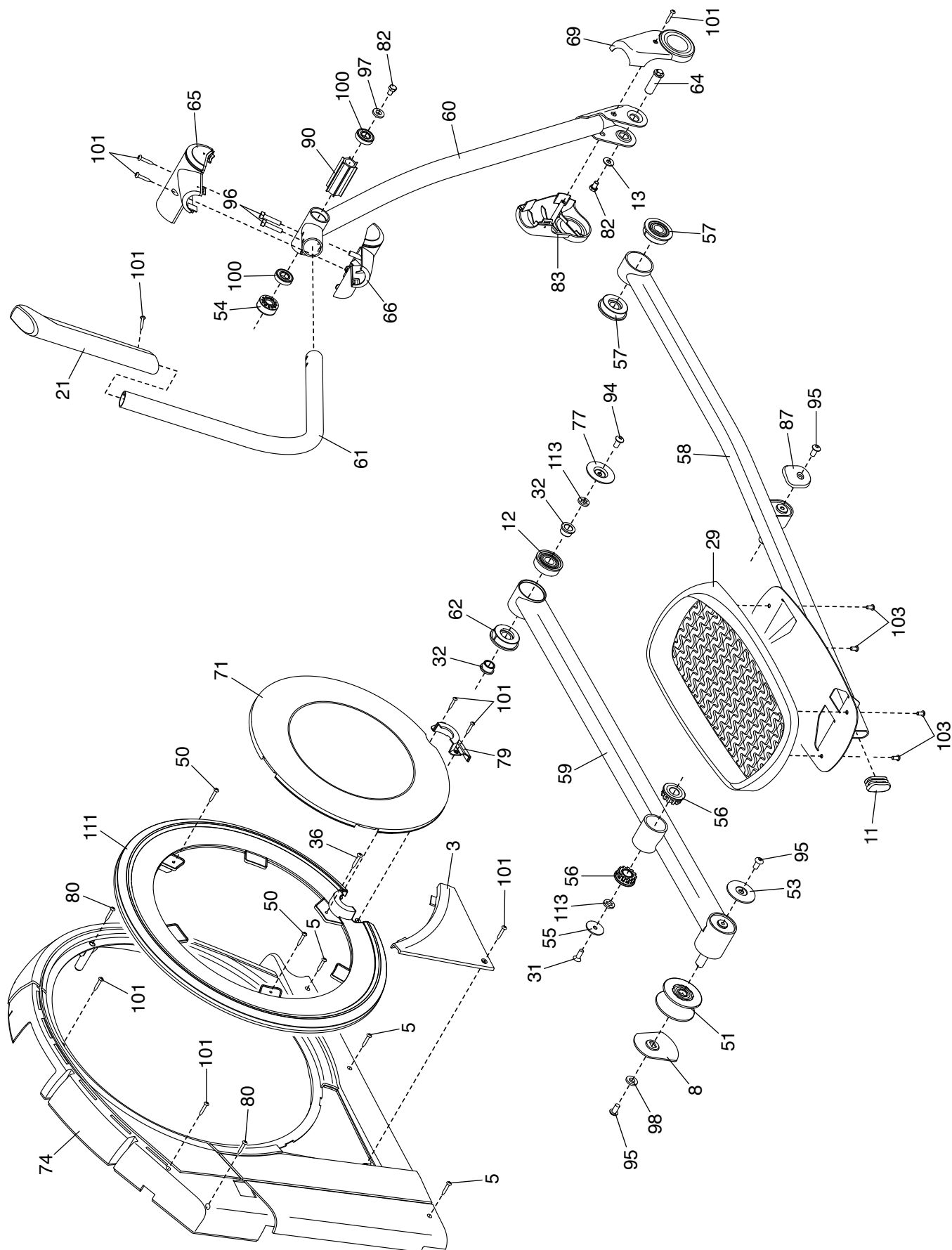
Hinweis: Technische Änderungen ohne Ankündigung vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Anleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.





EXPLOSIONSZEICHNUNG C

Modell-Nr. PFEL55925-INT.0 R0824A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

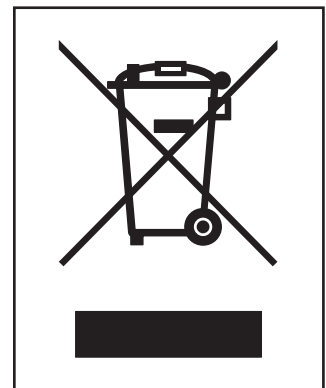
Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- Die Modell- und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Die Kennnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Anleitung)

RECYCLING-INFORMATIONEN

Dieses elektronische Produkt darf nicht in Siedlungsabfällen entsorgt werden. Zum Schutz der Umwelt muss dieses Produkt nach seiner Nutzungsdauer dem Gesetz entsprechend wiederverwertet werden.

Bitte wenden Sie sich an Recyclinganlagen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Gegend anzunehmen. So tragen Sie dazu bei, die natürlichen Ressourcen zu schonen und die europäischen Umweltschutznormen zu verbessern. Wenn Sie weitere Informationen über sichere und korrekte Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre örtliche Stadtverwaltung oder das Geschäft, in dem Sie dieses Produkt gekauft haben.



UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

PFEL55925-INT enthält das Bluetooth-Modul BMD-ICN-1.

Hiermit erklärt iFIT Health & Fitness, dass das Funkgerät Typ BMD-ICN-1 der Richtlinie 2014/53/EU und der Funkanlagenverordnung 2017 entspricht.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

Diese Konformitätserklärung wird unter der alleinigen Verantwortung des Herstellers ausgestellt.

Gegenstand der Erklärung: FCCID OMCBMD1 - Frequenzbereich: 2,402GHz bis 2,480GHz Sendeleistung: +4dBm

Zertifizierung: Artikel 3.1a EN 62479:2010, EN 62368--1:2014/AC:2015, Artikel 3.1b - EMC EN 301 489--17 V3.2.4, Artikel 3.2 – Funkparameter EN 300 328 V2.2.2

Repräsentant des Vereinigten Königreichs: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, United Kingdom

Repräsentant der Europäischen Union: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny 78112 Fourqueux, France

