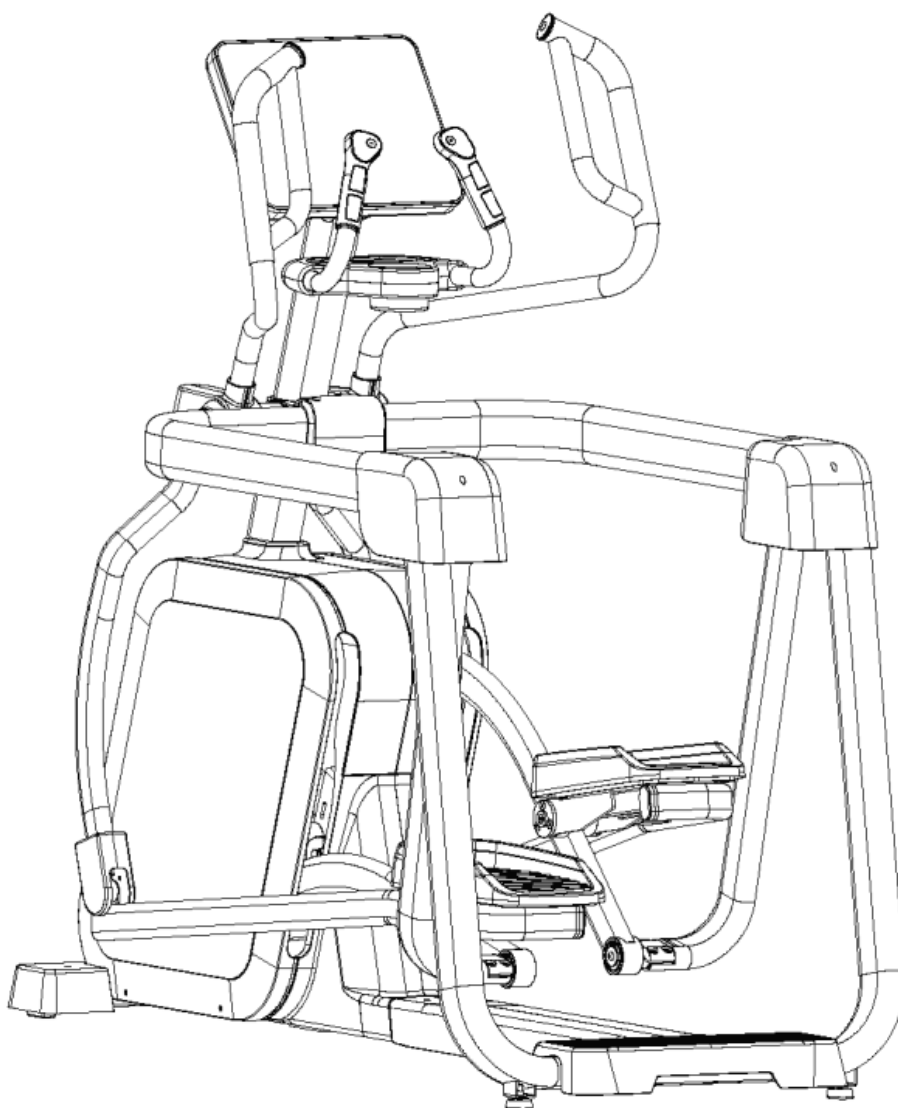


Sport-Thieme Crosstrainer „C850T“

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!

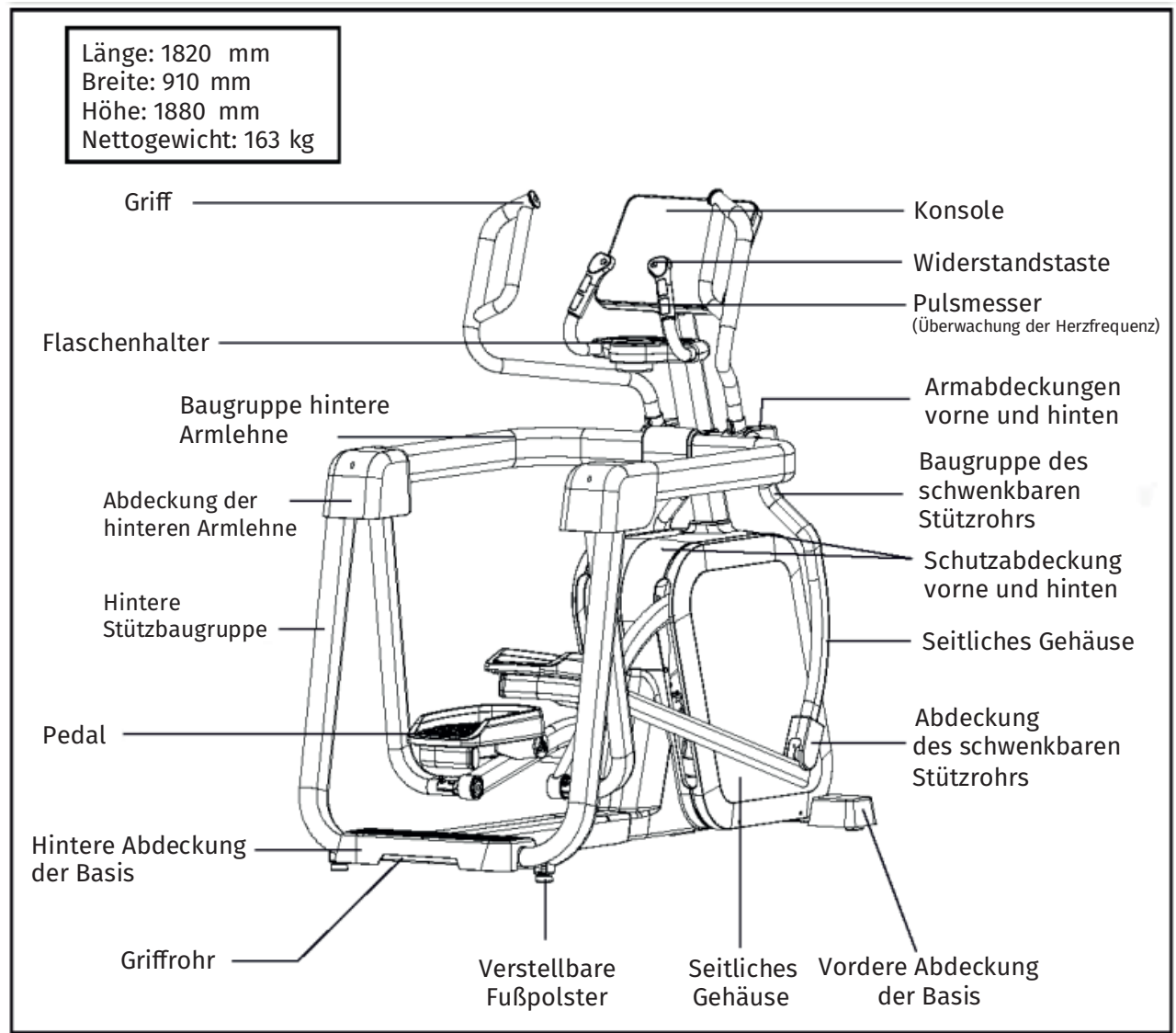
Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Inhalt

Produktvorstellung	03
Hinweise zur sicheren Verwendung	04
Teileinformationen	05
Montageanleitung	06
Wartungsanleitung	17
Funktionen der Bedieneinheit	18
Empfohlene Dehnungsübungen	31
Garantiekarte	34
Hinweis zur Handhabung	35
Entsorgungshinweis	36

Produktvorstellung



Anweisungen für wiederaufladbare Batterien:

Dieses Gerät ist mit einem wiederaufladbaren Akku ausgestattet. Falls der Akku entsorgt werden muss, wenden Sie sich bitte an Fachleute, die ihn demontieren, entfernen und gemäß den örtlichen Vorschriften und Gesetzen recyceln.



Hinweis: Dieses Gerät wird mit selbst erzeugtem Strom betrieben. Es kann nur verwendet werden, wenn das Gerät betrieben wird.

Hinweise zur sicheren Verwendung

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Damit Sie dieses Trainingsgerät bequem und sicher benutzen können, lesen Sie bitte vor dem Training die folgenden Anweisungen.

- Dieses Produkt entspricht den einschlägigen Normen für gewerbliche und nicht-medizinische Sportprodukte.
- Dieses Produkt der Klasse SB unterliegt einer elektronischen Drehzahlregelung, sodass es im Systemregelungsmodus verwendet werden muss.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht bei hohen Temperaturen, an feuchten Orten oder im Falle von Spritzwasser.
- Dieses Produkt verfügt über 32 Widerstandsmodi für das Training. Wenn Sie die Pedale nicht mehr betätigen, wird dieses Produkt automatisch außer Betrieb gesetzt.
- Bitte lesen Sie sich dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden.
- Stellen Sie dieses Produkt zum Trainieren auf einen festen und ebenen Untergrund.
- Stellen Sie sich nicht auf den Sattel oder andere Teile.
- Lassen Sie um dieses Produkt herum ausreichend Platz (mindestens 1 m).
- Unsachgemäßer Gebrauch oder Missachtung der Sicherheitshinweise kann zu Verletzungen führen.
- Die Joysticks und andere mechanische Teile dürfen während des Trainings nicht behindert werden.
- Überprüfen Sie die Schrauben und Muttern regelmäßig.
- Kinder, deren Intelligenz und körperliche Verfassung nicht beeinträchtigt sind, können das Produkt unter entsprechender Anleitung verwenden.
- Dieses Produkt darf nicht als Spielzeug oder Spielgerät verwendet werden.
- Anleitungen für Installation, Nutzung und Training werden zusammen mit den bestellten Teilen erhältlich sein.
- Der Eigentümer muss andere Benutzer über die Sicherheitsvorkehrungen informieren.
- Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt und darf daher nicht im Außenbereich verwendet werden.
- Transportieren Sie dieses Produkt nicht allein.
- Befolgen Sie bei der Demontage des Geräts die umgekehrte Reihenfolge des Aufbaus.
- Verwenden Sie dieses Produkt in strikter Übereinstimmung mit der Bedienungsanleitung.
- Schließen Sie niemals Ihre Augen, wenn Sie dieses Produkt verwenden.
- Die maximale Tragfähigkeit dieses Produkts beträgt 180 kg.
- Bremssystem: nicht mit der Geschwindigkeit verbunden.
- Training: Dieses Produkt ist für das Training der unteren und oberen Gliedmaßen sowie des Körpers geeignet.
- Halten Sie Kinder von diesem Produkt fern, wenn sie nicht von Erwachsenen beaufsichtigt werden.

Hinweis:

- Bitte konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben. Bitte lesen Sie alle Sicherheitshinweise, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, sofern sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen zur sicheren Verwendung des Geräts erhalten haben und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Die Reinigung und Wartung durch den Benutzer darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- Drehzahlbereich für die Eigenstromerzeugung: 25-120 U/min (Hinweis: Bei Eigenstromerzeugungsprodukten gilt: Je höher die Drehzahl, desto mehr Strom wird erzeugt.)

Warnhinweis:

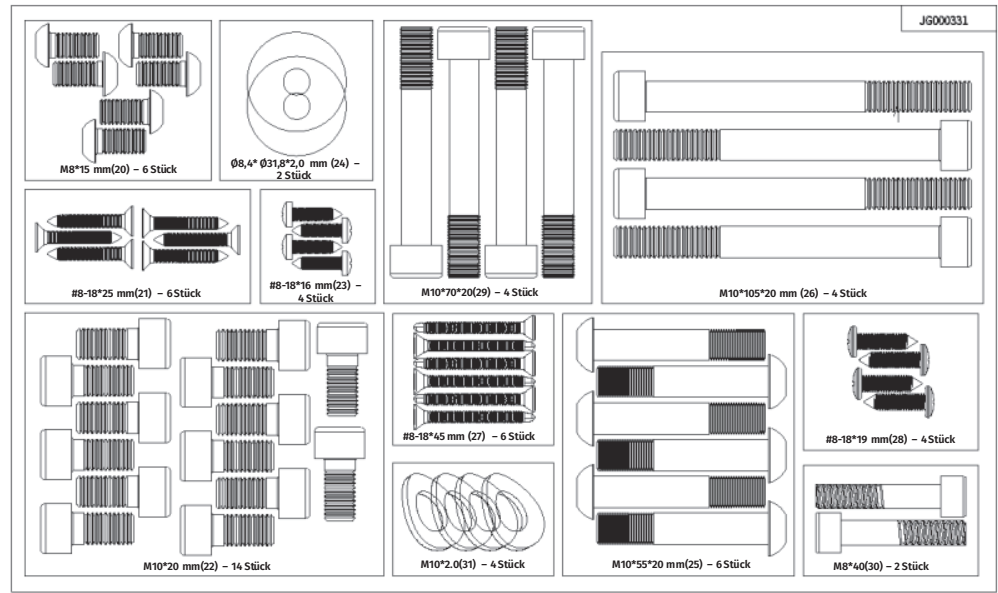
- Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Zwecke hoher Genauigkeit geeignet;
- Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz können ungenau sein. Wenn Sie sich schwach fühlen, sollten Sie das Training sofort beenden.
- Nicht für medizinische Behandlungszwecke.

Umweltfreundliche und recycelbare Materialien:

- Verpackungskarton: Karton.
- Folie und Verpackungsbeutel: PE.
- Innere Schutzverpackung: Karton und Styropor.
- Dichtung: PP-Band

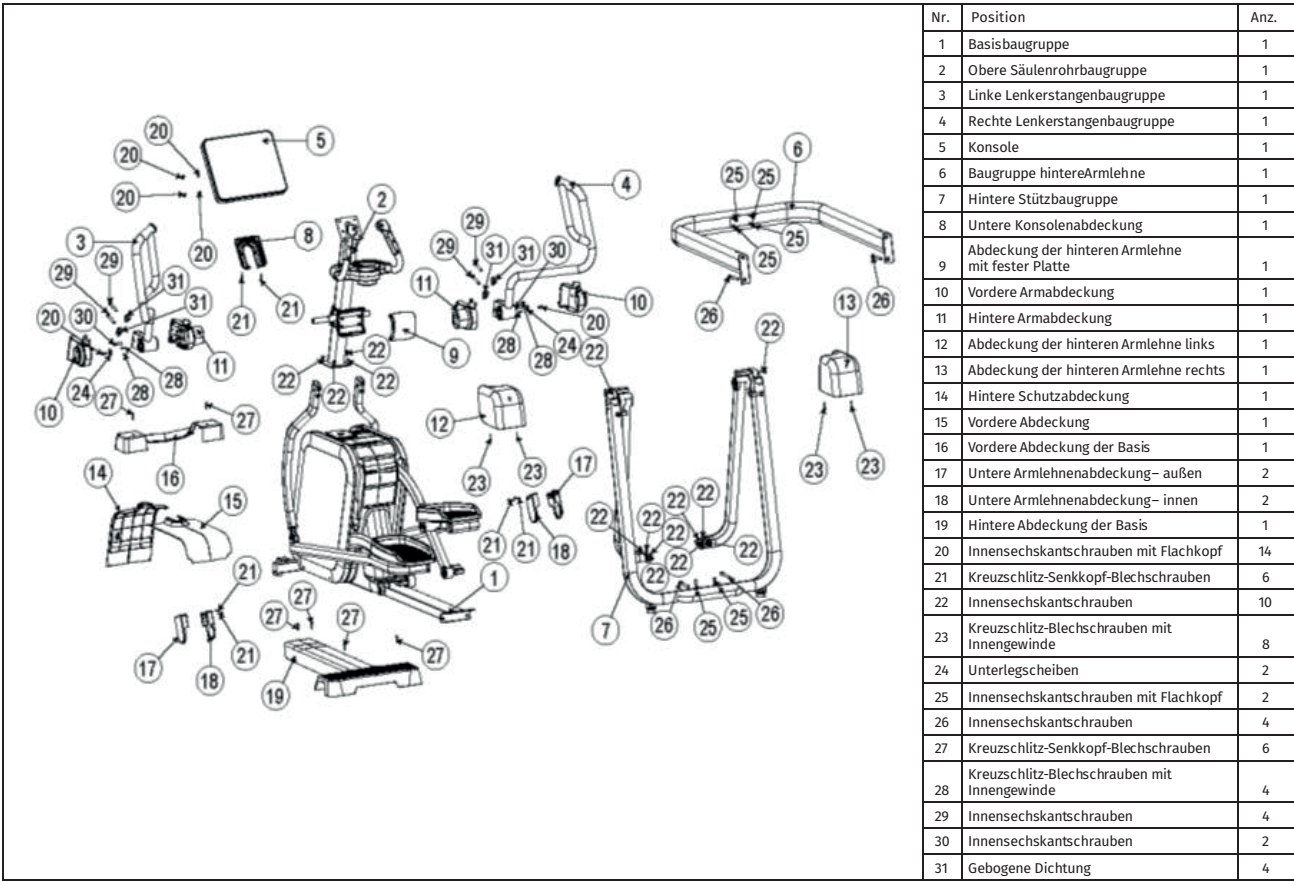
Teileinformationen

Auf dieser Seite finden Sie schematische Darstellungen von Teilen (Schraubendreher, Dichtungen, Muttern usw.), damit Sie deren Bezeichnungen, Spezifikationen und Mengen bei der Installation erkennen können (einige Teile sind vorgesichert; siehe Installationsschritte).



Montage nach Teilenummern

Für die genaue Montage nach Teilenummern siehe das nachstehende Montagediagramm.



Montageanleitung

Einige Teile wurden zur Erleichterung der Montage bereits zusammengefügt. Es wird empfohlen, diese Anleitung vor der Installation zu lesen und die Anweisungen während der Installation zu befolgen.

Überprüfen Sie die Teile in der erhaltenen Verpackung.

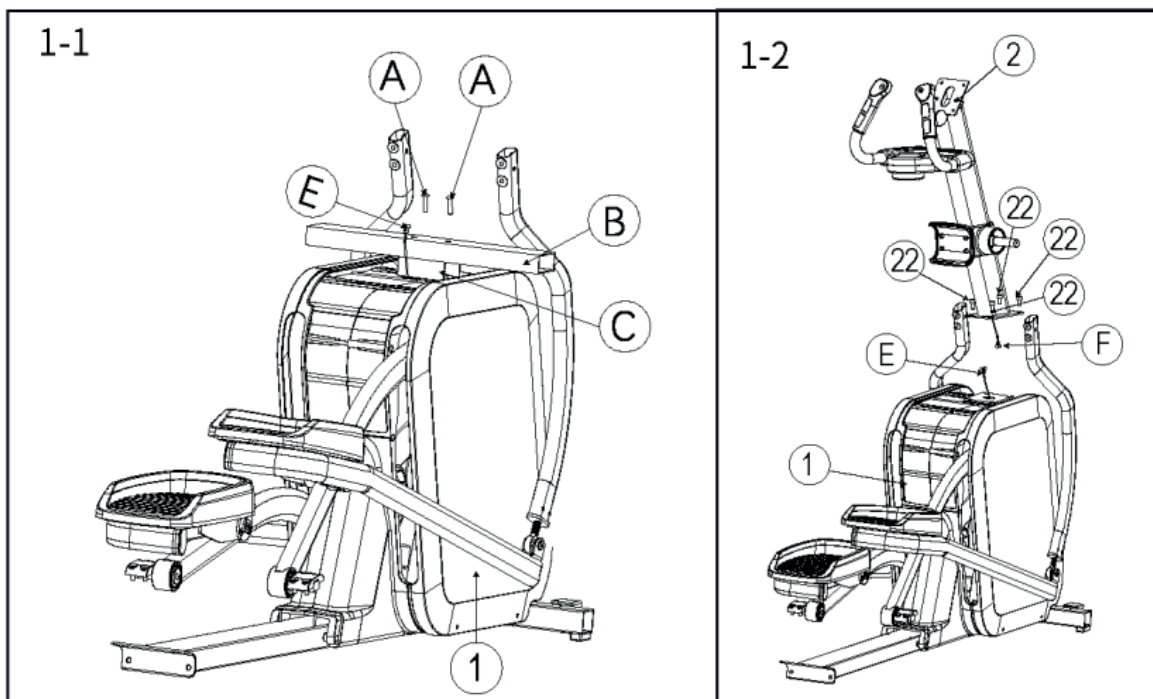
(1) Nehmen Sie die Teile aus den Beuteln und legen Sie sie auf den Boden.

(2) Lassen Sie für das Training um dieses Produkt herum ausreichend Platz (mindestens 1,5 m).

1. Montage der oberen Säulenbaugruppe

Entfernen und entsorgen Sie die Dichtungsrohre (B) und (C) sowie die 2 Schrauben (A) der Basis (1). Sie werden bei der späteren Montage nicht mehr verwendet.

Wie in Abbildung (1-2) dargestellt, platziert eine Person die obere Stützbaugruppe (2) nahe dem Montageblech an der Hauptrahmenbaugruppe (1), während die andere Person die Signalleitungen (F) und (E) in der Stützsäule verbindet. Führen Sie nach dem Anschluss die Drahtenden nach oben in die Säulenöffnung ein (Hinweis: nicht nach unten einführen). Legen Sie dann das Montageblech der oberen Säulenbaugruppe (2) flach auf das Montageblech der Hauptrahmenbaugruppe (1) und richten Sie es an den Löchern aus. (Hinweis: Die Signalleitung nicht drücken) Anschließend 4 Innensechskantschrauben 20 (22) durch die obere Säulenmontageplatte führen und WIG-Schweißen.



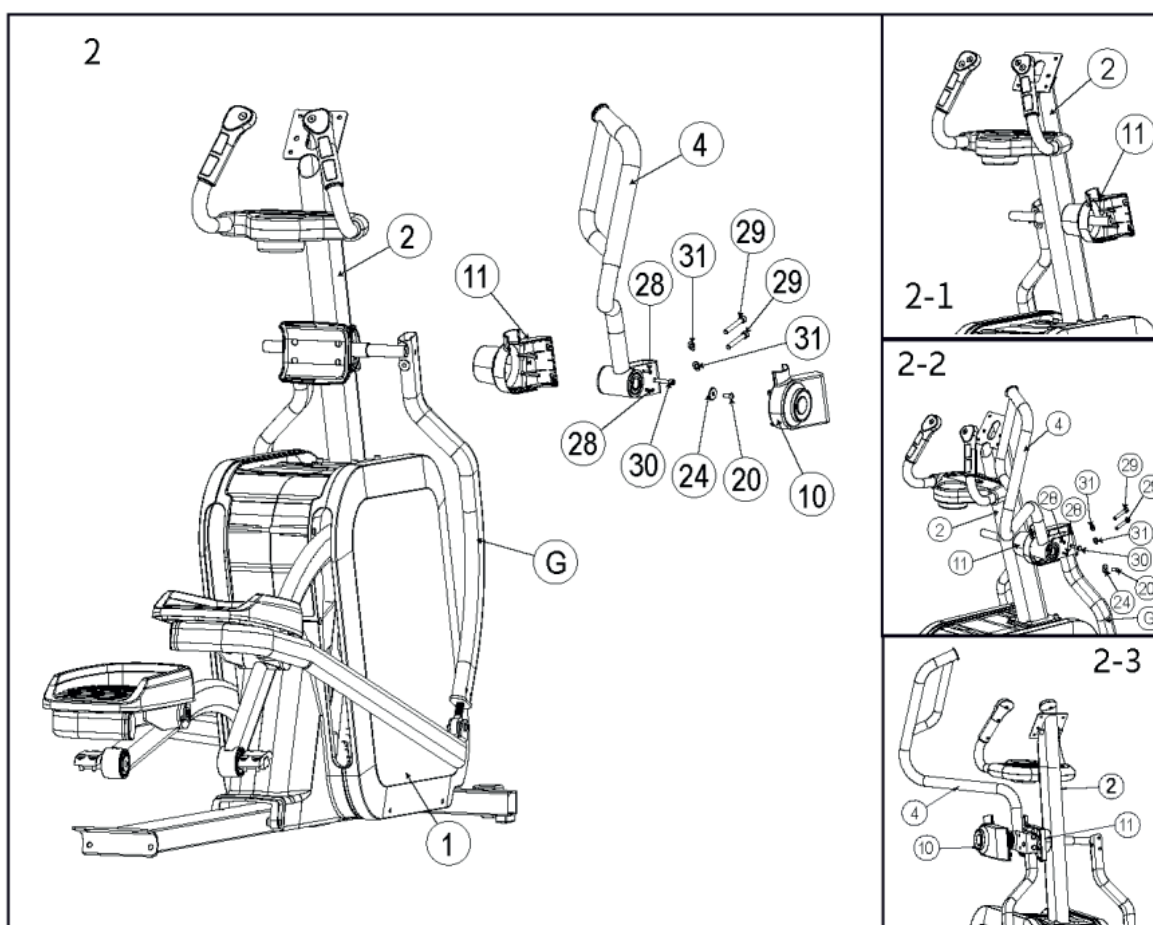
2. Montage der linken und rechten Lenkerstange

Bereiten Sie die rechte Lenkerstangenbaugruppe (4), die rechte innere Abdeckung des Stützarms (11), die rechte äußere Abdeckung des Stützarms (10), eine Unterlegscheibe (24), zwei gebogene Dichtungen (31), eine M8*15 mm Sechskant-Linsenkopfschraube (20), zwei #8-18*19 mm Kreuzschlitz-Linsenkopfschrauben (28), eine M8*40 mm Innensechskantschraube (30) und zwei M10*70 mm Innensechskantschrauben (29) vor.

Wie in Abbildung (2-1) gezeigt, setzen Sie die rechte innere Abdeckung des Tragarms in die rechte Achse des Lenkermasts (2) ein.

Wie in Abbildung (2-2) gezeigt, wird die rechte Lenkerbaugruppe (4) in die rechte Achse der oberen Säulenbaugruppe (2) eingesetzt (dabei muss ein Abstand entsprechend der Dicke eines Lagers gelassen werden). Heben Sie die untere Schwenkstange (G) langsam an, bis die drei Schraubenlöcher aufeinander ausgerichtet sind. Setzen Sie anschließend zwei M10*70 mm Innensechskantschrauben (29), zwei gebogene Unterlegscheiben (31) und eine M8*40 mm Innensechskantschraube (30) in die entsprechenden Schraubenlöcher ein, ohne sie festzuziehen. Schieben Sie danach die gesamte rechte Griffbaugruppe in Position und ziehen Sie nacheinander zwei #8-18*19 mm Kreuzschlitz-Blechschraben (28), eine flache Unterlegscheibe (24) und eine M8*15 mm Sechskantschraube mit Linsenkopf (20) fest. Ziehen Sie schließlich die drei Innensechskantschrauben fest.

Richten Sie, wie in Abbildung (2-3) gezeigt, die rechte äußere Abdeckung des Arms (10) mit der rechten inneren Abdeckung (11) aus und setzen Sie sie von Hand ein, wenn die Clips vollständig ausgerichtet sind. Montieren Sie den linken Griff auf die gleiche Weise.

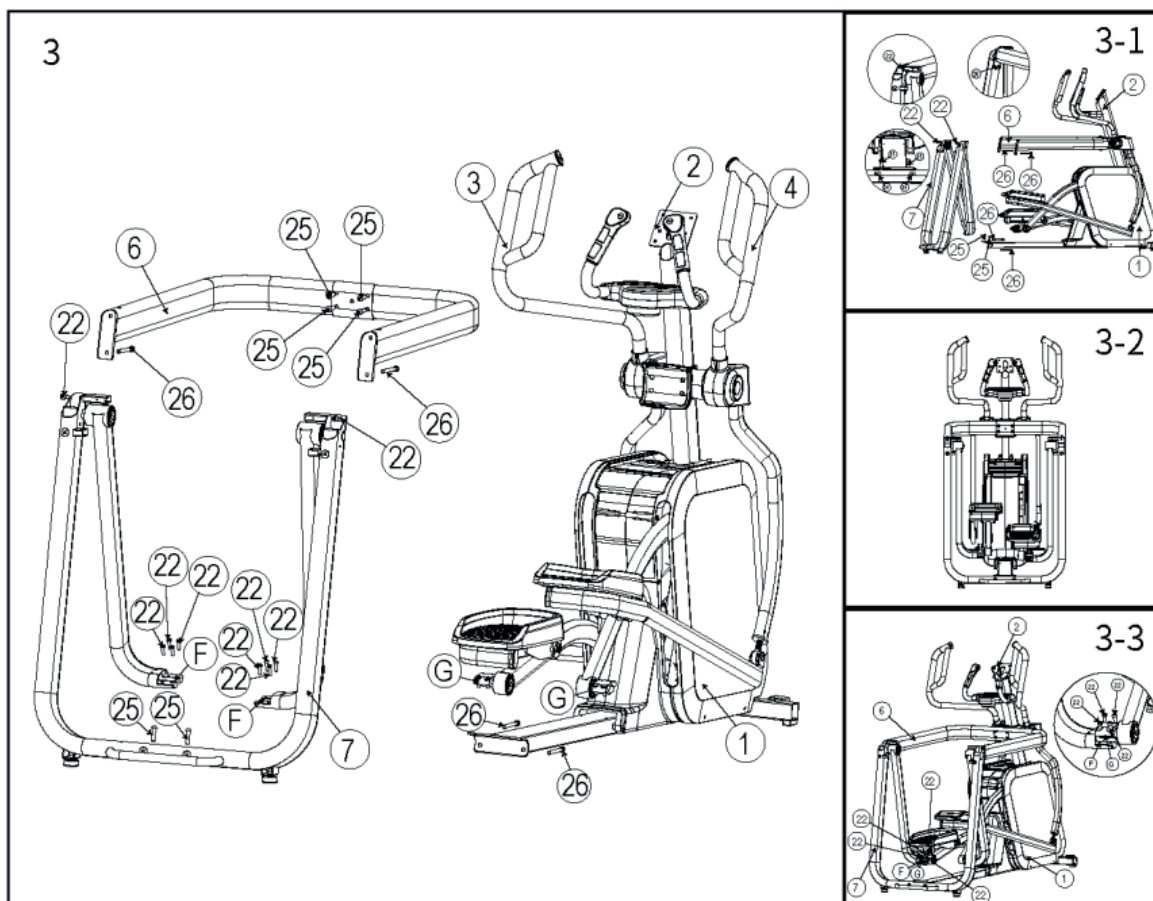


3. Einbau der hinteren Armlehne und der hinteren Stützbaugruppe

Suchen Sie die hintere Armlehnenbaugruppe (6), die hintere Stützbaugruppe (7), die Zylinderschrauben mit Sechskantkopf M10×20 mm (22), die Sechskantschrauben mit Linsenkopf M10×55 mm (25) sowie die Zylinder-schrauben mit Sechskantkopf M10×105 mm (26) heraus. Für die anschließende Montage wird Abbildung (3) benötigt.

Wie in Abbildung (3) dargestellt, richten Sie die hintere Armlehnenbaugruppe (6) und die obere Stützsäulenbaugruppe (2) auf die Schraubenlöcher aus und setzen Sie 4 Sechskant-Linsenkopfschrauben M 10×55 mm (25) ein, um sie zu befestigen (Hinweis: Schrauben noch nicht sichern). Richten Sie die hintere Stützbaugruppe (7) und die Hauptrahmenbaugruppe (1) wie in Abbildung (3-1) gezeigt so aus, dass die Schraubenlöcher übereinstimmen. Führen Sie zunächst zwei Innensechskantschrauben M10×55 mm (25) von oben durch die hinteren Schraublöcher ein und befestigen Sie sie locker (Hinweis: Schrauben noch nicht festziehen). Anschließend führen Sie zwei Innensechskantschrauben M10×105 mm (26) von der Vorderseite der Hauptrahmenbaugruppe (1) durch die hintere Stützbaugruppe (7) und in die entsprechenden Schraublöcher ein und befestigen Sie sie ebenfalls (Hinweis: noch nicht festziehen). Verbinden Sie anschließend die hintere Stützbaugruppe (7) und die hintere Armlehnenbaugruppe (6) und richten Sie die Schraubenlöcher aus. Verwenden Sie zunächst 2 Sechskant-Zylinder-Kopfschrauben M10×20 mm (22), und verwenden Sie dann 2 Innensechskantschrauben M10×105 mm (26), um das Schraubenloch zu durchdringen und das Ganze zu befestigen (Hinweis: Die Schrauben werden noch nicht festgezogen), wie in Abbildung 3-2 dargestellt.

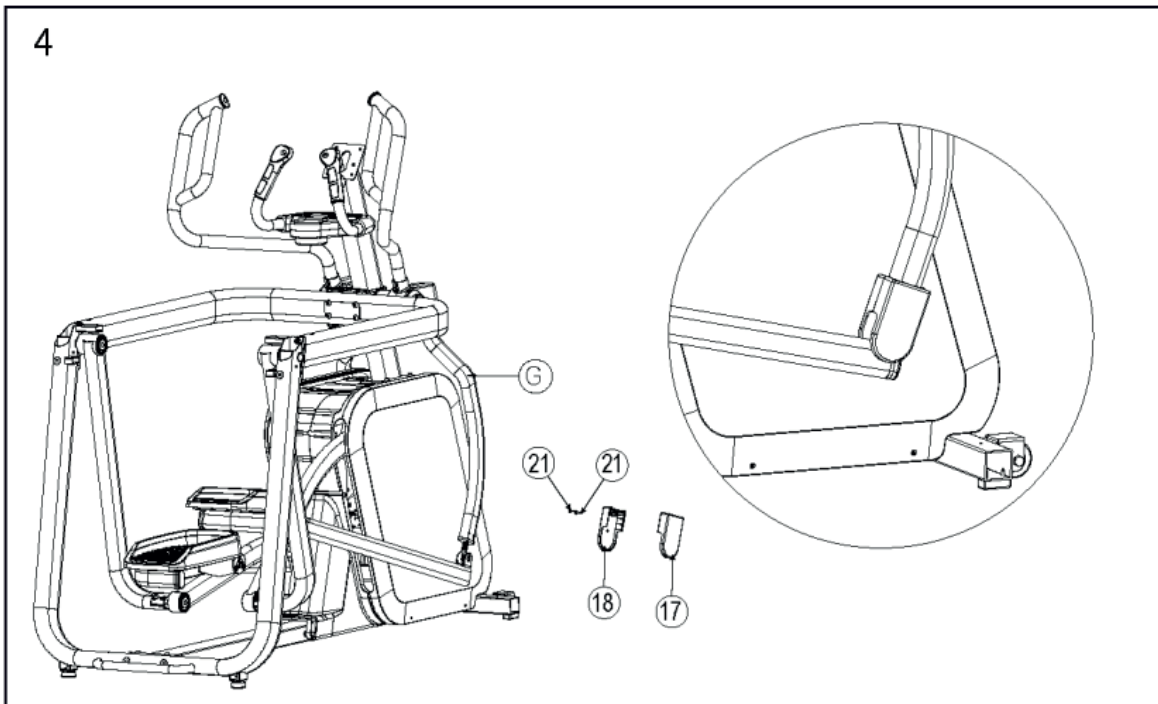
Wie in Abbildung (2-3) gezeigt, richten Sie den Achsverbindungssitz (F) der linken Schwingstange an der hinteren Stützbaugruppe (7) mit dem Anschlag (G) der linken Schwingstangenachse an der Hauptrahmenbaugruppe (1) aus. Schlitz, und setzen Sie dann 4 Innensechskantschrauben M10×20 mm (22) in die Schraubenlöcher ein. Die Befestigungsschrauben noch nicht festziehen. Gehen Sie beim Einbau und der Befestigung der rechten Seite genauso vor. Die endgültige Kalibrierung ist abgeschlossen. Ziehen Sie nun alle Schrauben fest.



4. Montage der Armzierabdeckung

Suchen Sie die beiden unteren Armabdeckungen innen (mit zwei Schraubenlöchern) (18) und die beiden unteren Armabdeckungen außen (17) heraus.

Wie in Abbildung (4) gezeigt, montieren Sie zunächst die untere Armabdeckung (18). Richten Sie die innere blaue Unterseite der Abdeckung (18) an den beiden Löchern der Schwingstangenbaugruppe (G) aus und drücken Sie sie flach auf die Rohrfläche. Anschließend setzen Sie die äußere Abdeckung (17) des unteren Arms auf und befestigen alles abschließend mit zwei Kreuzschlitz-Senkkopf-Blechschauben #8-18*25 (21). Bauen Sie die linke Seite auf die gleiche Weise ein.



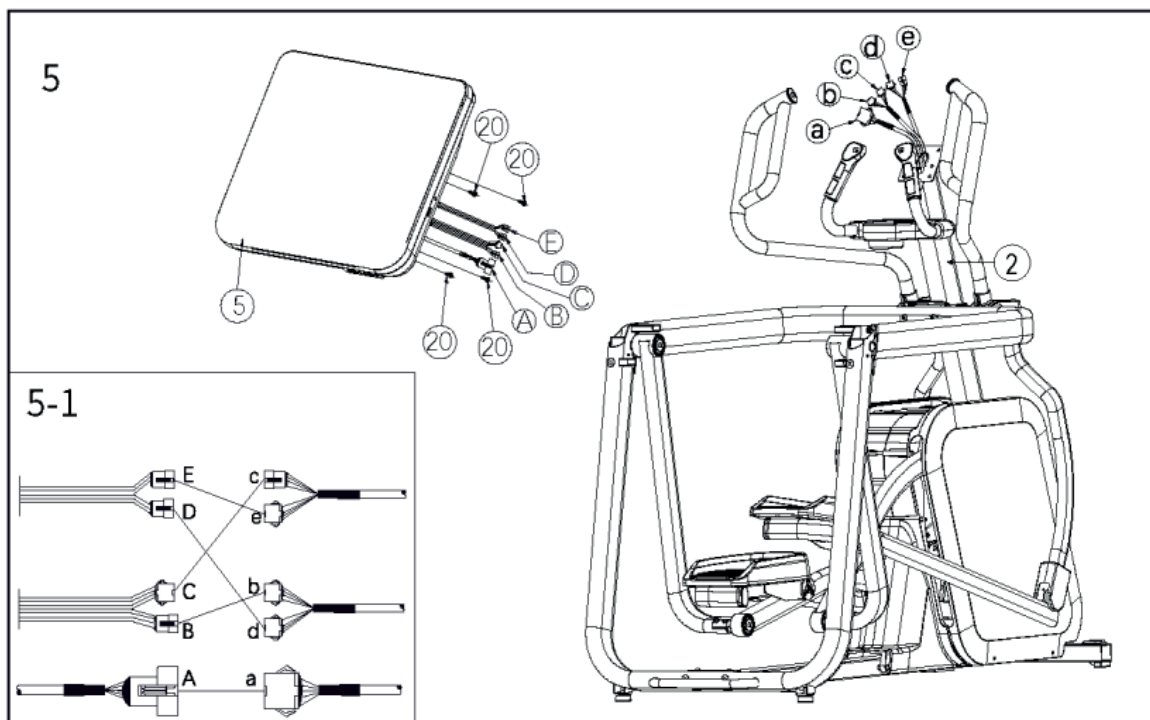
5. Montage der Konsole

Suchen Sie sich die Konsolenbaugruppe (5) heraus. Wie in Abbildung (5) gezeigt, stellen Sie zunächst die Konsolenbaugruppe in die Nähe der oberen Säulenbaugruppe (2). Schließen Sie die Kommunikationsleitung (A) und (a), die Herzfrequenzleitung (B) und (b), (C) und (c), (D) und (d), (E) und (e), (F) und (f) an. (Siehe Abbildung 5-1 für weitere Details)

Hinweis: Die richtigen Anschlüsse lassen sich leicht verbinden; versuchen Sie nicht, falsche Anschlüsse zu forcieren.

Nach dem Anschließen stecken Sie den Anschluss in die Öffnung des großen Blechbauteils an der oberen Säulenbaugruppe (2), ohne die Signalleitung einzuklemmen.

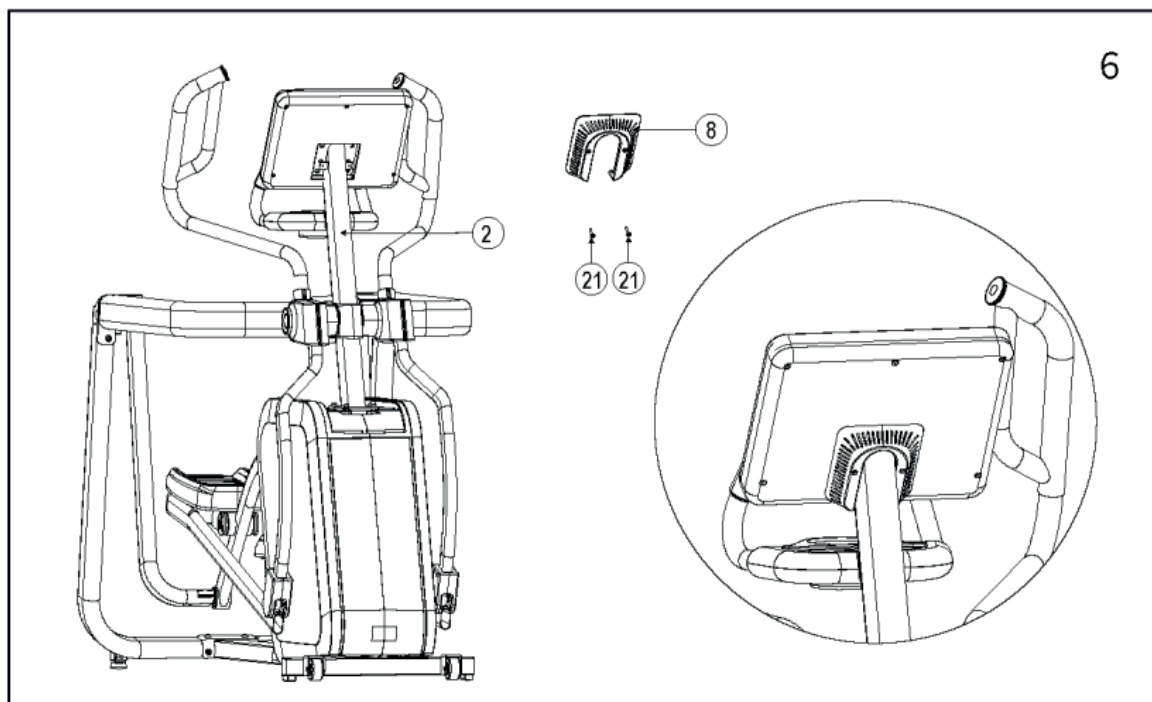
Legen Sie die Konsolengruppe (5) flach auf das große Blech der oberen Säulenbaugruppe (2) und richten Sie sie an den Bohrungen aus. Verwenden Sie 4 Innensechskant-Flachkopfschrauben M8*20 (20) mit voller Verzahnung, um sie am großen Blech der oberen Säulenbaugruppe (2) zu befestigen.



6. Montage der unteren Konsolenabdeckung

Suchen Sie sich die untere Konsolenabdeckung (8) heraus. Wie in Abbildung (6) gezeigt: Suchen Sie sich 2 Kreuzschlitz-Senkkopf-Blechschraben #8-18*25 (21) heraus und legen Sie sie für die spätere Installation beiseite.

Rasten Sie zunächst die untere Konsolenabdeckung (8) in die obere Säulenbaugruppe (2) ein und richten Sie die Löcher der Befestigungsplatte der unteren Konsolenabdeckung mit 2 Kreuzschlitz-Senkkopf-Blechschraben #8-18*25 (21) aus.



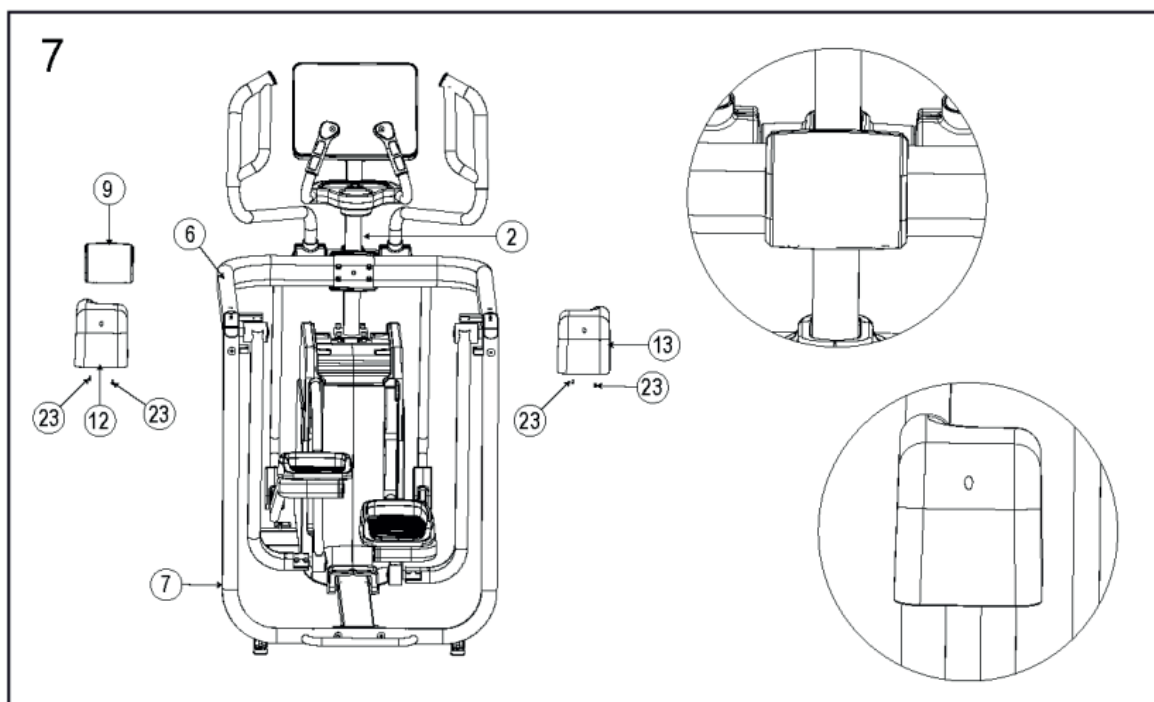
7. Montage der festen Abdeckplatte der hinteren Armlehne sowie der linken und rechten Abdeckplatten der hinteren Armlehne

Suchen Sie sich die hintere Armlehnenbefestigungsplatte (9), die hintere Armlehnenabdeckung links (12), die hintere Armlehnenabdeckung rechts (13) sowie 4 Kreuzschlitz-Blechschräuben #8-18*16 mm (23) heraus.

Siehe Abbildung (7): Richten Sie die Zierabdeckung der hinteren Armlehnenbefestigungsplatte (9) und die Abdeckung der Säulenbaugruppe (2) aus, drücken Sie die Schnallen nach vorne und drücken Sie sie dann nach unten.

Wie in Abbildung (7) gezeigt, setzen Sie die linke Seite (12) der hinteren Armlehnenabdeckung horizontal und vertikal in die Verbindung zwischen der hinteren Armlehnenbaugruppe (6) und der hinteren Stützbau-
gruppe (7) ein (achten Sie auf die Kunststoffteile und die Schraubenlöcher der Zierabdeckung), richten Sie dann 2 #8-18*16 mm (23) selbstschneidende Kreuzschlitzschrauben mit den Schraubenlöchern aus und ziehen Sie sie fest.

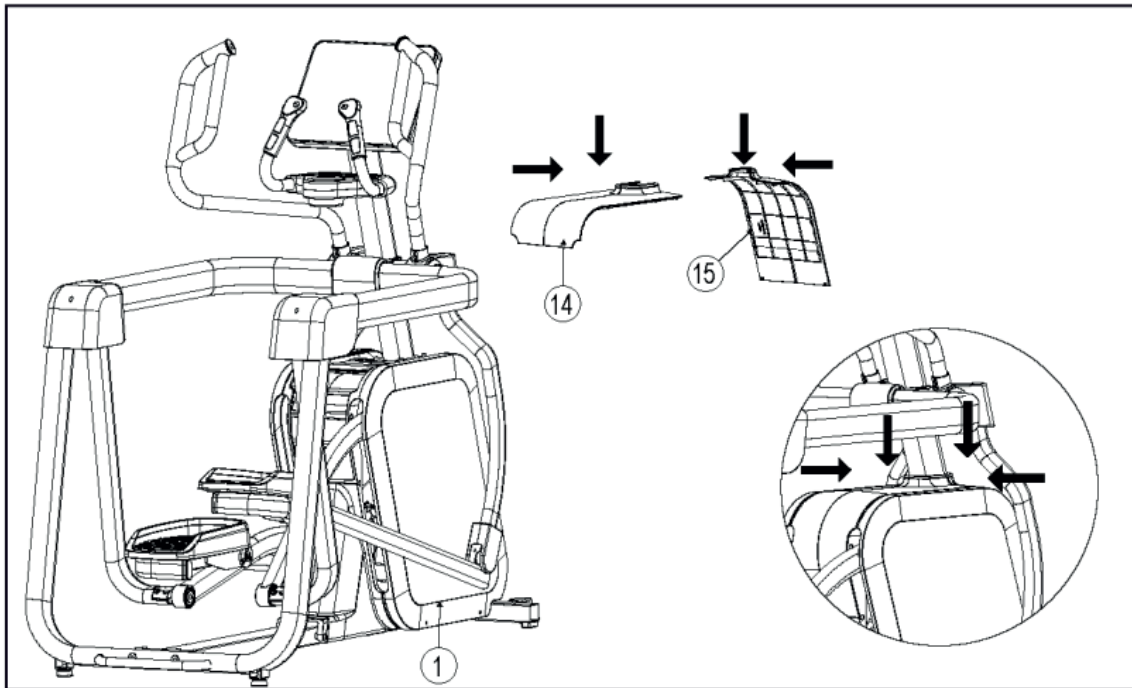
Montieren Sie die rechte hintere Armlehnenabdeckung (13) auf die gleiche Weise.



8. Montage der vorderen und hinteren Abdeckungen

Bringen Sie die vorderen und hinteren Abdeckungen (14) und (15) wie in Abbildung (8) gezeigt an: Bringen Sie zuerst die hintere Schutzabdeckung (14) an, richten Sie die hintere Schutzabdeckung (14) mit der Position auf den linken und rechten Schutzrippen der Rahmenbaugruppe (1) aus, und drücken Sie sie zunächst nach unten.

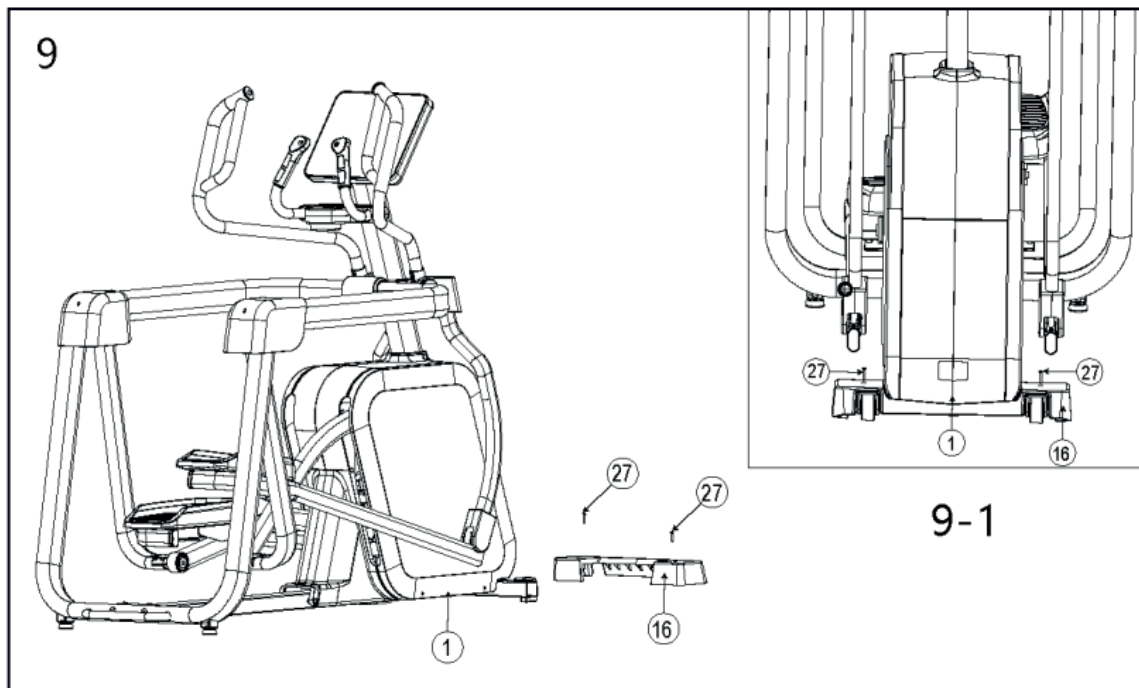
Bringen Sie dann die vordere Schutzabdeckung (15) an. Richten Sie die vordere Schutzabdeckung (15) an den linken und rechten Klemmrippen des Rahmengestells (1) aus. Drücken Sie sie zunächst flach nach unten und dann nach vorne, bis sie fest sitzt. Flache linke und rechte Schutzabdeckung und hintere Abdeckung.



9. Montage der Abdeckung der vorderen Basis

Suchen Sie sich die Zierabdeckung des vorderen unteren Rohrs (16) und 2 Schrauben #8-18*45 (27) heraus. Siehe Abbildung (9): Setzen Sie die Zierabdeckung des unteren Rohrs auf die Rahmenbaugruppe (1), bringen Sie sie in die vordere Position des unteren Rohrs, schieben Sie sie nach vorne und drücken Sie sie nach unten.

Wie in Abbildung (9-1) gezeigt, richten Sie nun die beiden Schrauben #8-18*45 (27) auf die Schraubenlöcher der vorderen unteren Rohrabdeckung (16) aus und ziehen sie fest.

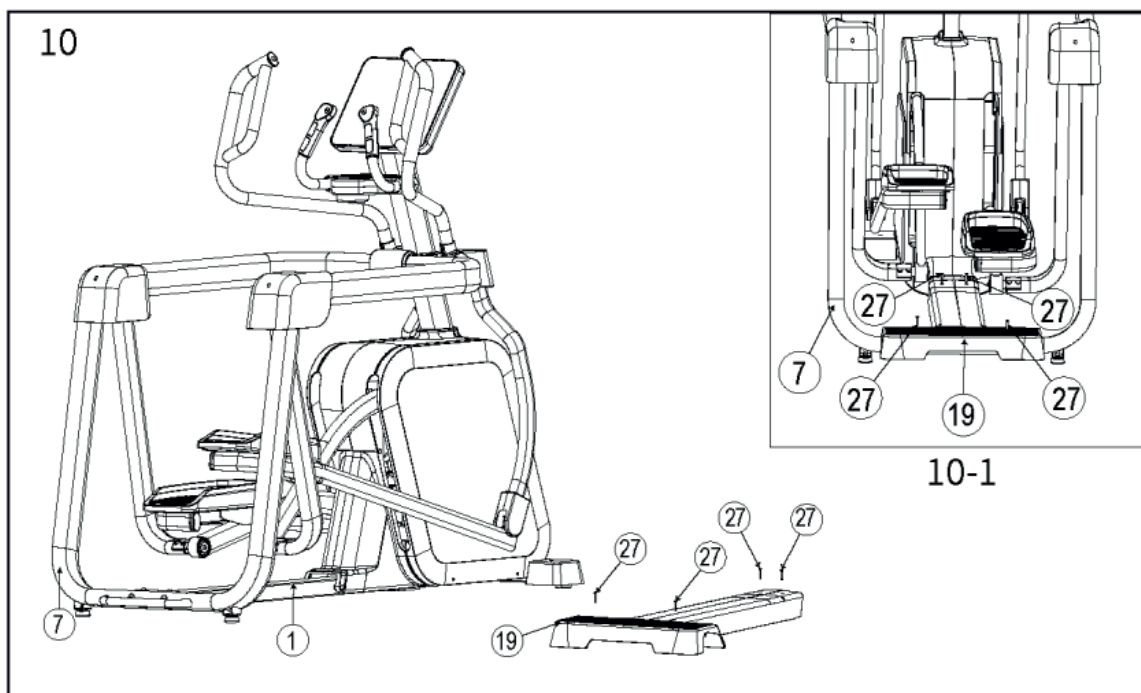


10. Montage der hinteren Basisabdeckung:

Suchen Sie sich die Abdeckung des hinteren unteren Rohrs (19) und die 4 Schrauben #8-18*45 (27) heraus. Siehe Abbildung (10): Setzen Sie die Zierabdeckung des unteren Rohrs auf die Rahmenbaugruppe (1), bringen Sie sie in die vordere Position des unteren Rohrs, schieben Sie sie nach vorne und drücken Sie sie nach unten.

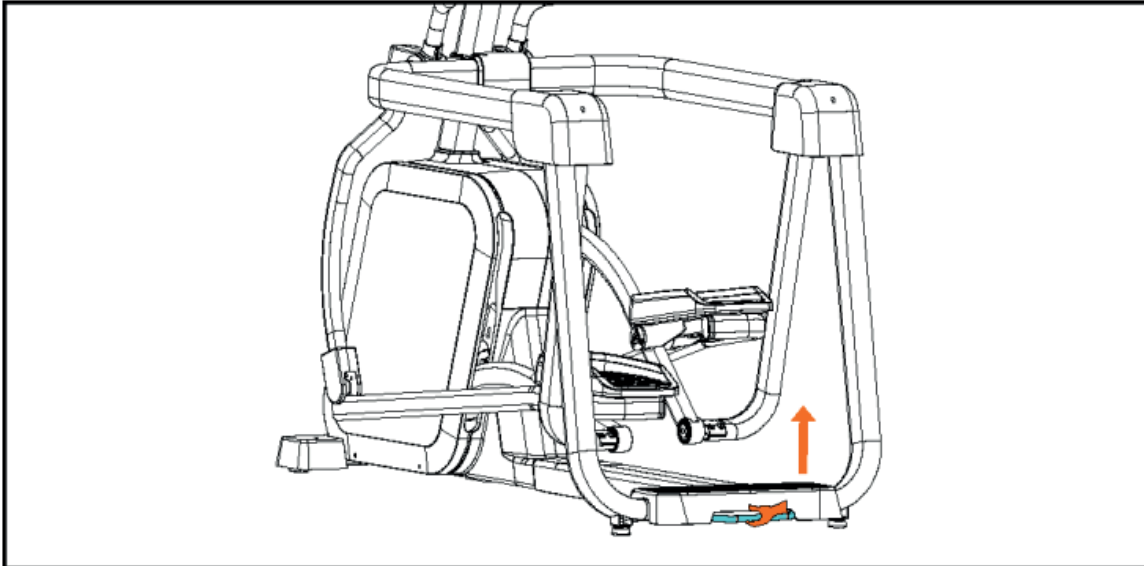
Wie in Abbildung (10-1) gezeigt, richten Sie die vier Schrauben #8-18*45 (27) auf die Schraubenlöcher der hinteren unteren Rohrabdeckung (19) aus und ziehen sie fest.

Das Gerät ist nun montiert



Wartungsanleitung

Handhabung und Anheben: Greifen Sie das Griffrohr gemäß der Abbildung und heben Sie das Gerät an. Das Gerät ist schwer, bitte kontrollieren Sie Ihre Kraft, um Verletzungen zu vermeiden.

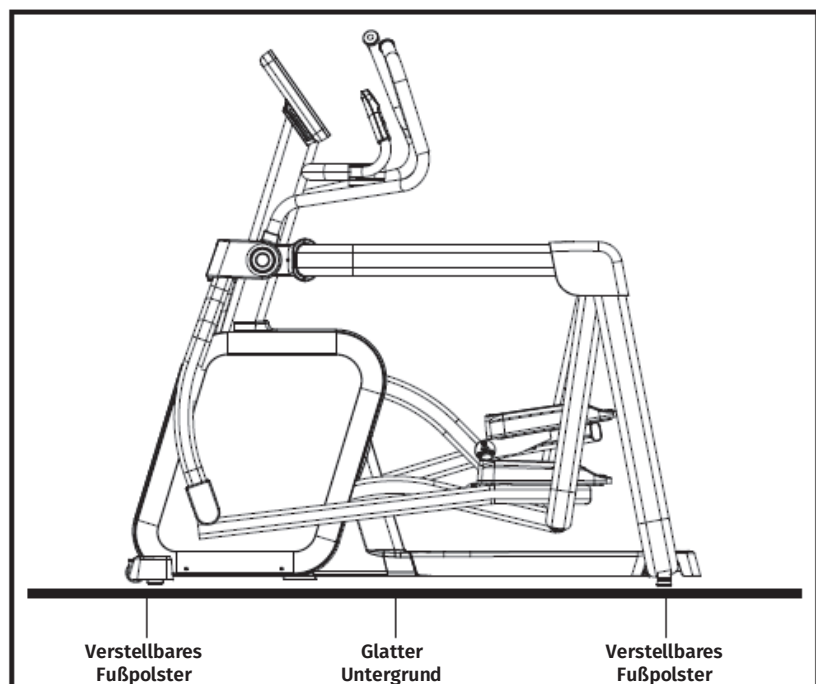


Mühevolle Einstellung des gesamten Geräts

Nachdem Sie das gesamte Gerät montiert haben, stellen Sie es auf einen stabilen Untergrund und bewegen Sie das Gerät, um zu prüfen, ob es während der Bewegung stabil steht. Sollte es zu Instabilitäten oder Erschütterungen kommen, stellen Sie es bitte wie folgt auf, bis es stabil steht. Die beiden vorderen Fußstützen sind fest und können nicht verstellt werden. Mit den hinteren verstellbaren Fußpolstern kann die Stabilität des Geräts ausgeglichen werden.

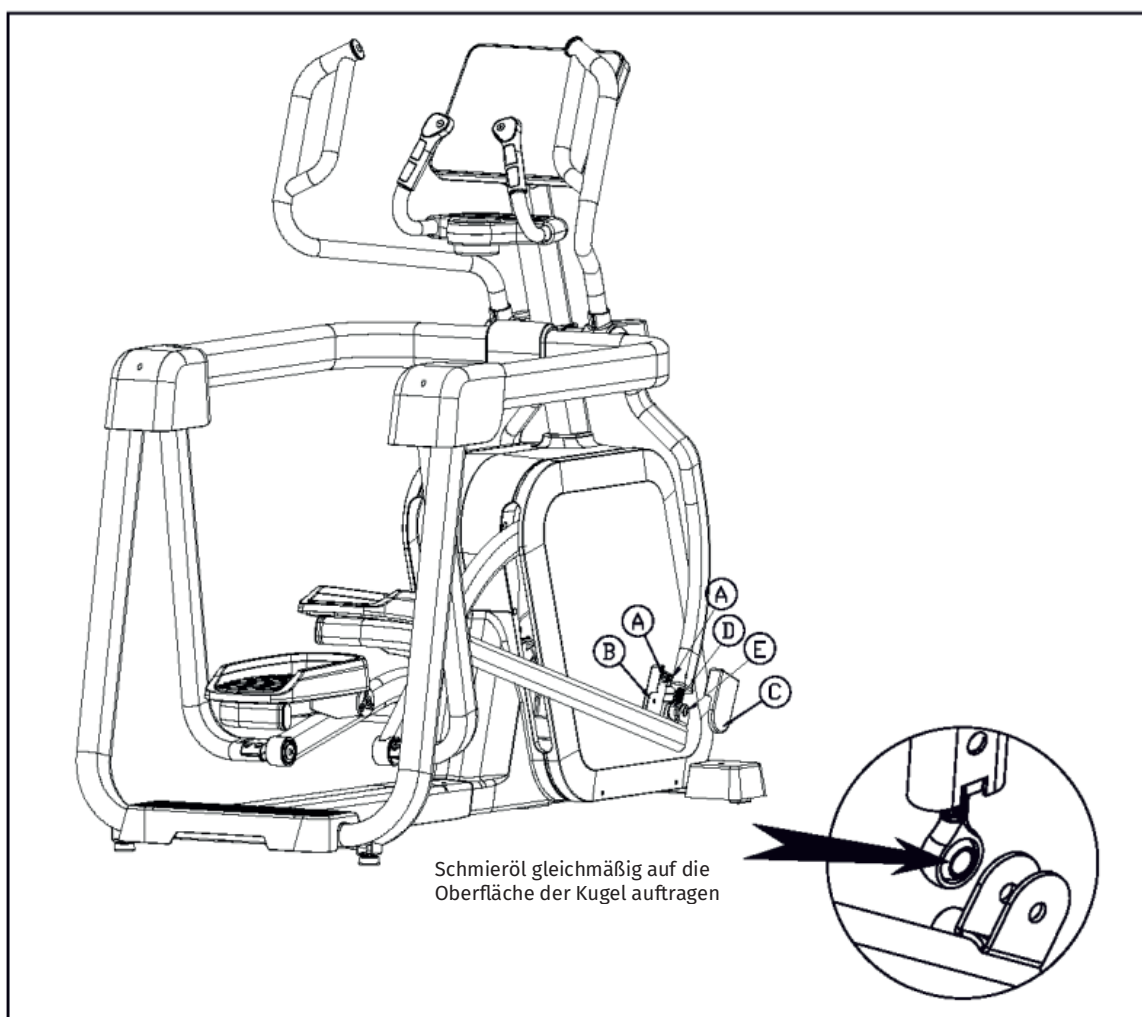
Wenn das gesamte Gerät instabil ist, justieren Sie bitte zuerst die beiden Stellfüße hinten und dann die beiden Stellfüße auf der linken und rechten Seite.

Gleichen Sie die unebene Seite aus. Durch Drehen des Fußpolsters nach links lässt es sich langsam abschrauben.



Wie Sie ein Schmiermittel verwenden

Dieses Öl wird auf den Kern der Verbindungswelle und das Kreuzgelenk aufgetragen. Wenn anormale Geräusche aus dem Kreuzgelenk und dem Verbindungswellenkern kommen, müssen Sie zuerst die inneren und äußeren Abdeckungen (B) und (C) am unteren Ende des Arms zusammen mit den Schrauben (A) oben entfernen. Beiseite stellen. Entfernen Sie die Schrauben und Muttern (D), (E) am Kreuzgelenk. Beiseite stellen. Ziehen Sie die Pedalrohrbaugruppe heraus. Tragen Sie eine kleine Menge Öl gleichmäßig auf die Oberfläche der Verbindungswelle und die Kugeloberfläche des Kreuzgelenks auf. Nach dem Hinzufügen des Öls wird das Kardangelen in die U-förmige Platte eingerastet. Mit Schraube (D) und Mutter (E) sichern. Zuletzt werden die inneren und äußeren Abdeckungen (B) und (C) am unteren Ende des Arms mit zwei Schrauben (A) befestigt. Ölen Sie die linke und rechte Seite auf dieselbe Weise.



Vorsichtsmaßnahmen

- 1) Der Heimtrainer ist nicht mit einem Freilauf-Schwungrad ausgestattet und verfügt über keine „Sofort stoppen“-Nachricht;
- 2) Anleitung zum Ein- und Aussteigen aus dem Heimtrainer (z. B. die Fußpedale auf die niedrigste Position einstellen, um in den Heimtrainer ein- und auszusteigen).

Instandhaltung

Wir weisen Sie darauf hin, dass das Sicherheitsniveau des Geräts nur aufrechterhalten werden kann, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird, z. B. Stränge, Riemenscheiben, Verbindungsstellen;

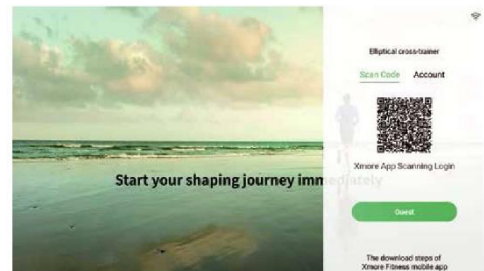
Wir empfehlen Ihnen, defekte Teile sofort auszutauschen und/oder das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb zu nehmen; achten Sie besonders auf die Bauteile, die am verschleißanfälligsten sind.

Funktionen der Bedieneinheit

1. Login Methode

Das System bietet vier Login-Möglichkeiten: Login per WeChat-Scan-Code, Besucher-Login, Login per E-Mail-Konto und Login per XMore-Fitness-APP-Scan-Code. Klicken Sie auf das WLAN-Symbol in der oberen rechten Ecke der Hauptschnittstelle, um sich mit dem Netzwerk zu verbinden, und wenn sich Besucher anmelden, klicken Sie auf das Symbol in der oberen linken Ecke der Schnittstelle. Wenn der QR-Code normal angezeigt wird, können Benutzer den QR-Code oder die XMoreAPP direkt scannen. Nutzer, die noch kein Konto haben, können sich per Mausklick kostenlos registrieren und nach einer E-Mail-Verifizierung erfolgreich anmelden. XMore Laden Sie die Anleitungen herunter:

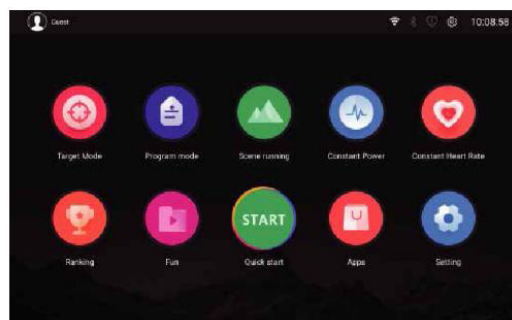
1. IOS System, im APP Store, Suche XMore Fitness, nach Erfolg die Software direkt herunterladen.
2. Android System, im App Store, Suche Magic, nach Erfolg die Software direkt herunterladen.
3. Andere Shops, derzeit im Google-Store, Suche XMore Fitness, nach Erfolg die Software direkt herunterladen.
4. Öffnen Sie das offizielle WeChat-Konto, geben Sie die Adresse der offiziellen Website ein und laden Sie die Software herunter. Alternativ können Sie den QR-Code auf der Website mit WeChat scannen, unten rechts lange drücken, um dem offiziellen Konto zu folgen, und dann über den Link zur offiziellen Website die Software herunterladen.
5. Laden Sie die offizielle Website direkt herunter, geben Sie die offizielle Website-Adresse <http://www.xmorefitness.com> ein, laden Sie die Software herunter.



2. Startbildschirm

Nach erfolgreicher Anmeldung gelangen Sie zum Startbildschirm. Dort werden Avatar, Zielmodus, Schnellstart, Live-Training, Programmmodus, Konstantleistungsmodus, Bestenliste, konstanter Herzfrequenzmodus, Entertainment, Einstellungen, Apps und weitere Funktionen angezeigt.

Homepage
Interface



Login-Bildschirm

Avatar (persönlicher Bereich): Anzeige der Trainingszeit, der Entfernung, der verbrauchten Energie, Abmeldung von den Anmeldevorgängen. Zielmodus: Sie können Trainingsziele auf der Grundlage von Zeit, Entfernung und Kalorienverbrauch festlegen. SCHNELLSTART: Tippen Sie auf QUICK START, um zu beginnen.

Live Motion: Sie können verschiedene Bewegungsszenen auswählen, wie z. B.: Streckenmodus, Kartenmodus, Live-Straßenkarte etc.

Programm-Modus: wird gemäß dem vom System eingestellten Programm ausgeführt. Modus Konstantleistung: basiert auf einer eingestellten Zielleistung, wobei die Leistung des Benutzers in Echtzeit erkannt und der Widerstand automatisch angepasst wird, um die eingestellte Zielleistung des Benutzers zu erhalten. Bestenliste: Bestenliste nach Bewegungsstrecke, zeigt die aktuelle Rangliste und das Segment des Benutzers an.

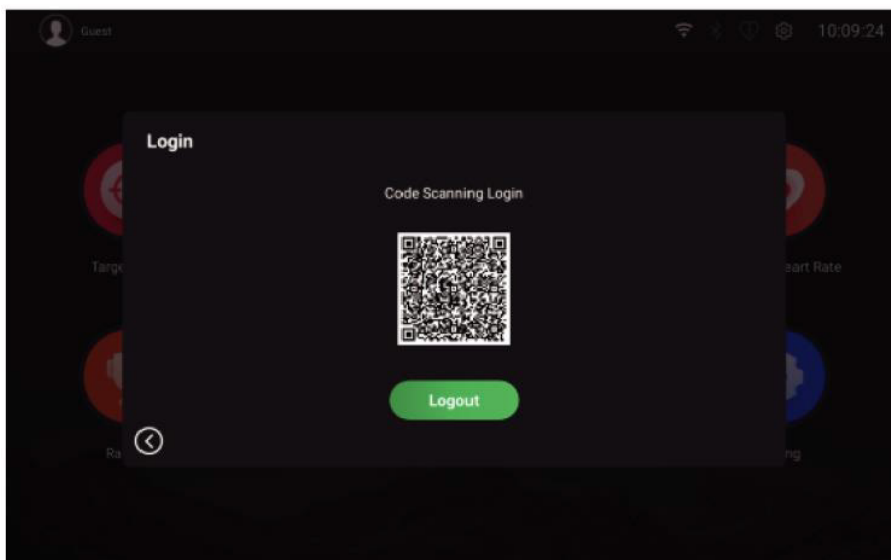
Modus konstante Herzfrequenz: Basierend auf dem eingestellten Alter, der Zielherzfrequenz und der Trainingszeit wird die Herzfrequenz des Benutzers in Echtzeit erkannt und der Widerstand automatisch angepasst, um die eingestellte Zielherzfrequenz des Benutzers zu halten.

Entertainment: Internet-Entertainment erfordert eine Internetverbindung, um Musik zu hören, Videos anzusehen und im Internet zu surfen. Lokales Entertainment besteht aus heruntergeladenen Videos, Musik und Bildern. Einstellungen: systembezogene Einstellungen, einschließlich Netzwerkeinstellungen, Bluetooth-Einstellungen, allgemeine Einstellungen und Spracheinstellung.

Anwendungen: Verwendung von Anwendungen Dritter.

3. Persönlicher Bereich

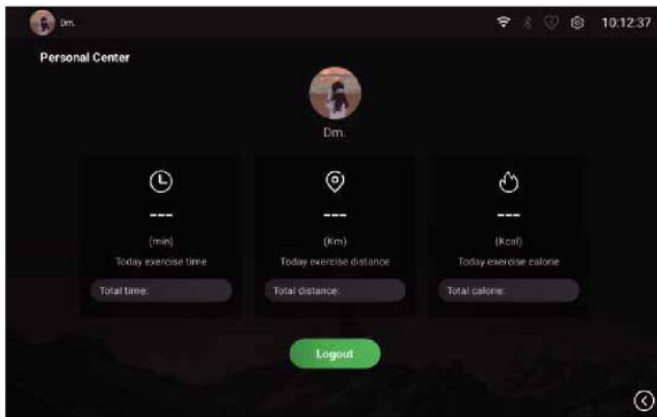
Zeigen Sie den APP-Scan-QR-Code an, wenn Sie den Besucher-Login auswählen und auf den Persönlichen Bereich klicken. -12-



Schnittstelle zum Scannen von QR-Codes

3.1. Persönlicher Bereich

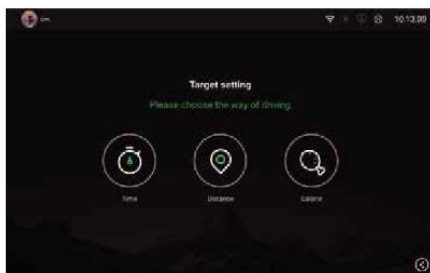
Wenn Sie sich über den QR-Code der XMORE-App anmelden, tippen Sie auf das Profilbild in der oberen linken Ecke, um zum Persönlichen Bereich zu gelangen. Dort werden Avatar, Trainingszeit, Trainingsstrecke und verbrannte Kalorien angezeigt. Tippen Sie auf „Abmelden“, um die aktuelle Sitzung zu beenden und zum Anmeldebildschirm zurückzukehren. Mit dem „Zurück“-Button gelangen Sie wieder zur Startseite. Kehren Sie zum Homepage-Interface zurück.



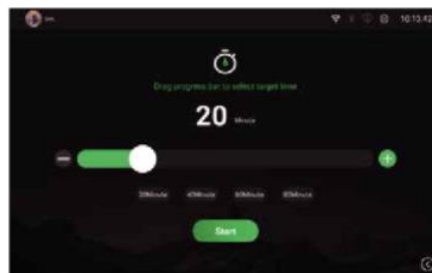
Interface Persönlicher Bereich

3.2. Zieleinstellung

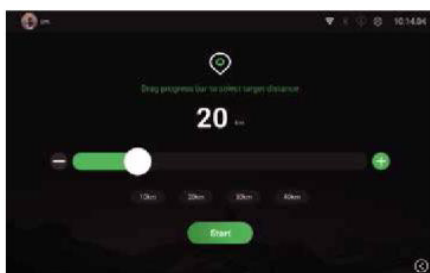
Tippen Sie auf der Startseite auf Ziel festlegen und wählen Sie den Trainingsmodus aus: Zeit, Strecke oder Kalorien. Bewegen Sie den grünen Schieberegler, um die gewünschten Trainingsdaten einzustellen, oder tippen Sie auf die + / – Buttons, um die Werte anzupassen. Tippen Sie anschließend auf „Training starten“, um das Training zu beginnen. Sobald das festgelegte Ziel erreicht ist, stoppt der Ellipsentrainer automatisch. Nach Erreichen der eingestellten Daten stoppt der Ellipsentrainer automatisch.



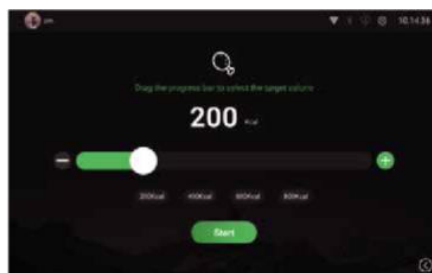
Auswahl des Trainings



Festlegung von Trainingszielen
je nach Tageszeit



Festlegung von Trainingszielen
nach Entfernung



Festlegung von Trainingszielen nach
verbrannter Kalorienzahl

3.3. Schnellstart

Klicken Sie auf der Startseite auf das „Quick Start“-Icon, um direkt zum Trainings-Interface zu gelangen. Wenn Sie das Bluetooth-Peripheriegerät für die Herzfrequenz verbinden wollen, klicken Sie auf das Bluetooth-Symbol für die Herzfrequenz in der oberen rechten Ecke der Startseite, um die Herzfrequenz zu verbinden, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Während des Trainings zeigt das Trainings-Interface die trainingsbezogenen Daten des Benutzers an, einschließlich Trainingsdistanz, Echtzeit-Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Geschwindigkeit, Drehzahl, Leistung, Widerstand und Trainingszeit.



Interface Bewegung

3.4. Anpassung des Widerstands

Während der Ellipsentrainer läuft, kann der Widerstand durch Klicken auf das Plus/Minus-Symbol in der Mitte oder durch Verwendung der Schnellzugriffstasten Plus/Minus an den äußeren, festen Armlehnen links und rechts angepasst werden. Jeder Tastendruck erhöht oder verringert den Widerstand für eine bestimmte Zeit, und der Widerstand erhöht oder verringert sich schnell, wenn die Taste gedrückt gehalten wird.



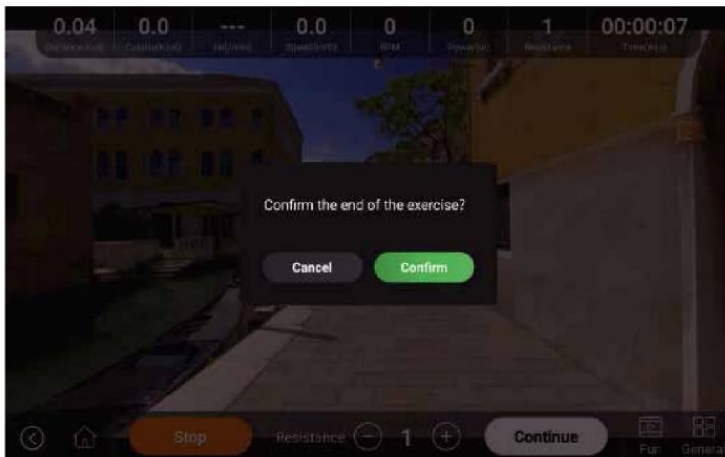
Anpassung des Widerstands

3.5. Ellipsentrainer Pause

Wenn der Benutzer das Training unterbricht, erscheint nach 6 Sekunden auf der Benutzeroberfläche die Anzeige „Keine Daten, bitte betätigen Sie das Gerät, um weiter zu trainieren“.

3.6. Ellipsenrainer Stopp

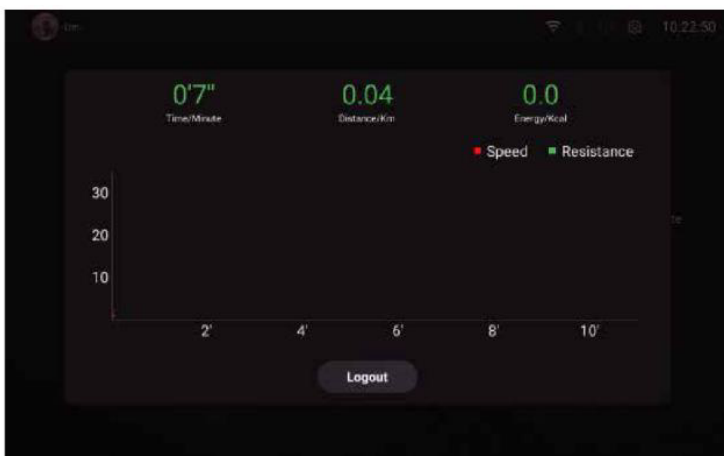
Rufen Sie die Hauptansicht des Trainings auf und tippen Sie auf den „Stop“-Button. Es öffnet sich ein Fenster zur Bestätigung des Trainingsendes. Tippen Sie auf „OK“, um das aktuelle Training zu beenden, oder auf „Abbrechen“, um das Training fortzusetzen. Nachdem Sie das Ende bestätigt haben, klicken Sie auf den Button „Abbrechen“, um das Training fortzusetzen.



Zum Anhalten des Bildschirms anklicken

3.7. Ellipsenrainer Ende

Nach Beendigung des Trainings werden die Distanz, die Zeit und der Kalorienverbrauch dieser Sitzung angezeigt und die Veränderung der Geschwindigkeit und des Widerstands durch das Kurvendiagramm dargestellt.

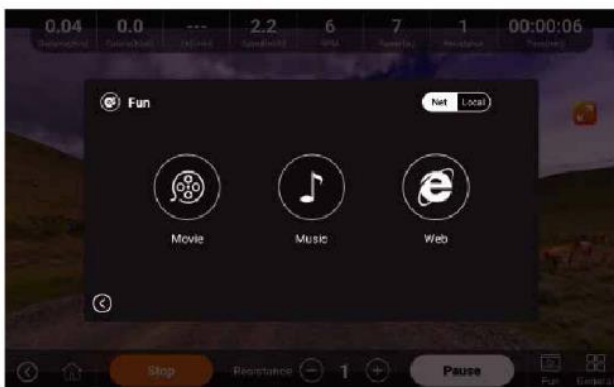


4. Weitere wichtige Definitionen für das Motion-Interface

1. „Home“-Button: Kehren Sie zur Startseite zurück. Wenn Sie auf diesen Button tippen, erscheint eine Hinweismeldung zum Beenden des Trainings.
2. „Entertainment“-Button: Aufrufen des Entertainment-Interface.
3. „Allgemeine Einstellungen“-Button: öffnet die Schnittstelle für allgemeine Einstellungen.
4. „Kontrollleiste ausblenden“-Button: Klicken Sie darauf, um die Kontrollleiste auszublenden, klicken Sie erneut darauf, um die Kontrollleiste wieder einzublenden.

4.1. Sport-Entertainment-Interface

Klicken Sie auf den Button „Entertainment“ während Sie trainieren, wählen Sie „Lokal“ oder „Netzwerk“. Bei lokalem Entertainment handelt es sich um Filme, Musik oder Bilder aus Ihrem eigenen Gerät, Netzwerk-Entertainment stammt aus dem Internet. Bei lokalem Entertainment handelt es sich um Filme, Musik und Bilder von Ihrem eigenen Gerät und bei Netzwerk-Entertainment handelt es sich um Filme, Musik und Radio aus dem Internet über die installierte Entertainment-Software.



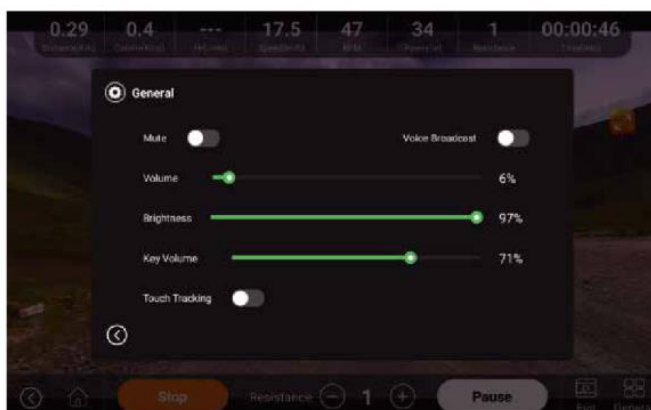
Trainings-Interface – Entertainment



Trainings-Interface – Lokal

4.2. Training – Bildschirm Einstellungen

Klicken Sie während des Trainings auf „Allgemeine Einstellungen“ in der unteren rechten Ecke, um die Schnittstelle für allgemeine Einstellungen zu öffnen und die Lautstärke und Helligkeit des Systems anzupassen.

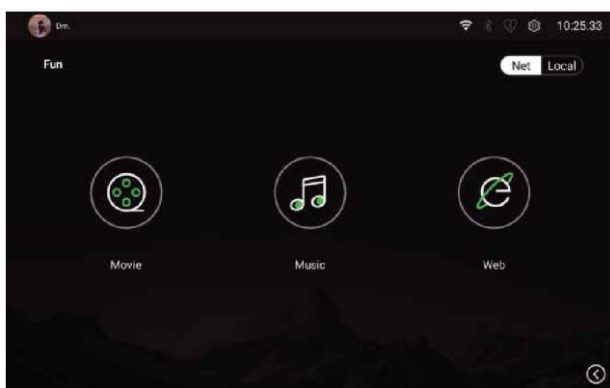


4.3. Startseite Entertainment-Interface

Klicken Sie auf das „Entertainment“-Icon auf der Startseite, um das Entertainment-Interface zu öffnen, oder klicken Sie auf das „Entertainment“-Icon in der unteren rechten Ecke des Trainings-Interface, um die Schnittstelle zu öffnen.

„Lokal“ auswählen: zum Wiedergeben von Videos, Musik und Bildern, die bereits heruntergeladen wurden.
„Netzwerk“ auswählen: Sie müssen sich mit dem Internet verbinden, um auf Online-Plattformen mit Videos, Musik, Browser usw. zugreifen zu können.

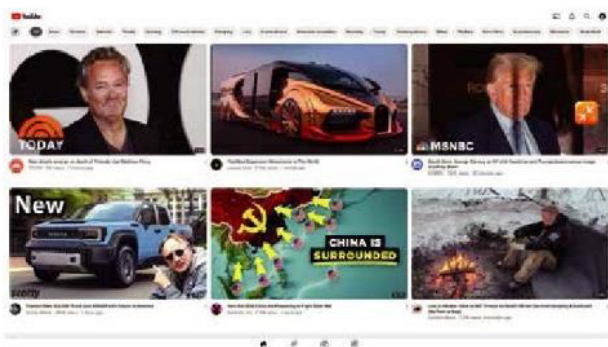
Wenn Sie den Player im Bewegungsbildschirm im Vollbildmodus anzeigen möchten, können Sie auf die orangefarbene Schaltfläche „Ausblenden“ klicken, um die Bewegungssteuerungsleiste auszublenden, und erneut hier klicken, um die Steuerungsleiste wieder anzuzeigen.



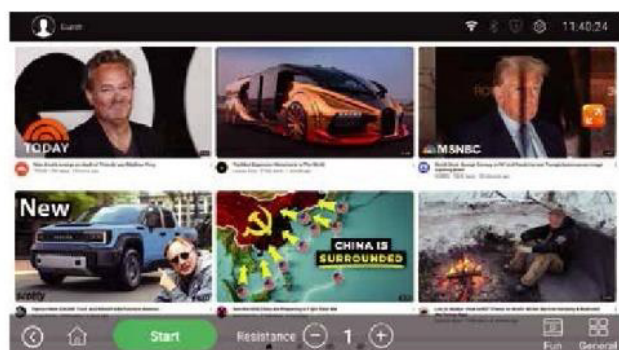
Entertainment-Web-Interface

4.4. Live-View-Kampagne

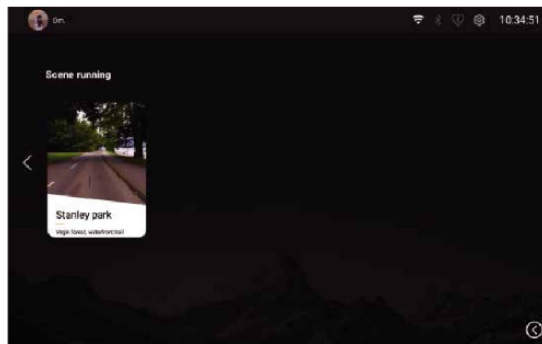
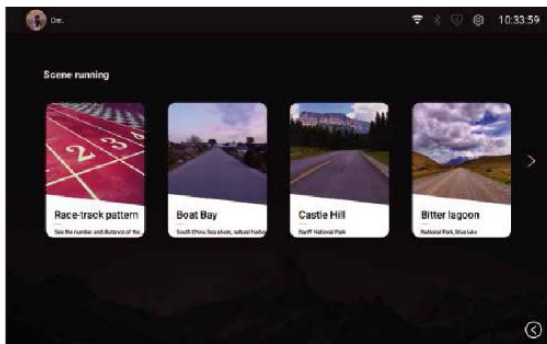
Klicken Sie auf der Startseite auf das „Live-Sport“-Icon, um die das Live-Sport-Interface aufzurufen. Live-Sport bedeutet, dass während des Trainings gleichzeitig ein Szenenvideo abgespielt wird. Dadurch entsteht für den Nutzer ein immersives Trainingserlebnis. Je nach persönlicher Vorliebe kann im Sport-Interface eine gewünschte Szene ausgewählt werden — es stehen verschiedene Strecken zur Auswahl.



Entertainment-Web-Interface



Kontrollleiste ausblenden



Bildschirm zur Auswahl von Live-Motion

Bildschirm zur Auswahl von Live-Motion

4.5. Live-Bildschirm

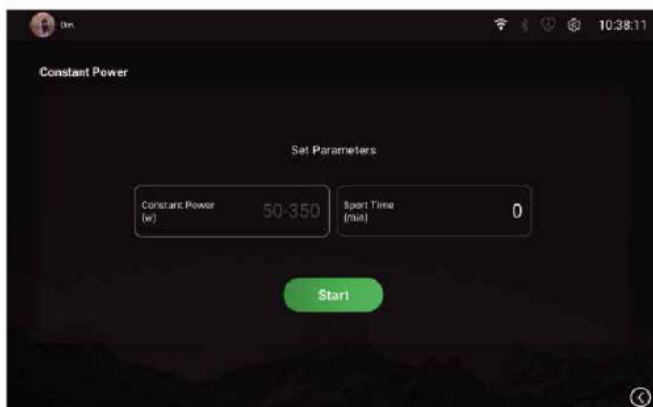
Klicken Sie auf einen beliebigen Szenenmodus, um das Szenenbewegungs-Interface aufzurufen. Das Strecken-Interface ist eine Karte zur Simulation einer Spielplatzszene.



Spielplatzszenen-Trainings-Interface

4.6. Modus Konstantleistung

Klicken Sie auf „Konstantleistungsmodus“, um das entsprechende Trainings-Interface zu öffnen. Dieses Trainingsprogramm bietet eine gleichmäßige und anpassbare Intensität und eignet sich für Profisportler, Fitnessbegeisterte, Einsteiger, Frauen, ältere Menschen sowie Sportler in der Rehabilitation. Nach Eingabe der gewünschten Leistung und Trainingszeit klicken Sie auf „Training starten“. „Training, Echtzeit-Erkennung der Leistung des Benutzers“ und automatische Anpassung des Widerstands, um die vom Benutzer eingestellte Zielleistung aufrechtzuerhalten.



4.7. Prozess-Modell

Klicken Sie auf „Programmmodus“, um das Programm-Interface zu öffnen. Das System bietet eine Vielzahl voreingestellter Trainingsprogramme – darunter Jogging, Klettern, Bergsteigen, Aufwärmen, hügeliges Training, Ausdauertraining, Treppensteigen, Leichtathletik und weitere Modi. Wählen Sie das Programm, das am besten zu Ihren Bedürfnissen passt, oder klicken Sie auf „Benutzerdefiniert“, um eigene Einstellungen vorzunehmen. Wählen Sie je nach Ihren persönlichen Trainingsgewohnheiten die Trainingszeit und -geschwindigkeit und erstellen Sie ein Trainingsprogramm.

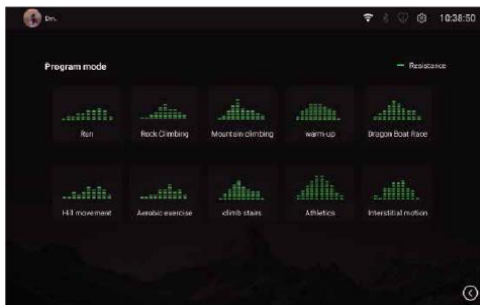


Abbildung 1 des Programm-Modells

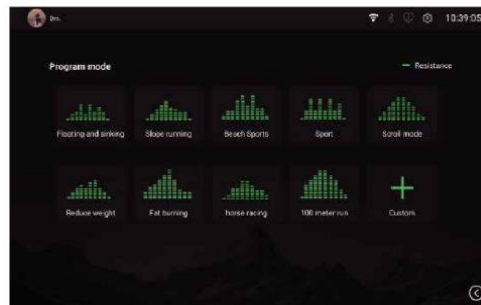


Abbildung 2 des Programm-Modells

4.8. Systematisch entwickelte Modelle

Wählen Sie diese Option, um detaillierte Trainingsdaten, die Zeit des Trainings und den Widerstand für verschiedene Zeiträume anzuzeigen.



Modell der Systempersonalisierung

4.9. Benutzerdefinierter Modus

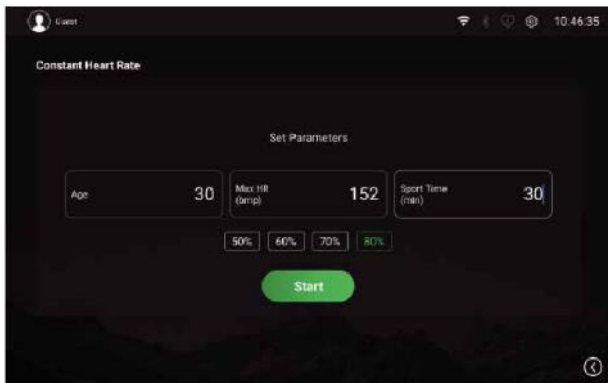
Klicken Sie auf „Personalisieren“, wählen Sie Zeit und Widerstand und klicken Sie auf „Hinzufügen“, um eine neue Trainingsregel hinzuzufügen. Wählen Sie je nach Ihren persönlichen Trainingsgewohnheiten die Trainingszeit und den Widerstand, um ein Trainingsprogramm zu erstellen, das aus mehreren Trainingsabschnitten bestehen kann. Klicken Sie auf den Button „Training starten“, um mit dem Training zu beginnen. Klicken Sie auf den Button „Löschen“, um die Regel zu löschen.



Benutzerdefinierter Modus

4.10. Modus Konstante Herzfrequenz

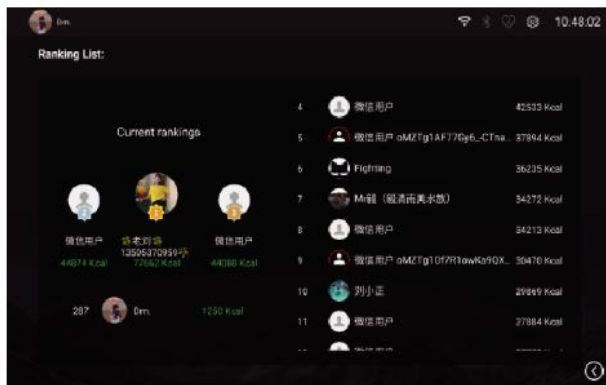
Geben Sie Ihr Alter, Ihre Zielherzfrequenz und die Trainingsdauer ein und klicken Sie anschließend auf „Training starten“. Halten Sie während des Trainings beide Hände für mindestens 30 Sekunden auf die Pulssensoren, damit die Daten korrekt erfasst werden können. Alternativ können Sie vor Trainingsbeginn auch einen Bluetooth-Herzfrequenzgurt oder ein anderes Gerät verbinden. Das System passt den Widerstand automatisch an die gemessene Herzfrequenz und Trittschwindigkeit an, um sicherzustellen, dass Sie während des Trainings Ihre Zielintensität erreichen. Diese Herzfrequenzdaten dienen nur als Richtwerte und erfüllen nicht den Zweck, als medizinische Daten verwendet zu werden.



Modus Konstante Herzfrequenz

4.11. Die Bestenliste

Klicken Sie auf „Ranking“, um das Ranking-Interface zu öffnen. Hier können Sie das aktuelle Ranking der besten Benutzer nach Entfernung einsehen. Klicken Sie auf den „Zurück“-Button, um zum Haupt-Interface zurückzukehren.



5. Einrichtung

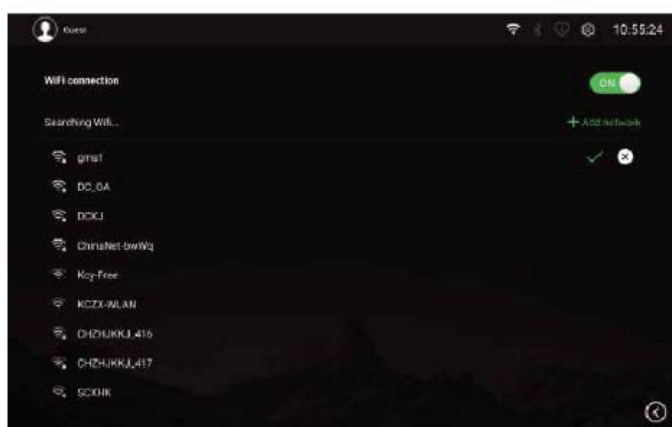
Tippen Sie auf „Einstellungen“, um das Einstellungs-Interface aufzurufen, einschließlich systembezogener Einstellungen, WLAN-Einstellungen, Bluetooth-Einstellungen, allgemeiner Einstellungen, Spracheinstellung, Uhrzeit und anderer Informationen.



Bildschirmeinstellungen

5.1. WiFi-Einrichtung

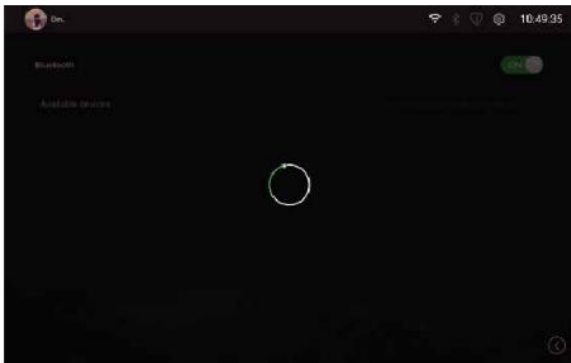
Klicken Sie auf den Button „WiFi“-Signal, wählen Sie das WLAN-Netz, mit dem Sie sich verbinden können und geben Sie das WiFi-Passwort ein. Das System verbindet sich automatisch mit dem Netzwerk und fordert das Netzwerk auf, sich erfolgreich zu verbinden. Die Schnittstelle umfasst das Ein- und Ausschalten des WLANs und das Hinzufügen eines neuen Netzwerks.



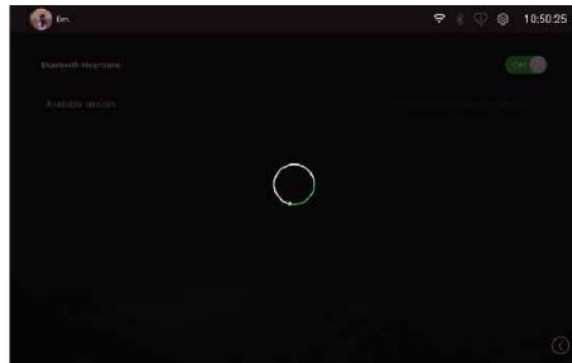
WiFi-Einstellungs-Interface

5.2. Bluetooth-Einrichtung

Klicken Sie auf den „Bluetooth“-Button oben auf dem Bildschirm und wählen Sie das Bluetooth-Gerät aus, das Sie verbinden möchten, z. B. Kopfhörer, Lautsprecher usw. Klicken Sie auf „Bluetooth-Geräte suchen“, um nach Bluetooth-Geräten in der Nähe zu suchen. Tippen Sie oben auf dem Bildschirm auf den Button „Bluetooth-Herzfrequenz“, um die verbindbaren Bluetooth-Herzfrequenzgeräte, wie z. B. Bluetooth-Herzfrequenzgürtel und andere Geräte, anzuzeigen.



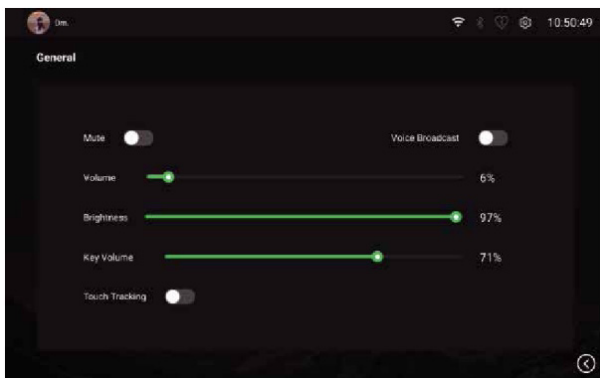
Bluetooth-Schnittstelle



Bluetooth-Herzfrequenz

5.3. Allgemeine Einstellungen

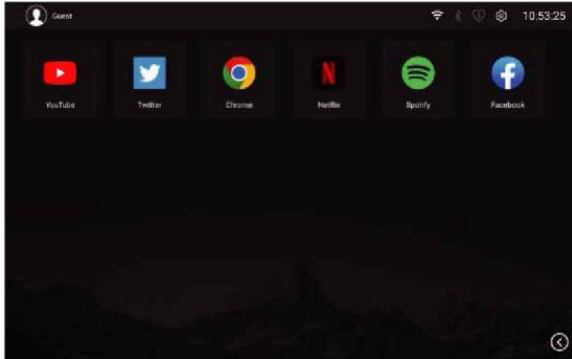
Sie können die Spracherinnerung ein- oder ausschalten oder stumm schalten, die Lautstärke einstellen und die Taste drücken, um die Lautstärke und die Bildschirmhelligkeit einzustellen. Die Abbildung unten zeigt, dass Sie im Sport-Interface auf „Allgemeine Einstellungen“ klicken können, um die Schnittstelle für allgemeine Einstellungen zu öffnen, oder Sie können die allgemeinen Einstellungen auch im Einstellungs-Interface auf der Startseite öffnen.



Bildschirm Allgemeine Einstellungen

5.4. Gerät

Klicken Sie auf Apps. Dort werden QQ Music, Microvision und andere Apps angezeigt, die mit dem Netzwerk verbunden werden müssen, bevor Sie auf die Webplattform zugreifen können.



Anwendungssoftware

6. Sonstige funktionale Hinweise

Wenn im Trainingsmodus 2 Minuten lang keine Aktivität erkannt wird, endet das Training automatisch und das System kehrt zur Hauptseite zurück. Wird die Hauptseite 5 Minuten lang nicht bedient, wird das System automatisch abgemeldet und zur Login-Seite zurückgeführt.

Wenn der Login-Bildschirm über einen längeren Zeitraum (1 Stunde) nicht bedient wird, geht die elektronische Uhr in den tiefen Standby-Modus über und schaltet den Bildschirm aus. Wenn dies der Fall ist, können Sie die elektronische Uhr reaktivieren, indem Sie das Gerät betätigen oder den Bildschirm an einer beliebigen Stelle berühren.

Empfohlene Dehnungsübungen

ACHTUNG! Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, insbesondere bei Personen über 35 Jahren oder bei Personen mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen.

Aufwärmübungen bereiten den Körper auf das Training vor, indem sie die Durchblutung fördern, die Muskeln mit mehr Sauerstoff versorgen und die Körpertemperatur erhöhen. Beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Stretching und leichten Übungen zum Aufwärmen. Die Abbildungen auf dieser Seite zeigen verschiedene Formen grundlegender Dehnübungen, die Sie vor Ihrem Training durchführen können. Um ein angemessenes Warm-up zu erreichen, führen Sie jede Dehnung dreimal durch.

1. Dehnung Zehen berühren

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne. Entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern, während Sie sich so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter strecken. Halten Sie die Übung 15 Sekunden lang und entspannen Sie dann. Hierdurch dehnen Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur, Ihre Kniekehlen und Ihren Rücken.

2. Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich mit einem ausgestreckten Bein hin. Ziehen Sie die Sohle des anderen Fußes zu sich hin und stützen Sie sie gegen den inneren Oberschenkel des ausgestreckten Beins. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen. Halten Sie die Übung 15 Sekunden lang und entspannen Sie dann. Hierdurch dehnen Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur, Ihren unteren Rücken und Ihre Leiste.

3. Dehnung von Waden/Achillessehnen

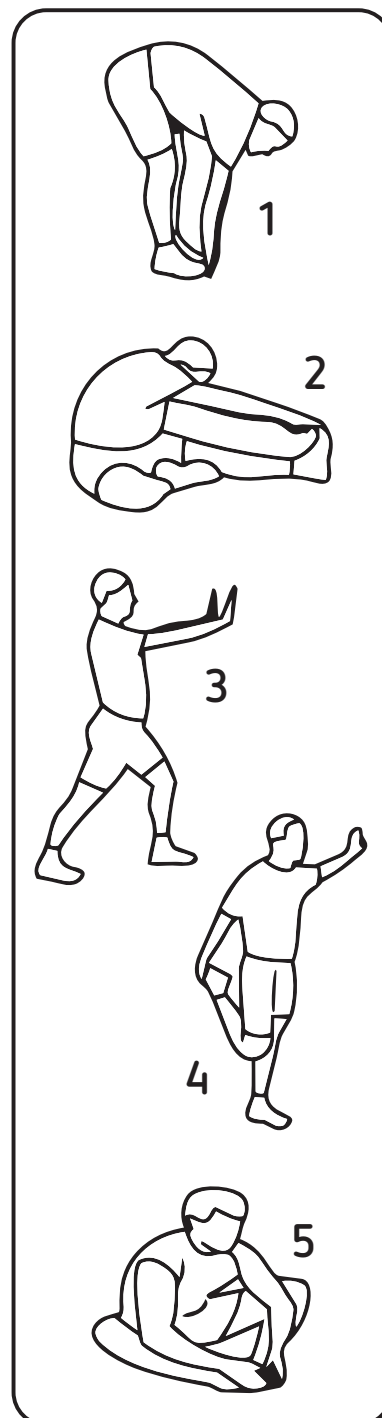
Stellen Sie ein Bein vor das andere und stützen Sie sich mit den Händen an einer Wand ab. Halten Sie das hintere Bein gerade und den hinteren Fuß flach auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie Ihre Hüften in Richtung Wand. Bis 15 zählen und halten, dann entspannen. Um die Dehnung der Achillessehne zu verstärken, beugen Sie auch das hintere Bein, um Waden, Achillessehnen und Fußgelenke zu dehnen.

4. Quadrizeps-Dehnung

Stützen Sie sich mit einer Hand an einer Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten, und fassen Sie mit der anderen Hand einen Fuß. Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten Sie die Übung 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann, um Ihre Quadrizeps- und Hüftmuskeln zu dehnen.

5. Dehnung der Oberschenkelinnenseite

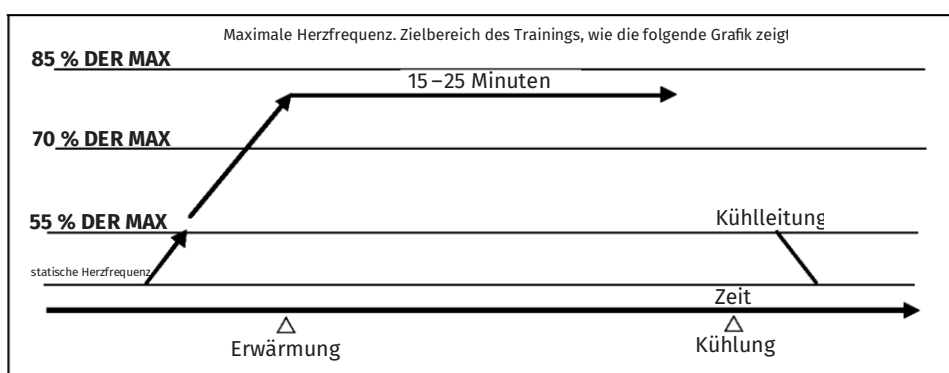
Setzen Sie sich mit aneinanderliegenden Fußsohlen und nach außen gespreizten Knien hin. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leisten heran. Halten Sie die Übung 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann, um Ihre Quadrizeps- und Hüftmuskeln zu dehnen.



Wie Sie die Wirkung der Übungen verbessern

Wie bei Muskeltraining ist auch bei aerobem Training eine stärkere Durchblutung und eine höhere Herzfrequenz erforderlich, wodurch die Herz-Kreislauf-Funktion verbessert wird. Verwenden Sie Ihren Pulswert als Herzfrequenz. Wenn Ihr Puls unter dem maximalen Trainingsziel liegt, ist es sicher und effektiv. Die Herzfrequenz zwischen 87 und 72 % der maximalen Herzfrequenz wird als Trainingszielbereich bezeichnet, der durch Trainingsprogramme schrittweise verbessert werden sollte. Mindestens 3–4 Mal pro Woche für 15–20 Minuten.

Warnhinweis: Versuchen Sie bitte nicht, Übungen zu machen, die die Zielherzfrequenz überschreiten. Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35–40 Jahre oder für Personen mit gesundheitlichen Vorbelastungen. Bitte denken Sie daran, sich mehrere Minuten Zeit zum Aufwärmen und Abkühlen zu nehmen (wie in der folgenden Zeichnung B).



Zeichnung B

Wartung und Fehlersuche

1. Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Knöpfe fest angezogen sind, ob die Drehteile frei sind und ob es irgendwelche verschlissenen Teile gibt. Dies ist wichtig für eine optimale Leistung und zur Verringerung des Verschleißes.
2. Ersetzen Sie verschlissene Teile sofort.
3. Reinigen Sie den Heimtrainer mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge milder Seife. Verwenden Sie niemals Säuren, Laugen oder organische Lösungen, um den Heimtrainer zu reinigen.

Fehlerbehebung

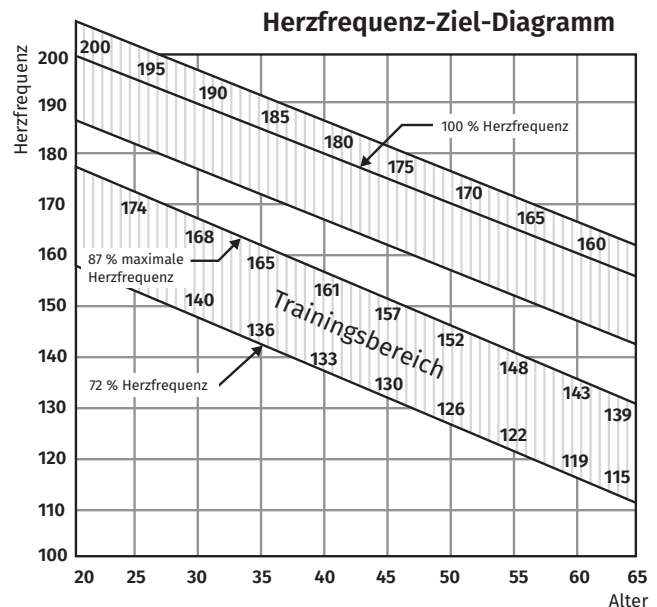
Problem	Ursache	Methoden zur Behebung	Anmerkung
Wackelnder Rahmen	1. Der Fußboden ist nicht eben, oder Gegenstände befinden sich unter dem Rahmen. 2. Der Nivellierfuß wurde nicht auf die gleiche Höhe eingestellt.	1. Beseitigen Sie die Gegenstände 2. Stellen Sie den Nivellierfuß am vorderen und hinteren Stabilisator ein.	Benutzer
Instabiler Griff	Schrauben sind nicht angezogen	Ziehen Sie die Schraube fest.	Benutzer
Geräusch rotierender Teile	Lücke zwischen den Teilen	Seitliches Gehäuse einstellen	Service-Center
Die Drehung hat kaum Widerstand.	1. Der Abstand zwischen Magnet und Schwungrad ist größer geworden. 2. Der Trimmer ist beschädigt.	1. Entfernen Sie die Seitenabdeckungen und stellen Sie es ein. 2. Ersetzen Sie es. 3. Entfernen Sie die Seitenabdeckungen und stellen Sie es ein.	Service-Center

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 3973312

Herzfrequenzmanagement

Bitte sehen Sie sich die nebenstehende Tabelle an, suchen Sie dort Ihr Alter und anschließend Ihre Zielherzfrequenz.



Ein Beispiel: Bei 40-jährigen beträgt 72 % der maximalen Herzfrequenz 133 Herzschläge/Minute; 87 % sind 161 Herzschläge/Minute. Das Herzfrequenzziel muss in diesem besten Abschnitt beibehalten werden: 1. Wenn die Herzfrequenz niedrig ist, erhöhen Sie bitte die Intensität Ihres Trainings.

2. Wenn die Herzfrequenz niedrig ist, verringern Sie die Intensität Ihres Trainings.

3. Wenn die Herzfrequenz noch weit vom Zielwert entfernt ist und schwerfällt, sollten Sie die Trainingszeit verkürzen.

4. Wenn sich die Herzfrequenz nicht innerhalb von 5–10 Minuten normalisiert und es sich nicht um einen Unfall handelt, sollten Sie die Intensität Ihres Trainings verringern.

Hinweis: Das obige Herzfrequenzmanagement dient nur als Referenz. Für spezifische Daten und Methoden konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

5. Wie man die Übungszeit verlängert

- Für die richtige Aerobic-Übung. Sie müssen Ihre Herzfrequenz mindestens 12 Minuten lang im Trainingsbereich halten.
- Bei einer Trainingsdauer von mehr als 60 Minuten verringert sich die Wirkung und das Risiko schwerer Verletzungen steigt.
- Wenn Sie das Training intensivieren möchten, sollten Sie mindestens 12 Minuten pro Woche trainieren. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie die Trainingszeit verlängern können, sollte die verlängerte Zeit nicht mehr als 10 % pro Woche betragen.
- Steigern Sie nicht ungeduldig die Trainingsintensität, sonst fühlen Sie sich nach dem Training müde.

6. Überprüfen Sie Ihren Gesundheitszustand und Ihre Fortschritte.

Sie können Ihre Trainingsintensität und Ihren Fortschritt anhand der Herzfrequenz überprüfen. Die Zeit, in der sich Ihre Herzfrequenz auf ein normales Niveau erholt. In der Minute, in der Sie die Geschwindigkeit reduzieren, wird Ihre Herzfrequenz niedriger sein, in den nächsten Minuten wird sich die Herzfrequenz vollständig erholen.

7. Überprüfen Sie Ihren Trainingseffekt.

- Messen Sie die Herzfrequenz, wenn die Übung beendet ist.
- Verringern Sie die Geschwindigkeit und kühlen Sie ab.
- Zeichnen Sie die Herzfrequenz nach 60 Sekunden auf.
- Der Zeitpunkt der vollständigen Erholung der Herzfrequenz.
- Überprüfen Sie die Trainingsintensität alle paar Wochen.

Garantiekarte

Informationen zum Produkt	Modellnummer:		Name des Produkts:			
	Name des Benutzers:		Telefonnummer:		Postleitzahl:	
Benutzerprofil	Unternehmen/Organisation:					
	Wohnadresse (oder Arbeitsadresse):					
Vom Händler auszufüllen	Name des Händlers:			Telefonnummer:		
	Kaufadresse:			Postleitzahl:		
	Verkaufsdatum:			Datum der Fehlerbehebung bei der Installation:		
Wartungsprotokoll	Datum der Lieferung für die Reparatur	Überholung	Ergebnis der Überholung	Wartungsfachkraft	Datum der Prüfung und des Eingangs	Unterschrift des Benutzers

das korrekte Produktmerkmal mit „✓“ kennzeichnen, ohne Gültigkeit, wenn es geändert wird

Produktmerkmal	Privater Gebrauch	gewerblich

Wartungszeitraum:

- Bitte bewahren Sie die Wartungskarte und den zugehörigen Kaufbeleg sorgfältig auf. Bei Wartungsbedarf wird das Unternehmen keine kostenlosen Wartungsarbeiten übernehmen, wenn keine gültigen Belege vorgelegt werden.
- Bitte beachten Sie die Installations- und Gebrauchsanweisungen. Das Unternehmen haftet nicht für Schäden oder Unfälle, die durch falsche Installation oder unsachgemäßen Gebrauch verursacht werden (und bietet auch keine kostenlose Wartung an).
- Wenn das Produkt infolge einer unabwendbaren Ursache beschädigt wird und repariert werden muss, trägt der Kunde die Kosten für die Reparatur und die Ersatzteile gemäß den einheitlich festgelegten Gebührenstandards des Unternehmens.
- Wenn das Produkt durch den Kunden selbst (oder durch eine Person, die nicht von der Firma zertifiziert ist) zerlegt und zusammengebaut wird, und wenn es repariert werden muss, ist der Kunde für die Kosten der Reparatur und der Ersatzteile gemäß den einheitlich festgelegten Gebührenstandards der Firma verantwortlich.

Hinweise zur Handhabung

Bewegung des Produkts

1. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel des Geräts herausgezogen ist.
2. Achten Sie beim Bewegen des Sattels darauf, dass er nicht verrutscht, damit Sie sich nicht die Hände verletzen.
3. Da das Gerät schwer ist, wird empfohlen, dass es von zwei oder mehr Personen bedient wird.
4. Es wird empfohlen, das Produkt bei Zimmertemperatur und an einem trockenen Ort aufzustellen, an dem es weder lange Zeit der Sonne noch dem Regen ausgesetzt ist.

Leitfaden für die Reinigung

Der Ellipsentrainer kann mit einem weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel für Kunststoffteile. Bitte wischen Sie Ihren Schweiß nach jeder Benutzung des Heimtrainers ab. Bitte überprüfen Sie wöchentlich alle Schrauben und Pedale am Gerät auf festen Sitz.

Kundendienst und begrenzte Garantie.

Wenn Sie einen Kundendienst benötigen, wie z. B. Wartung, Beratung und Reklamation, wenden Sie sich bitte an den Vertragshändler.

Damit wir Ihnen helfen können, bitten wir Sie, uns die folgenden Informationen zu geben, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen:

- die Modell- und Seriennummer des Produkts
(siehe Aufkleber mit der Seriennummer oder Außenverpackung)
- die Bezeichnung des Produkts (siehe Aufkleber mit der Seriennummer oder Außenverpackung)
- die Schlüsselnummer und die Beschreibung des/der Ersatzteils/Ersatzteile
(siehe die TEILELISTE und die EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende)

Entsorgungshinweis:

Dieses Elektro- bzw. Elektronikgerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden. Zur Rückgabe stehen in Ihrer Nähe kostenfreie Sammelstellen für Elektroaltgeräte sowie ggf. weitere Annahmestellen für die Wiederverwendung der Geräte zur Verfügung. Die Adressen erhalten Sie von Ihrer Stadt- bzw. Kommunalverwaltung. Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben. Sofern dies ohne Zerstörung des alten Elektro- oder Elektronikgerätes möglich ist, entnehmen Sie bitte alte Batterien oder Akkus sowie Altlampen, bevor Sie es zur Entsorgung zurückgeben, und führen diese einer separaten Sammlung zu.



Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“

Das auf den Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist.