

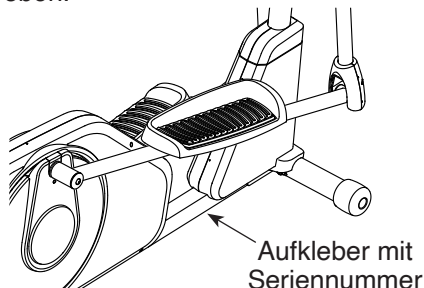
PRO-FORM[®]

SPORT ELLIPTICAL

Modell-Nr. PFEL54925-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

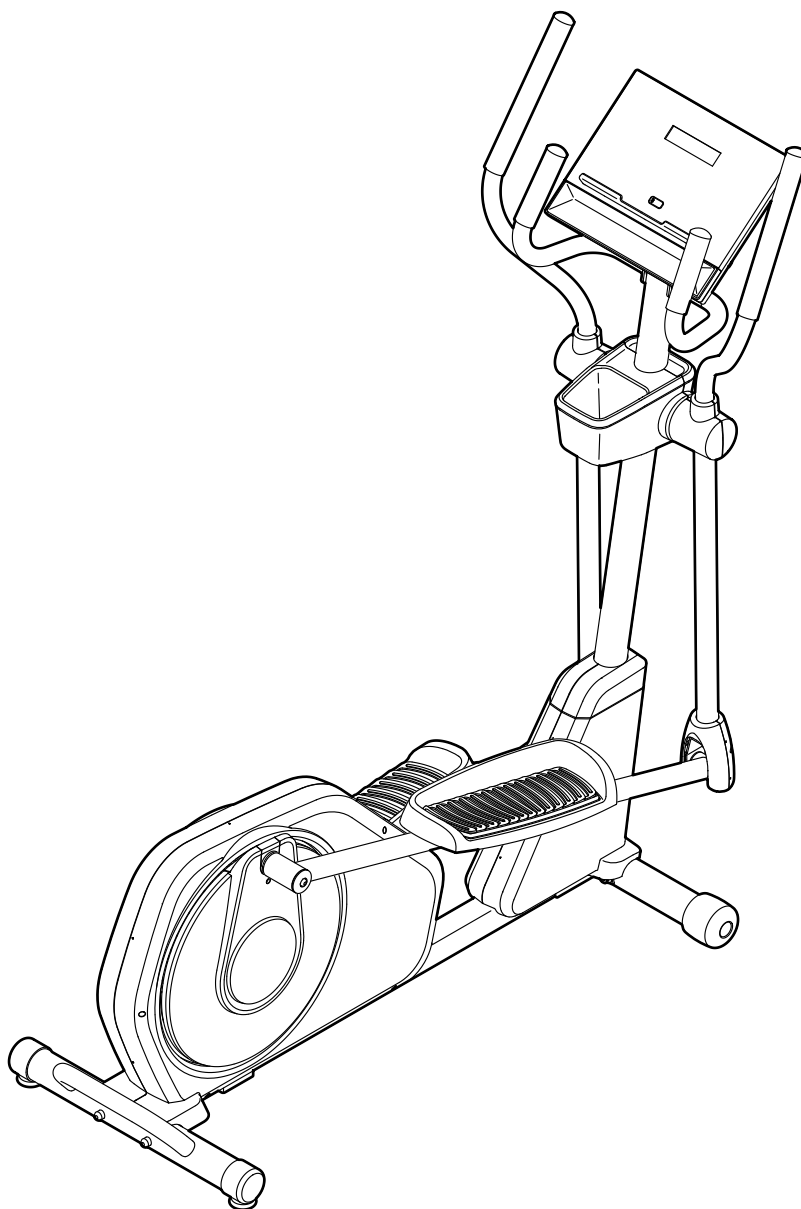
Telefon AT: 0 7322 35900

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

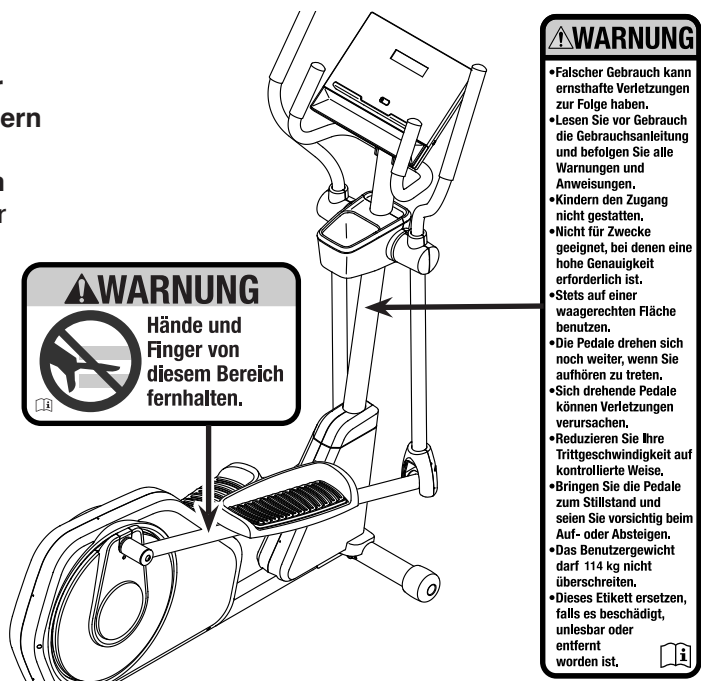


INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE BEGINNEN	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DEN ELLIPSETRAINER VERWENDEN	15
DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN	17
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	24
TRAININGSRICHTLINIEN	26
TEILELISTE	29
EXPLOSIONSZEICHNUNG	30
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.



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 Verletzung zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen an Ihrem 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 114 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

Vielen Dank für Ihren Kauf des PROFORM® SPORT ELLIPTICAL Ellipsentrainers. Der SPORT ELLIPTICAL Ellipsentrainer bietet eine Reihe von Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirksamer 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.

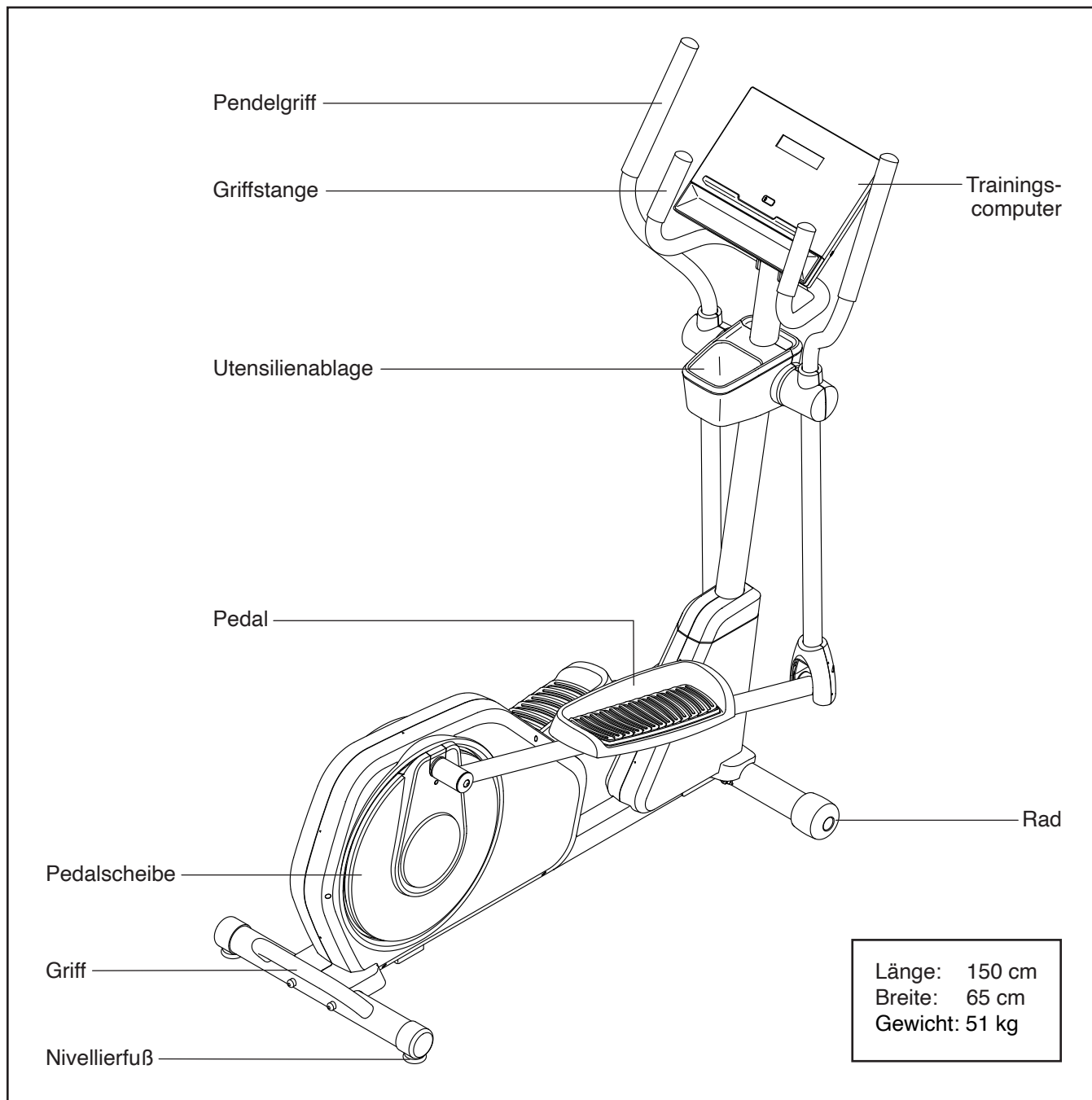
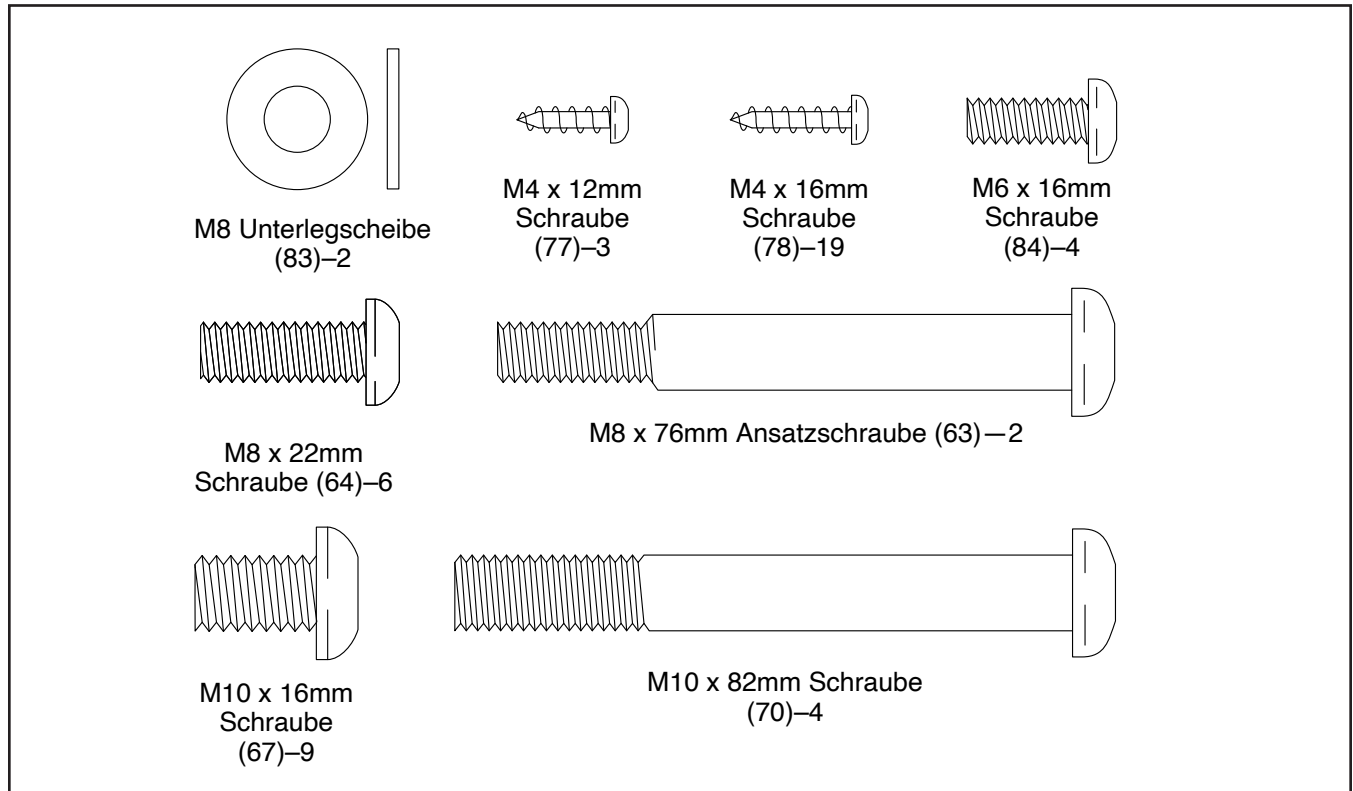


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die Kleinteile zu identifizieren, die für die Montage benötigt 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 benötigt wird. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht vormontiert wurde. Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert.**



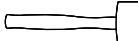
MONTAGE

- Um einen autorisierten Servicetechniker mit der Montage dieses Produkts zu beauftragen, rufen Sie die Nummer 1-800-445-2480 (USA) an.
- Für die Montage sind zwei Personen erforderlich.
- 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“.

- Zur Identifizierung der kleinen Teile beziehen Sie sich auf Seite 5.
- Zusätzlich zu jeglichen Werkzeugen im Lieferumfang sind die folgenden Werkzeuge für die Montage erforderlich:

Ein Kreuzschlitz-Schraubendreher 

Ein Rollgabelschlüssel 

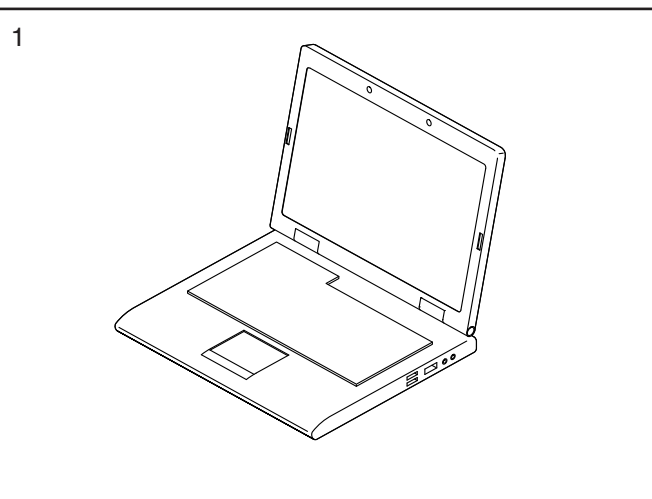
Ein Gummihammer 

Die Montage wird möglicherweise erleichtert, wenn Sie über einen Schlüsselsatz verfügen. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, verwenden Sie 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.

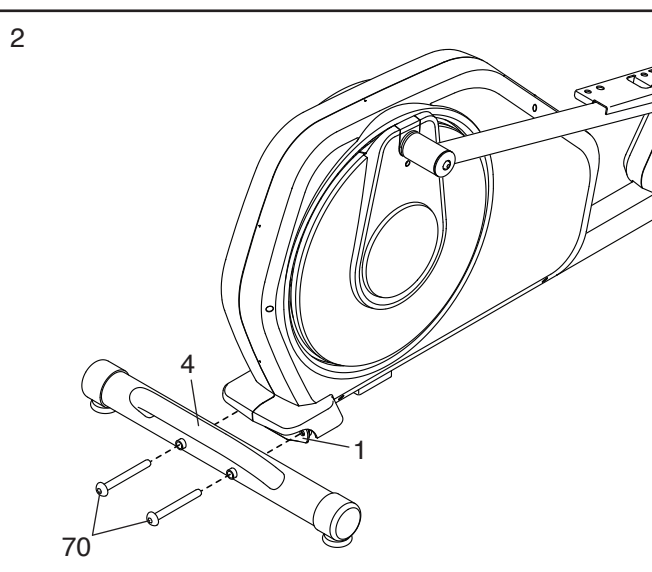


2. Wenn Transportrohre (nicht abgebildet) an der Rückseite des Rahmens (1) angebracht sind, entfernen Sie die Schrauben von den Transportrohren und **entsorgen Sie die Schrauben und Transportrohre.**

Mit der Hilfe einer zweiten Person legen Sie einige der Verpackungsmaterialien (nicht abgebildet) unter den hinteren Teil des Rahmens (1), um den Rahmen einige Zentimeter anzuheben.

Als Nächstes befestigen Sie den hinteren Stabilisator (4) mit zwei M10 x 82mm Schrauben (70) am Rahmen (1). **Ziehen Sie die Schrauben vollständig fest.**

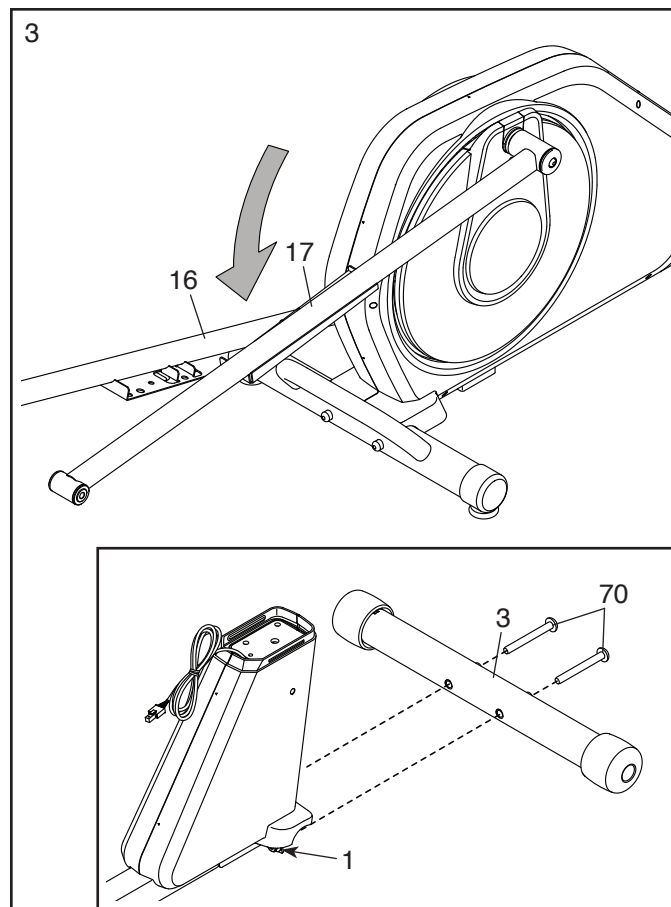
Dann entfernen Sie die Verpackungsmaterialien unter dem Rahmen (1).



3. Drehen Sie die Pedalarms (16, 17) wie abgebildet nach hinten.

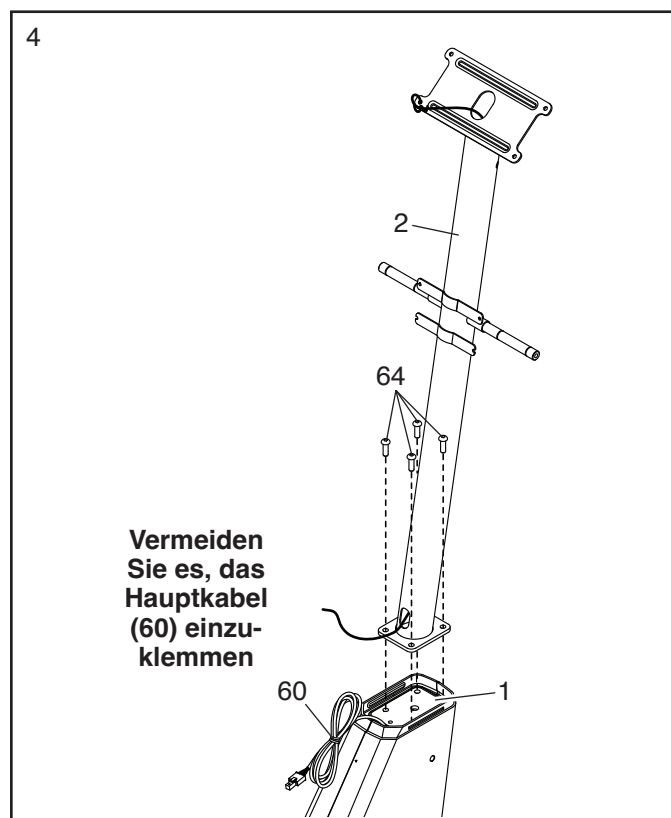
Siehe Nebensbild. Mit der Hilfe einer zweiten Person legen Sie einige der Verpackungsmaterialien (nicht abgebildet) unter den vorderen Teil des Rahmens (1). Als Nächstes richten Sie den vorderen Stabilisator (3) so aus, dass der Aufkleber zum Rahmen hin zeigt. Dann befestigen Sie den vorderen Stabilisator mit zwei M10 x 82mm Schrauben (70). **Ziehen Sie die Schrauben vollständig fest.**

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



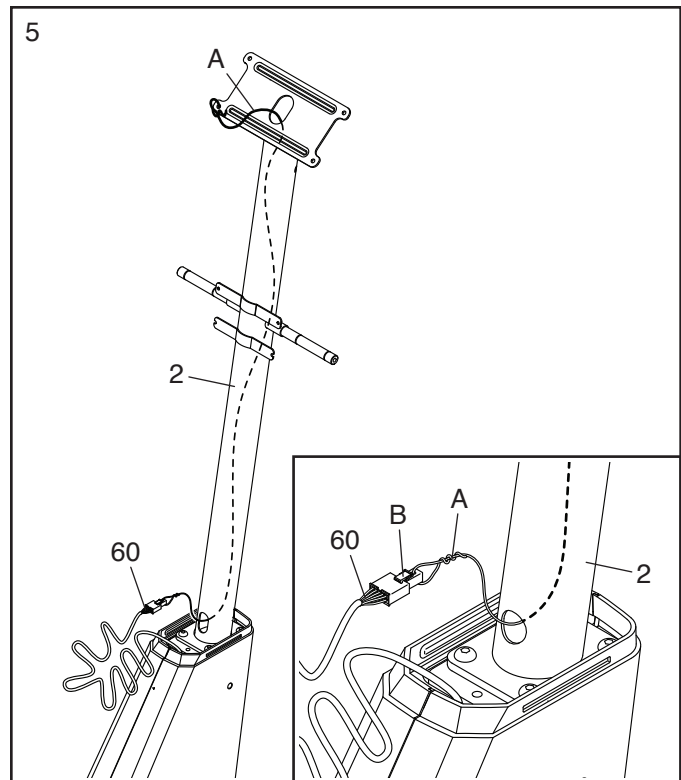
4. **Vermeiden Sie es, das Hauptkabel (60) einzuklemmen.** Lassen Sie eine zweite Person den Pfosten (2) an den Rahmen (1) halten.

Befestigen Sie den Pfosten (2) mit vier M8 x 22mm Schrauben (64). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**



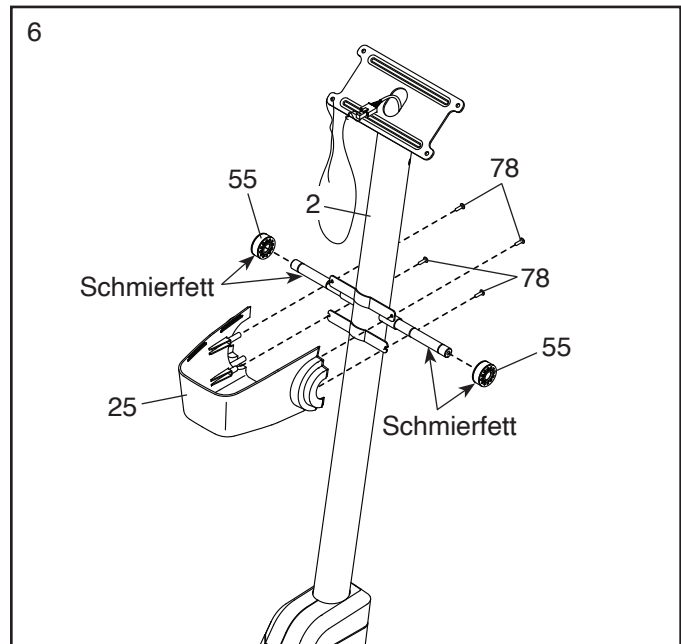
5. **Siehe Nebenbild.** Finden Sie den Kabelbinder (A) im Pfosten (2). Binden Sie den Kabelbinder (C) am Kabelzug (B) fest, der sich am Hauptkabel (60) befindet. Führen Sie dann den Kabelzug und das Ende des Hauptkabels in den Pfosten ein.

Dann ziehen Sie am oberen Ende des Kabelbinders (A), bis das Hauptkabel (60) durch den Pfosten (2) hindurchgeführt ist. **Zu diesem Zeitpunkt den Kabelbinder noch nicht vom Pfosten lösen.**



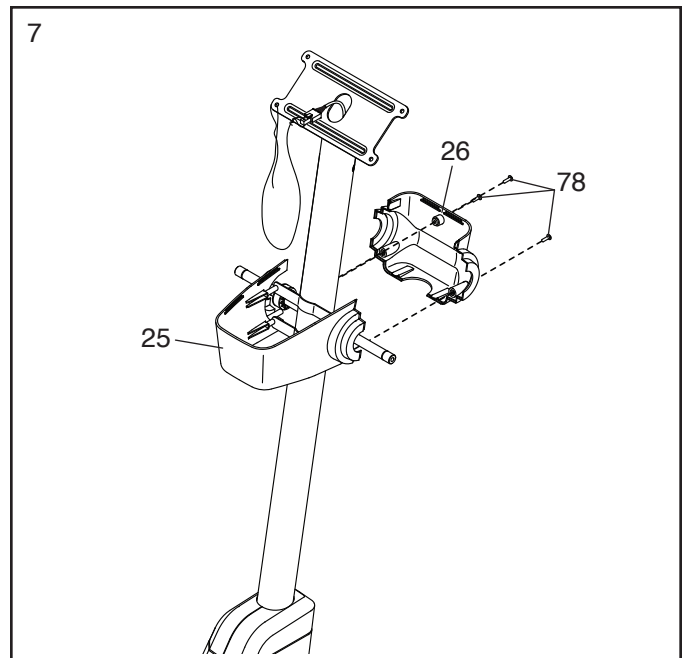
6. Mithilfe einer Plastiktüte, um Ihre Finger sauber zu halten, tragen Sie eine großzügige Menge vom beigefügten Schmierfett auf die Achse am Pfosten (2) und auf die zwei Schwenkabstandhalter (55) auf. Dann schieben Sie einen Schwenkabstandhalter auf beide Seiten der Achse.

Dann finden Sie die hintere Pfostenabdeckung (25), richten Sie diese wie abgebildet aus, und befestigen Sie sie mit vier M4 x 16mm Schrauben (78) am Pfosten (2). **Drehen Sie zunächst alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



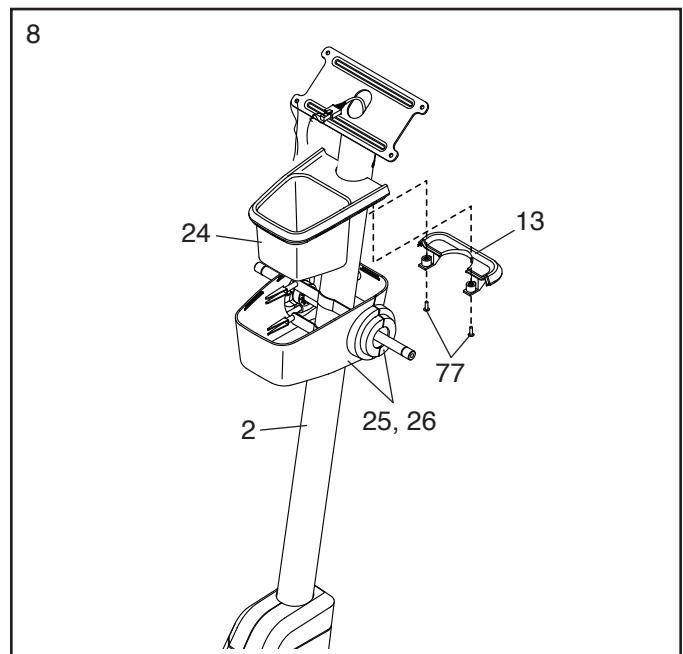
7. Identifizieren Sie die vordere Pfostenabdeckung (26) und richten Sie diese wie abgebildet aus.

Befestigen Sie die vordere Pfostenabdeckung (26) mit drei M4 x 16mm Schrauben (78) an der hinteren Pfostenabdeckung (25). **Drehen Sie anfangs alle drei Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



8. Finden Sie die kleine und die große Utensilienablage (13, 24) und befestigen Sie diese aneinander und um den Pfosten (2) herum mit zwei M4 x 12mm Schrauben (77), wie abgebildet.

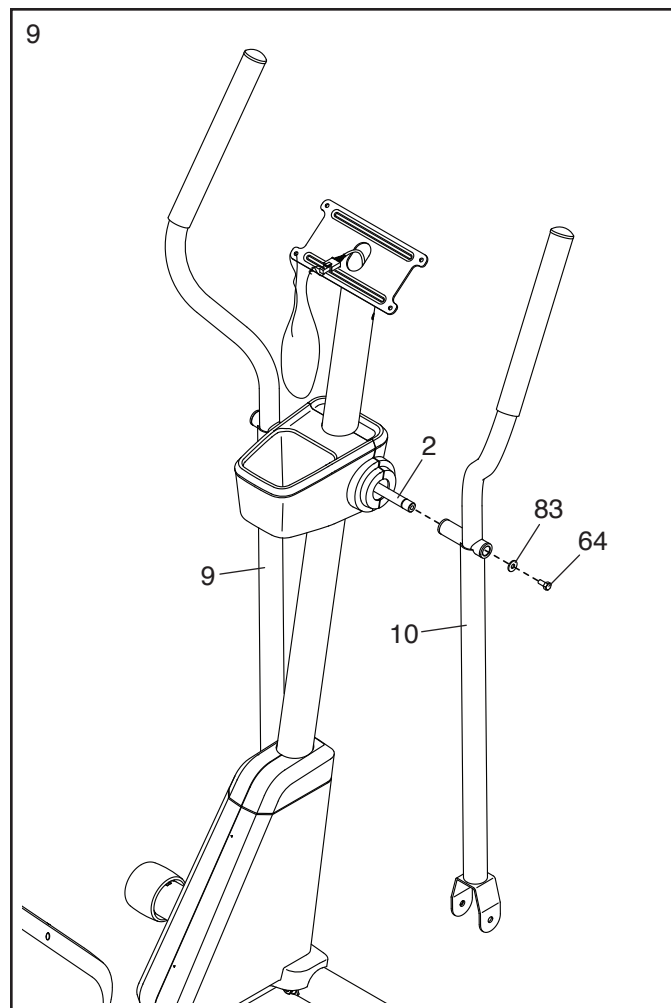
Dann drücken Sie die Utensilienablagen (13, 24) in die Pfostenabdeckungen (25, 26) ein.



9. Identifizieren Sie den rechten Pendelgriff (10) ihn wie abgebildet aus und schieben ihn auf die rechte Achse am Pfosten (2).

Befestigen Sie den rechten Pendelgriff (10) mit einer M8 x 22mm Schraube (64) und einer M8 Unterlegscheibe (83).

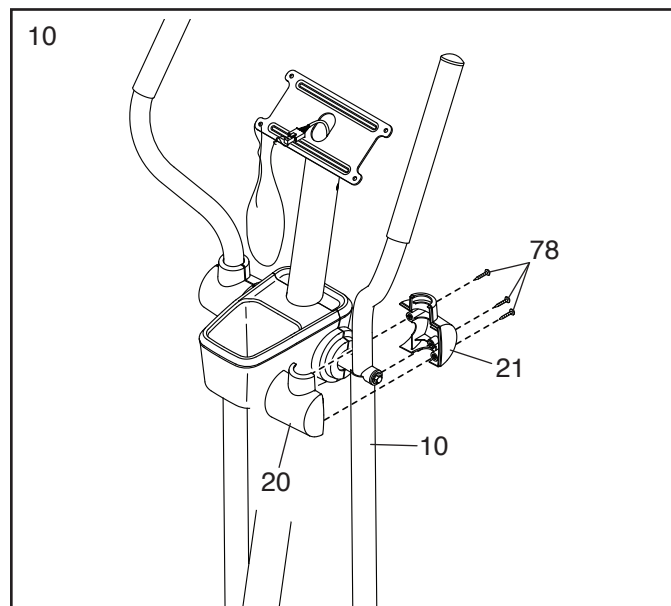
Befestigen Sie den linken Pendelgriff (9) auf die gleiche Weise.



10. Identifizieren Sie die rechte hintere Pendelgriff-Abdeckung (20) und die rechte vordere Pendelgriff-Abdeckung (21) und richten diese wie abgebildet aus.

Drücken Sie die rechte hintere und die rechte vordere Pendelgriff-Abdeckung (20, 21) um den rechten Pendelgriff (10) zusammen und befestigen Sie diese mit drei M4 x 16mm Schrauben (78). **Drehen Sie zunächst alle drei Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

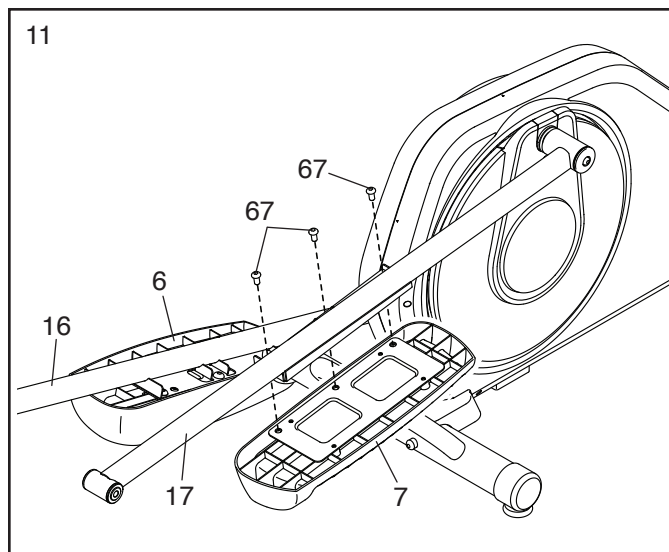
Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



11. Identifizieren Sie das rechte Pedal (7) und richten dieses wie abgebildet aus.

Befestigen Sie das rechte Pedal (7) mit drei M10 x 16mm Schrauben (67) am rechten Pedalarm (17). **Drehen Sie zunächst alle drei Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

Befestigen Sie das linke Pedal (6) auf die gleiche Weise am linken Pedalarm (16).

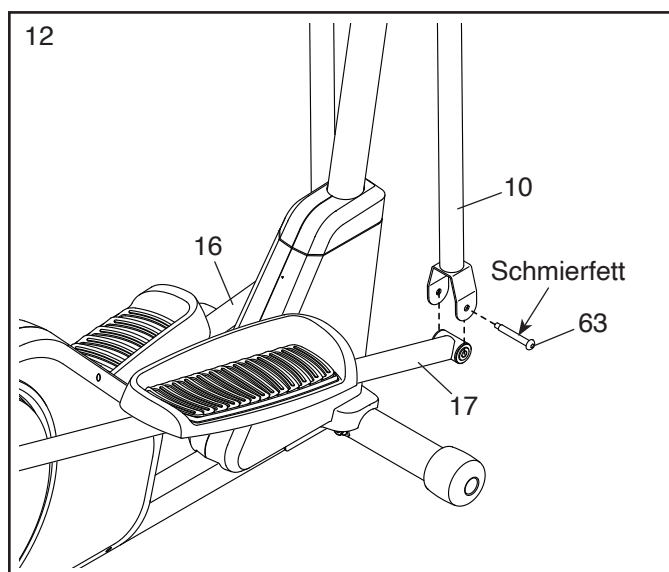


12. Drehen Sie die Pedalarme (16, 17) wie abgebildet nach vorne.

Als Nächstes tragen Sie ein wenig Schmierfett auf eine M8 x 76mm Ansatzschraube (63) auf.

Befestigen Sie den rechten Pedalarm (17) mit einer M8 x 76mm Schraube (63) am rechten Pendelgriff (10).

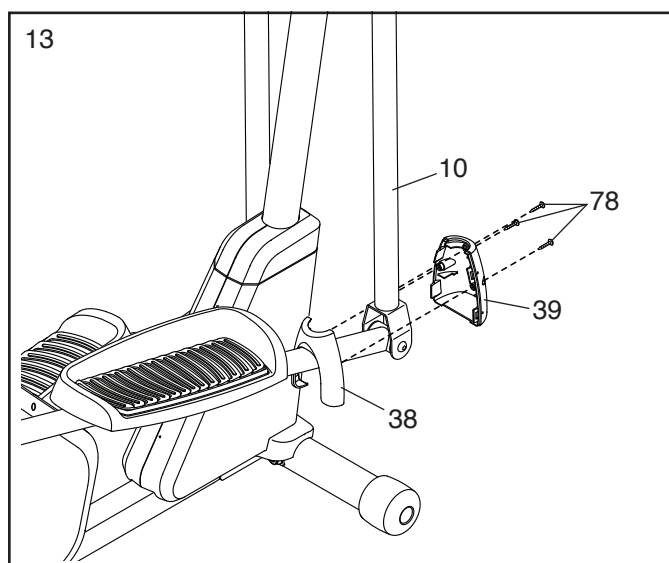
Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



13. Identifizieren Sie eine hintere Schenkelabdeckung (38) und eine vordere Schenkelabdeckung (39) und richten Sie diese wie abgebildet aus.

Drücken Sie die hintere und vordere Schenkelabdeckung (38, 39) um den rechten Pendelgriff (10) zusammen und befestigen diese mit drei M4 x 16mm Schrauben (78). **Drehen Sie zuerst die mittlere Schraube und danach die anderen beiden Schrauben lose ein. Dann ziehen Sie alle drei Schrauben fest.**

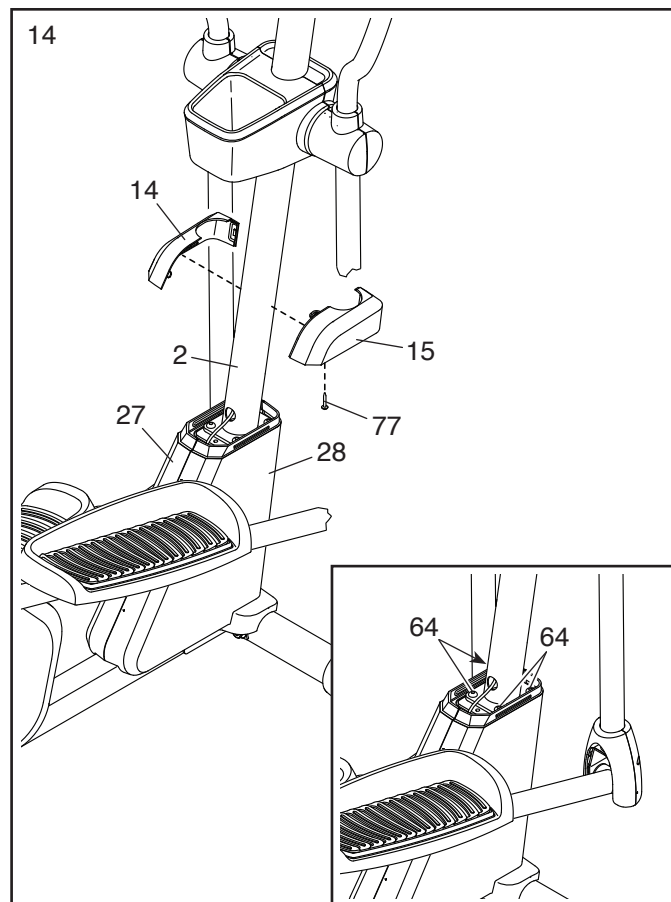
Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



14. **Siehe Nebenbild. Ziehen Sie die vier M8 x 22mm Schrauben (64) fest, die Sie in Schritt 4 lose eingedreht haben.**

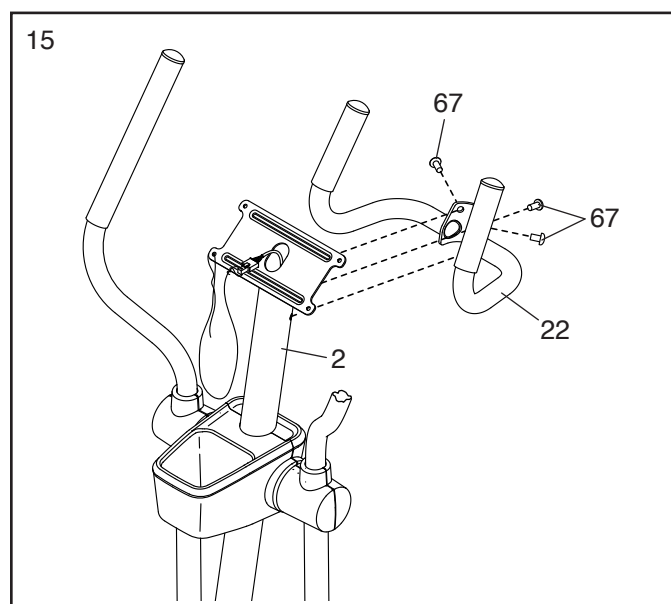
Als Nächstes finden Sie die linke und die rechte Schutzabdeckung (14, 15), richten Sie diese wie abgebildet aus und befestigen Sie diese aneinander und um den Pfosten (2) herum mit einer M4 x 12mm Schraube (77), wie abgebildet.

Dann schieben Sie die Schutzabdeckungen (14, 15) nach unten und drücken diese auf die rechten und linke Schutzabdeckung (27, 28) auf.



15. Lassen Sie eine zweite Person die Griffstange (22) in einer Position um den Pfosten (2) festhalten.

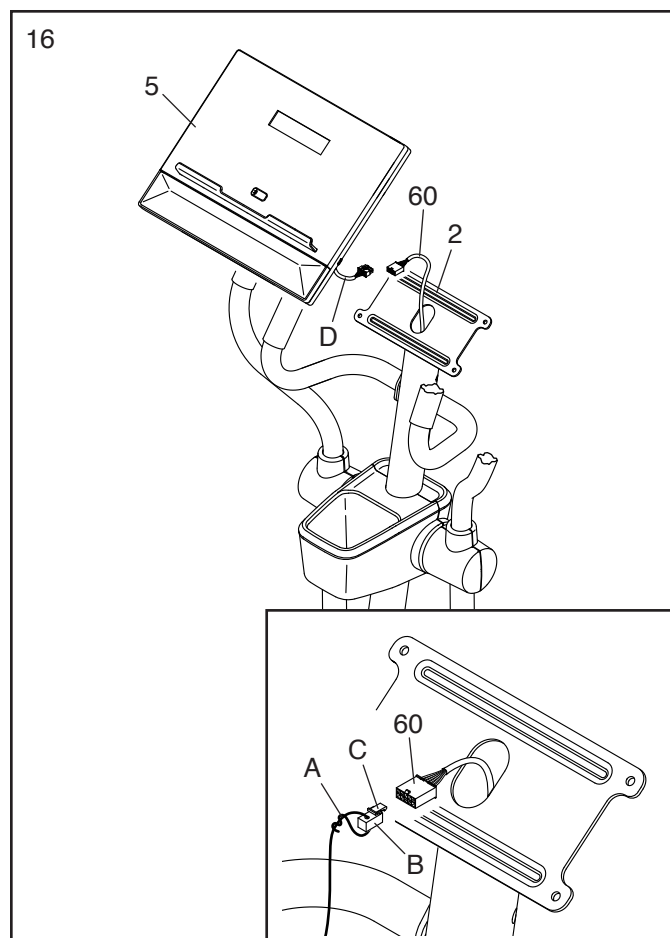
Befestigen Sie die Griffstange (22) mit drei M10 x 16mm Schrauben (67). **Drehen Sie anfangs alle drei Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



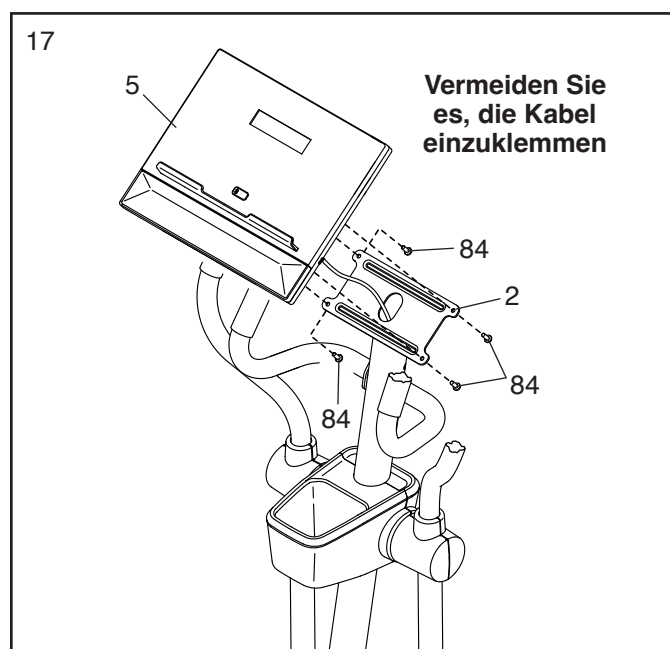
16. **Siehe Nebenbild.** Greifen Sie den Steckverbinder am Ende des Hauptkabels (60). Dann drücken Sie die kleine Lasche (C) an der Kabel-Einziehshilfe (B) und entfernen Sie dann die Kabel-Einziehshilfe. **Entsorgen Sie den Kabelzug und den Kabelbinder (A).**

Während eine zweite Person den Trainingscomputer (5) an den Pfosten (2) hält, verbinden Sie das Hauptkabel (60) mit dem Kabel (D) am Trainingscomputer. **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.**

Dann führen Sie die Steckverbinder und das überschüssige Kabel in den Pfosten (2) ein.

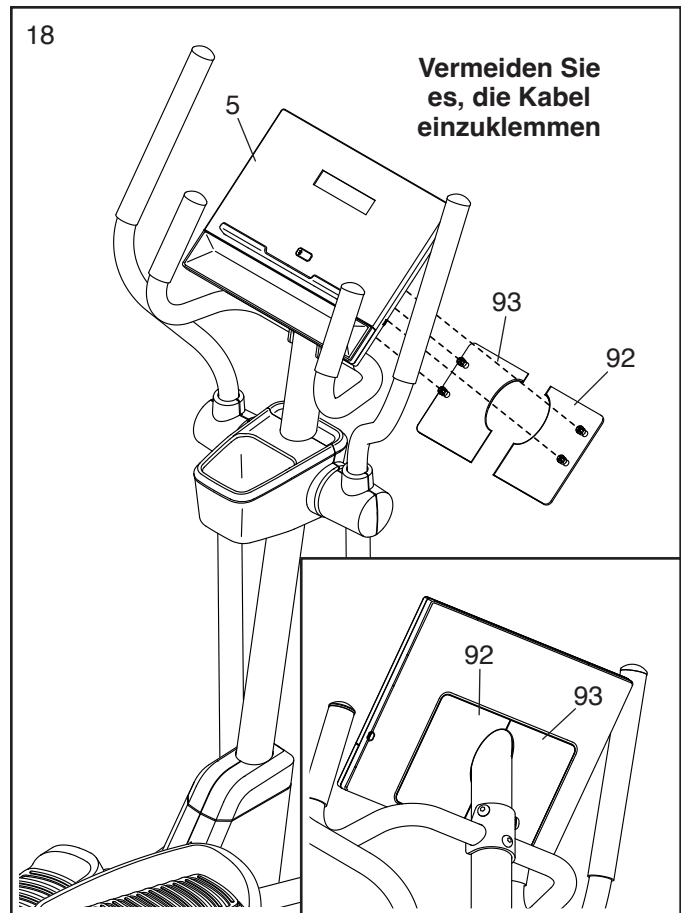


17. **Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.** Befestigen Sie den Trainingscomputer (5) mit vier M6 x 16mm Schrauben (84) am Pfosten (2). **Drehen Sie anfangs alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



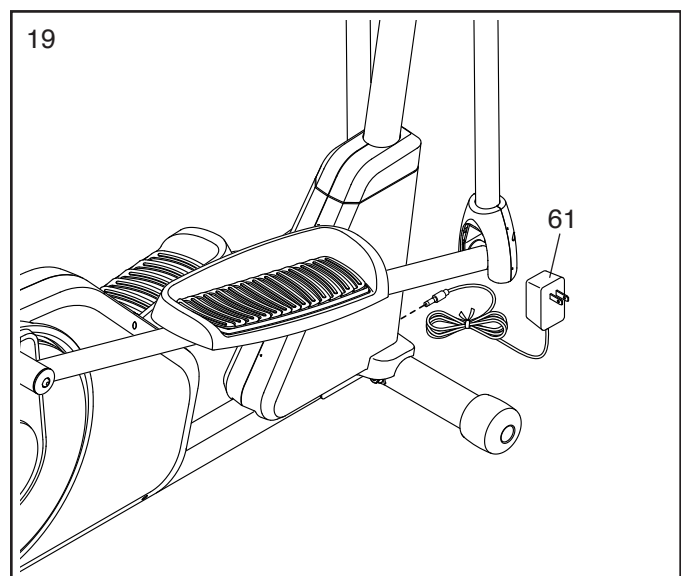
18. Richten Sie die **linke Computerabdeckung (93)** wie abgebildet aus und drücken Sie diese auf die Rückseite des Trainingscomputers (5) auf.

Dann richten Sie die **rechte Computerabdeckung (92)** wie abgebildet aus und drücken Sie diese auf die Rückseite des Trainingscomputers (5) auf.



19. Stecken Sie den Stromadapter (61) in die Buchse vorn am Ellipsentrainer.

Hinweis: Um den Stromadapter (61) in eine Steckdose zu stecken, siehe DEN STROMADAPTER EINSTECKEN auf Seite 15.



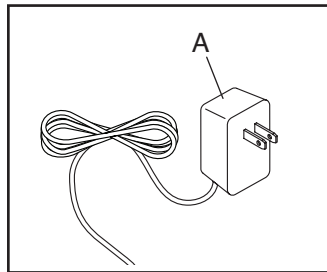
20. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind.** Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert. Legen Sie zum Schutz des Bodens eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.

DEN ELLIPSETRAINER VERWENDEN

DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

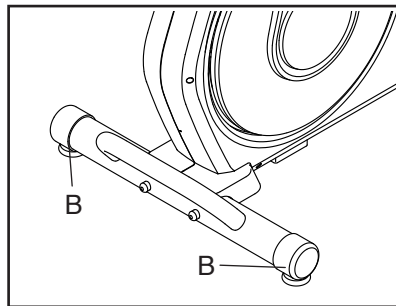
WICHTIG: Falls der Ellipsentrainer kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie ihn erst auf Zimmertemperatur erwärmen, bevor Sie den Stromadapter (A) einstecken. Andernfalls könnten die Computeranzeigen oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

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.



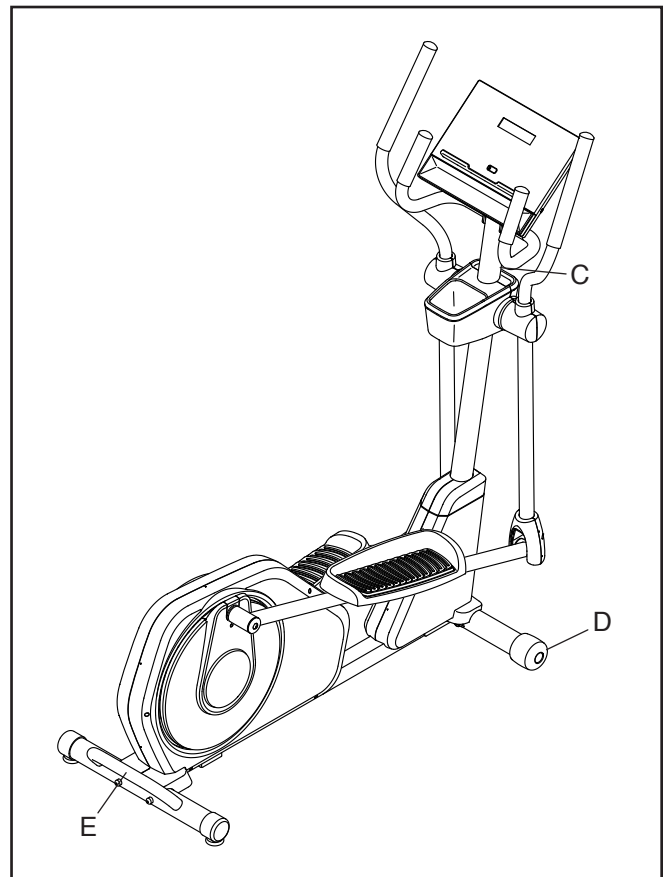
DEN ELLIPSETRAINER NIVELLIEREN

Wenn der Ellipsentrainer während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (B) unter dem hinteren Stabilisator, bis das Wackeln behoben ist.



DEN ELLIPSETRAINER TRANSPORTIEREN

Wegen der Größe und des Gewichts des Ellipsentrainers sind zwei Personen erforderlich, um ihn zu bewegen. Ergreifen Sie die nötigen Maßnahmen, um Ihren Boden zu schützen. Stellen Sie sich vor den Ellipsentrainer, halten Sie den Pfosten (C) und stemmen Sie einen Fuß gegen eines der Räder (D). Als Nächstes ziehen Sie am Pfosten und lassen eine zweite Person den Griff (E) 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.

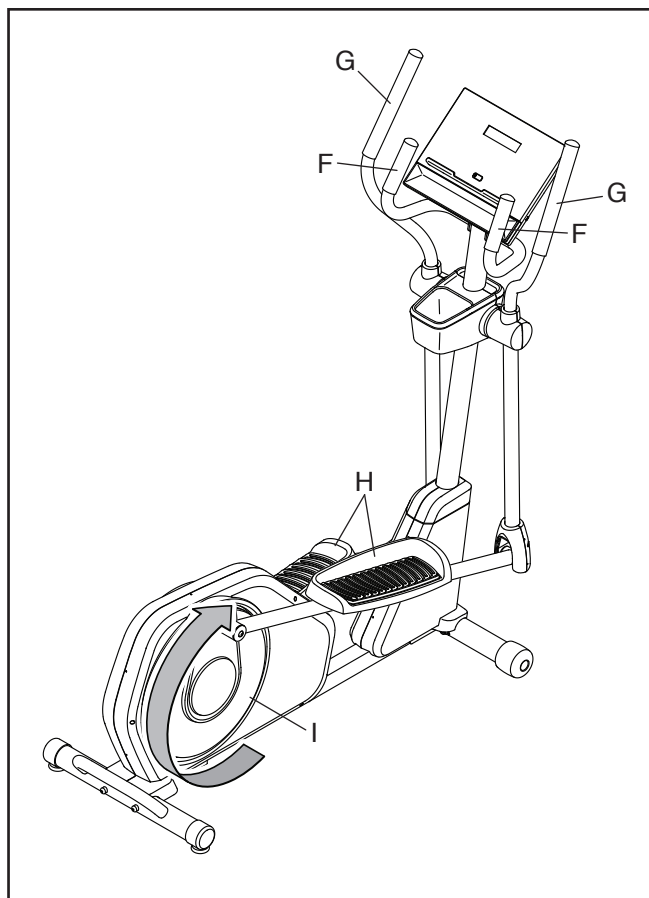


AUF DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

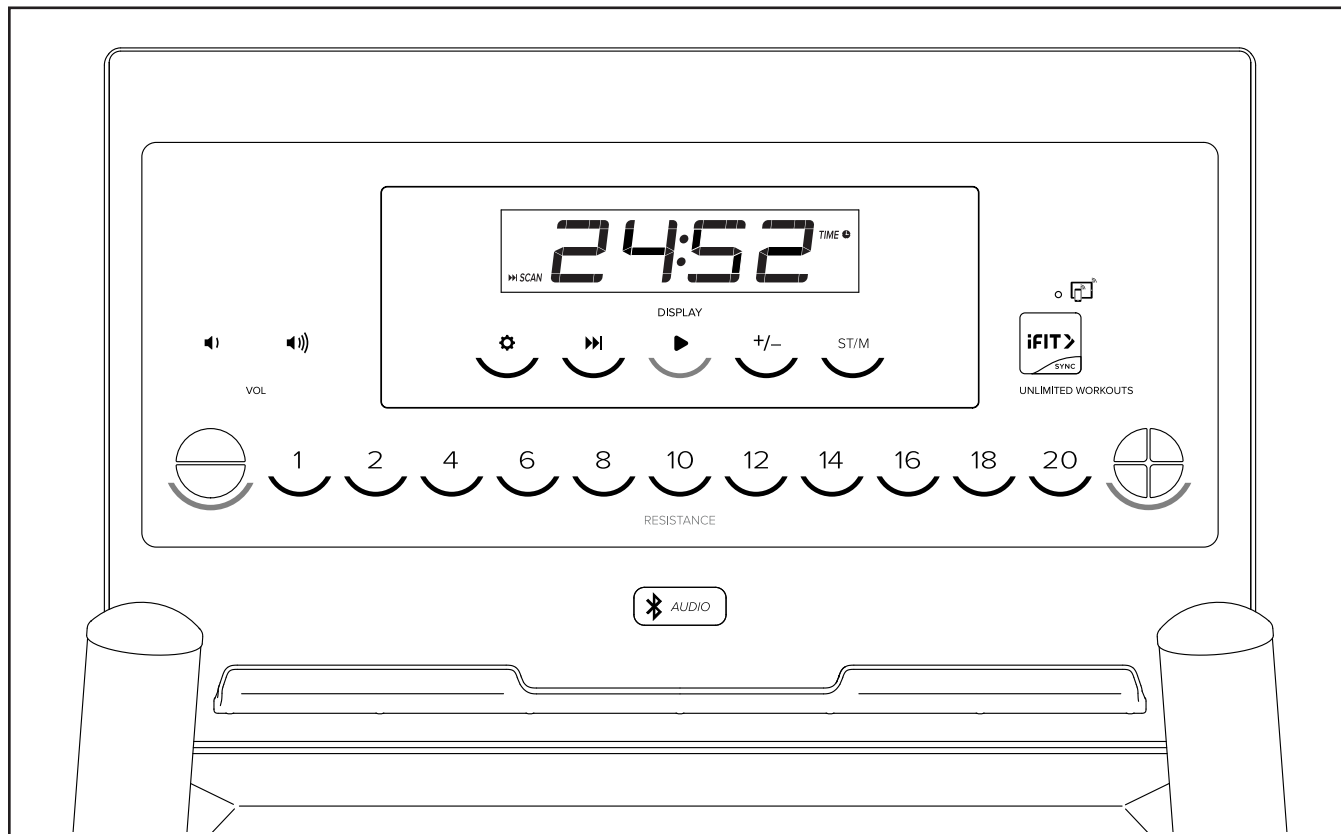
Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an den Griffstangen (F) oder Pendelgriffen (G) fest und steigen Sie auf das Pedal (H), das sich in der niedrigeren Position befindet. Dann steigen Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal.

Bewegen Sie die Pedale (H), bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Hinweis: Die Pedalscheiben (I) können sich in beide Richtungen drehen. Es wird empfohlen, die Pedalscheiben in die durch den Pfeil gezeigte Richtung zu bewegen. Sie können jedoch zur Abwechslung die Pedalscheiben in die Gegenrichtung drehen.**

Um vom Ellipsentrainer abzustiegen, warten Sie, bis die Pedale (H) vollständig zum Stillstand kommen. **Hinweis: Der Ellipsentrainer hat kein Freilauftrad. Daher bleiben die Pedale 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 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 23) 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.

Sie können auch den Ladeanschluss am Trainingscomputer verwenden, um während des Trainings USB-C-kompatible Geräte aufzuladen (siehe Seite 23).

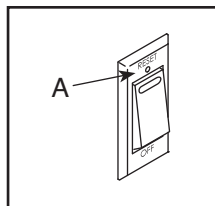
Um den Trainingscomputer ein- und auszuschalten, siehe Seite 18. Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 18. Um ein iFIT-Workout zu nutzen, siehe Seite 20. Um Computereinstellungen zu ändern, siehe Seite 21.

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 DEN STROMADAPTER EINSTECKEN auf Seite 15.

Wenn der Stromadapter eingesteckt ist, drücken Sie den Netzschalter (A) an der Vorderseite des Ellipsentrainers, um den Trainingscomputer einzuschalten. Es wird einen Moment dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.



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

DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN

Wenn die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt werden, pausiert der Trainingscomputer und die Zeit blinkt auf dem Display.

Wenn die Pedale mehrere Minuten lang nicht bewegt und keine Tasten gedrückt werden, wird der Trainingscomputer inaktiv.

Wenn Sie mit dem Training fertig sind, drücken Sie den Netzschalter und ziehen Sie den Stromadapter heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile am Ellipsentrainer vorzeitig abgenutzt werden.**

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 Seite 21.

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. Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, wird der manuelle Modus automatisch gewählt.

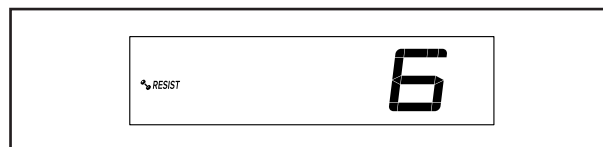
2. **Sich auf das Workout vorbereiten.**

Um das Lautsprechersystem zu verwenden, siehe Seite 23.

Wenn Sie einen Pulsmesser tragen möchten, siehe Seite 23.

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 23).

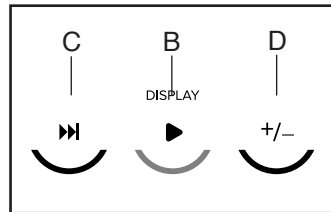
RESIST (Widerstand) – Der Widerstandsgrad der Pedale.

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.

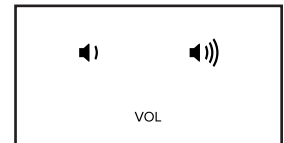
Um den Wechselmodus anzupassen, drücken Sie zuerst die Taste Display (B) mehrmals, bis die Workout-Informationen, die Sie dem Wechselzyklus hinzufügen oder aus ihm entfernen möchten, auf dem Display erscheinen.

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 18).

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 23.

Wenn Sie einen Pulsmesser tragen möchten, siehe Seite 23.

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 18).

COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Um den Einstellungsmodus zu wählen, drücken Sie die Taste Settings (Einstellungen). Der erste Einstellungsbildschirm erscheint auf dem Display.

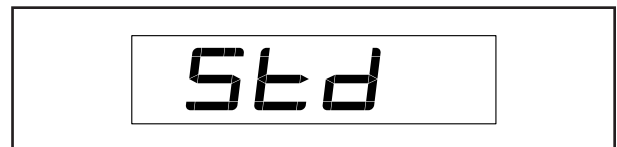
2. Im Einstellungsmodus navigieren.

Wenn der Einstellungsmodus gewählt ist, können Sie durch mehrere Einstellungsbildschirme navigieren. Drücken Sie die Taste Display mehrmals, um den gewünschten Einstellungsbildschirm zu wählen.

3. Einstellungen wunschgemäß ändern.

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

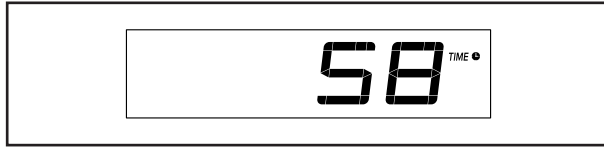
Maßeinheit – Die aktuell gewählte Maßeinheit erscheint auf dem Display. Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz in amerikanischen oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie mehrmals die Taste St/M (Standard/metrisch). Um die Workout-Informationen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

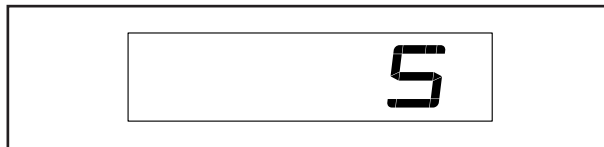
Gesamtzeit – Das Wort TIME (Zeit) erscheint auf dem Display. Das Display zeigt die gesamte Anzahl von Stunden an, die der Ellipsentrainer in Gebrauch war.



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 Taste Settings (Einstellungen), um den Einstellungsmodus zu verlassen.

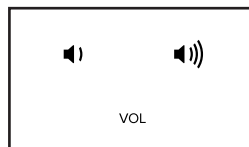
DAS LAUTSPRECHERSYSTEM VERWENDEN

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

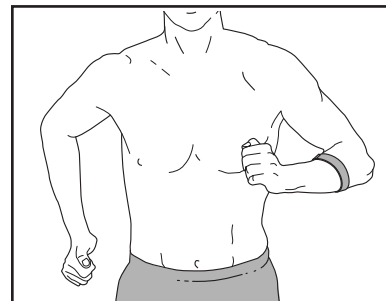
Der Trainingscomputer verfügt über einen Ladeanschluss, damit Sie während des Trainings USB-C-kompatible Geräte wie Smartphones und Tablets aufladen können.

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.

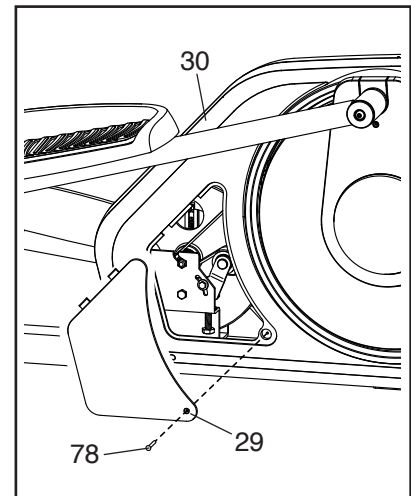
Falls ein Ersatz für den Stromadapter nötig ist, beachten Sie den Abschnitt FEHLERSUCHE oben. WICHTIG: Um ein Beschädigen des Trainingscomputers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen geregelten Stromadapter, der vom Hersteller geliefert wurde.

Erscheinen auf dem Computerdisplay Linien, stellen Sie die Kontraststufe des Displays ein (siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 21).

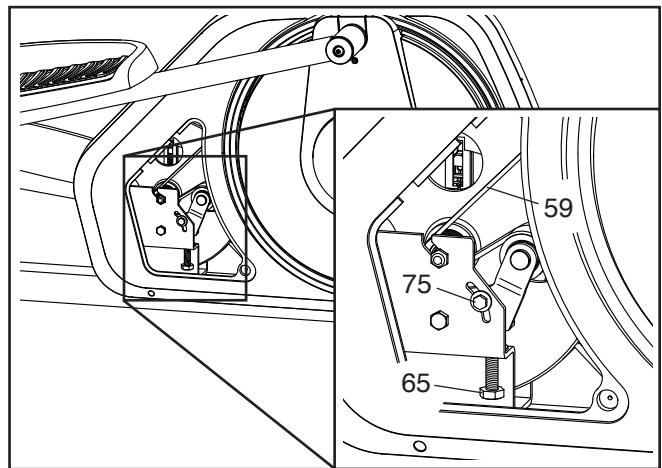
DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

Wenn Sie bemerken, dass die Pedale beim Treten rutschen, obwohl der Widerstand auf den höchsten Grad eingestellt wurde, müssen Sie wahrscheinlich den Antriebsriemen einstellen.

Um den Antriebsriemen einzustellen, **drücken Sie zuerst den Netzschalter und ziehen Sie den Stromadapter heraus.** Als Nächstes finden Sie die Zugangsabdeckung (29) am linken Schutz (30). Entfernen Sie die M4 x 16mm Schraube (78) und die Zugangsabdeckung.



Als Nächstes lockern Sie die Spannrollenschraube (75). Dann ziehen Sie die M10 x 50mm Schraube (65) an, bis der Antriebsriemen (59) straff ist.

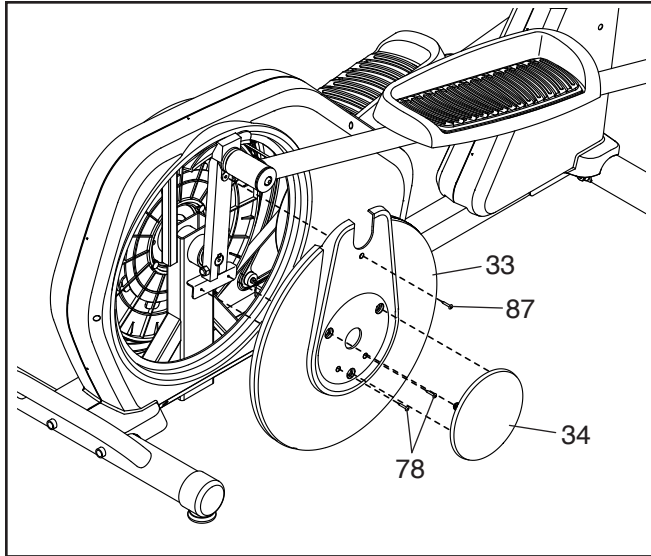


Wenn der Antriebsriemen (59) straff ist, ziehen Sie die Spannrollenschraube (75) fest. Dann befestigen Sie die Zugangsabdeckung (29) wieder.

DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

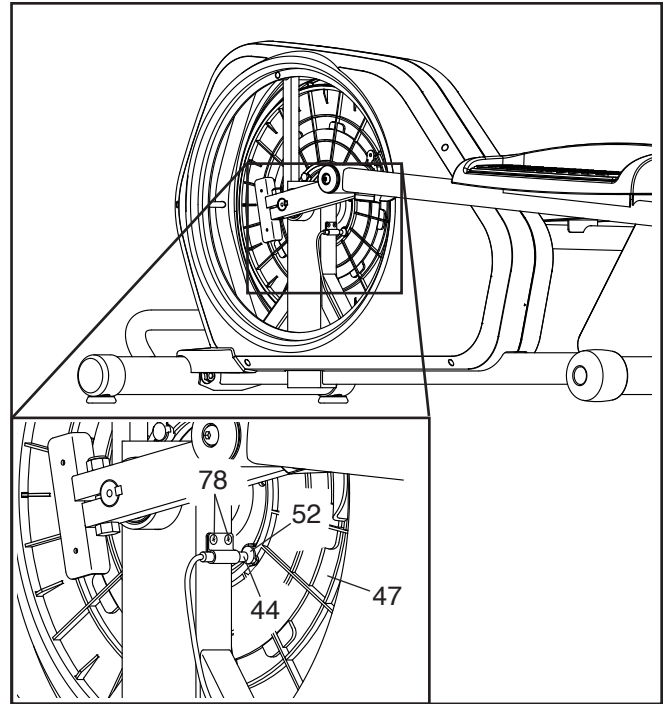
Gibt der Trainingscomputer falsche Rückmeldungen, dann muss der Reedschalter eingestellt werden.

Um den Reedschalter einzustellen, **drücken Sie zuerst den Netzschalter und ziehen den Stromadapter heraus**. Als Nächstes hebeln Sie mit Hilfe eines Flachsitz-Schraubendrehers die rechte Scheibenabdeckung (34) los.



Dann entfernen Sie die M4 x 15mm Maschinenschraube (87) und die zwei M4 x 16mm Schrauben (78) von der rechten Scheibe (33) und entfernen Sie dann die rechte Scheibe.

Finden Sie den Reedschalter (44). Lockern Sie die zwei M4 x 16mm Schrauben (78) ein wenig.



Als Nächstes drehen Sie die Rolle (47), bis ein Magnet (52) nach dem Reedschalter (44) ausgerichtet ist. Schieben Sie den Reedschalter leicht zum Magneten hin oder davon weg. Dann ziehen Sie die M4 x 16mm Schrauben (78) wieder fest.

Stecken Sie den Stromadapter ein und drehen Sie die Rolle (47) für einen Moment. Wiederholen Sie den obigen Vorgang, wenn notwendig, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen anzeigt.

Wenn der Reedschalter richtig eingestellt ist, befestigen Sie wieder die Teile, die Sie vorher entfernt haben, 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.

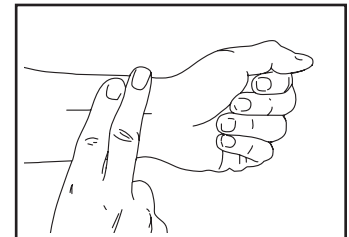
Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, 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

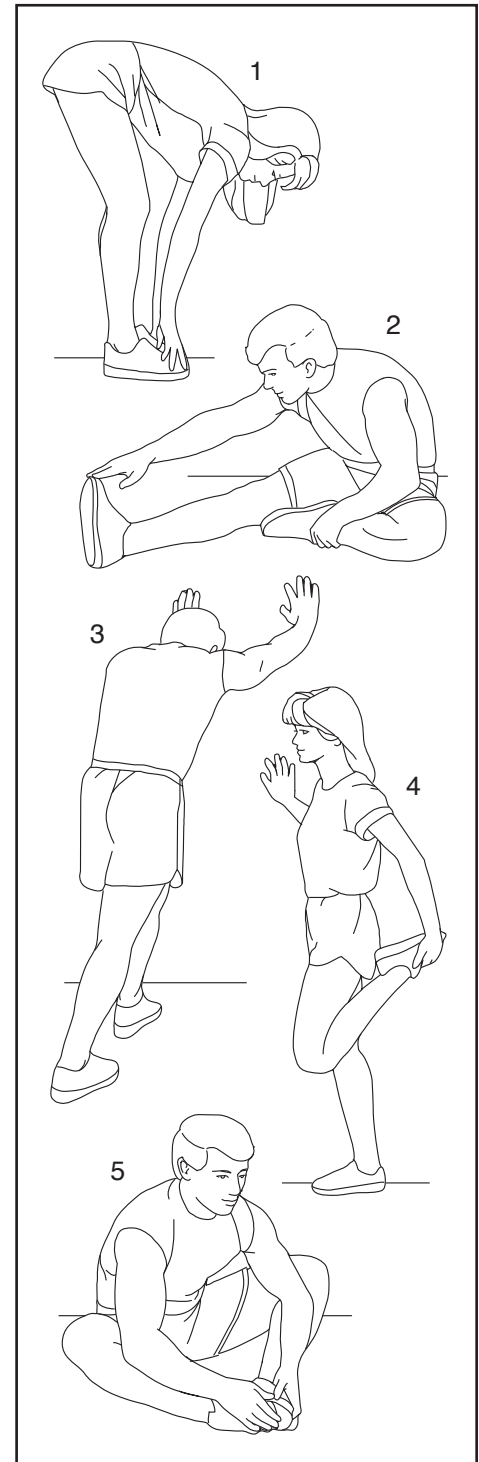
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen diese an eine Wand. Das hintere Bein gestreckt und den hinteren Fuß flach auf dem Boden halten. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position, 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.

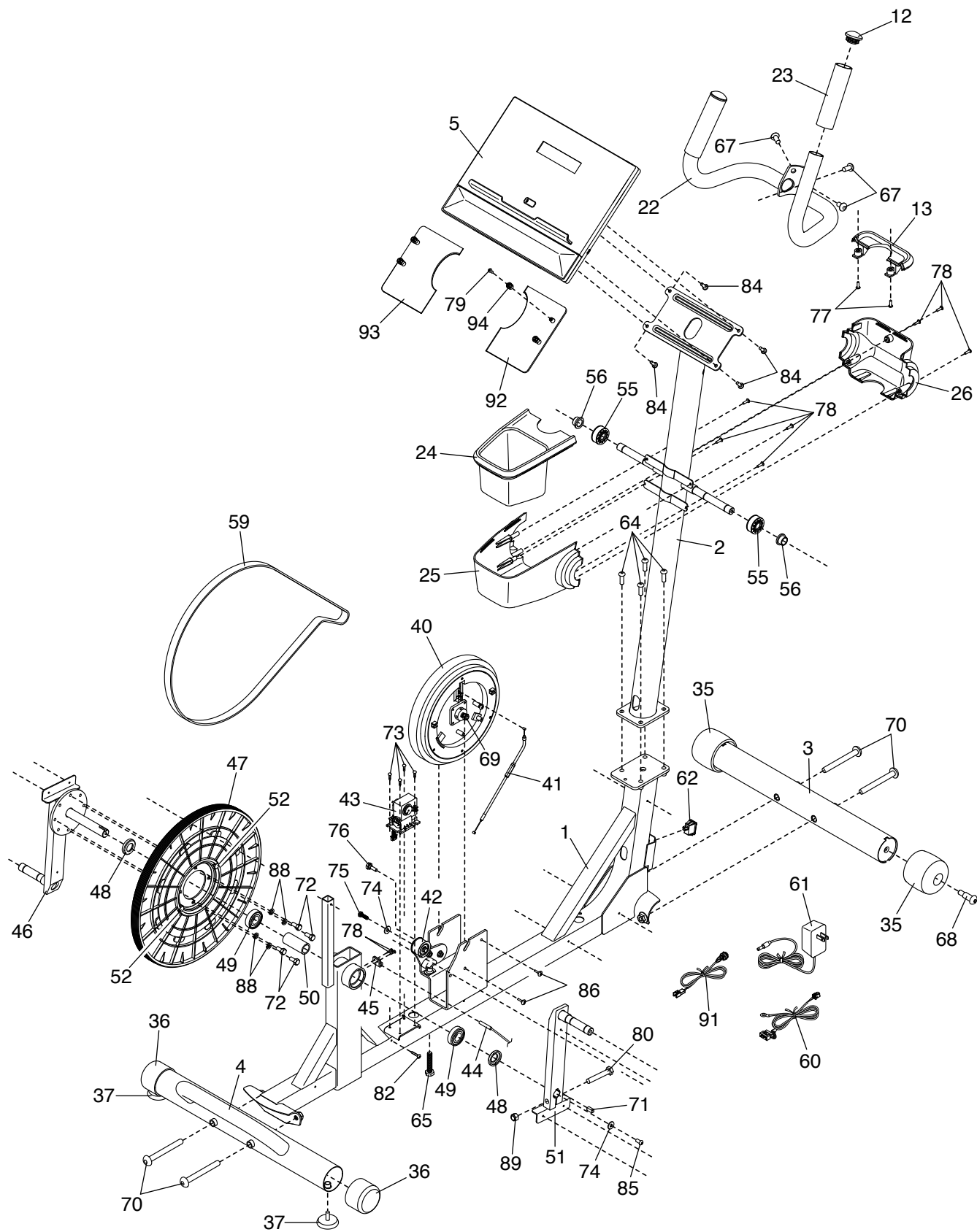


TEILELISTE

Modell-Nr. PFEL54925-INT.0 R0724A

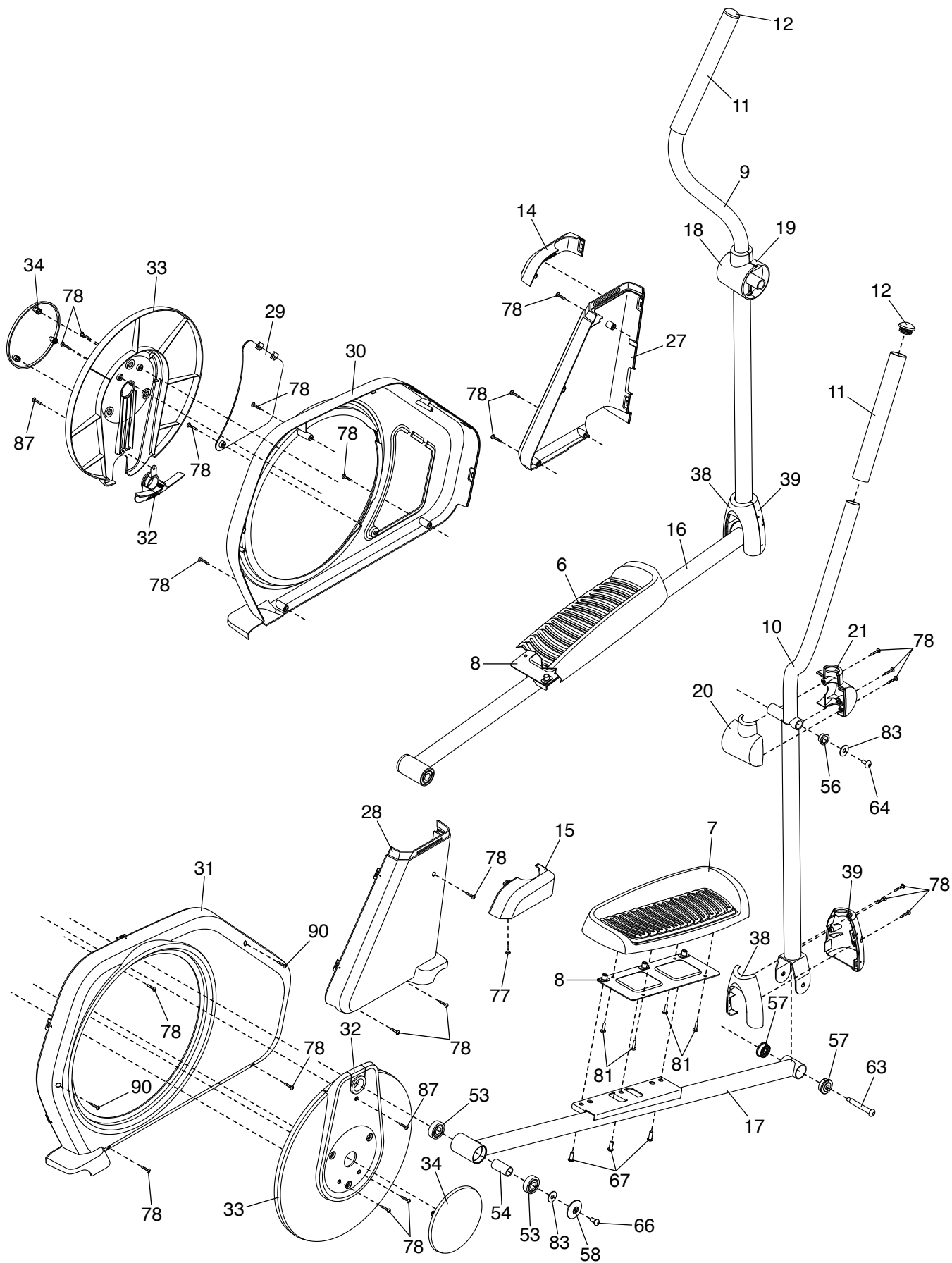
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	49	2	Kurbellager
2	1	Pfosten	50	1	Kurbellagerhülse
3	1	Vorderer Stabilisator	51	1	Kurbelarm
4	1	Hinterer Stabilisator	52	2	Magnet
5	1	Trainingscomputer	53	4	Pedalarmlager
6	1	Linkes Pedal	54	2	Pedalarm-Lagerhülse
7	1	Rechtes Pedal	55	2	Schwenkabstandhalter
8	2	Pedalhalterung	56	4	Schwenkbuchse
9	1	Linker Pendelgriff	57	4	Pedalarmbuchse
10	1	Rechter Pendelgriff	58	2	Pedalarm-Abdeckung
11	2	Langes Griffstück	59	1	Antriebsriemen
12	4	Griffkappe	60	1	Hauptkabel
13	1	Kleine Utensilienablage	61	1	Stromadapter
14	1	Linke Schutzabdeckung	62	1	Netzschalter
15	1	Rechte Schutzabdeckung	63	2	M8 x 76mm Ansatzschraube
16	1	Linker Pedalarm	64	6	M8 x 22mm Schraube
17	1	Rechter Pedalarm	65	1	M10 x 50mm Schraube
18	1	Linke hintere Pendelgriff-Abdeckung	66	2	M8 x 14mm Ansatzschraube
19	1	Linke vordere Pendelgriff-Abdeckung	67	9	M10 x 16mm Schraube
20	1	Rechte hintere Pendelgriff-Abdeckung	68	2	M10 x 25mm Ansatzschraube
21	1	Rechte vordere Pendelgriff-Abdeckung	69	2	M8 Kontermutter
22	1	Griffstange	70	4	M10 x 82mm Schraube
23	2	Griffstück der Griffstange	71	1	Schlüssel
24	1	Große Utensilienablage	72	4	M8 x 15mm Schraube
25	1	Hinterer Pfostenabdeckung	73	4	M4 x 12mm Flanschschraube
26	1	Vorderer Pfostenabdeckung	74	2	Kurbel/Spannrollen-Unterlegscheibe
27	1	Linker Pfostenschutz	75	1	Spannrollenschraube
28	1	Rechter Pfostenschutz	76	1	Spannrollen-Schwenkschraube
29	1	Zugangsabdeckung	77	3	M4 x 12mm Schraube
30	1	Linker Schutz	78	38	M4 x 16mm Schraube
31	1	Rechter Schutz	79	4	#8 x 5/8" Senkkopfschraube
32	2	Scheibenhalterung	80	1	M10 Klemmenbolzen
33	2	Scheibe	81	8	M6 x 12mm Schraube
34	2	Scheibenabdeckung	82	1	Erdungsschraube
35	2	Rad	83	4	M8 Unterlegscheibe
36	2	Stabilisatorkappe	84	4	M6 x 16mm Schraube
37	2	Nivellierfuß	85	1	M6 x 14mm Schraube
38	2	Hinterer Schenkelabdeckung	86	2	Dübelschraube
39	2	Vorderer Schenkelabdeckung	87	2	M4 x 15mm Maschinenschraube
40	1	Wirbelmechanismus	88	4	M8 Federring
41	1	Widerstandskabel	89	1	M10 Sicherungsmutter
42	1	Spannrolle	90	2	M4 x 30mm Schraube
43	1	Widerstandsmotor	91	1	Stromkabel/Buchse
44	1	Reedschalter/Kabel	92	1	Rechte Computerabdeckung
45	1	Klemme	93	1	Linke Computerabdeckung
46	1	Kurbel/Kurbelarm	94	4	Pilzverschluss
47	1	Rolle	*	—	Gebrauchsanleitung
48	2	Kurbelarm-Abstandhalter	*	—	Montagewerkzeug
			*	—	Schmierfettpackung

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 B

Modell-Nr. PFEL54925-INT.0 R0724A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

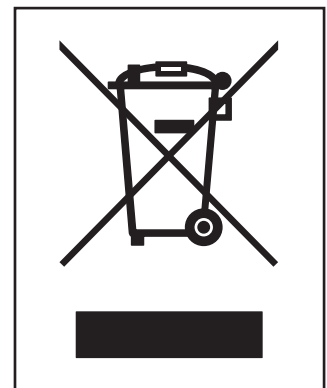
Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- 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

PFEL54925-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

