



TECHNISCHE ANLEITUNG ELLIPTICAL TRAINER



Lesen Sie vor der Verwendung der BEDIENUNGSANLEITUNG diese Technische Anleitung ELLIPTICAL TRAINER.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG SORGFÄLTIG AUF

Lesen Sie vor der Verwendung der **BEDIENUNGSANLEITUNG** diese **TECHNISCHE ANLEITUNG ELLIPTICAL TRAINER**. Bei der Verwendung eines Elektrogeräts sollten stets einige grundlegende Sicherheitsvorkehrungen eingehalten werden: Lesen Sie vor der Verwendung des Elliptical Trainers alle Anweisungen. Es obliegt dem Besitzer sicherzustellen, dass alle Benutzer des Elliptical Trainers über die Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen informiert sind. Wenn Sie Fragen haben, nachdem Sie diese Anleitung gelesen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Vision Fitness Händler.

Dieser Elliptical Trainer ist nur für die private Verwendung zu Hause gedacht. Setzen Sie diesen Elliptical Trainer nicht gewerblich, zur Vermietung, in Schulen oder sonstigen Einrichtungen ein. Bei Nichtbeachtung erlischt der Garantieanspruch.



GEFAHR

ZUR VERRINGERUNG DER STROMSCHLAGGEFAHR:

Ziehen Sie den Stecker des Elliptical Trainers immer sofort aus der Steckdose, nach dem Training, ehe Sie das Gerät reinigen oder warten und Teile ab- oder anmontieren.

ACHTUNG

- Zur Verringerung der Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Verletzungen:
- Wenn Sie in irgendeiner Form Schmerzen verspüren, insbesondere Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot, brechen Sie das Training sofort ab und sprechen Sie vor der Wiederaufnahme mit Ihrem Arzt.
- Trainieren Sie immer in einem angenehmen Tempo. Laufen Sie auf dem Gerät nicht schneller als mit 80 Umdrehungen pro Minute.
- Es wird empfohlen, beim Training sowie beim Auf- und Absteigen stets die Armstangen festzuhalten, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.
- Betätigen Sie die Pedalarmer nicht von Hand.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung die Sicherheit der Armstangen.
- Halten Sie die Trittflächen sauber und trocken.
- Vorsicht beim Auf- und Absteigen. Ehe Sie auf- oder absteigen, stellen Sie das Pedal auf der Auf- oder Abstiegsseite auf die niedrigste Position und bringen Sie das Gerät vollständig zum Halten.
- Tragen Sie keine Kleidung, mit der Sie eventuell irgendwo am Elliptical Trainer hängen bleiben.
- Tragen Sie beim Training mit dem Gerät immer Sportschuhe.
- Auf dem Elliptical Trainer nicht springen.
- Wenn der Elliptical Trainer in Betrieb ist, sollte sich nie mehr als eine Person darauf befinden.
- Das Gerät sollte nicht von Personen, die das angegebene Benutzergewicht überschreiten, verwendet werden. Bei Nichtbeachtung erlischt der Garantieanspruch.
- Dieser Elliptical Trainer ist nur für die private Verwendung zu Hause gedacht. Setzen Sie diesen Elliptical Trainer nicht gewerblich, zur Vermietung, in Schulen oder sonstigen Einrichtungen ein. Bei Nichtbeachtung erlischt der Garantieanspruch.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich in temperaturkontrollierten Räumen, also insbesondere nicht in Garagen, auf Veranden, in Poolräumen, Badezimmern, auf Einstellplätzen oder im Freien. Bei Nichtbeachtung erlischt der Garantieanspruch.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen keine Gegenstände in irgendeine Öffnung fallen lassen oder einführen.
- Schließen Sie dieses Trainingsgerät nur an ordnungsgemäß geerdete Steckdosen an.

ACHTUNG

ZUR VERRINGERUNG DER GEFAHR VON VERBRENNUNGEN, FEUER, STROMSCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN:

- Netzkabel von heißen Oberflächen fernhalten. Das Gerät nicht am Netzkabel tragen oder das Kabel als Griff verwenden.
- Verwenden Sie kein anderes als das vom Hersteller empfohlene Zubehör. Zubehörteile können zu Verletzungen führen.
- Nicht in Räumen verwenden, in denen Aerosole/Aerosolsprays eingesetzt oder Sauerstoff verabreicht werden.
- Den Elliptical Trainer ausschließlich entsprechend den Beschreibungen der Technischen Anleitung Elliptical Trainer und der Bedienungsanleitung verwenden.
- Gerät vollständig von der Stromversorgung trennen, ehe Sie es warten oder bewegen. Zur Reinigung die Oberflächen mit Seife und einem nur leicht angefeuchteten Lappen abwischen; keine Lösungsmittel verwenden. (Siehe WARTUNG)
- Wenn der Elliptical Trainer eingesteckt ist, sollte er niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Wenn das Gerät nicht verwendet wird sowie vor dem An- oder Abmontieren von Teilen, Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Nicht unter einer Decke oder einem Kissen verwenden. Es besteht die Gefahr einer Überhitzung, die zu einem Brand, einem Stromschlag oder Verletzungen führen kann.
- Haustiere und Kinder unter 14 Jahren sollten KEINESFALLS näher als 3 m an das Gerät herangelassen werden.
- Kinder unter 14 Jahren sollten KEINESFALLS den Elliptical Trainer verwenden.
- Kinder über 14 Jahren sollten den Elliptical Trainer nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.
- Den Elliptical Trainer keinesfalls verwenden, wenn ein Kabel oder Stecker beschädigt ist, wenn er nicht einwandfrei funktioniert, fallen gelassen, beschädigt oder nass geworden ist. Wenn Sie Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an eine der angegebenen Adressen.
- Netzkabel von heißen Oberflächen fernhalten. Das Gerät nicht am Netzkabel tragen oder das Kabel als Griff verwenden.
- Zum Abschalten alle Bedienelemente auf „Aus“ stellen, dann Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Die Wartung sollte nur von zugelassenen Wartungstechnikern durchgeführt werden.

Es ist sehr wichtig, dass Ihr Elliptical Trainer nur drinnen, in Räumen mit kontrollierten Umgebungsbedingungen, verwendet wird. Wenn Ihr Elliptical Trainer kälteren Temperaturen oder sehr feuchter Umgebungsluft ausgesetzt wurde, sollten Sie ihn vor der ersten Verwendung unbedingt auf Raumtemperatur erwärmen lassen. Andernfalls kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Elektronik kommen.



ERDUNGSANWEISUNGEN

Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls des Elliptical Trainers bietet die Erdung dem Strom den Weg mit dem geringsten Widerstand, um so die Gefahr eines Stromschlags zu verringern.

GEFAHR

Eine unsachgemäße Befestigung des Schutzleiters kann ein Stromschlagrisiko darstellen. Wenn Sie Zweifel an der ordnungsgemäßen Erdung des Produkts haben, ziehen Sie einen qualifizierten Elektriker oder Wartungstechniker hinzu. Nehmen Sie keine Änderungen an dem mit dem Gerät gelieferten Stecker vor. Wenn er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine geeignete Steckdose installieren.

Stellen Sie sicher, dass das Gerät an eine Steckdose mit der gleichen Konfiguration wie der Stecker angeschlossen wird. Mit diesem Gerät sollte kein Adapter verwendet werden.

Dieses Gerät benötigt einen separaten Stromkreis. Um festzustellen, ob es sich um einen separaten Stromkreis handelt, schalten Sie die Stromversorgung für diesen Stromkreis ab, und achten Sie darauf, ob andere Geräte ihre Stromversorgung verlieren. Wenn dies der Fall ist, wechseln Sie zu einem anderen Stromkreis. Hinweis: Ein Stromkreis verfügt normalerweise über mehrere Steckdosen, Dieser Elliptical Trainer sollte an einem mit mindestens 15 Ampere abgesicherten Stromkreis verwendet werden.

ACHTUNG

Schließen Sie dieses Trainingsgerät nur an ordnungsgemäß geerdete Steckdosen an. Betreiben sie das Gerät niemals, wenn das Kabel oder die Steckdose beschädigt sind, auch wenn es nicht ordnungsgemäß zu funktionieren scheint. Das Gerät keinesfalls in Betrieb nehmen, wenn es beschädigt scheint oder nass geworden ist. Wenn Sie Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an eine der angegebenen Adressen.

GRUNDLAGEN

GRATULATION ZUM KAUF IHRES ELLIPTICAL TRAINERS!

Sie haben einen wichtigen Schritt hin zur Entwicklung und Aufrechterhaltung eines regelmäßigen Trainingsprogramms gemacht! Ihr Elliptical Trainer ist ein äußerst effektives Gerät, um Ihre persönlichen Fitness-Ziele zu erreichen. Eine regelmäßige Verwendung Ihres Elliptical Trainers kann Ihre Lebensqualität in vielerlei Hinsicht verbessern.

Hier einige ausgewählte Beispiele für den gesundheitlichen Nutzen des Trainings:

- Gewichtsreduzierung
- Ein gesünderes Herz
- Besserer Muskeltonus
- Mehr Energie, jeden Tag

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Entwicklung eines regelmäßigen persönlichen Trainingsprogramms. Ihr neuer Elliptical Trainer wird Ihnen dabei helfen, die Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die Sie vom Trainieren abhalten. Schlechtes Wetter und Dunkelheit stören Sie nicht beim Trainieren, wenn Sie Ihren Elliptical Training ganz komfortabel zu Hause nutzen. Diese Technische Anleitung enthält die grundlegenden Informationen, wie Sie Ihr neues Gerät verwenden und genießen können.

AUFSTELLEN DES ELLIPTICAL TRAINERS

Stellen Sie den Elliptical Trainer auf eine flache und ebene Oberfläche. Hinter dem Gerät sollte sich ein Freiraum von etwa 200 cm befinden, neben dem Gerät jeweils 90 cm und vor dem Gerät etwa 30 cm für das Stromkabel. Stellen Sie das Gerät so auf, dass alle Belüftungs- und Luftöffnungen frei sind. Der Elliptical Trainer sollte nicht in Garagen, überdachten Innenhöfen, in Wassernähe oder im Freien aufgestellt werden.

STROMVERSORGUNG

Ihr Elliptical Trainer wird mit einem Netzkabel betrieben. Das Netzkabel muss an die Buchse auf der Vorderseite des Geräts neben dem Standfuß angeschlossen sein. Einige Elliptical Trainer verfügen über einen Netzschalter, der sich neben der Netzbuchse befindet. Achten Sie darauf, dass der Schalter sich in der Position EIN (ON) befindet. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn der Elliptical Trainer nicht verwendet wird. HINWEIS: Bei manchen Modellen befindet sich der AN/AUS (ON/OFF)-Schalter hinten an der Konsole.

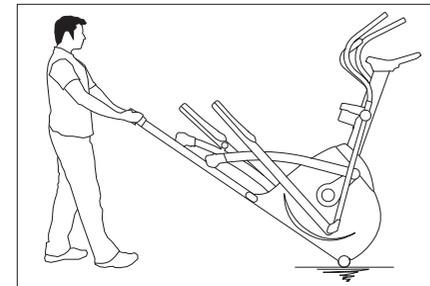
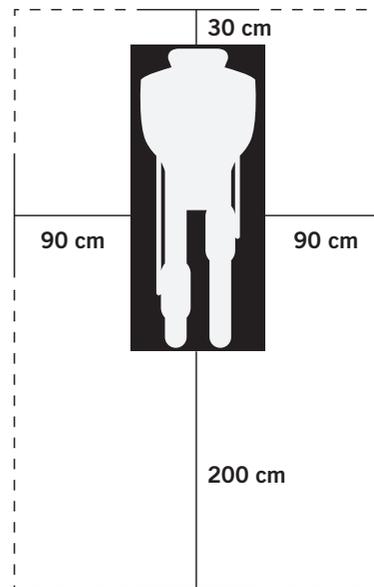
! ACHTUNG

Das Gerät keinesfalls verwenden, wenn ein Kabel oder Stecker beschädigt ist, wenn es nicht einwandfrei funktioniert, beschädigt oder nass geworden ist. Wenn Sie Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an eine der angegebenen Adressen.

FUSSSTELLUNG

Ihr Elliptical Trainer lässt verschiedene Fußstellungen zu. Wenn Sie Ihren Fuß möglichst weit vorne auf das Pedal stellen, erhöht sich die Schritthöhe, was zu einem ähnlichen Trainingsgefühl wie bei einem Stepper führt. Wenn Sie Ihren Fuß weiter hinten auf das Pedal stellen, verringert sich die Schritthöhe und die Bewegungen werden gleitender und geschmeidiger, wie beim Gehen oder Joggen. Achten Sie immer darauf, dass Ihr ganzer Fuß fest auf dem Pedal steht.

Sie können mit Ihrem Elliptical Trainer die Tretbewegungen sowohl vorwärts als auch rückwärts ausführen, um so Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten und sich auf verschiedene Muskelgruppen der Beine, wie hintere Oberschenkel und Waden, zu konzentrieren.



TRANSPORT DES ELLIPTICAL TRAINERS

Ihr Elliptical Trainer besitzt zwei Transportrollen, die in den vorderen Standfuß integriert sind. Um den Elliptical Trainer zu bewegen, stecken Sie zuerst das Stromkabel aus, umfassen Sie das Stahlelement des hinteren Standfußes, kippen Sie das Gerät und rollen Sie es vorsichtig. HINWEIS: Halten Sie unbedingt das Stahlelement fest und nicht die Plastikabdeckung.

! ACHTUNG

Unsere Elliptical Trainer sind schwer, seien Sie vorsichtig und besorgen Sie sich, wenn erforderlich, zusätzliche Hilfe für den Transport. Bei Nichtbeachten dieser Anweisungen besteht Verletzungsgefahr.

NIVEAUAUSGLEICH DES ELLIPTICAL TRAINERS

Für eine optimale Verwendung sollte Ihr Elliptical Trainer waagrecht ausgerichtet sein. Wenn Sie Ihren Elliptical an dem Ort aufgestellt haben, an dem Sie ihn benutzen wollen, stellen Sie einen oder beide Justierfüße unten am Rahmen des Elliptical Trainers so ein, dass das Gerät waagrecht steht*. Die Verwendung einer Wasserwaage ist empfehlenswert. Wenn Sie Ihren Elliptical Trainer ausgerichtet haben, verriegeln Sie die Justierfüße, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen festziehen. *HINWEIS: Manche Elliptical Trainer haben keine Justierfüße.

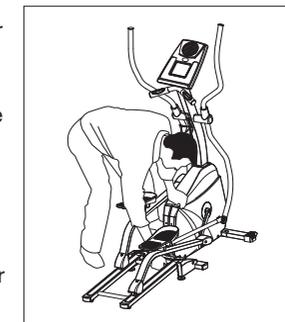
ELEKTRISCHE STEIGUNGSVERSTELLUNG

Manche Modelle verfügen über eine elektrische Steigungsverstellung, um Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten. Die Steigung kann mit Hilfe der Tasten auf der Konsole eingestellt werden.

Wird die STOP-Taste zur Unterbrechung des Programms gedrückt, so behält der Steigungsmotor die aktuelle Höhe bei. Um die Steigung auf 0 % zurückzusetzen, drücken Sie START/GO und stellen Sie die Steigung vor dem Absteigen auf 0 %. Wird die STOP-Taste zum Zurücksetzen des Geräts 3 Sekunden lang gedrückt gehalten, wird die Steigung ebenfalls auf 0 % zurückgesetzt.

MANUELLE STEIGUNGSEINSTELLUNG

Bei manchen Modellen lässt sich die Steigung manuell einstellen, um Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten. Um die Steigung zu erhöhen oder zu verringern, stellen Sie sich neben den Elliptical Trainer und umfassen Sie mit einer Hand fest die Verkleidung (siehe Abbildung). Heben Sie mit der anderen Hand vorsichtig die Einstellstange an und führen Sie sie nach oben oder unten. HINWEIS: Manche Modelle besitzen einen Bolzen, der gedrückt werden muss, bevor die Rampe bewegt werden kann.



TRAININGSOPTIONEN



UNTERKÖRPER-TRAINING

Zum gezielten Training des Unterkörpers umfassen Sie nur die feststehenden Armstangen. So werden die Muskeln im Unterkörper angesprochen.



GANZKÖRPER-TRAINING

Zum Training des ganzen Körpers ziehen und drücken Sie stetig die Arme für duale Bewegungsabläufe und treten Sie dabei in die Pedale.

AUF DEN ELLIPTICAL TRAINER AUFSTEIGEN



1. Stellen Sie sich neben den Elliptical Trainer auf die Seite mit dem unteren Pedal.
2. Halten Sie sich an den feststehenden Armstangen fest, stellen Sie Ihren Fuß auf das untere Pedal und ziehen Sie sich auf das Gerät.
3. Warten Sie, bis der Elliptical Trainer zum Stillstand kommt und stellen Sie dann Ihren anderen Fuß auf das zweite Pedal.

VERWENDEN DER HERZFREQUENZ-FUNKTION

Möglicherweise ist Ihr Elliptical Trainer entweder mit Herzfrequenz-Handpulsgriffen oder einem Daumen-Pulssensor ausgestattet. Um herauszufinden, mit welcher Funktion Ihr Modell ausgestattet ist, lesen Sie bitte den Anfang des Abschnitts AUFBAU in der BEDIENUNGSANLEITUNG.

Bei der Herzfrequenz-Funktion dieses Geräts handelt es sich nicht um ein medizinisches Instrument. Die Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz können ungenau arbeiten. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Bei Ohnmachtsgefühl das Training unverzüglich beenden. Die Handpulsgriffe ermöglichen eine relative Schätzung Ihrer tatsächlichen Herzfrequenz, Sie sollten sich jedoch, wenn genaue Daten erforderlich sind, nicht auf diese Messung verlassen. Bei manchen Personen, z.B. Teilnehmern eines kardiologischen Reha-Programms, ist gegebenenfalls ein alternatives System zur Überwachung der Herzfrequenz, wie ein Arm- oder Brustgurt, empfehlenswert. Zahlreiche Faktoren, wie die Bewegungen des Geräte-Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenz-Messungen beeinflussen. Die Herzfrequenz-Messungen sind nur als Trainingshilfe zur Feststellung der allgemeinen Pulsentwicklung gedacht. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

HANDPULSGRIFFE

Legen Sie Ihre Handfläche direkt auf die Handpulsgriffe der Armstangen. Damit Ihr Puls gemessen wird, müssen Sie die Stangen mit beiden Händen umfassen. Zur Pulsmessung sind fünf aufeinander folgende Herzschläge (15-20 Sekunden) erforderlich. Umfassen Sie die Handpulsgriffe nicht zu fest. Wenn Sie die Griffe zu stark festhalten, kann es zu einem Anstieg des Blutdrucks kommen. Halten Sie die Griffe locker umfasst. Wenn Sie die Handpulsgriffe durchgehend umfasst halten, kann es zu unregelmäßigen Anzeigewerten kommen. Reinigen Sie die Pulssensoren, um die durchgehende Aufrechterhaltung des Kontakts zu gewährleisten.

DAUMENPULS

Drücken Sie Ihren Daumen LOCKER auf den Daumensensor. Der Sensor funktioniert möglicherweise nicht korrekt, wenn Sie zu stark drücken. Das Sensor-Fenster sollte vollständig von Ihrem Finger verdeckt sein. Nach einigen Sekunden wird Ihre Herzfrequenz im Herzfrequenz-Anzeigefenster angezeigt. Der Daumensensor kann auch den Puls an Ihrem Zeigefinger messen.

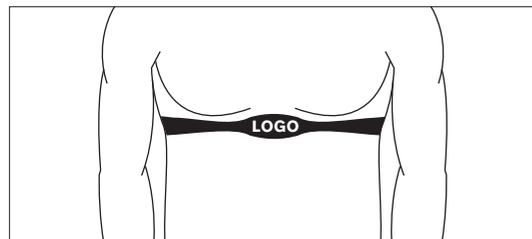
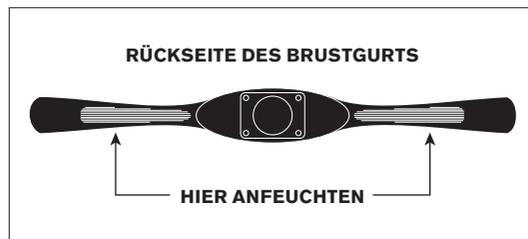
ACHTUNG

Drücken Sie nicht zu fest auf den Sensor, da dies den Sensor beschädigen könnte.

KABELLOSER HERZFREQUENZ-EMPFÄNGER

Manche Modelle der Elliptical Trainer verfügen auch über einen integrierten kabellosen Herzfrequenz-Empfänger. Dieser Empfänger ermöglicht in Verbindung mit einem **kabellosen Brustgurt** die kabellose Übertragung und die Anzeige Ihrer Herzfrequenz auf der Konsole. Ihr Elliptical Trainer ist möglicherweise mit einem kabellosen Herzfrequenz-Empfänger ausgestattet (siehe Anfang des Abschnitts AUFBAU in der BEDIENUNGSANLEITUNG).

Bevor Sie den kabellosen Brustgurt anlegen, sollten Sie die zwei Gummielktroden mit Wasser anfeuchten. Zentrieren Sie den Brustgurt genau unterhalb Ihrer Brustmuskeln, direkt über dem Brustbein mit dem Logo nach oben. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest sitzen und richtig ausgerichtet sein, um genaue und regelmäßige Messungen zu ermöglichen. Sitzt der Brustgurt zu locker oder an der falschen Stelle, können die Pulsmessungen ungleichmäßig oder unregelmäßig ausfallen.



FEHLERBEHEBUNG & WARTUNG



Präventive Wartung ist der Schlüssel zu einwandfrei funktionierenden Geräten und reduziert die Haftung des Benutzers auf ein Minimum. Trainingsgeräte müssen regelmäßig überprüft werden. Defekte Komponenten sind unverzüglich auszutauschen. Geräte, die nicht ordnungsgemäß funktionieren, dürfen bis zum Abschluss der Reparatur nicht verwendet werden. Stellen Sie sicher, dass jedwede Person(en), die Wartungs- oder Reparaturmaßnahmen vornehmen, entsprechend qualifiziert sind.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN ZUM PRODUKT

SIND DIE GERÄUSCHE, DIE MEIN ELLIPTICAL TRAINER MACHT NORMAL?

Unsere Elliptical Trainer gehören zu den leisesten Geräten auf dem Markt, da sie einen Riemenantrieb und reibungsfreie Magnetwiderstände verwenden. Wir verwenden außerdem hochwertige Lager und Riemen, um die Geräuschbildung zu minimieren. Da das Widerstandssystem an sich so leise arbeitet, werden Sie ab und zu andere leise mechanische Geräusche hören. Im Gegensatz zu älteren, lauterer Technologien gibt es keine Geräusche von Lüftern, Riemen oder Generatoren, um diese Geräusche bei unseren Elliptical Trainern zu überdecken. Diese mechanischen Geräusche, die vereinzelt oder dauerhaft auftreten können, sind normal und entstehen durch die Übertragung erheblicher Mengen Energie auf ein schnell drehendes Schwungrad. Alle Lager, Riemen und andere sich drehende Teile erzeugen bestimmte Geräusche, die durch das Gehäuse und den Rahmen übertragen werden. Es ist auch normal, dass sich diese Geräusche im Laufe eines Trainings oder im Lauf der Zeit aufgrund der Wärmeausdehnung der Teile leicht verändern.

WARUM IST DER ELLIPTICAL TRAINER, DEN ICH GELIEFERT BEKOMMEN HABE LAUTER ALS DAS MODELL IM GESCHÄFT?

Alle Fitnessgeräte wirken in den großen Ausstellungsräumen von Geschäften leiser, da es dort generell viel mehr Hintergrundgeräusche gibt als bei Ihnen zu Hause. Auch entsteht auf einem Betonboden mit Teppichbelag weniger Nachhall als z.B. auf einem Parkettboden. Manchmal hilft eine schwere Gummimatte, um den Nachhall über den Boden zu reduzieren. Wenn ein Fitnessgerät nah an einer Wand steht, werden mehr Geräusche reflektiert.

WIE LANGE HÄLT DER ANTRIEBSRIEMEN?

Laut unserem Computermodell hält der Riemen tausende von Stunden ohne Wartung. Riemen werden heute in zahlreichen anspruchsvollen Anwendungen eingesetzt, z.B. in Fahrantrieben von Motorrädern.

KANN ICH DEN ELLIPTICAL TRAINER NACH DEM AUFBAU LEICHT BEWEGEN?

Ihr Elliptical Trainer besitzt zwei Transportrollen, die in den vorderen Standfuß integriert sind. Bitte befolgen Sie die Anweisungen im Abschnitt BEWEGEN DES ELLIPTICAL TRAINERS, um Ihr Gerät zu transportieren. Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihren Elliptical Trainer in einem gemütlichen und einladenden Raum aufstellen. Ihr Elliptical Trainer wurde so entworfen, dass er nur eine möglichst kleine Fläche einnimmt. Viele Menschen stellen Ihren Elliptical Trainer vor dem Fernseher oder einem Fenster mit Ausblick auf. Wenn irgendwie möglich, stellen Sie Ihren Elliptical Trainer nicht in einem nicht ausgebauten Keller auf. Damit das tägliche Training Spaß macht, sollte der Elliptical Trainer in einer angenehmen Umgebung aufgestellt werden.

KANN ICH AUF MEINEM ELLIPTICAL TRAINER RÜCKWÄRTS LAUFEN?

Sie können mit Ihrem Elliptical Trainer die Tretbewegungen sowohl vorwärts als auch rückwärts ausführen, um verschiedene Muskelgruppen zu trainieren und zu stärken.

GRUNDLEGENDE FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM: Die Konsole leuchtet nicht.

LÖSUNG: Nehmen Sie folgende Überprüfung vor:

- Die Steckdose, an die das Gerät angeschlossen ist, ist funktionsfähig. Überprüfen Sie, dass die Sicherung nicht ausgelöst wurde.
- Es wird das richtige Netzkabel verwendet. Verwenden Sie nur das im Lieferumfang enthaltene Netzkabel.
- Das Netzkabel ist nicht eingeklemmt oder beschädigt und ist korrekt an die Steckdose UND das Gerät angeschlossen.
- Der Netzschalter steht auf EIN (gilt nicht für alle Modelle).
- Schalten Sie das Gerät ab und ziehen Sie das Netzkabel. Nehmen Sie die Konsole ab und überprüfen Sie, ob alle Verbindungen fest sitzen und nicht beschädigt oder eingeklemmt sind.

PROBLEM: Die Konsole leuchtet, aber die Trainingsanzeigen beginnen nicht zu laufen.

LÖSUNG: Nehmen Sie folgende Überprüfung vor:

- Schalten Sie das Gerät ab und ziehen Sie das Netzkabel. Nehmen Sie die Konsole ab und überprüfen Sie, ob alle Verbindungen fest sitzen und nicht beschädigt oder eingeklemmt sind.
- Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, sind eventuell der Geschwindigkeitssensor und/oder der Magnet nicht mehr richtig angebracht oder beschädigt.

PROBLEM: Die Widerstände scheinen nicht zu stimmen, sie wirken zu schwer oder zu leicht.

LÖSUNG: Nehmen Sie folgende Überprüfung vor:

- Es wird das richtige Netzkabel verwendet. Verwenden Sie nur das im Lieferumfang enthaltene Netzkabel.
- Setzen Sie die Konsole zurück und lassen Sie den Widerstand sich wieder auf den Standardwert einstellen. Testen Sie nach einem Neustart erneut die Widerstandslevel.

PROBLEM: Die Rollen hinterlassen Rückstände auf den Führungsschienen.

LÖSUNG: Das ist eine normale Abnutzungserscheinung der Rollen des Elliptical Trainers. Um die Rückstände zu entfernen, wischen Sie die Rollen und die Führungsschienen einfach mit einem feuchten Lappen ab.

PROBLEM: Der Elliptical Trainer quietscht und fiept.

LÖSUNG: Nehmen Sie folgende Überprüfung vor:

- Der Elliptical Trainer steht auf einer ebenen Oberfläche.
- Lösen Sie alle Schrauben, die Sie beim Aufbau angebracht haben, schmieren Sie die Gewinde und ziehen Sie sie wieder fest.
- Tragen Sie Lithium-Schmierfett auf die Oberseite der Führungsschienen auf.



FEHLERBEHEBUNG HERZFREQUENZ (NUR HANDPULSGRIFFE)

Überprüfen Sie Ihre Trainingsumgebung auf Störquellen, wie z.B. Leuchtstoffröhren, Computer, Sicherheitssysteme oder Geräte mit großen Motoren. Diese Gegenstände können fehlerhaften Anzeigen der Herzfrequenz führen.

Unter folgenden Bedingungen kann es zu fehlerhaften Anzeigen kommen:

- Wenn Sie die Herzfrequenz-Armstangen zu fest umfassen. Versuchen Sie den Druck zu senken, während Sie die Herzfrequenz-Armstangen umfasst halten.
- Konstante Bewegung und Vibration durch ständiges Umfassen der Herzfrequenz-Armstangen beim Training. Wenn Sie fehlerhafte Anzeigen der Herzfrequenz erhalten, versuchen Sie die Handpulsgriffe nur so lange wie nötig zu umfassen, damit Ihre Herzfrequenz überprüft werden kann.
- Wenn Sie beim Training schwer atmen.
- Wenn Ihre Hände durch einen Ring eingeschnürt sind.
- Wenn Ihre Hände kalt und trocken sind. Versuchen Sie Ihre Handflächen anzufeuchten und zu wärmen, indem Sie sie gegeneinander reiben.
- Wenn Sie an einer Herzrhythmusstörung leiden.
- Wenn Sie an Arteriosklerose oder einer peripheren Durchblutungsstörung leiden.
- Wenn Ihre Haut an der Handfläche, an der gemessen wird, besonders dick ist.

FEHLERBEHEBUNG

FÜR ELLIPTICAL TRAINER MIT LAUTSPRECHERN UND/ ODER EINER IPOD-DOCKING-STATION:

PROBLEM: Der MP3-Player ist angeschlossen, aber es kommt keine Musik aus den Lautsprechern oder die Lautsprecher klingen komisch.

LÖSUNG: Überprüfen Sie, ob das Audiokabel am MP3-Player und an der Konsole korrekt angeschlossen ist.

PROBLEM: Der iPod lädt nicht an der Docking-Station und/oder reagiert nicht auf die Konsolensteuerung.

LÖSUNG: Nehmen Sie folgende Überprüfung vor:

- Überprüfen Sie, ob der iPod-Dock-Connector korrekt an die Connector-Buchse am Elliptical Trainer angeschlossen ist.

Wenn sich das Problem nicht durch diesen Fehlerbehebungs-Abschnitt lösen lässt, brechen Sie das Training ab und schalten Sie das Gerät aus.

WENDEN SIE SICH BITTE AN EINE DER ANGEGEBENEN ADRESSEN, UM WEITERE UNTERSTÜTZUNG ZU ERHALTEN.

Wenn Sie anrufen, werden Sie unter Umständen nach folgenden Informationen gefragt: Bitte halten Sie folgende Informationen bereit:

- Modellbezeichnung
- Seriennummer
- Kaufbeleg (Rechnung oder Kreditkartenabrechnung)

WARTUNG

WIE REINIGE ICH MEINEN ELLIPTICAL TRAINER?

Reinigen Sie das Gerät nur mit Seife und Reinigern auf Wasserbasis. Behandeln Sie die Kunststoffteile niemals mit Lösungsmitteln. Wenn Sie den Elliptical Trainer und seine Einsatzumgebung sauber halten, reduzieren Sie Wartungsprobleme und Kundendienstesätze auf ein Minimum. Aus diesem Grund empfiehlt der Technische Kundendienst das folgende präventive Wartungsprogramm.

NACH JEDER VERWENDUNG (TÄGLICH)

- Schalten Sie den Elliptical Trainer aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
- Wischen Sie den Elliptical Trainer mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, da sie den Elliptical Trainer beschädigen könnten.
- Überprüfen Sie das Netzkabel. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, wenden Sie sich an eine der angegebenen Adressen, um einen Ersatz zu erhalten.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht unter dem Elliptical Trainer oder in einem anderen Bereich liegt, wo es während der Lagerung oder der Benutzung eingeklemmt oder eingeschnitten werden könnte.

ACHTUNG

Zum Unterbrechen der Stromversorgung des Elliptical Trainers muss das Netzkabel aus der Steckdose gezogen werden.

WÖCHENTLICH

Reinigen Sie den Bereich unter dem Elliptical Trainer in folgenden Schritten:

- Schalten Sie den Elliptical Trainer aus.
- Schieben Sie den Elliptical Trainer an einen anderen Ort.
- Kehren oder saugen Sie Staubpartikel und andere Gegenstände weg, die sich möglicherweise unter dem Gerät angesammelt haben.
- Schieben Sie den Elliptical Trainer an seinen ursprünglichen Platz zurück.

MONATLICH

- Überprüfen Sie alle Verbindungsschrauben und Pedale des Geräts auf Festsitz.
- Reinigen Sie die Laufrollen und die Führungsschienen von etwaigen Rückständen.



KONTAKT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
Email: info@johnsonfitness.eu

Technik-Hotline:

Telefon: 02234-9997-500
Email: support@johnsonfitness.eu
Telefax: 02334-9997-200

www.johnsonfitness.eu