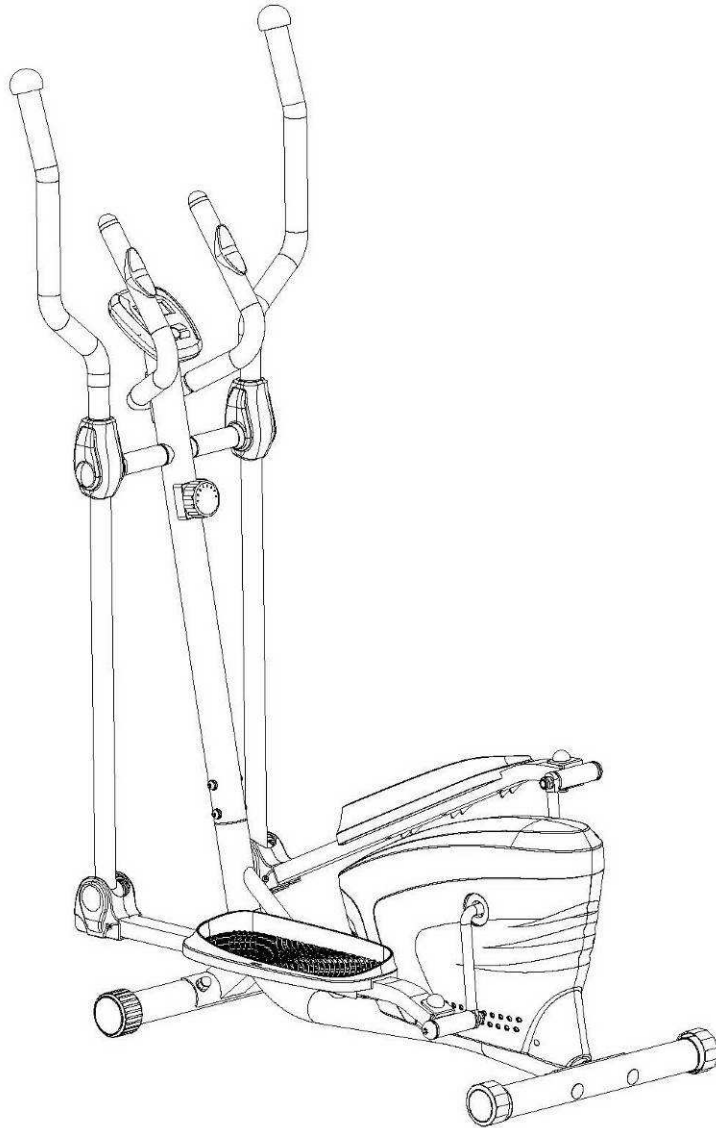


Elliptical Transorbit

Bedienungsanleitung



Die Spezifikationen dieses Produkts können von den Abbildungen abweichen.

INHALT

SICHERHEITSHINWEISE	2
TEILE-LISTE	3
PACK-LISTE	5
TECHNISCHE ZEICHNUNG	6
MONTAGEANLEITUNG	7
WARMUP & COOLDOWN ÜBUNGEN	9

SICHERHEITSHINWEISE

Grundsätzliche Vorkehrungen sollten bei der Nutzung dieses Gerätes immer getroffen werden, einschließlich der folgenden Sicherheitshinweise: Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig, **bevor** Sie das Produkt aufbauen und in Gebrauch nehmen.

1. Lesen Sie alle Anweisungen in dieser Anleitung und führen Sie Aufwärm-Übungen durch, bevor Sie das Gerät benutzen.
2. Aufwärm-Übungen aller Körperpartien sind vor jedem Training notwendig, um Verletzungen der Muskeln vorzubeugen. Schauen Sie in das entsprechende Kapitel. Nach dem Training sollten Sie Ihren Körper abkühlen lassen.
3. Bitte stellen Sie sicher, dass alle Teile in einem einwandfreien Zustand sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Es sollte auf einem ebenen Untergrund stehen. Der Gebrauch einer entsprechenden Matte oder Unterlage wird empfohlen.
4. Bitte tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe, wenn Sie das Gerät benutzen. Tragen Sie keine Kleidung, deren Teile sich im Gerät verfangen könnten. Denken Sie daran, die Pedal-Schlaufen festzuziehen.
5. Versuchen Sie nicht, selbst andere Wartungen oder Modifizierungen durchzuführen als hier beschrieben. Sollten Probleme auftauchen, stellen Sie das Training ein und wenden Sie sich an einen *authorisierten Servicepoint*.
6. Verwenden Sie das Gerät nicht draußen.
7. Das Gerät ist nur für den Haushaltsgebrauch geeignet.
8. Das Gerät kann nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
9. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern, wenn Sie es benutzen. Es ist nur für Erwachsene ausgelegt. Für den sicheren Gebrauch des Geräts ist ein freier Radius von nicht weniger als 2 Metern erforderlich.
10. Sollten Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Atemnot oder andere Symptome verspüren, beenden Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
11. Das maximal zugelassene Gewicht für dieses Gerät beträgt 110 kg.

WARNUNG: Bevor Sie irgendein Trainingsprogramm beginnen, sprechen Sie sich mit Ihrem Arzt ab. Dies gilt besonders für Personen über 35 Jahre oder gesundheitlich vorbelastete Personen. Lesen Sie alle Instruktionen, bevor Sie ein Fitnessgerät in Gebrauch nehmen.

ACHTUNG: Lesen Sie alle Instruktionen sorgfältig durch und bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf.

TEILE-LISTE

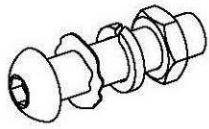
NR.	BEZEICHNUNG	Menge	NR.	BEZEICHNUNG	Menge
001	Hauptrahmen	1	028	Unterlegscheibe Ø6xØ12x1.0	6
002R	Rechtes Pedalgestänge	1	029	Schraube M6x40	6
002L	Linkes Pedalgestänge	1	030	Zugkabel für Widerstandsregler	1
003L	Linker Griffstangenhebel	1	031	Kappe S13	2
003R	Rechter Griffstangenhebel	1	032	Schraube ST4.2x25	6
004L	Linke Griffstange	1	033	Schraube M8x20	2
004R	Rechte Griffstange	1	034	Große Unterlegscheibe Ø20xØ8x2.0	2
005	Vordere Stütze	1	035	Schraube Ø15.8x62.5xM8	2
006	Haltestange	1	036	Freilaufbremse	1
007	Endkappe vorderer Standfuß	2	037	Antriebsriemen	1
008	Abdeckkappe	2	038	Schwungrad	1
009	Endkappe hinterer Standfuß	2	039	Sechskantmutter M10x1.0	2
010	Vorderer Standfuß	1	040	Schaumstoffgriff Ø27xØ33x360	2
011	Hinterer Standfuß	1	041	Schraube M8x15	8
012	Schraube M10x57	4	042	Gebogene Unterlegscheibe Ø20xØ8	6
013	Einstellschraube M8x85	1	043	Schraube M10x18	2
014	Schraube M8x20	1	044	Federring Ø18xØ10x2	2
015	Hutmutter M10	4	045	Unterlegscheine einseitig abgeflacht Ø28x5.0	2
016L	Bolzen für linke Lagerbrücke 1/2"	1	046	Sintermetalllager Ø33xØ29.5xØ16x3	4
016R	Bolzen für rechte Lagerbrücke 1/2"	1	047	Schraube M6x35	4
017L	Linke selbstsichernde Mutter 1/2	1	048	Gebogene Unterlegscheibe Ø6	4
017R	Rechte selbstsichernde Mutter 1/2"	1	049	Schraube ST4.2x20	4
018	Unterlegscheibe gewellt Ø28xØ17x0.3	2	050	Abdeckung Pedalgestänge -B	2
019	Sintermetalllager Ø29xØ16x14	8	051	Kunststoff Gleitlager Ø32xØ16x5	2

020	Federring Ø20	2	052	Sintermetalllager Ø18xØ8x5	4
021	Riemenspannerrolle	1	053	Antriebscheibe mit Kurbel	1
022	Unterlegscheibe Ø34.5xØ23x2.5	1	054	Widerstandsregler	1
023	Lagerbrücke	2	055	Sechskantmutter 7/8"	1
024	Sechskantmutter M8	6	056	Computer	1
025	Unterlegscheibe Ø16xØ8x1.5	5	057	Schraube M5x10	2
026	Schraube M8x50	2	058	Hand Pulse Sensor	2
027	Sechskantmutter M6	12	059	Schaumstoffgriff Ø31xØ37x480	2

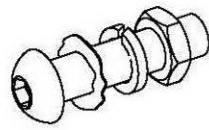
TEILE-LISTE (2)

NR.	BEZEICHNUNG	Menge	NR.	BEZEICHNUNG	Menge
060	Federring Ø8	6	077	Gummikappe	2
061	Endkappe Ø32x1.5	2	078	Sechskantmutter M6	2
062	Endkappe Ø28.6x1.5	2	079	Schraube ST2.9x12	10
063	Unterlegscheibe Ø40xØ24x3.0	1	080	Federring Ø6	2
064	Große Unterlegscheibe Ø20xØ5.2	1	081	U-förmige Unterlegscheibe	2
065	Schraube M5x45	1	082	Rechte Trittplatte	1
066	Schraube ST4.2x25	4	083	Linke Trittplatte	1
067	Mittleres Kabel	1	084	Schraube M6x48	2
068	Sensor	1	085	Transportrolle	2
069	Große Unterlegscheibe Ø10xØ20x2.0	2	086	Einstellschraube M6x36	2
070	Linke Gehäuseabdeckung	1	087	Gebogene Unterlegscheibe Ø16xØ8	2
071	Rechte Gehäuseabdeckung	1	088	Große gebogene Unterlegscheibe Ø10	4
072	Lagerschale	2	089	Abdeckung Pedalgestänge -A	2
073	Kugellager	2	090	Abdeckung Griffstangenhebel -A	1
074	Lagerkonus I 15/16"	1	091	Abdeckung Griffstangenhebel -B	1
075	Lagerkonus II 7/8"	1	092	Abdeckung Griffstangenhebel -C	1
076	Schraube ST4.2x20	2	093	Abdeckung Griffstangenhebel -D	1

PACK-LISTE



16L/18/20/17L
1SET



16R/18/20/17R
1SET



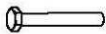
Bolt M10x57
4PCS



Big Curve Washer Ø10
4PCS



Cap Nut M10
4PCS



Bolt M6x40
6PCS



Washer Ø6
6PCS



Nut M6
6PCS



Bolt M6x35
4PCS



Curve Washer Ø6
4PCS



Screw ST2.9x12
8PCS



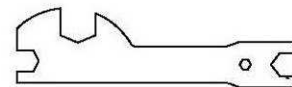
Screw ST4.2x20
4PCS



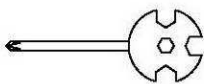
8mm
1PC



6mm
1PC



Multi Hex Tool
1PC

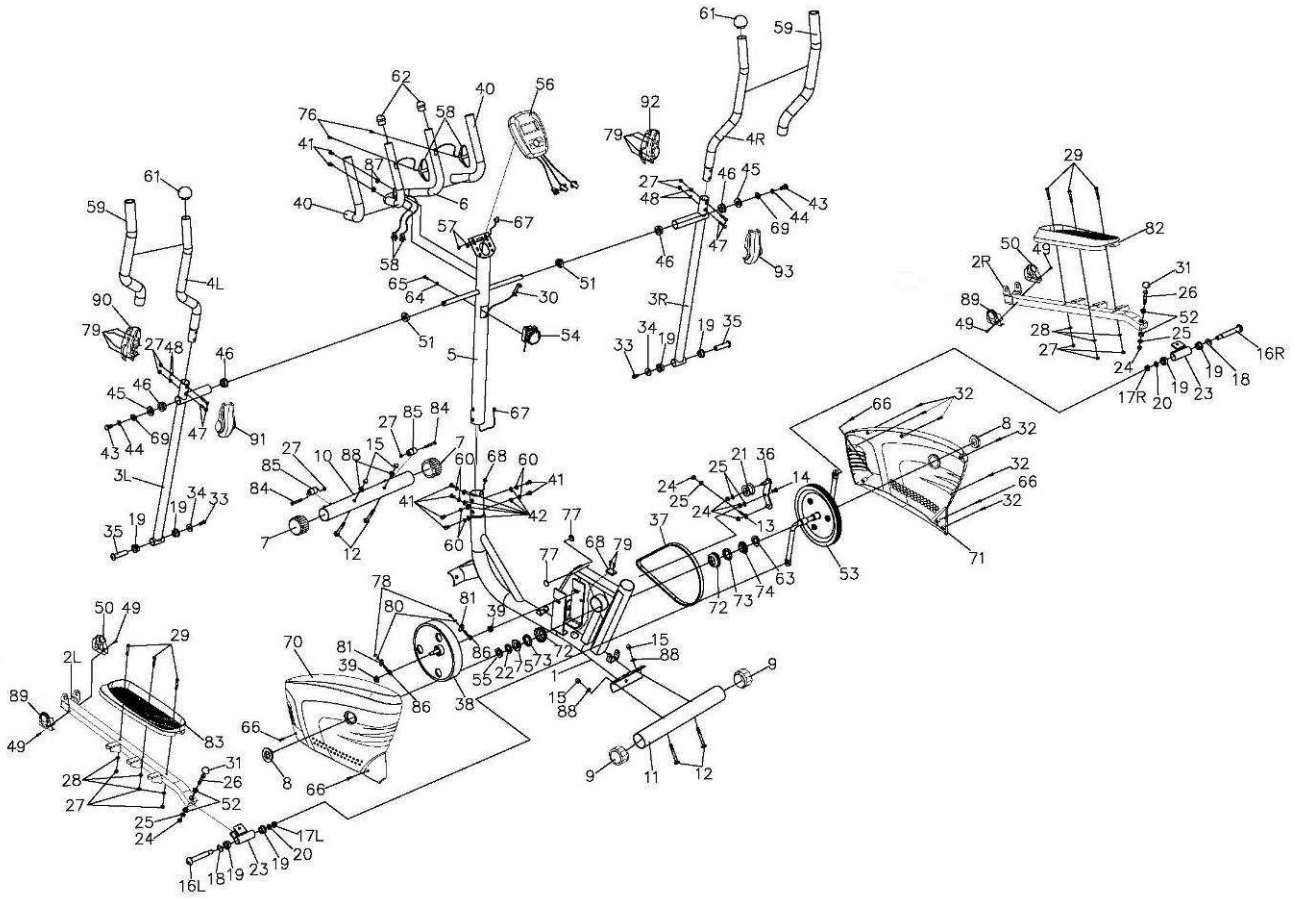


Wrench/Screwdriver
1PC



Cap S13
2PCS

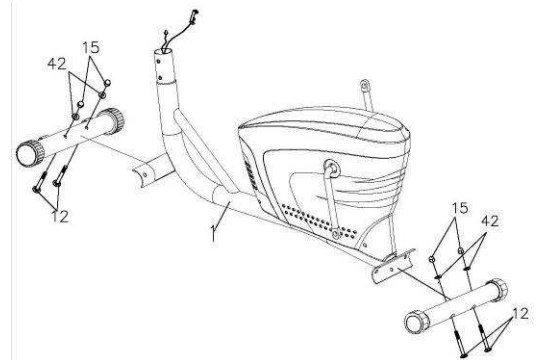
TECHNISCHE ZEICHNUNG



MONTAGEANLEITUNG

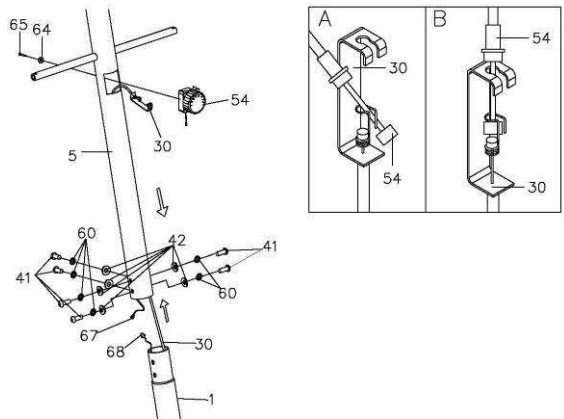
1. Standfüße

Montieren Sie den vorderen Standfuß (10) mit zwei Schrauben (12), Unterlegscheiben (42) und Hutmuttern (15) auf die vordere Aufnahme vom Hauptrahmen (1). Montieren Sie dann den hinteren Standfuß (11) entsprechend auf die hintere Aufnahme vom Hauptrahmen (1).



2. Vordere Stütze und Widerstandsregler

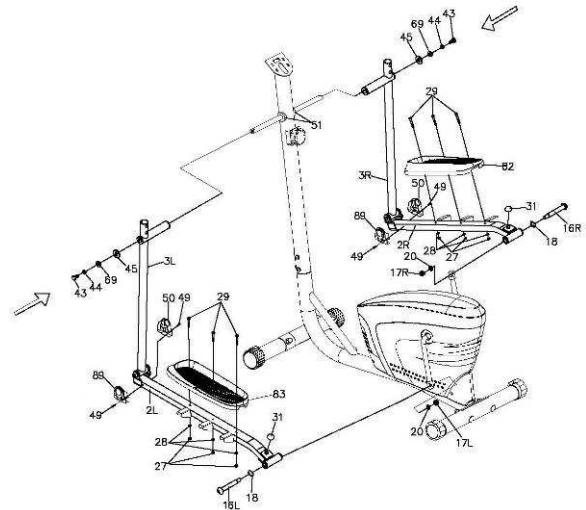
Entfernen Sie sechs Schrauben (41), Federringe Ø8 (60) und Unterlegscheiben (42) vom Rohr des Hauptrahmens (1). Verbinden Sie das Sensorkabel (68) vom Rahmen (1) mit dem mittleren Kabel (67) der vorderen Stütze (5). Führen Sie das Kabelende vom Zugkabel des Widerstandsreglers (54) in den Federhaken des Zugkabels (30) wie in Abbildung A, Bild 2. Ziehen Sie dann das Zugkabel vom Widerstandsregler (54) hoch und führen Sie es durch das Loch in der Metallplatte vom Zugkabel (30) wie in Abbildung B, Bild 2.



Setzen Sie die vordere Stütze (5) in das Rohr vom Hauptrahmen (1) und sichern Sie alles mit den zuvor entfernten sechs Schrauben (41), Federringen (60), Unterlegscheiben (42).

3. Griffstangenhebel, Trittplatten und Pedale

Entfernen Sie zwei Schrauben (43), Federringe (44), Unterlegscheiben (69) und große Unterlegscheiben (45) von den linken und rechten horizontalen Achsen der vorderen Stütze (5). Dann montieren Sie mit jeweils einer Schraube (43), einem Federring (44) und je einer Unterlegscheibe (69/45) den linken Griffstangenhebel (3L) an die linke horizontale Achse der vorderen Stütze (5). Montieren Sie die linke Lagerbrücke (23) mit dem Bolzen für die linke Lagerbrücke (16L), Unterlegscheibe (18), Federring (20) und selbstsichernder Mutter (17L) an die linke Kurbel (53). Setzen Sie dann eine Kappe S13 (13) auf die Schraube (26).

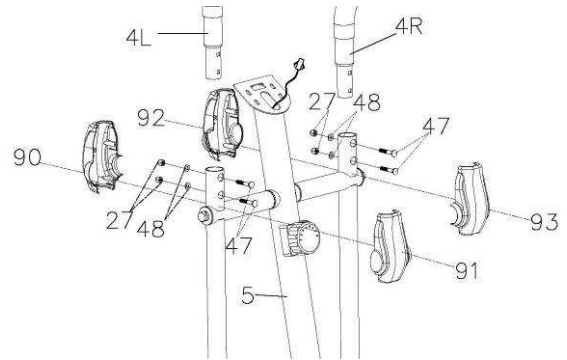


HINWEIS: Die Bolzen für die Lagerbrücken (13L/13R) sind mit "L" und "R" markiert. Montieren Sie die linke Trittplatte (83) mit drei Schrauben (29), Unterlegscheiben (28) und Sechskantmuttern (27) auf dem linken Pedalgestänge (2L). Schrauben Sie dann die Abdeckung für das Pedalgestänge-A (50) sowie -B (89) mit zwei Schrauben (49) auf das linke Pedalgestänge (2L).

Wiederholen Sie die oben genannte Vorgehensweise, um auch den rechten Griffstangenhebel (3R) auf die rechte horizontale Achse der vorderen Stütze (5) zu montieren, sowie die rechte Lagerbrücke (23) an die rechte Kurbel (53), die rechte Trittplatte (82) auf das rechte Pedalgestänge (2R) und schließlich die Abdeckungen (50/89).

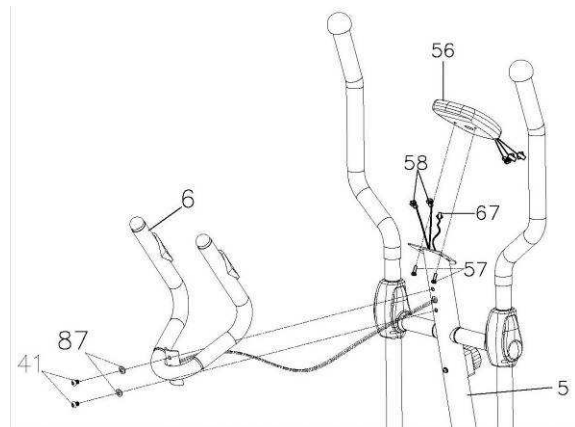
4. Griffstangen

Montieren Sie die rechten und linke Griffstange (4R/4L) mit vier Schrauben (47), Unterlegscheiben (48) und Sechskantmuttern (27) auf den rechten bzw. linken Griffstangenhebel (3R/3L). Schrauben Sie dann die Abdeckungen für die Griffstangenhebel A/B/C/D (90/91/92/93) mit acht Schrauben (79) auf die rechte und linke Griffstange (4L/4R).



5. Haltestange und Computer

Entfernen Sie zwei Schrauben (57) von der Rückseite des Computers (56). Entfernen Sie dann zwei Schrauben (41) und Unterlegscheiben (87) von der vorderen Stütze (5). Führen Sie die Handpuls-Sensorkabel (58) von der Haltestange (6) in das Loch an der vorderen Stütze (5) und ziehen Sie es dann durch das obere Ende der Stütze (5) heraus. Montieren Sie die Haltestange (6) dann mit den zuvor entfernten zwei Schrauben (41) und Unterlegscheiben (87) an die vordere Stütze (5). Verbinden Sie das mittlere Kabel (67) und Handpuls-Sensorkabel (58) mit den Kabeln, die aus dem Computer (56) kommen und fixieren Sie dann den Computer (56) mit den zwei zuvor entfernten Schrauben (57) am oberen Ende der vorderen Stütze (5).



WARM-UP & COOL-DOWN

Ein gutes Trainingsprogramm besteht aus Aufwärmen, Aerobic und Abkühlen. Führen Sie das ganze Programm mindestens 2 bis 3 mal in der Woche durch (mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Workouts). Nach einigen Monaten können Sie die Workouts auf 4 oder 5 Mal pro Woche ausdehnen.

AEROBIC kann eine beliebige Ausdauer-Übung sein, die via Herz und Lunge Sauerstoff in die Muskeln transportiert. Aerobic steigert die Fitness Ihrer Lungen und Ihres Herzens. Aerobic Fitness ist darüber hinaus definiert durch jede Aktivität, die die großen Muskeln beansprucht, z.B. Beine, Arme und Po. Ihr Herz schlägt schnell und Sie atmen tief ein und aus. Aerobic-Übungen sollten Teil Ihrer gesamten Trainingsroutine sein.

DAS AUFWÄRMEN ist ein sehr wichtiger Teil eines jeden Workouts. Es sollte vor jeder Trainingseinheit durchgeführt werden, um Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vorzubereiten und die Muskeln aufzuwärmen und zu dehnen, sowie den Kreislauf und Puls anzukurbeln und Sauerstoff in die Muskeln zu transportieren.

ZUM ABKÜHLEN am Ende des Workouts und um Muskelkater vorzubeugen, wiederholen Sie die Aufwärm-Übungen und relaxen Sie danach.

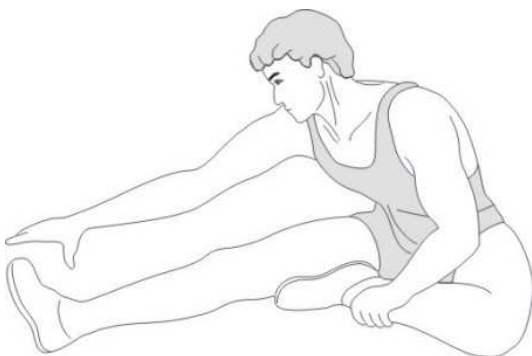
Aufwärm-Übungen

Innerer Oberschenkel

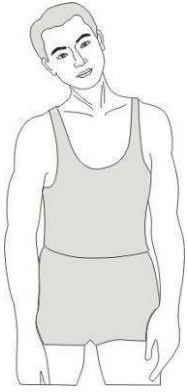
Setzen Sie sich auf den Boden, die Sohlen Ihrer Füße aneinander gelegt, die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie Ihre Füße so weit wie möglich nach innen und drücken Sie die Knie vorsichtig in Richtung Boden. Halten / wiederholen Sie diese Position 15 Sekunden.



Hinterer Oberschenkelmuskel



Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes flach an die Innenseite des rechten Oberschenkels. Versuchen Sie, mit der rechten Hand Ihren rechten Zeh zu berühren und halten Sie die Übung 15 Sekunden. Wechseln Sie das rechte dann mit dem linken Bein ab.

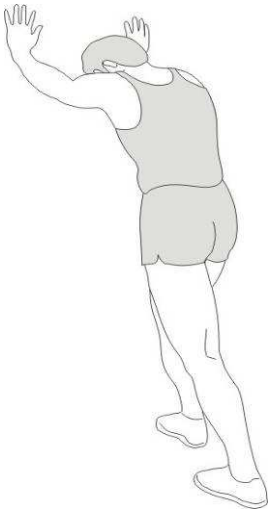
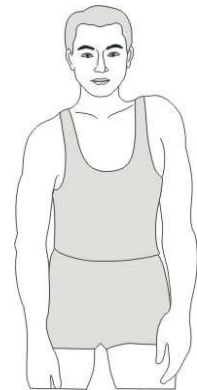


Kopf und Hals

Kreisen Sie mit Ihrem Kopf auf die rechte Seite, so dass Sie die Spannung auf der linken Schulterseite spüren. Rollen Sie Ihren Kopf dann nach hinten, das Gesicht zur Decke, der Mund offen. Fahren Sie fort mit der linken Seite, so dass Sie die Spannung auf der rechten Schulterseite spüren. Schließlich kreisen Sie mit Ihrem Kopf nach vorne, das Kinn auf die Brust gelegt.

Schultern heben

Heben Sie die linke Schulter Richtung linkes Ohr. Heben Sie dann, während Sie die linke Schulter wieder senken, die rechte Schulter Richtung rechtes Ohr.



Wade - Achillessehne

Lehnen Sie sich mit ausgestreckten Armen an eine Wand, das linke Bein weiter vorne als das rechte. Halten Sie das rechte Bein gestreckt, während der linke Fuß flach auf dem Boden bleibt. Bewegen Sie Ihre Hüften Richtung Wand, halten Sie die Position für 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung abwechselnd links und rechts.

Zehen

Lehnen Sie sich langsam nach vorne und versuchen Sie, die Schulter und der Rücken entspannt, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie das jeweils 15 Sekunden.



Seitenstretch

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite hin und heben Sie sie so weit an, dass Sie sich über Ihrem Kopf befinden. Strecken Sie dann den rechten Arm so weit wie möglich Richtung Decke, bis Sie in der Seite die Spannung spüren. Wiederholen Sie die Übung mit Ihrem linken Arm.