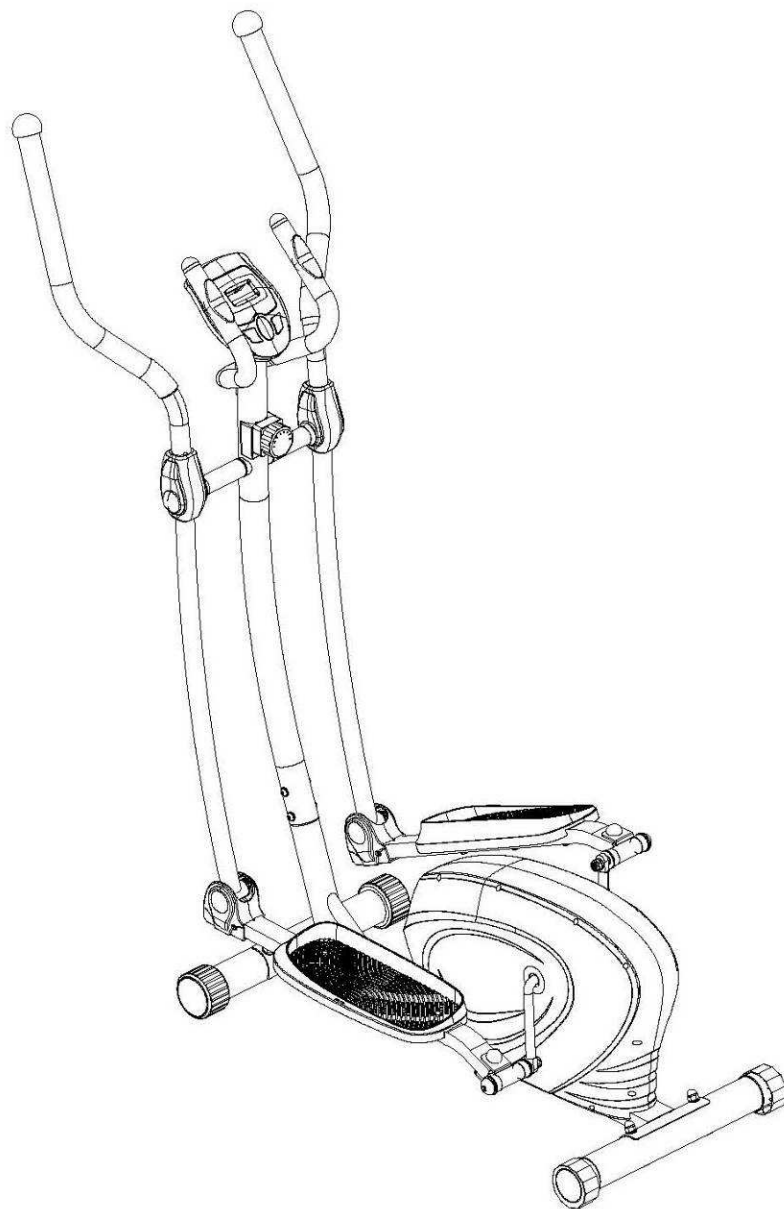


ELLIPTICAL TRANSORBIT

Bedienungsanleitung



Die Spezifikationen dieses Produkts können von den Abbildungen abweichen.

INHALT

SICHERHEITSHINWEISE	2
COMPUTER-FUNKTIONEN	3
TEILE-LISTE	5
PACK-LISTE	7
TECHNISCHE ZEICHNUNG	8
MONTAGEANLEITUNG	9
WARMUP & COOLDOWN ÜBUNGEN	11

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.

COMPUTER-FUNKTIONEN

FUNKTIONEN

1. SCAN 2. SPEED 3. DIST 4. TIME 5. ODO 6. CAL 7. PULSE

Funktionstasten

MODE

- 1) Drücken Sie diese Taste, um Werte für TIME, SPEED, DISTANCE, CAL, ODO oder PULSE vor einzustellen.
- 2) Drücken Sie diese Taste, um die Anzeige der jeweiligen Funktion auf dem Display auszuwählen oder um getätigte Einstellungen zu bestätigen.
- 3) Drücken und halten Sie diese Taste für 2 Sekunden, um alle Werte (außer Odometer) auf null zurückzusetzen. (Wenn Sie die Batterien tauschen, werden alle Werte automatisch zurückgesetzt.)

SET

Drücken Sie diese Taste, um den Sollwert von TIME, DISTANCE, CAL und PULSE einzustellen. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen.

RESET

- 1) Drücken Sie diese Taste, um den jeweiligen Funktionswert zurückzusetzen.
- 2) Drücken und halten Sie diese Taste für 2 Sekunden, um alle Werte (außer Odometer) auf null zurückzusetzen. (Wenn Sie die Batterien tauschen, werden alle Werte automatisch zurückgesetzt.)

Funktionen & Operationen

1. Auto Scan

Nachdem Sie den Monitor eingeschaltet oder die MODE-Taste gedrückt haben, wird der LCD alle Funktionswerte von Time-Speed-Distance-Calories-Odometer-Pulse für jeweils 6 Sekunden anzeigen.

2. Time

Zählt die Gesamtzeit von 00:00 bis 99:59 zusammen. Sie können eine Zielzeit einstellen, indem sie SET & MODE drücken (verstellbar im 1-Minuten-Takt). Der Computer zählt dann die voreingestellte Countdown-Zeit automatisch runter.

3. Speed

Anzeige der aktuellen Trainingsgeschwindigkeit von 0.0 bis 999.9 KPH oder MPH.

4. Distance

Zählt die Gesamtdistanz von 0.0 bis 999.9 km oder Meilen. Sie können eine Zieldistanz einstellen, indem Sie SET & MODE drücken. Der Computer zählt die voreingestellte Strecke dann automatisch runter.

5. Calories

Zählt den Kalorienverbrauch von 0 bis max.999.9 Kalorien zusammen. Sie können auch einen Kalorienwert voreinstellen, indem Sie SET & MODE drücken. Der Computer zählt den voreingestellten Wert dann automatisch runter.

Bitte beachten Sie: Alle erfassten Daten sind nur Richtwerte, die nicht als medizinische Grundlage verwendet werden können.

6. Odometer

Zeigt die zurückgelegte Gesamtdistanz aller Trainingseinheiten von 0 bis 9999. Dieser Wert kann auch durch Drücken der MODE-Taste angezeigt werden.

7. Pulse

Der Monitor zeigt die Pulsfrequenz in Schlägen pro Minute an.

HINWEISE:

- 1) Sollte der Computer die Daten nicht richtig anzeigen, tauschen Sie bitte die Batterien und versuchen es erneut.
- 2) Die Batterien müssen separat entsorgt / unschädlich gemacht werden.
- 3) Das Display schaltet sich bei Trainingsbeginn automatisch ein. Nach 256 Sekunden Trainingspause schaltet es sich automatisch ab. Der Wert Odometer wird dennoch kontinuierlich weiterzählen.

TEILE-LISTE

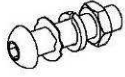
NR.	BEZEICHNUNG	MENGE	NR.	BEZEICHNUNG	MENGE
001	Hauptrahmen	1	028	Abdeckkappe S13	2
002R	Rechtes Pedalgestänge	1	029	Schraube ST4.2x25	8
002L	Linkes Pedalgestänge	1	030	Unterlegscheibe Ø20xØ8x2.0	2
003L	Linker Griffstangenhebel	1	031	Schraube Ø15.8x62.5	1
003R	Rechter Griffstangenhebel	1	032	Linke Trittplatte	1
004L	Linke Griffstange	1	033	Rechte Trittplatte	1
004R	Rechte Griffstange	1	034	Endkappe vorderer Standfuß	2
005	Vordere Stütze	1	035	Abdeckkappe	2
006	Haltestange	1	036	Schraube M8x15	8
007	Vorderer Standfuß Ø60x1.5	1	037	Computer	1
008	Hinterer Standfuß Ø60x1.5	1	038	Schraube M10x20	2
009	Schraube M8x70	4	039	Federring Ø18xØ10x3	2
010	Endkappe hinterer Standfuß	2	040	Unterlegscheibe einseitig abgeflacht Ø38x3.0	2
011	Unterlegscheibe Ø20xØ8	10	041	Sintermetalllager Ø33xØ29.5xØ16x3	4
012	Hutmutter M6	4	042	Schraube M6x35	4
013L	Bolzen für linke Lagerbrücke 1/2"	1	043	Unterlegscheibe gewellt Ø6	4
013R	Bolzen für rechte Lagerbrücke 1/2"	1	044	Unterlegscheibe Ø20xØ10x2.0	2
014L	Linke selbstsichernde Mutter 1/2"	1	045	Schraube M6x10	1
014R	Rechte selbstsichernde Mutter 1/2"	1	046	Kunststofflager Ø32xØ16x5	2
015	Unterlegscheibe gewellt Ø28xØ17x0.3	2	047	Widerstandsregler	1
016	Sintermetalllager Ø24.5xØ16x14	8	048	Schraube ST4.2x20	2
017	Federring Ø20	2	049	Schraube ST4.2x20	4
018	Gleitlager	2	050	Hand Puls Sensor	2
019	Unterlegscheibe Ø40xØ24x3.0	1	051	Schaumstoffgriff Ø31xØ37x480	2
020	Lagerbrücke	2	052	Schaumstoffgriff Ø27xØ33x360	2

021	Sechskantmutter M8	2	053	Endkappe Ø32x1.5	2
022	Unterlegscheibe Ø16xØ8x1.5	2	054	Endkappe Ø28x1.5	2
023	Schraube M8x50	2	055	Schraube ST4.2x25	4
024	Sechskantmutter M6	10	056	Unterlegscheibe Ø5	1
025	Unterlegscheibe Ø6	7	057	Schraube M5x45	1
026	Schraube M6x40	6	058	Mittleres Kabel	1
027	Zugkabel für Widerstandsregler	1	059	Sensorkabel	1

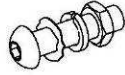
TEILE-LISTE (2)

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
060	Schraube ST2.9x12	10	076	Einstellschraube M6x36	2
061	Linke Gehäuseabdeckung	1	077	Gegenhalter	2
062	Rechte Gehäuseabdeckung	1	078	Sechskantmutter M6	2
063	Lagerschale	2	079	Federring Ø6	2
064	Kugellager	2	080	Sintermetalllager Ø18xØ8	4
065	Lagerkonus I 15/16"	1	081	Schraube M5x10	2
066	Lagerkonus II 7/8"	1	082	Schraube M8x10	1
067	Unterlegscheibe Ø34.5xØ23x2.5	1	083	Unterlegscheibe Ø16xØ8	2
068	Sechskantmutter 7/8"	2	084	Unterlegscheibe Ø14xØ10	2
069	Antreibsscheibe mit Kurbel Ø260	1	085	Federring Ø8	6
070	Schraube M8x25	1	086	Abdeckung Pedalgestänge -A	2
071	Sechskantmutter M10	2	086R	Abdeckung Pedalgestänge -B	2
072	Schwungrad	1	087	Abdeckung Griffstangenhebel -A	1
073	Antriebsriemen	1	088	Abdeckung Griffstangenhebel -B	1
074	Freilaufbremse	1	089	Abdeckung Griffstangenhebel -C	1
075	Schraube M8x20	2	090	Abdeckung Griffstangenhebel -D	1

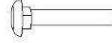
PACK-LISTE



13R/15/17/14R
1SET



13L/15/17/14L
1SET



Bolt M8x70
4x



Washer Ø20xØ8
4x



Cap Nut M6
4x



Bolt M6x40
6x



Washer Ø6
6x



Nut M6
6x



Bolt M6x35
4x



Wave Washer Ø6
4x



Nut M6
4x



Cap S13
2x



Screw ST2.9x12
8x



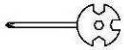
Screw ST4.2x20
4x



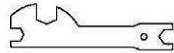
8mm
1x



6mm
1x

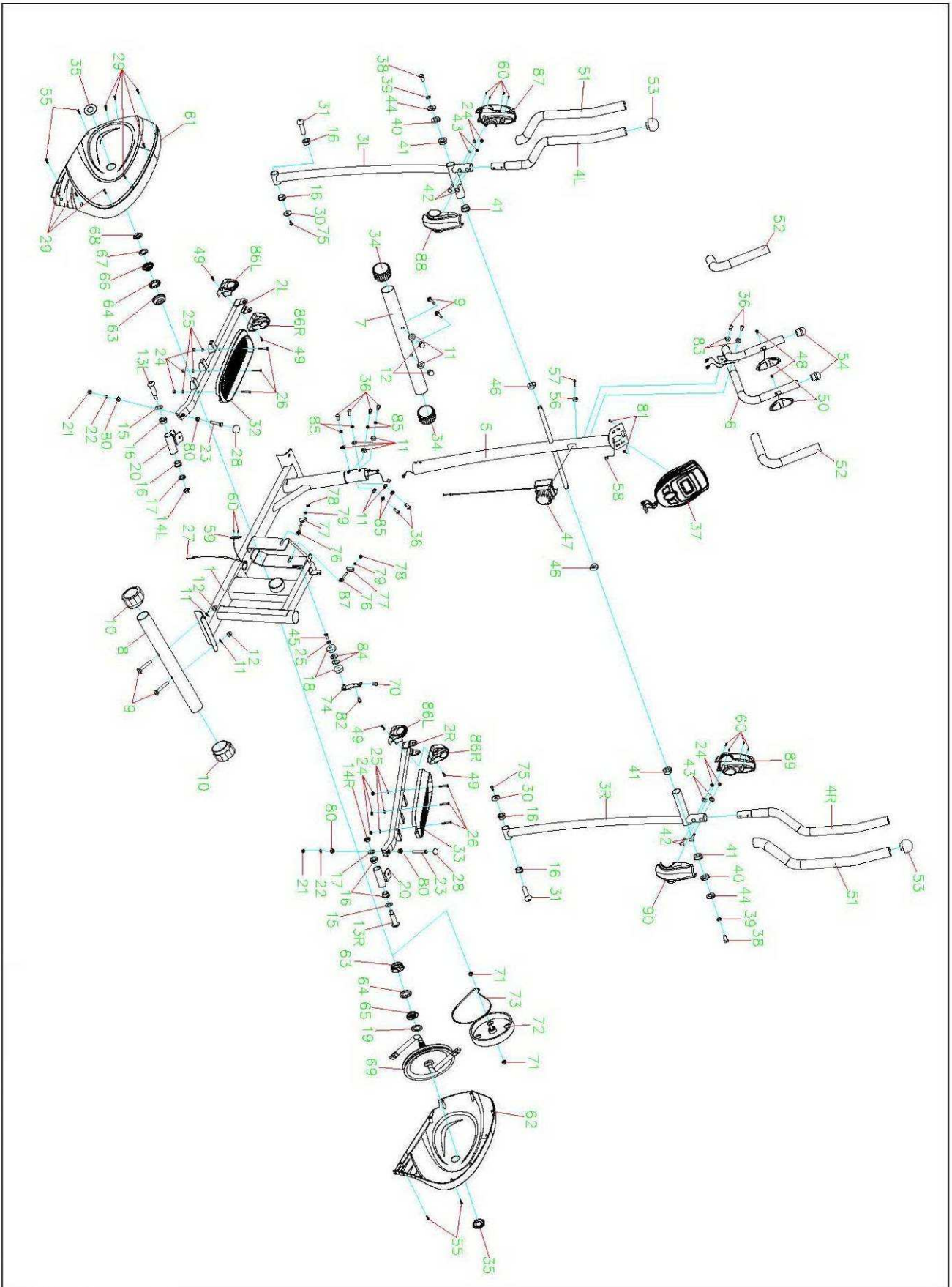


Wrench/Screwdriver
1x



Multi Hex Tool
1x

TECHNISCHE ZEICHNUNG

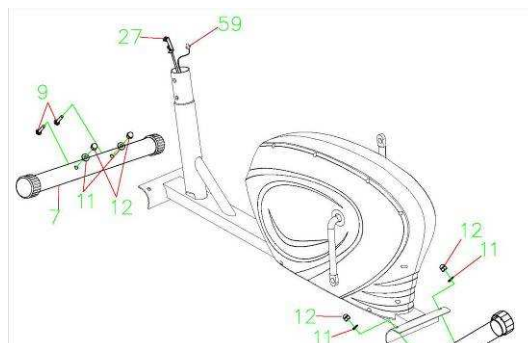


MONTAGEANLEITUNG

1. Standfüße

Montieren Sie den vorderen Standfuß (7) mit zwei Schrauben (9), Unterlegscheiben (11) und Hutmuttern (12) an die vordere Aufnahme vom Hauptrahmen (1).

Montieren Sie dann den hinteren Standfuß (8) entsprechend auf die hintere Platte am Hauptrahmen (1).

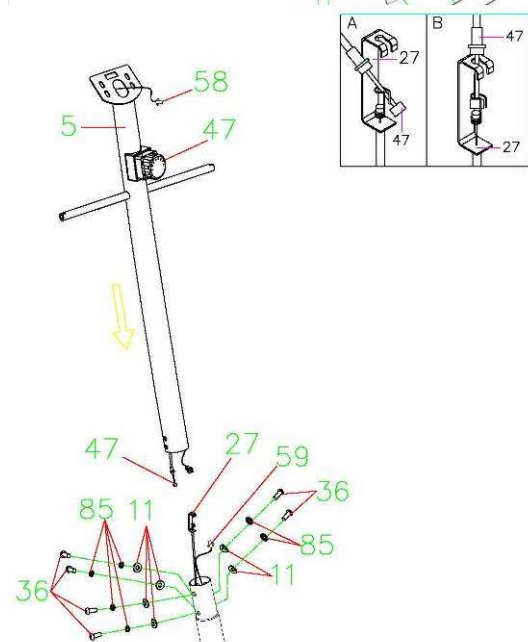


2. Vordere Stütze und Widerstandsregler

Entfernen Sie sechs Schrauben (36), Federringe (85) und Unterlegscheiben (11) vom Rohr des Hauptrahmens (1). Verbinden Sie das Sensorkabel (59) vom Hauptrahmen (1) mit dem mittleren Kabel (58) der vorderen Stütze (5).

Führen Sie das Kabelende des Widerstandskabels vom Widerstandsregler (47) in den Federhaken des Zugkabels (27) wie in Abbildung A, Bild 2. Ziehen Sie das Widerstandskabel vom Widerstandsregler (47) hoch und ziehen Sie es dann durch das Loch der Metallplatte vom Zugkabel (27) 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 (36), Federringen (85) und Unterlegscheiben (11).



3. Griffstangenhebel, Trittplatten und Pedale

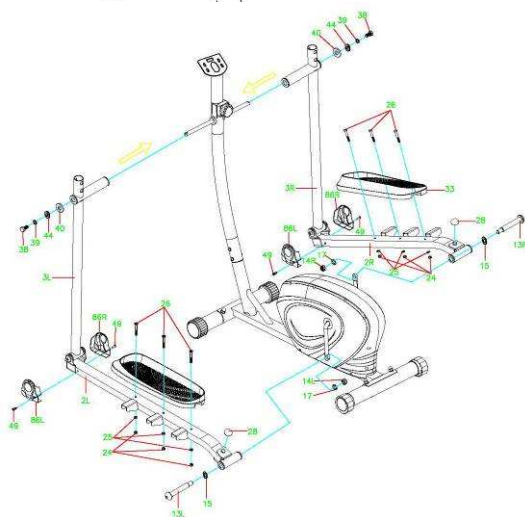
Entfernen Sie zwei Schrauben (38), Federringe (39), Unterlegscheiben (44) und flache Unterlegscheiben (40) von den linken und rechten horizontalen Achsen der vorderen Stütze (5). Dann montieren Sie den linken Griffstangenhebel (3L) mit dem zuvor entfernten Zubehör an die linke horizontale Achse der Stütze (5).

Montieren Sie die linke Lagerbrücke (20) mit dem passenden Bolzen (13L), Unterlegscheibe (15), Federring (17) und der linken selbstsichernden Mutter (14L) an die linke Kurbel (69). Setzen Sie eine Kappe (28) auf die Schraube (23).

HINWEIS: Die Bolzen für die Lagerbrücken (13L/13R) sind mit "L" und "R" markiert.

Montieren Sie die linke Trittplatte (32) mit zwei Schrauben (26), Unterlegscheiben (25) und Sechskantmutter (24) auf dem linken Pedalgestänge (2L). Schrauben Sie dann die Abdeckung für das Pedalgestänge (86R) mit zwei Schrauben (49) fest.

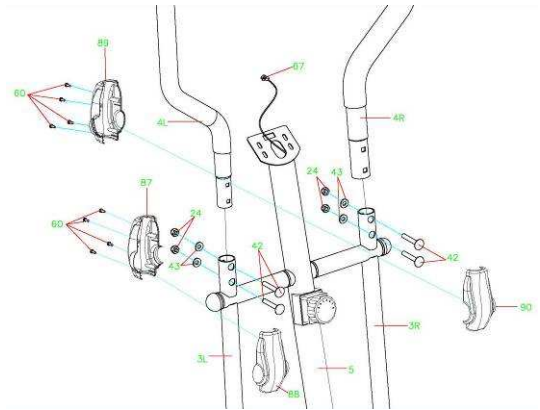
Wiederholen Sie die oben genannte Vorgehensweise, um auch den rechten Griffstangenhebel (3R) auf die rechte horizontale Achse der vorderen Stütze (5) zu montieren, sowie die rechte Lagerbrücke (20) an die rechte Kurbel (69), die rechte Trittplatte (33) auf das rechte Pedalgestänge (2R) und schließlich die Abdeckungen.



4. Griffstangen

Montieren Sie die rechte und linke Griffstange (4R, 4L) mit vier Schrauben (42), Unterlegscheiben (43) und Sechskantmuttern (24) auf den rechten bzw. linken Griffstangenhebel (3R, 3L).

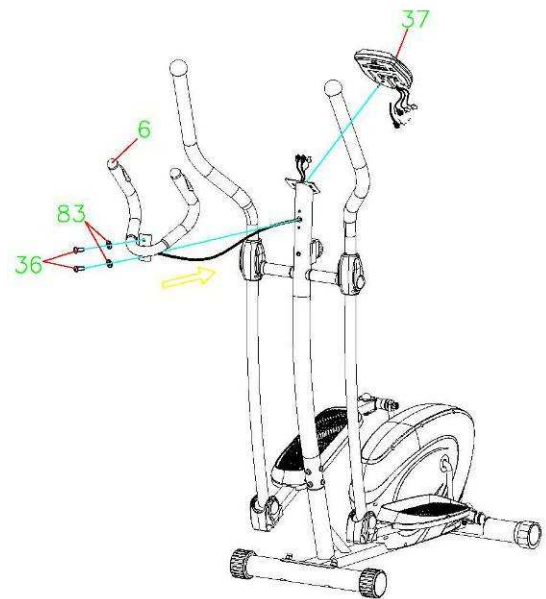
Schrauben Sie dann die Abdeckungen für die Griffstangenhebel A/B/C/D (87/88/89/90) mit acht Schrauben (60) auf die linke und rechte Griffstange (4L/4R).



5. Haltestange und Computer

Entfernen Sie zwei Schrauben (81) von der Rückseite des Computers (37).

Entfernen Sie zwei Schrauben (36) und Unterlegscheiben (83) von der vorderen Stütze (5). Führen Sie die Handpuls-Sensorkabel (50) von der Haltestange (6) in das Loch an der vorderen Stütze (5) und ziehen Sie es dann durch das obere Ende der Stütze (5). Montieren Sie die Haltestange mit den zuvor entfernten Schrauben (36) und Unterlegscheiben (83) an der vorderen Stütze (5). Verbinden Sie das mittlere Kabel (58) und die Handpuls-Sensorkabel (50) mit den Kabeln, die vom Computer (37) kommen und fixieren Sie dann den Computer (37) mit den zuvor entfernten Schrauben (81) 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.

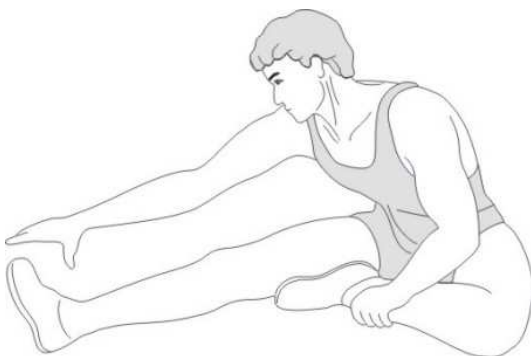
Aufwärm-Übungen

Innerer Oberschenkel

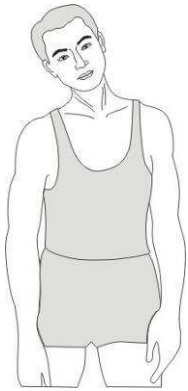
Setzen Sie sich auf den Boden, die Sohlen Ihrer Füße aneinander gelegt, die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie Ihre Füße so weit wie möglich nach innen und drücken Sie die Knie vorsichtig in Richtung Boden. Halten / wiederholen Sie diese Position 15 Sekunden.



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.

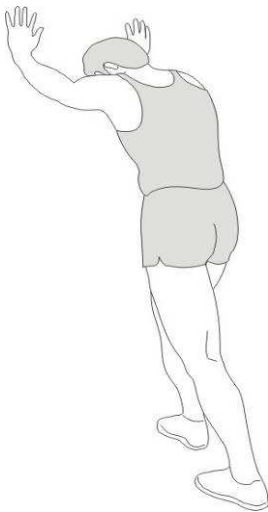
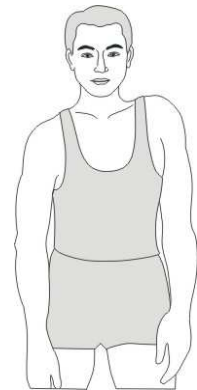


Kopf und Hals

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.