

CSXH CROSSTRAINER

BETRIEBSANLEITUNG

M051-00K62-0221 REV A



FIRMENHAUPTSITZ

5100 River Road, Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Telefonnummer Kundendienst: 800.351.3737 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)

Globale Website: www.lifefitness.com

INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN

AMERIKA

Nordamerika

LIFE FITNESS, Inc.

5100 N River Road

Schiller Park, IL 60176 U.S.A

Telefon: (847) 288 3300

Fax: (847) 288 3703

E-Mail Kundendienst:

customersupport@lifefitness.com

Website Kundendienst: www.lifefitness.com/parts

E-Mail Vertrieb/Marketing:

consumerproducts@lifefitness.com

Geschäftszeiten: 7:00 - 18:00 Uhr (CST)

Brasilien

LIFE FITNESS Brasil

Av. Cidade Jardim, 900

Jd. Paulistano

São Paulo, SP 01454-000

BRASILIEN

SAC: 0800 773 8282

Telefon: +55 (11) 3095 5200

Fax: +55 (11) 3095 5201

E-Mail Kundendienst: suporte@lifefitness.com.br

E-Mail Vertrieb/Marketing: lifefitness@lifefitness.com.br

Geschäftszeiten Kundendienst:

9:00 - 17:00 Uhr (BRT) (Montag-Freitag)

Geschäftszeiten Shop:

9:00 - 20:00 Uhr (BRT) (Montag-Freitag)

10:00 - 16:00 Uhr (BRT) (Samstag)

Lateinamerika und Karibik*

LIFE FITNESS Inc.

5100 N River Road

Schiller Park, IL 60176 U.S.A

Telefon: (847) 288 3300

Fax: (847) 288 3703

E-Mail Kundendienst: customersupport@lifefitness.com

E-Mail Vertrieb/Marketing:

commercialsales@lifefitness.com

Geschäftszeiten: 7:00 - 18:00 Uhr (CST)

EUROPA, MITTLERER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Niederlande und Luxemburg

LIFE FITNESS Atlantic BV

Bijdorplein 25-31

2992 LB Barendrecht

NIEDERLANDE

Telefon: (+31) 180 646 666

Fax: (+31) 180 646 699

E-Mail Kundendienst: service.benelux@lifefitness.com

E-Mail Vertrieb/Marketing:

marketing.benelux@lifefitness.com

Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

Großbritannien und Irland

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide

Ely, Cambs, CB7 4UB

Telefon: General Office (+44)

1353.666017

Kundendienst (+44) 1353.665507

Fax: (+44) 1353.666018

E-Mail Kundendienst: uk.support@lifefitness.com

E-Mail Vertrieb/Marketing: life@lifefitness.com

Geschäftszeiten:

Büro: 9:00 - 17:00 Uhr (GMT)

Kundendienst: 8:30 - 17:00 Uhr (GMT)

Deutschland und Schweiz

LIFE FITNESS Europe GMBH

Siemensstraße 3

85716 Unterschleißheim

DEUTSCHLAND

Telefon: (+49) 89.31 77 51.0 (Deutschland)

(+41) 0848 000 901 (Schweiz)

Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Deutschland)

(+41) 043 818 07 20 (Schweiz)

E-Mail Kundendienst: kundendienst@lifefitness.com

E-Mail Vertrieb/Marketing:

kundenberatung@lifefitness.com

Geschäftszeiten: 8:30 - 16:30 Uhr (MEZ)

Österreich

LIFE FITNESS Austria

Vertriebs G.m.b.H.

Dückerstraße 7-9/3/36

1220 Wien

ÖSTERREICH

Telefon: (+43) 1.61.57.198

Fax: (+43) 1.61.57.198.20

E-Mail Kundendienst: kundendienst@lifefitness.com

E-Mail Vertrieb/Marketing:

kundenberatung@lifefitness.com

Geschäftszeiten: 8:30 - 16:30 Uhr (MEZ)

Spanien

LIFE FITNESS IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ªª

08960 Sant Just Desvern Barcelona

SPANIEN

Telefon: (+34) 93.672.4660

Fax: (+34) 93.672.4670

E-Mail Kundendienst: servicio.tecnico@lifefitness.com

E-Mail Vertrieb/Marketing: info.iberia@lifefitness.com

Geschäftszeiten:

9:00 - 18:00 (Montag-Donnerstag)

8:30 - 15:00 Uhr (Freitag)

Belgien

LIFE FITNESS Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain

4800 Verviers

BELGIEN

Telefon: (+32) 87 300 942

Fax: (+32) 87 300 943

E-Mail Kundendienst: service.benelux@lifefitness.com

E-Mail Vertrieb/Marketing:

marketing.benelux@lifefitness.com

Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

Italien

LIFE FITNESS Europe GmbH

Siemensstraße 3

85716 Unterschleißheim

DEUTSCHLAND

Telefon: (+39) 02-55378611

Service: 800438836 (in Italien)

Fax: (+39) 02-55378699

E-Mail Kundendienst: assistenza@lifefitness.com

E-Mail Vertrieb/Marketing: info@lifefitnessitalia.com

Geschäftszeiten: 8:30 - 16:30 Uhr (MEZ)

Alle anderen EMEA-Länder und Vertriebsgeschäfte C-EMEA*

Bijdorplein 25-31

2992 LB Barendrecht

NIEDERLANDE

Telefon: (+31) 180 646 644

Fax: (+31) 180 646 699

E-Mail Kundendienst: service.db.cemea@lifefitness.com

E-Mail Vertrieb/Marketing:

marketing.db.cemea@lifefitness.com

Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

ASIEN-PAZIFIK (AP)

Japan

LIFE FITNESS Japan

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F

5-27-7 Sendagaya

Shibuya-Ku, Tokio

Japan 151-0051

Telefon: (+81) 3.3359.4309

Fax: (+81) 3.3359.4307

E-Mail Kundendienst: service@lifefitnessjapan.com

E-Mail Vertrieb/Marketing: sales@lifefitnessjapan.com

Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (JAPAN)

China und Hongkong

LIFE FITNESS Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower

132 Nathan Road

Tsimshatsui, Kowloon

HONGKONG

Telefon: (+852) 2891.6677

Fax: (+852) 2575.6001

E-Mail Kundendienst:

HongKongEnquiry@lifefitness.com

E-Mail Vertrieb/Marketing:

ChinaEnquiry@lifefitness.com

Geschäftszeiten: 9:00 - 18:00 Uhr

Alle anderen Länder im Raum Asien-Pazifik und Vertriebsgeschäfte Asien-Pazifik*

Room 2610, Miramar Tower

132 Nathan Road

Tsimshatsui, Kowloon

HONGKONG

Telefon: (+852) 2891.6677

Fax: (+852) 2575.6001

E-Mail Kundendienst:

HongKongEnquiry@lifefitness.com

E-Mail Vertrieb/Marketing:

ChinaEnquiry@lifefitness.com

Geschäftszeiten: 9:00 - 18:00 Uhr

Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebs-/Verkaufshändler finden Sie unter www.lifefitness.com.

INHALTSVERZEICHNIS

1.	Erste Schritte.....	5
1.1	Wichtige Sicherheitsvorkehrungen.....	5
1.2	Aufbau.....	6
2.	Aufbau der Konsole.....	7
2.1	Überblick über den Aufbau der Konsole.....	7
2.2	Beschreibung der Konsole.....	8
2.3	Buchstütze und Zubehörablagen.....	10
3.	Pulsgesteuertes Zone Training®.....	11
3.1	Gründe für ein pulsgesteuertes Zone® Training.....	11
3.2	Herzfrequenzüberwachung.....	12
4.	Trainingsprogramme.....	14
4.1	Trainingsprogramme im Überblick.....	14
4.2	Verwendung der Trainingsprogramme.....	15
4.3	Beschreibung der Trainingsprogramme.....	19
4.4	Individuelles Training mit My Workouts.....	27
5.	Systemmenü.....	29
5.1	Aufrufen und Verwenden des Systemmenüs.....	29
5.2	Managerkonfiguration (optionale Einstellungen).....	30
6.	Service und technische Daten.....	32
6.1	Tipps zur Wartung und Pflege.....	32
6.2	Vorbeugender Wartungsplan.....	33
6.3	Tipps zur Problemlösung – optionales telemetrisches Brustgurtsystem von Polar®.....	34
6.4	Tipps zur Problemlösung – iPod®.....	36
6.5	Tipps zur Problemlösung – Lifepulse™ Handsensoren.....	37
6.6	Service und Reparatur / Seriennummer.....	37
7.	CSXH – Technische Daten.....	38
8.	CSXH – Garantieinformationen.....	39

Lesen Sie vor Inbetriebnahme dieses Geräts das GESAMTE Benutzerhandbuch sowie ALLE Montageanweisungen sorgfältig durch.

Diese Unterlagen beschreiben den Aufbau des Geräts und erläutern die richtige und sichere Verwendung.

FCC-Warnung – Interferenzen mit Radio- oder Fernsehgeräten

Hinweis: Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B. Diese Grenzwerte dienen dem angemessenen Schutz vor schädlicher Störabstrahlung bei Installation in Wohngebäuden. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Radiowellen und kann diese auch ausstrahlen. Bei unsachgemäßer Installation kann es zu Interferenzen mit Radiowellenkommunikationen kommen. Es gibt jedoch keine Garantie, dass bei einer bestimmten Konfiguration keine Interferenzen auftreten. Wenn dieses Gerät Störungen des Radio- oder Fernsehempfangs verursacht, was durch Ein- und Ausschalten der Geräte geprüft werden kann, sollte der Benutzer versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:

- Neuausrichtung oder -aufstellung der Empfangsantenne.
- Vergrößerung des Abstands zwischen Trainingsgerät und Fernseher/Radio.
- Anschluss des Trainingsgeräts an eine Steckdose eines anderen Stromkreises als den des Fernsehers/Radios.
- Konsultation des Vertragshändlers oder eines erfahrenen Rundfunk-/Fernsehmechanikers.

EN 957 Klasse HA (Privatgebrauch): Gerät für den Heimgebrauch.



ACHTUNG: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können die Produktgarantie nichtig machen.

Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen – Wartung und Pflege ausgenommen – dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden.

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen des folgenden Gerätes:

CSXH Crosstrainer

Produktspezifische Merkmale sind im Abschnitt „Technische Daten“ in diesem Handbuch beschrieben.

Zweckbestimmung: Der Life Fitness Crosstrainer ist ein Trainingsgerät, das gelenkschonende elliptische Tretbewegungen mit einer Drück-/Zieh-Armbewegung verbindet, um ein wirksames Indoor-Gesamtkörpertraining zu erzielen.



VORSICHT: Falsches oder übermäßiges Training auf dem Fitnessgerät kann zu Verletzungen führen. Sofern Risikofaktoren vorliegen, empfiehlt LIFE FITNESS NACHDRÜCKLICH, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt für Personen, die eine vererbungsbedingte Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.

Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl, Schmerzen oder Atemnot auftreten, muss das Training sofort abgebrochen werden.

1 ERSTE SCHRITTE

1.1 WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Lesen Sie vor der Verwendung des Life Fitness Crosstrainers alle Anweisungen.



SICHERHEITSHINWEIS: Die Sicherheit des Geräts ist nur dann gewährleistet, wenn es regelmäßig auf Schäden und Abnutzung untersucht wird. Siehe Abschnitt *Tipps zur Wartung und Pflege* bzgl. vollständiger Anweisungen.

- **ACHTUNG:** Herzfrequenz-Überwachungssysteme sind evtl. ungenau. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig ist, brechen Sie Ihr Training sofort ab.
- **ACHTUNG:** Lassen Sie vor dem Life Fitness Crosstrainer mindestens 30 Zentimeter und an der Seite mindesten 60 Zentimeter Platz.
- **ACHTUNG:** Der Crosstrainer besitzt keine Freilauffunktion. Er kann daher nicht sofort angehalten werden.
- **ACHTUNG:** Die Kraft, die von dem einzelnen Trainierenden eingesetzt werden muss, um eine Übung durchzuführen, kann von der mechanischen Kraft abweichen, die auf der Konsole angezeigt wird.
- Wenn dieses Life Fitness Gerät nicht richtig funktioniert, nachdem es fallen gelassen oder beschädigt wurde bzw. Teile des Gerätes unter Wasser standen, wenden Sie sich bitte an den Life Fitness-Kundendienst.
- Befolgen Sie die Hinweise auf dem Display, um die korrekte Bedienung des Geräts zu gewährleisten.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Verwenden Sie Life Fitness-Produkte nicht, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Achten Sie darauf, dass keine Flusen, Haare oder anderes Material die Lüftungsöffnungen blockieren.
- Stecken Sie keine Gegenstände in Geräteöffnungen. Sollte einmal ein Gegenstand hineinfallen, ziehen Sie ihn vorsichtig heraus. Falls das nicht gelingt, wenden Sie sich bitte an Ihren Life Fitness Kundendienst.
- Stellen Sie keine Flüssigkeiten jedweder Art auf dem Gerät ab, außer im dafür vorgesehenen Getränkehalter. Wir empfehlen Behälter mit Deckel.
- Tragen Sie Schuhe mit Gummi- oder High Traction-Sohlen. Tragen Sie keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Schuhnägeln oder Spikes. Achten Sie darauf, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden. Trainieren Sie auf keinen Fall barfuß.
- Halten Sie Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fern.
- Der Life Fitness Crosstrainer darf nicht von Erwachsenen oder Kindern mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, es sei denn, die Verwendung erfolgt unter Aufsicht oder mit entsprechenden Anweisungen von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um zu verhindern, dass sie mit dem Life Fitness Crosstrainer spielen.
- Kippen Sie das Gerät während des Betriebs nicht auf die Seite.
- Seien Sie beim Auf- und Absteigen vorsichtig. Bevor Sie aufsteigen, bringen Sie die Ihnen am nächsten stehende Pedale mithilfe der Trainingsstange in die niedrigste Position. Halten Sie sich zur Stabilisierung am Handlauf fest. Umfassen Sie während des Trainings die Trainingsstangen.
- Trainieren Sie niemals mit dem Rücken zur Konsole.
- Behindern Sie den Benutzer oder das Gerät während des Trainings nicht.
- Sie dürfen nicht auf der Pedalabdeckung oder der hinteren Kunststoffverkleidung stehen oder sitzen.

BITTE BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN GUT AUF.

1.2 AUFBAU

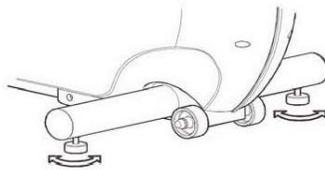
Lesen Sie vor dem Aufbau des Life Fitness Crosstrainers das Benutzerhandbuch sorgfältig durch.

AUFSTELLEN DES LIFE FITNESS CROSSTRAINERS

Bringen Sie den Life Fitness Crosstrainer unter Einhaltung aller in Abschnitt 1.1 aufgeführten Sicherheitsvorkehrungen zum Aufstellungsort. Angaben zur erforderlichen Stellfläche finden Sie in den technischen Daten in Kapitel 7. Lassen Sie vor dem Life Fitness Crosstrainer mindestens 30 Zentimeter Freiraum, damit die Bewegung der Trainingsstangen nicht behindert wird. Das Aufsteigen auf den Life Fitness Crosstrainer muss problemlos von der Seite aus möglich sein.

STABILISIERUNG DES LIFE FITNESS CROSSTRAINERS

Bewegen Sie den Life Fitness Crosstrainer nach dem Aufbau in allen Richtungen hin- und her, um ihn auf Stabilität zu prüfen. Sollte das Gerät auch nur leicht wackeln, muss es stabilisiert werden. Prüfen Sie die Einstellfüße, um festzustellen, welcher Fuß nicht vollständig auf dem Boden aufliegt. Senken Sie diesen Fuß durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn auf den Boden ab. Prüfen Sie die Stabilität erneut und wiederholen Sie die Einstellung ggf., bis das Wackeln aufhört. Fixieren Sie die endgültige Einstellung durch Festziehen der Kontermutter gegen die Stabilisatorstange mit Hilfe eines 17-mm-Maulschlüssels.



PRÜFUNG DER STROMVERSORGUNG

Steigen Sie auf den Life Fitness Crosstrainer und bewegen Sie die Pedale. Die Konsole muss aufleuchten, und das TEXTFENSTER muss eine Aufforderung zur Programmierung eines Trainingsprogramms anzeigen. Treten Sie zum Aufladen der Batterie die Pedale während eines Trainings 10 bis 20 Minuten lang mit mindestens 0,8 km/h. Anschließend bleibt der Akku durch die Pedalumdrehungen während des Trainings geladen. Wenn die Konsole immer noch nicht aufleuchtet, wenden Sie sich an den Life Fitness Kundendienst (*siehe Seite 1 dieses Handbuchs*).

WARTUNGSANSCHLUSS

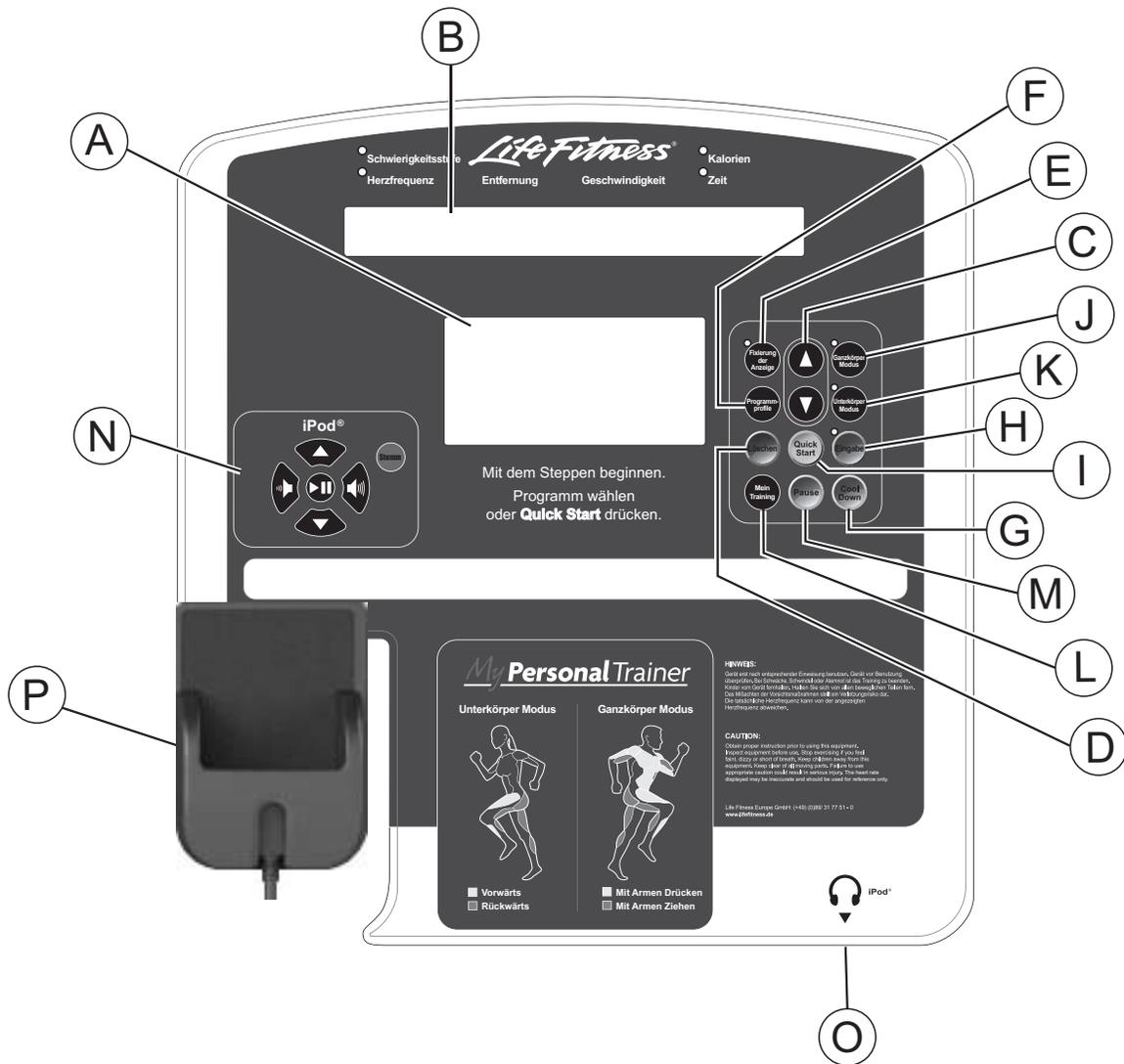
Die beiden vertauschbaren Netzwerkanschlüsse (A) vom Typ RJ45 sind an der Konsolenrückseite zu finden. Mit Hilfe dieser Netzwerkanschlüsse, die sich hinter dem Zugangsdeckel an der Rückseite der Display-Konsole befinden, können Aktualisierungen der Konsolen-Software durchgeführt werden.



2 BESCHREIBUNG DER KONSOLE

2.1 ÜBERBLICK ÜBER DEN AUFBAU DER KONSOLE

Die elektronische Display-Konsole des Crosstrainers ermöglicht es dem Benutzer, das Training auf die individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit und die speziellen Fitnessziele maßzuschneidern sowie den Fortschritt des Trainings zu überwachen. Diese benutzerfreundliche Konsole bietet dem Benutzer die Möglichkeit, seine Fitnesserfolge von einem Training zum nächsten nachzuverfolgen.



2.2 BESCHREIBUNG DER KONSOLE

- A. PROGRAMMPROFILFENSTER: Dieses Fenster zeigt Lichtpunktsäulen an, die die Widerstandsstufen eines laufenden Trainings darstellen. Die Höhe der ersten Spalte links im Fenster ist proportional zur derzeitigen Belastungsintensität. Während **EINES PULSGESTEUERTEN TRAININGS (FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL oder INTENSIVE HERZFREQUENZ)**, das die Verwendung eines Polar® Brustgurtes oder der Lifepulse Handsensoren erfordert, zeigt das PROGRAMMPROFILFENSTER ein blinkendes Herz-Symbol an, um das Herzfrequenzsignal des Benutzer anzufordern. Wenn die Konsole kein Signal erkennt, zeigt das TEXTFENSTER die Aufforderung „BENÖTIGT HERZFREQUENZ - HANDSENSOREN UMFASSEN ODER TELEMETRISCHEN BRUSTGURT TRAGEN“ an. Wenn die Konsole das Signal nicht innerhalb von drei Minuten empfängt, wird das Trainingsprogramm automatisch in ein **MANUELLES** Programm umgewandelt.
- B. TEXTFENSTER: Dieses Fenster zeigt Schrittanweisungen zum Programmieren von Trainingsprogrammen an. Während eines Trainings zeigt es Statistiken über den Trainingsverlauf an:
- **Schwierigkeitsstufe:** programmierte Belastungsintensität. Wird im Wechsel mit Herzfrequenz angezeigt.
 - **Herzfrequenz:** die ermittelte Herzfrequenz, wenn der Benutzer den Polar-Brustgurt trägt oder die Lifepulse Handsensoren umfasst.
 - **Entfernung:** die zurückgelegte Gesamtentfernung in Meilen (oder Kilometern, falls aktiviert).
 - **Geschwindigkeit:** die Geschwindigkeit oder Rate der Pedalumdrehungen in Kilometern pro Stunde (oder Meilen pro Stunde).
 - **Kalorien:** der Gesamtkalorienverbrauch seit Trainingsbeginn. Wird im Wechsel mit Zeit angezeigt.
 - **Zeit:** vergangene Zeit seit Trainingsbeginn. Wird im Wechsel mit Kalorien angezeigt.

Wenn die Konsole entsprechend konfiguriert ist, zeigt das TEXTFENSTER einige oder alle der folgenden drei Werte an, wenn sich die Widerstandsstufe während des Trainings ändert:

- **Kalorien pro Stunde:** die Rate des Kalorienverbrauchs pro Stunde.
- **Watt:** die Arbeitsleistung in Watt. Watt ist die Einheit der Leistung, die den Betrag der mechanischen Arbeit ausdrückt.
- **MET:** Arbeitsleistung in MET. MET ist ein Ausdruck des Betrags der Arbeit mit dem Körper im Ruhezustand oder einem gleichwertigen Stoffwechselzustand; 1 MET entspricht ungefähr dem Stoffwechselumsatz einer Person im Ruhezustand.

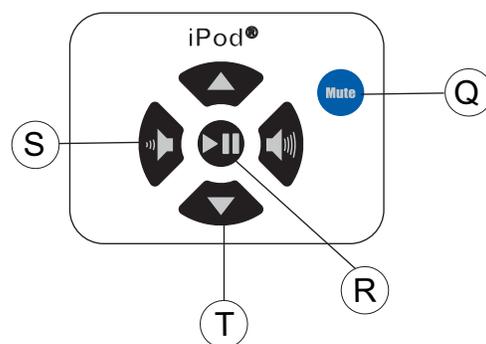
Hinweis: Watt und Kalorien pro Stunde können nicht gleichzeitig eingeschaltet werden.

Informationen über die Aktivierung der Anzeige dieser zusätzlichen Einstellungen im TEXTFENSTER finden Sie im Abschnitt 5.

- C. PFEILTASTEN: Verwenden Sie die NACH OBEN oder NACH UNTEN weisende Pfeiltaste zum Ändern von angezeigten Trainingsparametern, wie z.B. Dauer, Gewicht, Alter, Zielherzfrequenz und Widerstandsstufe. Durch Drücken dieser Tasten während eines der pulsgesteuerten Trainingsprogramme **FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL** oder **INTENSIVE HERZFREQUENZ** wird die Zielherzfrequenz erhöht oder verringert.
- D. LÖSCHEN-Taste: Durch Drücken dieser Taste werden beim Programmieren eines Trainings falsche Daten, wie z.B. Gewicht oder Alter, gelöscht, wenn die EINGABETASTE noch nicht gedrückt wurde. Durch Drücken von LÖSCHEN während des Trainings wird das Trainingsprogramm sofort abgebrochen. Das TEXTFENSTER zeigt in diesem Fall eine Zusammenfassung der Trainingsergebnisse, wie z.B. GESAMTTTRAININGSDAUER, GESAMTENTFERNUNG und GESAMTKALORIEN, an. Wenn die LÖSCHEN-Taste ein zweites Mal gedrückt wird, fordert das TEXTFENSTER den Benutzer zum Programmieren eines neuen Trainings auf.
- E. ANZEIGEFIXIERUNG: Während des Trainings zeigt das TEXTFENSTER abwechselnd die Anzahl der verbrauchten KALORIEN und die ABGELAUFENE ZEIT an. Durch Drücken der Taste ANZEIGEFIXIERUNG, während das TEXTFENSTER eine dieser Statistiken anzeigt, wird bis zum Ende des Trainingsprogramms nur dieser Statistikwert im TEXTFENSTER angezeigt. Durch erneutes Drücken der Taste ANZEIGEFIXIERUNG zeigt das TEXTFENSTER wieder beide Statistiken abwechselnd an.
- F. PROGRAMMPROFILE: Drücken Sie diese Taste, um Trainingsoptionen zu wählen.
- MANUELL
 - EZ RESISTANCE
 - CARDIO
 - INTENSIVE HERZFREQUENZ
 - ZUFALL
 - SPORT TRAINING
 - HERZFREQUENZ HÜGEL
 - GANZKÖRPERTRAINING
 - HÜGEL
 - FETTABBAU
 - HERZFREQUENZ INTERVALL
 - UNTERKÖRPER
 - FITNESSSTEST
- **Sechs voreingestellte Trainingsprogramme:** *Um die Welt, Kaskaden, Vorgebirge, Intervall, Kilimandscharo, Speed-Training*

- G. COOL DOWN-TASTE: Trainingsprogramme werden im Cool Down-Modus beendet, wobei der Widerstand allmählich verringert wird. Drücken Sie die COOL DOWN-Taste zu einem beliebigen Zeitpunkt während eines Trainings, um direkt in den Cool Down-Modus zu wechseln. In dieser Phase eines Trainingsprogramms beginnt der Körper mit dem Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität im Körper ansammeln und Muskelkater verursachen. Die Konsole passt die Cool-down-Phase jedes Trainingsprogramms automatisch an die Leistungsfähigkeit des Benutzers an.
- H. EINGABE-Taste: Drücken Sie diese Taste, um im TEXTFENSTER angezeigte Trainingsprogramm-Einstellungswerte zu bestätigen.
- I. QUICK START-Taste: Drücken Sie diese Taste, um sofort mit einem manuellen Programm zu beginnen, ohne dass ein Trainingsprogramm gewählt werden muss. Die PFEILTASTEN können während des Trainings verwendet werden, um die Belastungsintensität oder Trainingsdauer nach Wunsch zu ändern.
- J. GANZKÖRPERMODUS: Drücken Sie diese Taste, um einen Trainingsmodus zu aktivieren, der den Benutzer über das TEXTFENSTER animiert, den Trainingsschwerpunkt immer wieder zu wechseln und unterschiedliche Muskelgruppen im Training zu betonen. Dieser Modus kann mit allen Trainingsprogrammen außer **FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL, INTENSIVE HERZFREQUENZ** und **EZ RESISTANCE** verwendet werden.
- K. UNTERKÖRPERMODUS: Drücken Sie diese Taste, um einen Trainingsmodus zu aktivieren, der abwechselnd fünf Minuten Vorwärtsbewegung mit zwei Minuten Rückwärtsbewegung kombiniert. Dieser Modus kann mit allen Trainingsprogrammen außer **FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL, INTENSIVE HERZFREQUENZ** und **EZ RESISTANCE** verwendet werden.
- L. MEIN TRAINING: Drücken Sie diese Taste, um zwei Trainingsprogramme mit persönlichen Einstellungsdaten wie Alter und Trainingsstufe zu programmieren und dann in der Konsole zu speichern.
- M. PAUSE: Drücken Sie diese Taste, um die Erfassung von Trainingsdaten zu unterbrechen. Drücken Sie die Taste erneut, um das Trainingsprogramm fortzusetzen.
- N. IPOD-TASTENFELD: Mit diesen Tasten steuern Sie Ihren iPod.
- O. KOPFHÖRERBUCHSE: Kopfhörer müssen für die Tonwiedergabe des iPod an den Crosstrainer angeschlossen werden. Die Buchse kann nicht vom Benutzer ausgetauscht werden. Weitere Informationen erhalten Sie beim Life Fitness Kundendienst.
- P. IPOD HALTER: Benutzer können einen iPod über einen 30-Pin-Steckverbinder anschließen. Verwenden Sie das iPod-Tastenfeld oder die Bedienelemente Ihres iPod, um Musik oder Videos auszuwählen und abzuspielen.

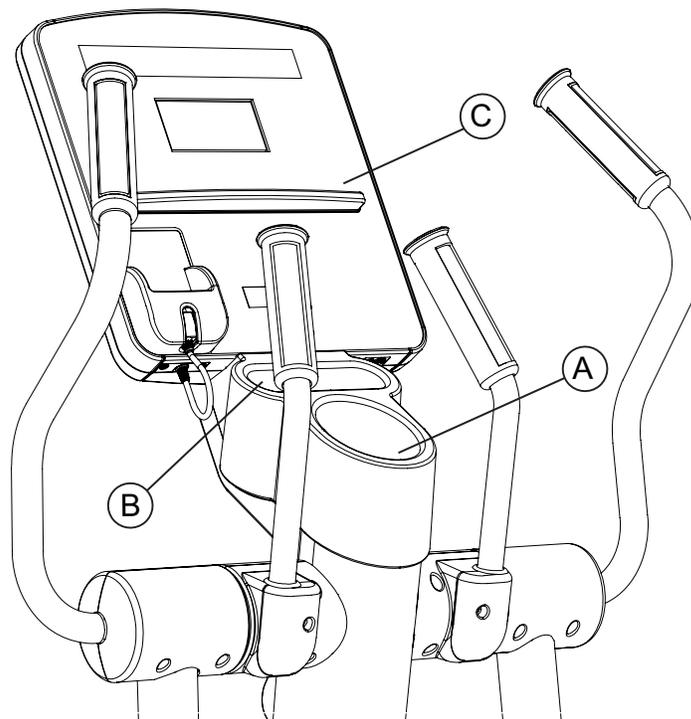
IPOD TASTENFELD



- Q. MUTE: Drücken Sie diese Taste, um den Ton zu unterbrechen.
- R. SPIELEN / PAUSE: Mit dieser Taste wird der aktuelle Song gespielt oder unterbrochen.
- S. LINKS- und RECHTS-Pfeiltasten: Mit diesen Tasten verändern Sie die Lautstärke.
- T. AUF- und AB-Pfeiltasten: Mit diesen Tasten wählen Sie den nächsten Song.

2.3 BUCHSTÜTZE UND ZUBEHÖRABLAGEN

Im Flaschenhalter (A) können Sie Ihre Getränkeflasche bequem ablegen. Die Zubehörablage (B) ist am Sockel der Konsole montiert und erlaubt die Ablage von persönlichen Gegenständen wie Audiogeräten, Handys usw. Der integrierte Leseständer (B), der am Sockel der oberen Konsolenplatte montiert ist, bietet zusätzlich eine Ablagefläche für ein Buch oder eine Zeitschrift.



3 PULSGESTEUERTES ZONE TRAINING®

3.1 WARUM PULSGESTEUERTES ZONE TRAINING?®

Zahlreiche Studien belegen, dass ein Training in einem individuell festgelegten Herzfrequenzbereich die beste Methode zur Bestimmung und Kontrolle der Trainingsintensität und damit zur Erzielung optimaler Resultate darstellt. Das pulsgesteuerte Life Fitness Heart Rate Zone Training® setzt diese wissenschaftliche Erkenntnis praktisch um:

Zone Training identifiziert den optimalen Herzfrequenzbereich, d.h. die Zone, für den Abbau von Fett oder die Steigerung der kardiovaskulären Kondition. Die Zone ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Dieser Wert ist vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig. Die Formel für die maximale Herzfrequenz wird vom American College of Sports Medicine als 220 minus Alter definiert („Guidelines for Exercise Testing and Prescription“, 8. Ausgabe, 2010.) HFmax ist gleich 206,9 minus insgesamt 0,67 multipliziert mit dem Alter einer Person.

Der Life Fitness Crosstrainer bietet entsprechend konzeptionierte pulsgesteuerte Zone Training+ Programme zur Auswahl:

- **FAT BURN (Fettabbau)**
- **HEART RATE HILL™ (Herzfrequenz Hügel)**
- **EXTREME HEART RATE™ (Intensive Herzfrequenz)**
- **CARDIO**
- **HEART RATE INTERVAL™ (Herzfrequenz Intervall)**

Diese Trainingsprogramme haben unterschiedliche Vorteile, die in Abschnitt 4, „Trainingsprogramme“, beschrieben werden.

Hinweis: Beim Definieren spezieller Fitnessziele und Gestalten eines Trainingsprogramms sollten Sie die Hilfe eines Fitnesstrainers in Erwägung ziehen.

Verwenden Sie zum Ändern der Zielherzfrequenz während des Trainings die STUFE-Pfeiltasten.

Verwenden Sie zum Umschalten zwischen Programmen während des Trainings die PROGRAMMWahl-Tasten.

Alle pulsgesteuerten Zone Training®-Programme messen die Herzfrequenz. Wenn der Benutzer den optionalen telemetrischen Polar® Brustgurt trägt oder die Lifepulse™ Handsensoren umfasst, kann der integrierte Computer die Herzfrequenz während eines Trainings überwachen. Die Widerstandsstufe wird automatisch vom Computer variiert, um die Zielherzfrequenz im definierten Bereich zu halten.

Alter	Theoretische maximale Herzfrequenz	65% (Moderate Verbrennung)	80% (Intensive Verbrennung)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

Hinweis: Die theoretische maximale Herzfrequenz und die Zielherzfrequenzen finden Sie in der oben stehenden Tabelle.

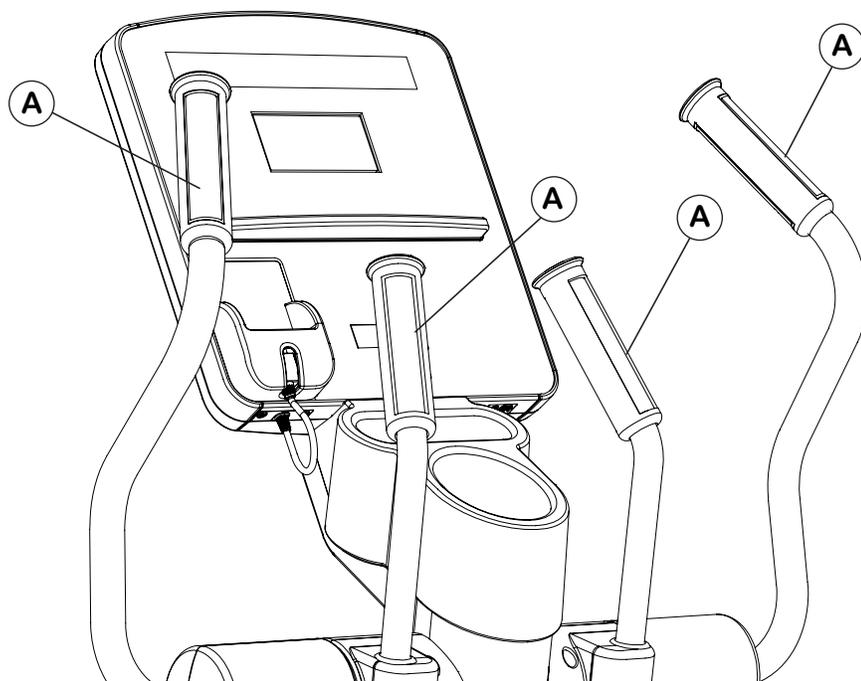
3.2 HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

DIGITALES LIFE PULSE™ HERZFREQUENZ-ÜBERWACHUNGSSYSTEM

Die patentierten LifePulse Handsensoren bilden das integrierte Herzfrequenz-Überwachungssystem des Life Fitness Crosstrainers. So erhalten Sie während des Trainings möglichst genaue Anzeigewerte:

- Umfassen Sie die Sensoren (A) fest.
- Umfassen Sie jeden Sensor am vertikalen Mittelpunkt.
- Halten Sie die Hände ruhig und lassen Sie die Sensoren nicht los.

Die Konsole zeigt die Herzfrequenz 10 bis 40 Sekunden nach dem Umfassen der Handsensoren an. Die folgenden Faktoren können Einfluss auf die LifePulse-Anzeige haben: Falsche Positionierung der Hände auf den Sensoren, Bewegungen des Oberkörpers, Creme oder Schmutz auf den Händen sowie zu starker oder zu geringer Druck beim Festhalten der Sensoren.



PULSMESSUNG MIT OPTIONALEM TELEMETRISCHEM POLAR® BRUSTGURTSYSTEM

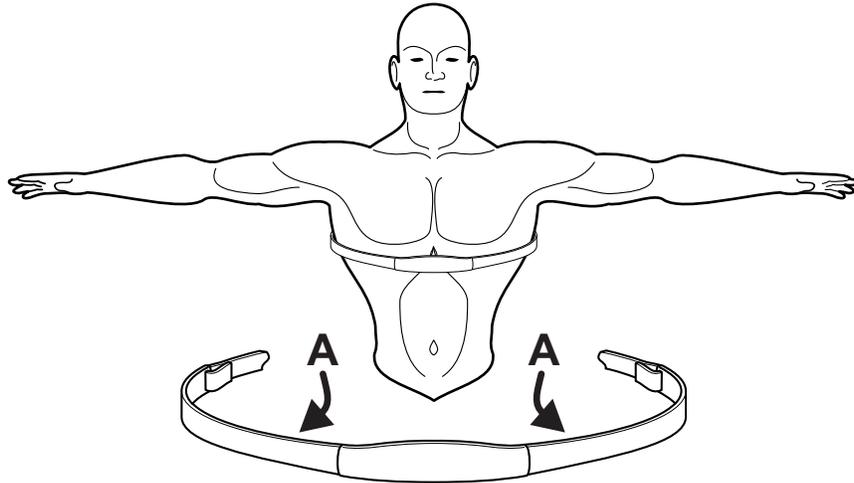
Der Life Fitness Crosstrainer ist mit Polar®-Telemetrie ausgestattet. Bei diesem Herzfrequenz-Überwachungssystem übertragen Elektroden, die auf der Haut aufliegen, Herzfrequenzsignale an die Konsole des Crosstrainers. Diese Elektroden sind an einem telemetrischen Polar-Brustgurt angebracht, den der Benutzer während des Trainings trägt. Das telemetrische Brustgurtsystem von Polar gehört zur Zusatzausrüstung. Wenden Sie sich bzgl. einer Bestellung an Ihren Life Fitness-Kundendienst.

Die folgende Abbildung zeigt die korrekte Positionierung des telemetrischen Polar-Brustgurts. Die Elektroden (A), d. h. die beiden profilierten Oberflächen an der Unterseite des Gurtes, müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens richtig an den Empfänger übertragen zu können. Befeuchten Sie die Elektroden. Legen Sie anschließend den telemetrischen Polar-Brustgurt auf Herzhöhe (möglichst hoch unter den Brustmuskeln) an. Der Gurt sollte straff, aber nicht zu eng sitzen, um die Atmung nicht zu behindern.

Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung.

Falls die Elektroden des telemetrischen Polar-Brustgurts zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, fassen Sie den Brustgurt in der Mitte, ziehen Sie ihn vom Körper weg, halten Sie ihn fest und befeuchten Sie die beiden Elektroden wieder.

Hinweis: Wenn die Lifepulse Handsensoren umfasst werden, während der Benutzer den Brustgurt trägt, und wenn die von den Sensoren gesendeten Signale gültig sind, verwendet der integrierte Computer zur Berechnung der Herzfrequenz die Sensorsignale anstelle der Signale des telemetrischen Polar-Brustgurts.



4 TRAININGSPROGRAMME

4.1 TRAININGSPROGRAMME IM ÜBERBLICK

Dieser Abschnitt listet die vorprogrammierten Trainingsprogramme des Life Fitness Crosstrainers auf. Detaillierte Informationen finden Sie in Abschnitt 4.2, *Verwendung der Programme*. Die folgenden Trainingsprogramme können mit den PFEILTASTEN aufgerufen werden.

QUICK START ist ein beschleunigter Programmiervorgang für einen raschen Trainingsbeginn. Nach Drücken der QUICK START-Taste beginnt ein Programm mit gleichbleibendem Widerstand. Die Belastungsintensität wird nicht automatisch geändert.

MANUELL ist ein Trainingsprogramm mit konstanter Belastung, bei dem die Intensität jederzeit geändert werden kann.

RANDOM (ZUFALL) ist ein Intervalltrainingsprogramm mit ständig wechselnden Belastungsstufen, deren Ablauf und Folge unregelmäßig sind.

FAT BURN (FETTABBAU) ist ein Trainingsprogramm mit geringer Belastungsintensität, bei dem ein größerer Anteil an Kalorien aus den Fettdepots verbrannt wird. Der Benutzer muss einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Programm passt die Belastungsintensität basierend auf der tatsächlichen Herzfrequenz an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 65 % des theoretischen Maximums liegt.

CARDIO ist ein Trainingsprogramm mit höherer Intensität für trainierte Benutzer, das verstärkt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit trainiert und die Gesamtzahl der verbrannten Kalorien erhöht. Der Benutzer muss einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Programm passt die Belastungsintensität basierend auf der tatsächlichen Herzfrequenz an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 80 % des theoretischen Maximums liegt.

HILL (HÜGEL) ist ein Intervalltrainingsprogramm. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten geringerer Intensität.

AROUND THE WORLD (UM DIE WELT) ist ein Intervalltrainingsprogramm, bei dem die Widerstandsstufen Szenen aus verschiedenen geografischen Gebieten ähneln.

CASCADES (KASKADEN) ist ein Trainingsprogramm mit zwei Gipfeln, bei dem die Belastungsintensität allmählich zu- und abnimmt.

FOOTHILLS (VORGEBIRGE) ist ein Trainingsprogramm mit niedrigen Belastungsstufen, das einem hügeligen Gelände entspricht.

INTERVAL ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Widerstandsstufen ständig ansteigen und abfallen. Die höheren Stufen nähern sich langsam einem Gipfelpunkt und nehmen dann allmählich ab.

KILIMANDJARO ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem der Widerstand allmählich zunimmt, einen Gipfelpunkt erreicht und anschließend allmählich abnimmt.

SPEED TRAINING (SPRINT-TRAINING) ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Widerstandsstufe sehr schnell zwischen hohen und niedrigen Stufen wechselt, um ein typisches Sprint-Training zu simulieren.

HEART RATE HILL™ (HERZFREQUENZ HÜGEL) durchläuft drei unterschiedliche Schwierigkeitsstufen basierend auf der Zielherzfrequenz des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen.

HEART RATE INTERVAL™ (HERZFREQUENZ INTERVALL) wechselt zwischen einer Belastungs- und Entspannungsstufe basierend auf der Zielherzfrequenz des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen.

EXTREME HEART RATE™ (INTENSIVE HERZFREQUENZ) ist ein intensives Trainingsprogramm für erfahrene Benutzer. Das Ziel ist die schnellstmögliche Erhöhung und Verringerung der Herzfrequenz des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen.

LIFE FITNESS FIT TEST schätzt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen.

TOTAL BODY WORKOUT (GANZKÖRPERTRAINING) simuliert ein Training unter Anleitung eines Personal Trainers. Im TEXTFENSTER wird der Benutzer zu verschiedenen Zeitpunkten ausdrücklich zum Drücken oder Ziehen der Trainingsstangen, zum schwerpunktmäßigen Training des Ganzkörpers oder der unteren Extremitäten, zum Wechseln der Geschwindigkeit und zum Umkehren der Trittrichtung aufgefordert. Das Ziel dieses vielseitigen Trainingsprogramms ist ein maximaler Crosstraining-Effekt.

LOWER BODY WORKOUT (UNTERKÖRPERTRAINING) kombiniert abwechselnd fünf Minuten Vorwärtsbewegung mit zwei Minuten Rückwärtsbewegung um die unterschiedlichen Muskelgruppen zu trainieren.

MY WORKOUTS (MEIN TRAINING) ist kein Trainingsprogramm, sondern eine Funktion, mit der bis zu sieben Trainingsprogramme mit persönlichen Daten wie Alter oder Trainingsstufe programmiert und dann im Speicher der Konsole abgelegt werden können.

SPORT TRAINING simuliert über verschiedene Widerstandsstufen ein Outdoor-Training.

EZ RESISTANCE bietet unabhängig von der Pedalgeschwindigkeit eine allmähliche, kaum merkliche Zunahme des Widerstands. Nach der höchsten Widerstandsstufe erfolgt eine gleichermaßen allmähliche Abnahme des Widerstands.

4.2 VERWENDUNG DER PROGRAMME

Dieser Abschnitt enthält detaillierte Informationen über die Programmierung und Verwendung von Trainingsprogrammen. Die Tabelle am Ende des Abschnitts enthält eine Übersicht der Programmierungsschritte.

SO BEGINNEN SIE EIN TRAINING

Umfassen Sie zum Aufsteigen auf den Life Fitness Crosstrainer die Handgriffe und steigen Sie vorsichtig auf die Pedale. Halten Sie zum Absteigen die Handgriffe umfasst und steigen Sie von den Pedalen. Lassen Sie die Handgriffe anschließend los. Drücken Sie bei Modellen ohne Netzwerkanschluss die START-Taste oder beginnen Sie mit dem Treten, um die Konsole zu aktivieren. Das TEXTFENSTER zeigt folgende Aufforderung an: „PROGRAMM MIT DEN PFEILTASTEN WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN.“ Wird eine andere Nachricht angezeigt, drücken Sie die LÖSCHEN-Taste zweimal schnell hintereinander.

AUSWAHL UND VERWENDUNG VON QUICK START

QUICK START ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Drücken Sie bei Aufforderung durch das TEXTFENSTER zur Auswahl eines Trainingsprogramms die QUICK START-Taste. Das Training beginnt mit einer Belastungsintensität, die sich nicht automatisch ändert.

WAHL EINES PROGRAMMS

für alle Trainingsprogramme: Wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms im TEXTFENSTER erscheint, blättern Sie mit den PFEILTASTEN oder TRAININGSPROFILTASTEN durch die Namen der Trainingsprogramme. Wenn das gewünschte Programm angezeigt wird, drücken Sie die EINGABETASTE.

Nachdem ein Trainingsprogramm unter MEIN TRAINING konfiguriert und gespeichert wurde, sind keine weiteren Programmierungsschritte mehr erforderlich. Weitere Informationen finden Sie in Abschnitt 4.4, *Meine persönlichen Trainingsprogramme*.

EINGABE DES GEWICHTS

Wenn die Aufforderung zur Eingabe des Gewichts im TEXTFENSTER erscheint, VERWENDEN SIE DIE PFEILTASTEN, um den angezeigten Wert auf das richtige Gewicht zu ändern. Drücken Sie anschließend die EINGABETASTE. Die Standardvorgabe ist 150 lbs oder 68 Kilogramm. Der integrierte Computer berechnet den Gesamtkalorienverbrauch mit Hilfe des eingegebenen Gewichts, Pedalumdrehungsrate und des Widerstandstufe.

EINGABE DES ALTERS

Wenn die Aufforderung zur Eingabe des Alters im TEXTFENSTER erscheint, VERWENDEN SIE DIE PFEILTASTEN, um den angezeigten Wert auf das richtige Alter zu ändern. Drücken Sie anschließend die EINGABETASTE.

Trainingsprogramme des Life Fitness Crosstrainers, die eine Zielherzfrequenz einstellen, berechnen zunächst das theoretische Maximum der Herzfrequenz des Benutzers. HFmax ist gleich 206,9 minus insgesamt 0,67 multipliziert mit dem Alter einer Person. Das Programm berechnet dann die Zielherzfrequenz als Prozentwert des theoretischen Maximums.

EINGABE DER TRAININGSDAUER

Wenn die Aufforderung zur Eingabe der Trainingsdauer (Zeit) im TEXTFENSTER erscheint, verwenden Sie die PFEILTASTEN, um den angezeigten Wert auf die gewünschte Trainingsdauer zu ändern. Drücken Sie anschließend die EINGABETASTE.

AUSWAHL UND EINSTELLUNG DER WIDERSTANDSSTUFE

Wenn die Aufforderung zur Eingabe der Widerstandsstufe im TEXTFENSTER erscheint, verwenden Sie die PFEILTASTEN, um den angezeigten Wert auf die gewünschte Widerstandsstufe oder Zielherzfrequenz zu ändern. Drücken Sie anschließend die EINGABETASTE. Stellen Sie die Stufe während des Trainings je nach Bedarf ein.

- **Widerstandsstufe:** Der Life Fitness Crosstrainer bietet 25 Widerstandsstufen. Die Widerstandsstufe erscheint im Programmprofilfenster als Lichtpunktreihe. Sie sollten das Training mit einer niedrigen Widerstandsstufe beginnen. Die Stufen können mit zunehmender Kondition erhöht werden.
- **Zielherzfrequenz:** Programme, die die Zielherzfrequenz berechnen, nutzen dafür das Alter des Benutzers und die Art des Trainings. Der Benutzer bestätigt oder ändert diese Frequenz beim Programmieren des Trainings. Während des Trainings wird die Herzfrequenz vom telemetrischen Polar Brustgurt oder von den Lifepulse Handsensoren an das Programm gesendet. Diese Daten werden zum Variieren der Belastungsintensität verwendet. Die manuelle Erhöhung der Zielherzfrequenz erhöht die Intensität des kardiovaskulären Ausdauertrainings.

AUSWAHL EINES TRAININGSMODUS

Die beiden Trainingsmodi des Life Fitness Crosstrainers ermöglichen ein abwechslungsreicheres Training.

- **Ganzkörpermodus:** Dieser Modus simuliert ein Training unter Anleitung eines Trainers. Bei diesem Trainingsmodus wird der Benutzer über das TEXTFENSTER animiert, den Trainingsschwerpunkt immer wieder zu wechseln und unterschiedliche Muskelgruppen wie obere und untere Extremitäten im Training zu belasten. Dieser Modus kann mit allen Trainingsprogrammen außer FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL, INTENSIVE HERZFREQUENZ und EZ RESISTANCE verwendet werden. Drücken Sie zur Auswahl dieser Programme die Taste GANZKÖRPERMODUS.
- **Unterkörpermodus:** Dieser Trainingsmodus wechselt kontinuierlich zwischen fünf Minuten Vorwärtsbewegung und zwei Minuten Rückwärtsbewegung, um unterschiedliche Beinmuskeln zu trainieren. Dieser Modus kann mit allen Trainingsprogrammen außer FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL, INTENSIVE HERZFREQUENZ und EZ RESISTANCE verwendet werden. Drücken Sie zur Auswahl dieser Programme die Taste UNTERKÖRPERMODUS.

SCHNELLER PROGRAMMWECHSEL

Der Benutzer kann das Trainingsprogramm während des Trainings wechseln. Nach einem Wechsel übernimmt die Konsole alle Trainingsinformationen ab Beginn des Trainings. Drücken Sie zum schnellen Wechseln zwischen Trainingsprogrammen die Taste PROGRAMMPROFILE.

Wählen Sie dann ein neues Trainingsprogramm. Diese Funktion ist für alle Programme außer EZ RESISTANCE, UM DIE WELT, KILIMANDSCHARO, INTERVALL, KASKADEN, SPRINT-TRAINING und VORGEBIRGE verfügbar.

VORZEITIGES BEENDEN VON TRAININGSPROGRAMMEN

Drücken Sie zum Beenden eines Programms vor Ablauf der voreingestellten Trainingsdauer die LÖSCHEN-Taste einmal. Das TEXTFENSTER zeigt dann eine Trainingsbilanz an, einschließlich der Gesamtentfernung, der Gesamtkalorien und anderer Statistiken. Wenn Sie die LÖSCHEN-Taste ein zweites Mal drücken, zeigt das TEXTFENSTER die Meldung PROGRAMM MIT DEN PFEILTASTEN WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN, und es kann ein neues Trainingsprogramm gewählt werden.

UNTERBRECHEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

Hören Sie zum Unterbrechen eines Trainingsprogramms einfach mit dem Treten der Pedale auf. Beginnen Sie zum Fortsetzen des Trainingsprogramms wieder mit dem Treten. Wenn die Pausen 60 Sekunden überschreitet, wird im TEXTFENSTER folgende Meldung angezeigt: „PROGRAMM MIT DEN PFEILTASTEN WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN.“

***Hinweis:** Sie können auch die PAUSE-Taste einmal drücken, um die Erfassung von Trainingsdaten und den Pedalwiderstand zu unterbrechen. Drücken Sie die Taste erneut, um das Trainingsprogramm fortzusetzen.*

Die folgende Tabelle enthält die Schritte zum Programmieren jedes einzelnen Trainingsprogramms. Blättern Sie anschließend mit den PFEILTASTEN oder den TRAININGSPROFILTASTEN durch die im NACHRICHTENFENSTER angezeigten Namen der Trainingsprogramm. Wenn das gewünschte Programm angezeigt wird, drücken Sie EINGABE.

QUICK START

QUICK START drücken
Training beginnen

MANUAL

(MANUELL) wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Stufe auswählen
Training beginnen

RANDOM

(ZUFALL) wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Stufe auswählen
Training beginnen

FAT BURN

(FETTABBAU) wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Alter eingeben
Zielherzfrequenz akzeptieren
Training beginnen

CARDIO

wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Alter eingeben
Zielherzfrequenz akzeptieren
Training beginnen

HILL

(HÜGEL) wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Stufe auswählen
Training beginnen

HEART RATE HILL™

(HERZFREQUENZ HÜGEL) wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Alter eingeben
Zielherzfrequenz akzeptieren
Training beginnen

INTERVALL

wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Stufe auswählen
Training beginnen

HEART RATE INTERVAL™

(HERZFREQUENZ INTERVALL)
wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Alter eingeben
Zielherzfrequenz akzeptieren
Training beginnen

EXTREME HEART RATE™

(INTENSIVE HERZFREQUENZ)
wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Alter eingeben
Zielherzfrequenz akzeptieren
Training beginnen

FIT TEST

(FITNESSTEST) wählen
Gewicht eingeben
Alter eingeben
Geschlecht eingeben
Stufe auswählen
Training beginnen

AROUND THE WORLD

(UM DIE WELT) wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Stufe auswählen
Training beginnen

CASCADES

(KASKADEN) wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Stufe auswählen
Training beginnen

FOOTHILLS

(VORGEBIRGE) wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Stufe auswählen
Training beginnen

KILIMANDJARO

(KILIMANDSCHARO) wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Stufe auswählen
Mit dem Training beginnen

SPEED TRAINING

(SPRINT-TRAINING) wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Stufe auswählen
Training beginnen

LOWER BODY WORKOUT

(UNTERKÖRPERTRAINING) wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Stufe auswählen
Training beginnen

TOTAL BODY WORKOUT

(GANZKÖRPERTRAINING) wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Stufe auswählen
Training beginnen

SPORT TRAINING

wählen
Gewicht eingeben
Zeit wählen
Stufe auswählen
Training beginnen

EZ RESISTANCE

wählen
Gewicht eingeben
Zeit wählen
Stufe auswählen
Training beginnen

4.3 BESCHREIBUNG DER TRAININGSPROGRAMME

QUICK START

QUICK START ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Die Widerstandsstufe für das Training wird automatisch auf Stufe 1 eingestellt, kann aber manuell geändert werden. Drücken Sie zum Ändern der Widerstandsstufe die PFEILTASTE NACH OBEN oder NACH UNTEN, um eine größere oder kleinere Ziffer einzugeben.

MANUELL

Das MANUELL-Programm wählt eine Widerstandsstufe, die sich nicht automatisch ändert. Verringern oder erhöhen Sie den Widerstand während des Trainings mit den PFEILTASTEN nach Wunsch.

ZUFALL

Das Programm ZUFALL stellt ein immer wieder neues Gelände aus unterschiedlich intensiven Trainingsintervallen zusammen. Dadurch stehen über eine Million Kombinationen zur Verfügung.

FETTABBAU

Das Trainingsprogramm FETTABBAU ist so aufgebaut, dass es die Herzfrequenz eines Benutzers bei 65 % des theoretischen Maximums aufrechterhält, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen. Hierzu trägt der Benutzer einen telemetrischen Polar-Brustgurt oder umfasst die Lifepulse™ Handsensoren. Wenn der Benutzer keinen telemetrischen Polar-Brustgurt trägt, zeigt das PROGRAMMPROFILFENSTER ein Herz-Symbol und das TEXTFENSTER eine Aufforderung zum Umfassen der Sensoren an. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich von der Konsole überwacht und angezeigt, und die Schwierigkeitsstufe des Crosstrainers wird angepasst, um die Zielzone zu erreichen und aufrechtzuerhalten. Dieses System eliminiert Unter- und Überforderung und maximiert die kardiovaskuläre Ausdauer durch Heranziehung der Körperfettdepots zur Energiegewinnung.

CARDIO

Die Funktionsweise des Trainingsprogramms CARDIO entspricht dem FETTABBAU-Programm. Die Zielherzfrequenz im Cardio-Programm wird jedoch bei 80 % des theoretischen Maximums ermittelt. Die höhere Zielfrequenz fordert die Herzmuskulatur stärker, um den Schwerpunkt auf den kardiovaskulären Trainingseffekt zu legen.

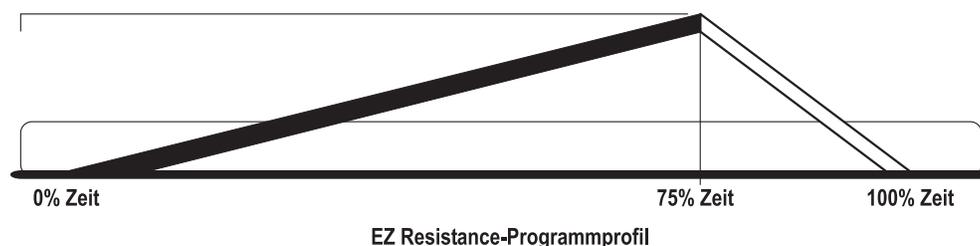
SPORT TRAINING™

Dieses Trainingsprogramm simuliert verschiedene Hügel oder Widerstandsstufen während der Strecke. Jeder Hügel stellt einen zunehmenden Schwierigkeitsgrad dar. Die Dauer der Hügel liegt je nach Trainingsdauer zwischen 30 und 60 Sekunden.

EZ RESISTANCE

Bei diesem Training erfolgen die allmählichen Widerstandsänderungen fast unmerklich, wodurch die wahrgenommene Anstrengung verringert wird. Die Widerstandsänderungen erfolgen außerdem unabhängig von der Pedalgeschwindigkeit. Das kardiovaskuläre Training ist effektiv, schnell und gleichzeitig angenehm.

Das Training besteht aus einem einzigen Hügel. Der Benutzer bestimmt den höchsten Punkt des Hügels durch Auswahl der Schwierigkeitsstufe während der Programmierung. Je höher die gewählte Stufe, umso höher ist die Intensität am Ausgangspunkt, d. h. am Beginn des Trainings, sowie am Gipfelpunkt, der nach 75 % des Trainingsdauer erreicht wird. Nach Erreichen des Gipfels wird die Belastungsintensität allmählich wieder auf den Ausgangswert abgesenkt. Siehe folgende Abbildung.

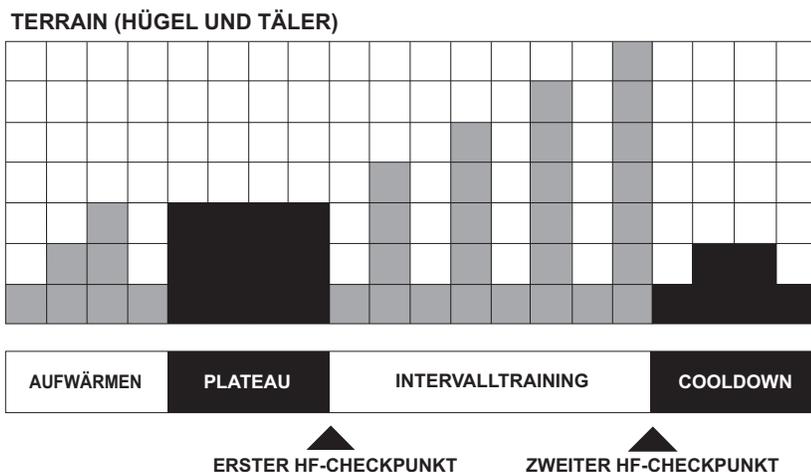


HÜGEL

Dieses von Life Fitness patentierte HÜGEL-Trainingsprogramm bietet eine Vielzahl von Konfigurationen für das Intervalltraining. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten niedrigerer Intensität. Das PROGRAMMPROFILFENSTER zeigt diese Intervalle hoher und niedriger Intensität mithilfe von LEDs als Lichtpunktsäulen an, die wie Hügel und Täler aussehen. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass ein elektronisch gesteuertes Intervalltrainingsprogramm größere kardiovaskuläre Trainingseffekte erzielt als ein Training mit konstanter Belastungsintensität.

Das Trainingsprogramm HÜGEL durchläuft vier Phasen, wobei jede Phase eine unterschiedliche Belastungsintensität aufweist. Das PROGRAMMPROFILFENSTER zeigt den Verlauf dieser Phasen an. Wie in der Beschreibung unten erwähnt, sollte die Herzfrequenz auf zwei Stufen des Trainings gemessen werden, um seine Wirksamkeit einzuschätzen. Tragen Sie den telemetrischen Polar-Brustgurt oder umfassen Sie die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich. Das TEXTFENSTER zeigt im Gegensatz zu CARDIO, FETTABBAU oder PULSGESTEUERTEN TRAININGSPROGRAMMEN bei diesem Programm keine Anforderung für eine Herzfrequenzmessung an.

1. **Aufwärmen** ist eine Phase mit geringem, allmählich zunehmendem Widerstand, die die Herzfrequenz allmählich in den unteren Bereich der Zielpulszone bringt und die Atmung sowie die Durchblutung der arbeitenden Muskulatur anregt.
2. **Plateau** erhöht die Belastung leicht und hält sie dann konstant, um die Herzfrequenz im unteren Bereich der Zielzone zu halten. Überprüfen Sie die Herzfrequenz am Ende dieser Phase.
3. **Intervalltraining** umfasst eine Reihe von zunehmend steileren Hügeln, die jeweils durch ein Tal oder eine Erholungsperiode unterbrochen werden. Die Herzfrequenz sollte bis zum oberen Bereich der Zielherzfrequenzzone ansteigen. Überprüfen Sie die Herzfrequenz am Ende dieser Phase.
4. **Cool Down** ist eine Phase mit geringer Intensität, die den Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität in den Muskeln ansammeln und Muskelkater verursachen, aus dem Körper unterstützt.



Jede Lichtpunktsäule im PROGRAMMPROFILFENSTER und in der obigen Abbildung repräsentiert ein Intervall. Die Länge jedes Intervalls wird durch die Gesamtdauer des Trainings bestimmt. Da jedes Trainingsprogramm aus 20 Intervallen besteht, entspricht die Dauer jedes Intervalls der gesamten Trainingsdauer, dividiert durch 20.

1 bis 9 Minuten: Eine Trainingsdauer unter 10 Minuten reicht nicht aus, um alle vier Phasen des HÜGEL-Programms zu durchlaufen. Ein Training mit dieser Zeiteinstellung wird deshalb an mehreren Stellen komprimiert.

10 bis 19 Minuten: Bei einem zehnminütigen Training beträgt die Intervalldauer jeweils 30 Sekunden. Mit jeder zusätzlichen Trainingsminute verlängert sich die Intervalldauer um drei Sekunden. Demnach besteht ein 15-minütiges Training aus 20 Intervallen zu je 45 Sekunden.

20 bis 99 Minuten: Alle Intervalle dauern 60 Sekunden. Wenn der Benutzer die voreingestellte Dauer während des Trainings verlängert, werden Intervalle höherer und geringerer Anstrengung angehängt, die dem Muster der ersten acht Intervalle der Intervalltrainingsphase folgen. Dieser Prozess wiederholt sich bis zum Ablauf der vorgewählten Trainingsdauer.

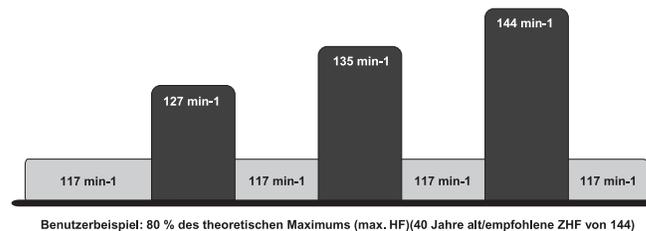
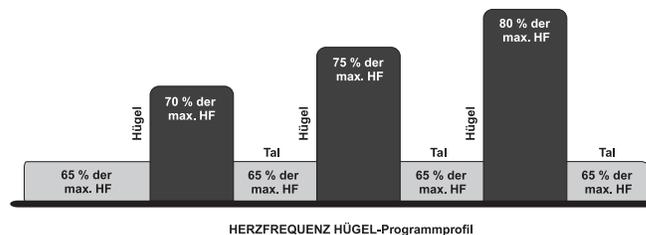
HEART RATE HILL™

Dieses Programm kombiniert das standardmäßige HÜGEL-Programmprofil mit dem Konzept des pulsgesteuerten Trainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz beträgt 80 % des theoretischen Maximums (max. HF); allerdings kann der Benutzer die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings ändern. Alle Abschnitte höherer und geringerer Belastung sind Prozentwerte der max. HF. Das Trainingsprogramm besteht aus drei Hügeln, die drei Herzfrequenzziele verfolgen:

- Der erste Hügel bringt die Herzfrequenz auf 70 % der max. HF.
- Der zweite Hügel erhöht die maximale Herzfrequenz auf 75 %.
- Der dritte Hügel bringt die Herzfrequenz auf 80 % der maximalen HF, d. h. die Zielherzfrequenz.

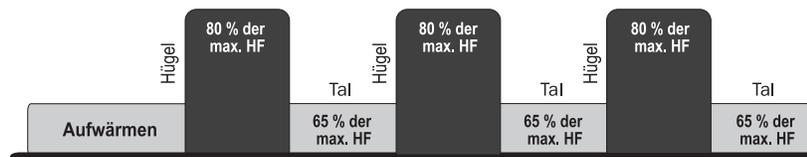
Das Tal ist stets als 65 % der maximalen Herzfrequenz definiert.

Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Wenn der Benutzer 70 % der max. HF erreicht, wird die Belastungsstufe noch eine Minute lang fortgesetzt. Nach Ablauf dieser Minute beginnt eine Erholungsphase. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Entspannungsphase noch eine Minute lang fortgesetzt. Anschließend beginnt die nächste Belastungsphase mit dem entsprechenden Herzfrequenzziel. Nachdem der Benutzer die dritte Belastungs-/Entspannungsstufe absolviert hat, kehrt das Programm zum ersten Hügel zurück und wiederholt den Zyklus bis zum Ende der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cool Down-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum länger als 45 Sekunden überschreitet, geht der Crosstrainer automatisch in den Pausenmodus über. Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, nachdem der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.



HEART RATE INTERVAL™

Dieses Programm kombiniert ebenfalls das standardmäßige HÜGEL-Programmprofil mit dem Konzept des Herzfrequenz-Zonentrainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz beträgt 80 % des theoretischen Maximums (max. HF); allerdings kann der Benutzer die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings ändern. Das Trainingsprogramm wechselt zwischen einer Belastungsstufe, die die Herzfrequenz auf 80 % der max. HF erhöht und einer Entspannungsstufe, die die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF absenkt. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Sobald das Ziel erreicht ist, dauert die Belastungsstufe noch drei Minuten lang an. Danach beginnt die Entlastungsphase. Nachdem die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Erholungsphase noch drei Minuten lang fortgesetzt, bevor die nächste Belastungsphase beginnt. Die Kondition des Benutzers bestimmt die Anzahl der Intervalländerungen während der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cool Down-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum länger als 45 Sekunden überschreitet, geht der Crosstrainer automatisch in den Pausenmodus über. Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, nachdem der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.



HERZFREQUENZ INTERVALL-Programmprofil

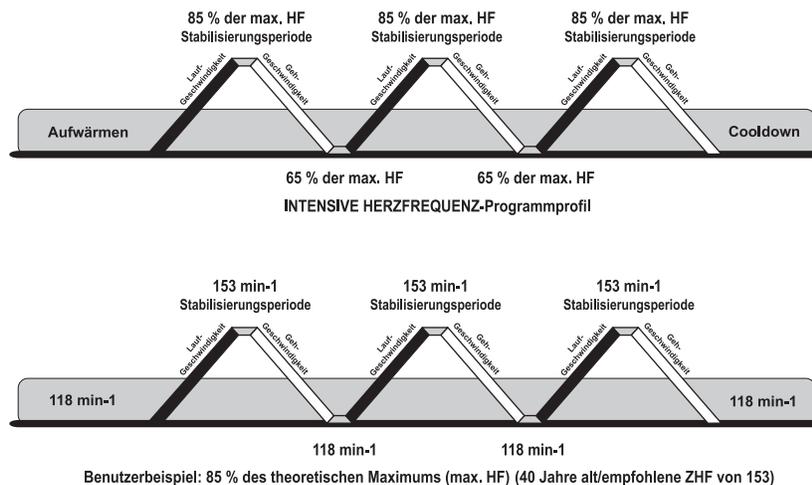


Benutzerbeispiel: 80 % des theoretischen Maximums (max. HF)(40 Jahre alt/empfohlene ZHF von 144)

INTENSIVE HERZFREQUENZ™

Dieses intensive, vielseitige Trainingsprogramm wird verwendet, um erfahreneren Benutzern beim Überwinden von Konditionsplateaus zu helfen. Das Training wechselt so schnell wie möglich zwischen zwei Zielherzfrequenzen. Der Effekt ist ähnlich wie beim Sprinten. Der Benutzer muss während des Trainings einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren umfassen.

Beim Programmieren des Trainings gibt der Benutzer eine Zielherzfrequenz ein. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase nimmt die Belastung zu, bis der Benutzer die Zielherzfrequenz von 85 % des theoretischen Maximums (max. HF) erreicht. Diese Zielfrequenz wird dann für eine Stabilisierungsperiode aufrechterhalten. Anschließend nimmt der Widerstand wieder ab. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % des max. HF-Ziels abgefallen ist, wird sie für eine Stabilisierungsperiode auf diesem Wert gehalten. Das Programm wiederholt den Wechsel der Belastungsstufen und fährt mit diesem Prozess bis zum Ende der Trainingsdauer fort. Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.



SECHS VOREINGESTELLTE TRAININGSPROGRAMME

UM DIE WELT, KASKADEN, VORGEBIRGE, INTERVALL, KILIMANDSCHARO UND SPRINT-TRAINING SIND Variationen des HÜGEL-Trainings. Bei diesen Trainingsprogrammen kann kein „Schnellwechsel“ durchgeführt werden.

AROUND THE WORLD (UM DIE WELT) ist ein Intervalltrainingsprogramm, bei dem die Widerstandsstufen Szenen aus verschiedenen geografischen Gebieten ähneln.

CASCADES (KASKADEN) ist ein Trainingsprogramm mit zwei Gipfeln, bei dem die Belastungsintensität allmählich zu- und abnimmt.

FOOTHILLS (VORGEBIRGE) ist ein Trainingsprogramm mit niedrigen Belastungsstufen, das einem hügeligen Gelände entspricht.

INTERVALL ist ein HÜGEL-Trainingsprogramm, bei dem die Widerstandsstufen ständig ansteigen und abfallen. Die höheren Stufen nähern sich langsam einem Gipfelpunkt und nehmen dann allmählich ab.

KILIMANDJARO ist ein HÜGEL-Trainingsprogramm, bei dem der Widerstand allmählich zunimmt, einen Gipfelpunkt erreicht und anschließend allmählich abnimmt.

SPEED TRAINING (SPRINT-TRAINING) ist ein HÜGEL-Trainingsprogramm, bei dem die Widerstandsstufe sehr schnell zwischen hohen und niedrigen Stufen wechselt, um ein typisches Sprint-Training zu simulieren.

GANZKÖRPERTRAINING

Während dieses Trainings zeigt das TEXTFENSTER Anweisungen an, um den Schwerpunkt auf das Training unterschiedlicher Muskelgruppen zu legen. Für das Training von oberen Extremitäten und Rumpf zeigt das TEXTFENSTER zu verschiedenen Zeitpunkten eine Anweisung an, den Trainingsschwerpunkt auf das Ziehen und Drücken der Trainingsstangen zu legen. Für das Unterkörpertraining zeigt das TEXTFENSTER zu verschiedenen Zeitpunkten eine Anweisung an, die Hände auf die Griffstange zu legen, um den Fokus auf die Beine zu legen. Das Programm wechselt außerdem zwischen Vorwärts- und Rückwärtsbewegung sowie unterschiedlichen Geschwindigkeiten.

Zehn Sekunden nach Aufforderung des Benutzers zum Wechseln der Pedaldrehrichtung erzeugt das Programm einen „Bremswiderstand“, d. h. eine so hohe Widerstandsstufe, dass der Benutzer zum Unterbrechen der Pedalbewegung gezwungen wird. Nachdem die Pedale zum Stillstand gekommen sind, wird das Training wieder mit dem normalen Widerstandswert aufgenommen. Die Höhe des Bremswiderstands ist von den Pedalumdrehungen (U/min) des Benutzers abhängig. Wenn der Benutzer mit einer Pedalumdrehungsrate von mindestens 65 U/min trainiert, erzeugt das Programm den maximalen Bremswiderstand. Wenn der Benutzer mit einer Rate unter 65 U/min trainiert, erzeugt das Programm 92 % des maximalen Bremswiderstands.

Das GANZKÖRPERTRAINING ist ein Training mit konstantem Widerstand. Für ein ähnliches Training mit wechselndem Widerstand kann der Benutzer jedoch ein beliebiges Trainingsprogramm starten außer den FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL, INTENSIVE HERZFREQUENZ oder EZ RESISTANCE, und dann die Taste GANZKÖRPERMODUS drücken.

UNTERKÖRPERTRAINING

Während dieses Trainings zeigt das TEXTFENSTER abwechselnde Anweisungen an, eine fünfminütige Vorwärtsbewegung mit einer zweiminütigen Rückwärtsbewegung zu kombinieren. Diese Funktion legt den Schwerpunkt auf verschiedene Beinmuskeln. Zehn Sekunden nach Aufforderung des Benutzers zum Wechseln der Pedaldrehrichtung erzeugt das Programm einen „Bremswiderstand“, d. h. eine so hohe Widerstandsstufe, dass der Benutzer zum Unterbrechen der Pedalbewegung gezwungen wird. Nachdem die Pedale zum Stillstand gekommen sind, wird das Training wieder mit dem normalen Widerstandswert aufgenommen. Die Höhe des Bremswiderstands ist von den Pedalumdrehungen (U/min) des Benutzers abhängig. Wenn der Benutzer mit einer Pedalumdrehungsrate von mindestens 65 U/min trainiert, erzeugt das Programm den maximalen Bremswiderstand. Wenn der Benutzer mit einer Rate unter 65 U/min trainiert, erzeugt das Programm 92 % des maximalen Bremswiderstands.

Das UNTERKÖRPERTRAINING ist ein Training mit konstantem Widerstand. Für ein ähnliches Training mit wechselndem Widerstand kann der Benutzer jedoch ein beliebiges Trainingsprogramm starten außer den FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL, INTENSIVE HERZFREQUENZ oder EZ RESISTANCE, und dann die Taste GANZKÖRPERTRAINING drücken.

FITNESSTESTS

Das Life Fitness FITNESSTEST Fitnesstest-Trainingsprogramm ist eine weitere exklusive Funktion dieses vielseitigen Crosstrainers. Die Verfahren zum FITNESSTEST bewerten die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und können dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen. Der Benutzer muss bei Aufforderung die Lifepulse Handsensoren umfassen oder den telemetrischen Brustgurt tragen, da die Berechnung des Testergebnisses auf dem Herzfrequenzwert basiert. Die Trainingsdauer beträgt fünf Minuten bei einer gewählten Widerstandsstufe. Sofort im Anschluss daran misst die Konsole die Herzfrequenz des Benutzers, berechnet einen Fitnesswert und zeigt das Ergebnis im TEXTFENSTER an.

Die Verfahren zum FITNESSTEST dienen zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme VO_2 (Sauerstoffvolumen). Dieser Wert gibt an, wie gut das Herz die tätigen Muskeln mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt und wie effizient die Muskeln den Sauerstoff aus dem Blut für ihre Arbeit nutzen. Mediziner und Sportphysiologen betrachten diesen Test im Allgemeinen als einen guten Maßstab für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Einstellen des FITNESSTESTS:

- Mit dem Treten beginnen.
- Drücken Sie die TRAININGSPROFILTASTEN mehrmals, bis die Option FIT TEST im Textfenster erscheint. Die EINGABETASTE drücken, um die Option FITNESSTEST auszuwählen.
- Im Textfenster erscheint eine Aufforderung zur Eingabe des Gewichts des Benutzers (GEWICHT EINGEBEN). Das Gewicht mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben oder mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Gewicht zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe des Alters des Benutzers (ALTER EINGEBEN). Das Alter mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben oder mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Alter zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe des Geschlechts des Benutzers (GESCHLECHT EINGEBEN). Ein Geschlecht mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Geschlecht zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe der Widerstandsstufe (STUFE EINGEBEN). Die jeweilige Stufe für das Alter, Geschlecht und die Widerstandsstufe aus der folgenden Tabelle empfohlener Fitnessteststufen auswählen. Die entsprechende Stufe mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben oder mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen.
- Während des Tests erscheint eine Meldung im Textfenster, die den Benutzer zum Aufrechterhalten einer Pedalumdrehungsrate zwischen 50-60 U/min auffordert (entspricht 4.2-5.5 mph [6,7-8,8 km/h]). Der Benutzer muss diese Geschwindigkeit während der fünfminütigen Testdauer aufrechterhalten. Wenn die Pedalumdrehungsrate von 50-60 U/min 16 Sekunden lang unterschritten wird, wird der FITNESSTEST automatisch beendet.

Nach Ablauf des fünfminütigen FITNESSTESTS wird das Ergebnis des Tests angezeigt.

FITNESSTEST-TRAININGSPROGRAMM – EMPFOHLENE BELASTUNGSSTUFEN

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
Crosstrainer	L 2-4 Männer	L 3-10 Männer	L 7-15 Männer
Fitnesstest-Stufe	L 1-2 Frauen	L 2-5 Frauen	L 3-10 Frauen

Die empfohlenen Belastungsstufen sollten nur als Richtlinie bei der Programmierung des Fitnesstests verwendet werden. Der Fitnesstest dient dem Ziel, die Herzfrequenz des Benutzers auf einen Wert zwischen 60 % und 85 % des theoretischen Maximums zu erhöhen.

Innerhalb der einzelnen empfohlenen Bereiche können diese zusätzlichen Richtlinien verwendet werden:

Untere Hälfte des Bereichs	Obere Hälfte des Bereiches
älter	jünger
leichter	schwerer (bei Übergewicht die untere Hälfte des Bereichs auswählen)
kleiner	größer

* Bei Übergewicht die untere Hälfte des Bereichs wählen.

Der Computer akzeptiert die folgenden Eingaben nicht:

- Herzfrequenzwerte unter 52 oder über 200 Schläge/Minute
- Körpergewichte unter 34 kg oder über 181 kg
- Alter unter 10 oder über 99 Jahre

Fehler bei der Dateneingabe können durch Drücken der LÖSCHEN-Taste, Eingabe der korrekten Daten und Bestätigen mit der EINGABETASTE berichtigt werden.

Der Fit Test muss stets unter ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden. Die Herzfrequenz ist u. a. von folgenden Faktoren abhängig:

- Schlaf der letzten Nacht (Empfehlung: mindestens sieben Stunden)
- Uhrzeit
- Zeitpunkt der letzten Mahlzeit (Empfehlung: sollte zwei bis vier Stunden zurückliegen)
- Zeitpunkt der letzten Koffein-, Alkohol- oder Nikotinzuführung (Empfehlung: sollte mindestens vier Stunden zurückliegen)
- Zeitpunkt des letzten Trainings (Empfehlung: mindestens sechs Stunden Pause)

Für ein möglichst exaktes Fitnessstest-Ergebnis sollte der Test an drei aufeinanderfolgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse berechnet werden.

Hinweis: Für ein gültiges Ergebnis muss in der Trainingszone, also zwischen 60 % und 85 % der theoretischen maximalen Herzfrequenz trainiert werden (max. HF). Dieses Programm benötigt für genaue Werte eine konstante Anstrengung und kann daher nach einer Pause nicht wieder gestartet werden. Dieses Programm steuert die Schwierigkeitsstufe. Eine manuelle Änderung der Schwierigkeitsstufe ist nicht erlaubt.

Nach Ablauf des fünfminütigen FITNESSTESTS wird das Ergebnis des Tests angezeigt. Die folgenden Tabellen zeigen Ergebnisse des Fitnessstests.

Relative Ausdauerleistungsfähigkeit für MÄNNER

Einteilung	<i>Elite</i>	<i>Ausgezeichnet</i>	<i>Sehr gut</i>	<i>Über Durchschnitt</i>	<i>Durchschnitt</i>	<i>Unter Durchschnitt</i>	<i>niedrig</i>	<i>Sehr niedrig</i>
Geschätztes VO₂ max (ml/kg/min) pro Alterskategorie								
20 - 29 Jahre	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 Jahre	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 Jahre	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 Jahre	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60+ Jahre	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

Relative Ausdauerleistungsfähigkeit für FRAUEN

Einteilung	<i>Elite</i>	<i>Ausgezeichnet</i>	<i>Sehr gut</i>	<i>Über Durchschnitt</i>	<i>Durchschnitt</i>	<i>Unter Durchschnitt</i>	<i>niedrig</i>	<i>Sehr niedrig</i>
Geschätztes VO₂ max (ml/kg/min) pro Alterskategorie								
20 - 29 Jahre	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 Jahre	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 Jahre	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 Jahre	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60+ Jahre	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

LIFE FITNESS basiert diese Bewertungsskala auf den VO₂ max-Werten (prozentuale Verteilung der maximalen Sauerstoffaufnahme), festgelegt in den vom American College of Sports Medicine entwickelten „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ (8. Ausgabe 2010). Ziel ist eine qualitative Beschreibung des VO₂ max-Werts von Benutzern und eine Methode zur Bewertung der Ausgangsfitness sowie eine verbesserte Verfolgung der Trainingsergebnisse.

4.4 INDIVIDUELLES TRAINING MIT MY WORKOUTS

Die individuellen Programme von MY WORKOUTS des Life Fitness Crosstrainers ermöglichen die Voreinstellung von bis zu sieben Trainingsprogrammen mit individuellen Trainingsinformationen, wie z.B. Alter oder Trainingsdauer, und die Speicherung der Programme im Speicher der Konsole.

MY WORKOUTS speichert Statistiken von bis zu sieben verschiedenen Benutzern. Diese Trainingsprogramme werden mit der MY WORKOUTS-Taste aufgerufen.

Mit MY WORKOUTS können Benutzer die Trainingseinstellungen einmal einrichten und für einen schnellen Start speichern. Jedes der folgenden Trainingsprogramme kann voreingestellt und gespeichert werden: FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL, INTENSIVE HERZFREQUENZ, HÜGEL, ZUFALL, MANUELL, SPORT TRAINING und EZ RESISTANCE. Mit MY WORKOUTS können Endbenutzer langfristige Trainingsstatistiken für jedes gespeicherte Profil erstellen.

MY WORKOUTS – PROGRAMMIEROPTIONEN

Drücken Sie die Taste MY WORKOUTS. Drücken Sie die Taste MY WORKOUTS nochmals, um durch die Programme von MY WORKOUTS zu blättern. Drücken Sie die EINGABETASTE, um ein eigenes Trainingsprogramm zu starten. Halten Sie die Taste MY WORKOUTS am gewünschten Trainingsprogramm gedrückt, um die Optionen zu bearbeiten (dabei wird nur das ausgewählte Trainingsprogramm bearbeitet). Drücken Sie bei einer der folgenden Bearbeitungsoptionen die EINGABETASTE: NAME ÄNDERN, PROGRAMM WECHSELN oder STATISTIK ANZEIGEN.

MY WORKOUTS – PROGRAMMIEROPTIONEN

Programmieroptionen	Beschreibung
NAME	Name des Benutzers oder Profils (bis zu 16 Zeichen)
PROGRAMMNAME	Trainingsprogramm wählen (z. B. Zufall)
ZEIT	Dauer des Trainings in Minuten
GEWICHT	Benutzergewicht in Kilogramm oder Pfund
ALTER	Alter des Benutzers in Jahren
ZHF oder STUFE	Zielherzfrequenz für HeartSync™ Programme und Schwierigkeitsstufe für andere Profile

MY WORKOUTS - PROGRAMMIEREN DES NAMENS (NAME ÄNDERN)

Drücken Sie die Taste MY WORKOUTS, um durch alle MY WORKOUTS-Programme zu blättern. Standardmäßig haben die Programme die Namen MY WORKOUT 1 bis MY WORKOUT 7. Sobald der gewünschte Name erscheint, halten Sie die MY WORKOUTS-Taste gedrückt, um die Optionen zu bearbeiten. Im Textfenster wird folgende Meldung angezeigt: MIT DEN PFEILTASTEN DURCHLAUFEN UND MIT DER EINGABETASTE „OPTIONEN BEARBEITEN“ WÄHLEN. Blättern Sie mit den PFEILTASTEN durch die Bearbeitungsoptionen und drücken Sie die EINGABETASTE, wenn die Option NAME ÄNDERN angezeigt wird. Es wird ein Name angezeigt, dessen erstes Zeichen blinkt. Um das erste Zeichen zu bearbeiten, drücken Sie die Pfeiltaste NACH OBEN oder NACH UNTEN, um durch die verfügbaren Zeichen zu blättern. Wenn das gewünschte Zeichen erscheint, drücken Sie die EINGABETASTE, um das Zeichen zu akzeptieren und zum nächsten Zeichen zu wechseln. Wenn Sie den gewünschten Namen eingegeben haben, drücken Sie die MY WORKOUTS-Taste einige Augenblicke, um den Profilnamen zu speichern. Der Name wird gespeichert und Sie kehren zur den BEARBEITUNGSOPTIONEN zurück.

Sie können jederzeit die Taste PAUSE/LÖSCHEN drücken, um das aktuell blinkende Zeichen zu löschen. Wenn das erste Zeichen blinkt, können Sie mit der Taste PAUSE/LÖSCHEN auch zu den BEARBEITUNGSOPTIONEN zurückkehren.

Wenn Sie die Taste PAUSE/LÖSCHEN drücken, während Sie sich in den BEARBEITUNGSOPTIONEN befinden, kehrt die Konsole in den Standby-Modus zurück. Wenn 30 Sekunden lang keine Taste gedrückt wird, verlässt der Monitor den Programmierungsmodus und kehrt in den Standby-Modus zurück. Es wird kein Trainingsprogramm gespeichert.

MY WORKOUTS – PROGRAMMIEREN DES TRAININGSPROFILS (PROGRAMM ÄNDERN)

Drücken Sie die Taste MY WORKOUTS, um durch alle MY WORKOUTS-Programme zu blättern. Standardmäßig haben die Programme die Namen MY WORKOUT 1 bis MY WORKOUT 7. Sobald der gewünschte Name erscheint, halten Sie die MY WORKOUTS-Taste gedrückt, um die Optionen zu bearbeiten. Im Textfenster wird folgende Meldung angezeigt: MIT DEN PFEILTASTEN DURCHLAUFEN UND MIT DER EINGABETASTE „OPTIONEN BEARBEITEN“ WÄHLEN. Blättern Sie mit den PFEILTASTEN durch die Bearbeitungsoptionen und drücken Sie die EINGABETASTE, wenn die Option PROGRAMM ÄNDERN angezeigt wird. Die Konsole befindet sich im normalen Trainingseinstellmodus. Wählen Sie ein Trainingsprogramm und drücken Sie die EINGABETASTE. Passen Sie die übrigen Trainingsparameter (Zeit, Gewicht, Alter oder Zielherzfrequenz / Stufe) an. Wenn 30 Sekunden lang keine Taste gedrückt wird, verlässt der Monitor den Programmierungsmodus und kehrt in den Standby-Modus zurück. Es wird kein Trainingsprogramm gespeichert.

MY WORKOUTS – ANZEIGEN VON STATISTIKEN (STATISTIK ANZEIGEN)

Drücken Sie die Taste MY WORKOUTS, um durch alle MY WORKOUTS-Programme zu blättern. Standardmäßig haben die Programme die Namen MY WORKOUT 1 bis MY WORKOUT 7. Sobald der gewünschte Name erscheint, halten Sie die MY WORKOUTS-Taste gedrückt, um die Optionen zu bearbeiten. Im Textfenster wird folgende Meldung angezeigt: MIT DEN PFEILTASTEN DURCHLAUFEN UND MIT DER EINGABETASTE „OPTIONEN BEARBEITEN“ WÄHLEN. Blättern Sie mit den PFEILTASTEN durch die Bearbeitungsoptionen und drücken Sie die EINGABETASTE, wenn die Option STATISTIK ANZEIGEN angezeigt wird. Drücken Sie die PFEILTASTEN, um durch folgende Statistiken zu blättern: Gesamtzeit (Stunden), Gesamtminuten (Minuten und Stunden), Gesamtkalorien und Gesamtentfernung. Sie können jederzeit die Taste MY WORKOUTS drücken, um die Statistiken zu verlassen und zu den BEARBEITUNGSOPTIONEN zurückzukehren. Wenn 30 Sekunden lang keine Taste gedrückt wird, verlässt der Monitor den Programmierungsmodus und kehrt in den Standby-Modus zurück. Es wird kein Trainingsprogramm gespeichert.

5 SYSTEMMENÜ

Manager und andere berechtigte Personen können über ein spezielles Systemmenü auf bestimmte Informationen wie Diagnosetestes und Konfigurationseinstellungen zugreifen.

5.1 AUFRUFEN UND VERWENDUNG DES SYSTEMMENÜS

Das Systemmenü besteht aus 3 Untermenüs: Information, Diagnose und Konfiguration. Halten Sie zum Aufrufen des Systemmenüs den PFEIL NACH OBEN gedrückt und drücken Sie zweimal die LÖSCHEN-Taste. Halten Sie den PFEIL NACH OBEN weiter gedrückt, bis im Textfenster die Wörter CODE VER. X.XX. angezeigt werden. Dabei handelt es sich um das Menü INFORMATION, dem Standarduntermenüs des Systemmenüs.

MENÜ INFORMATION (CODE VER X.XX)

Das Untermenü INFORMATION zeigt Informationen zur Softwareversion und den entsprechenden Teilenummern sowie zu Versionsnummern anderer installierter Softwareprodukte an. Diese Informationen benötigen Sie, wenn Sie die Version/ Teilenummer der auf diesem Gerät installierten Programme und Zubehörteile angeben müssen. Mit den AUF- und AB-PFEILTASTEN können Sie durch die angezeigten Elemente navigieren. Drücken Sie die Taste LÖSCHEN einmal, um das Menü INFORMATION und das Systemmenü zu verlassen.

DIAGNOSEMENÜ (MENÜ SERVICE)

Das Untermenü DIAGNOSE dient zur Diagnose des Systems durch Techniker. Um dieses Menü zu öffnen, halten Sie im Menü INFORMATION die Taste COOL DOWN gedrückt und drücken gleichzeitig die EINGABETASTE. Im TEXTFELD wird das Wort SERVICE-MENÜ angezeigt. Drücken Sie die EINGABETASTE, um vorwärts durch die Liste der Diagnoseprogramme zu blättern, und die Taste LÖSCHEN, um rückwärts zu navigieren. Drücken Sie die Taste LÖSCHEN wiederholt, um das Diagnosemenü zu verlassen.

KONFIGURATIONSMENÜ (OPTIONALE EINSTELLUNGEN)

Über das Konfigurationsmenü können Optionen für das Gerät konfiguriert werden. Um dieses Menü zu öffnen, drücken Sie im Menü INFORMATION die EINGABETASTE. Im TEXTFELD wird OPTIONALE EINSTELLUNGEN angezeigt. Drücken Sie die EINGABETASTE, um vorwärts durch die Liste der optionalen Einstellungen zu blättern, und die Taste LÖSCHEN, um rückwärts zu navigieren. Drücken Sie die Taste LÖSCHEN wiederholt, um das Konfigurationsmenü zu verlassen. Auf der folgenden Seite finden Sie eine Liste der Konfigurationsoptionen (optionale Einstellungen).

5.2 MANAGERKONFIGURATION (OPTIONALE EINSTELLUNGEN)

Einstellung	Standardwert	Beschreibung
Maximale Programmdauer	60 Minuten	Mit dieser Funktion lässt sich eine maximale Trainingsdauer einstellen.
Art der Maßeinheit	Englisch (<i>International: Metrisch</i>)	Mit dieser Option wird die Maßeinheit für Gewicht, Entfernung und Geschwindigkeit eingestellt.
WATT-Anzeige	Aus (<i>International: Ein</i>)	Wenn diese Option aktiviert ist, wird im TEXTFELD die der Schrittrate entsprechende Wattzahl angezeigt.
METS-Anzeige	Aus	Wenn diese Option aktiviert ist, wird im TEXTFELD die der Schrittrate entsprechenden METS angezeigt.
Kalorien pro Stunde (kcal/h)	Ein (<i>International: aus</i>)	Wenn diese Option aktiviert ist, wird im TEXTFELD der Kalorienverbrauch pro Stunde während des Trainings angezeigt.
Sprachauswahl	Aus	Wenn diese Option aktiviert ist, kann die Sprache vom Benutzer eingestellt werden. Auswahlmöglichkeiten sind: Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Niederländisch und Russisch
iPod-Video	Aktivieren	Mit dieser Funktion können iPod Videos auf einem aufsetzbaren Fernseher (falls vorhanden) abgespielt und gesteuert werden. Wenn diese Funktion eingeschaltet und ein iPod Video gewählt wurde, kann das Video an den Fernseher gesendet werden. Sonst kann das Video nicht abgespielt werden.
AUX-Quelle	Aus	In dieser Einstellung kann gewählt werden, ob ein an einen CSAFE-Steckverbinder angeschlossenes CSAFE-kompatibles Audio-Gerät mit der Quellenwahl-Taste als Audio-Quelle gewählt werden kann.
TV-VERSTÄRKUNG	2	Mit dieser Einstellung lässt sich der Lautstärkenbereich der Konsolen-Kopfhörer für den aufsetzbaren Fernseher steuern. Der Einstellungsbereich erstreckt sich von 0 (niedrig) bis 7 (hoch).

AUSWAHL DER BENUTZERSPRACHE

Wenn diese Option aktiviert ist, können Benutzer die Sprache wählen, in der sie während des Trainings mit dem Gerät kommunizieren.

Aktivieren Sie zur Verwendung der Option die Auswahl der Benutzersprache (siehe unten).

Beginnen Sie mit dem Treten. Auf der Konsole erscheint die Meldung „SPRACHE MIT PFEILTASTEN WÄHLEN“. Der Benutzer kann die Auswahl mit den Pfeiltasten aus einer Liste verfügbarer Sprache treffen. Drücken Sie die EINGABETASTE, wenn die gewünschte Sprache im Textfenster erscheint. Danach kann ein Trainingsprogramm in der gewählten Sprache gestartet werden. Die Auswahl einer Sprache ist nicht erforderlich, um ein Trainingsprogramm starten zu können. Drücken Sie zum Starten eines Trainingsprogramms einfach die QUICK START-Taste, oder eine der Programmtasten, um die Programmierung eines Trainingsprogramms in der Standardsprache durchzuführen.

Der Benutzer kann aus den folgenden Sprachen auswählen: Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Spanisch und Russisch.

Rufen Sie zur Aktivierung der Benutzersprache-Auswahloption die optionalen Einstellungen auf (siehe Abschnitt 5.1). Blättern Sie mit der EINGABETASTE vorwärts und mit der LÖSCHEN-Taste durch die Optionen, bis SPRACHWAHL angezeigt wird. Wenn SPRACHWAHL im Textfenster angezeigt wird, drücken Sie eine der PFEILTASTEN, um den Modus von AUS auf EIN umzuschalten.

6 SERVICE UND TECHNISCHE DATEN

6.1 TIPPS ZUR WARTUNG UND PFLEGE

Technologie, Elektronik und Mechanik des Life Fitness Crosstrainers basieren auf dem großen fachlichen Know-how der Ingenieure von Life Fitness.

Hinweis: Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei defekten Teilen darf das Gerät erst wieder nach deren Reparatur bzw. Austausch benutzt werden. Achten Sie besonders auf den Zustand von Verschleißteilen (siehe unten).

Folgende Tipps zu Wartung und Pflege stellen die Funktionstüchtigkeit des Life Fitness Crosstrainers sicher:

- Stellen Sie den Life Fitness Crosstrainer an einem kühlen, trockenen Standort auf.
- Reinigen Sie die Pedaloberflächen regelmäßig.
- Wischen Sie Fingerabdrücke und Schweißränder stets von der Konsole ab.
- Reinigen Sie die Display-Konsole und alle Außenflächen mit zugelassenen oder geeigneten Reinigungsmitteln (siehe „Von Life Fitness zugelassene Reinigungsmittel“) und einem weichen Baumwolltuch.
- Lange Fingernägel können die Konsole beschädigen oder verkratzen. Bedienen Sie die Tasten daher mit den Fingerkuppen.
- Reinigen Sie das Gehäuse und Trainingsstangen regelmäßig.

VON LIFE FITNESS ZUGELASSENE REINIGUNGSMITTEL *(nur in den USA erhältlich)*

Es wurden zwei Reinigungsmittel von den Life Fitness Experten zugelassen: PureGreen 24 und Gym Wipes. Beide Reinigungsmittel entfernen Schmutz, Ablagerungen und Schweiß sicher und wirksam vom Gerät. PureGreen 24 und die Antibacterial Force-Formel der Gym Wipes sind wirksame Desinfektionsmittel gegen MRSA und H1N1. PureGreen 24 ist als Spray erhältlich und kann von den Studiomitariarbeitern ohne großen Aufwand eingesetzt werden. Geben Sie das Spray auf ein Mikrofasertuch und wischen Sie das Gerät ab. Reiben Sie zu allgemeinen Desinfektionszwecken PureGreen 24 mindestens zwei Minuten und zur Eindämmung von Pilz- und Virenbefall mindestens zehn Minuten lang am Gerät ein. Gym Wipes sind große, reißfeste Feuchttücher, mit denen das Gerät vor und nach dem Training gereinigt werden kann. Reinigen Sie das Gerät zu allgemeinen Desinfektionszwecken mindestens zwei Minuten lang mit den Gym Wipes.

Um diese Reinigungsmittel zu bestellen, wenden Sie sich an unseren Kundendienst (1-800-351-3737 oder E-Mail: customersupport@lifefitness.com).

FÜR LIFE FITNESS GEEIGNETE REINIGUNGSMITTEL

Milde Seife und Wasser oder ein milder, nicht scheuernder Haushaltsreiniger können ebenfalls zur Reinigung von Display und Oberflächen verwendet werden. Verwenden Sie ausschließlich ein weiches Baumwolltuch. Tragen Sie das Reinigungsmittel vor der Reinigung auf das Baumwolltuch auf. Verwenden Sie KEINE ammoniak- oder säurehaltigen Reinigungsmittel. Verwenden Sie KEINE Scheuermittel. Verwenden Sie KEINE Papierhandtücher. Tragen Sie die Reinigungsmittel NICHT direkt auf die Oberflächen des Geräts auf.

6.2 VORBEUGENDER WARTUNGSPLAN

TEIL	WÖCHENTLICH	MONATLICH	VIERTELJÄHR- LICH	Z W E I M A L JÄHRLICH	JÄHRLICH
Konsole	Reinigung			Kontrolle	
Zubehörablagen	Reinigung	Kontrolle			
Rahmen	Reinigung			Kontrolle	
Kunststoffabdeckun- gen	Reinigung	Kontrolle		Kontrolle	
Lifepulse Sensoren	Reinigen/ Kontrollieren				

6.3 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG – OPTIONALES® TELEMETRISCHES BRUSTGURTSYSTEM VON POLAR

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfe
<p>Herzfrequenz wird zunächst erkannt und Anzeige funktioniert normal, das Signal geht dann aber verloren.</p>	<p>Private elektronische Geräte wie z. B. Handys und MP3-Player verursachen Störungen.</p>	<p>Die Störungsquelle entfernen oder das Trainingsgerät an einem anderen Standort aufstellen.</p>
	<p>Das Trainingsgerät befindet sich in der Nähe anderer Störquellen wie z. B. Audio-/Videogeräte, Ventilatoren, Funksprechgeräte und Hochspannungs- bzw. Starkstromleitungen.</p>	
<p>Herzfrequenzanzeige abnormal hoch.</p>	<p>Fernsehgeräte und/oder Antennen erzeugen elektromagnetische Störungen.</p>	<p>Den Crosstrainer schrittweise von der potenziellen Störungsquelle weg bewegen bzw. die Störungsquelle schrittweise vom Crosstrainer weg bewegen, bis die Herzfrequenzwerte richtig angezeigt werden.</p>
	<p>Mobiltelefone erzeugen elektromagnetische Störungen.</p>	
	<p>Computer erzeugen elektromagnetische Störungen.</p>	
	<p>Autos erzeugen elektromagnetische Störungen.</p>	
	<p>Hochspannungsleitungen erzeugen elektromagnetische Störungen.</p>	
	<p>Motorbetriebene Trainingsgeräte erzeugen elektromagnetische Störungen.</p>	
	<p>Ein weiterer Herzfrequenzsender im Abstand bis zu 1 m erzeugt elektromagnetische Störungen.</p>	

TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG – OPTIONALES® TELEMETRISCHES BRUSTGURTSYSTEM VON POLAR
(FORTSETZUNG)

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfe
Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden	Brustgurtsender nicht feucht genug, um genaue Herzfrequenzwerte zu ermitteln.	Brustgurtsenderelektroden anfeuchten (<i>siehe Abschnitt 3.2.</i>)
	Brustgurtsender liegt nicht flach auf der Haut auf.	Brustgurtsenderelektroden flach auf die Haut auflegen (<i>siehe Abschnitt 3.2.</i>)
	Brustgurtsender verschmutzt.	Den Brustgurtsender mit milder Seifenlauge reinigen.
	Brustgurtsender mehr als 1 m vom Herzfrequenzempfänger entfernt.	Darauf achten, dass der Brustgurtsender nicht mehr als 1 m vom Herzfrequenzempfänger entfernt ist.
	Die Batterie des telemetrischen Polar-Brustgurtsystems ist leer.	Zum Austausch des telemetrischen Polar-Brustgurtes an den Life Fitness-Kundendienst wenden.
	Der telemetrische Polar-Brustgurt hat keinen Kontakt mit dem Herzfrequenzempfänger.	<p>Sicherstellen, dass der telemetrische Polar-Brustgurt angelegt wurde und sich näher zum Herzfrequenzempfänger hinbewegen. Nach ca. 10 Sekunden wird die Herzfrequenz an der Konsole angezeigt.</p> <p>Hinweise:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Darauf achten, dass der telemetrische Polar-Brustgurt korrekt an der Brust des Benutzers anliegt.</i> 2. <i>Darauf achten, dass ein guter Kontakt zwischen Elektroden und Brust besteht.</i> 3. <i>Bei Bedarf mithilfe der Polar-Uhr feststellen, ob der Brustgurt funktioniert.</i>

6.4 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG – IPOD®

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfe
iPod lässt sich nicht über das Tastenfeld der Konsole bedienen.	iPod ist nicht korrekt verbunden aufgrund von Störungen durch iPod-Hüllen.	iPod-Hülle entfernen und Gerät erneut anschließen.
iPod ist nicht zu hören.	iPod pausiert.	Mit den Bedienelementen des iPod-Tastenfelds an der Konsole etwas abspielen.
	Ausgewählte Quelle entspricht nicht dem iPod.	Quellenwahl-Taste drücken, bis der iPod angezeigt wird.
	Die Stumm-Taste wurde gedrückt.	Die Stumm-Taste drücken, um die iPod-Quelle einzuschalten.
iPod-Lautstärke lässt sich nicht über das Tastenfeld der Konsole steuern.	Kopfhörer sind am iPod anstatt an der Kopfhörerbuchse an der Konsole eingesteckt.	Kopfhörer in die Konsole stecken.
	Lautstärkeregelung des iPod wird verwendet, während die Kopfhörer an der Konsolenbuchse angeschlossen sind.	Die Lautstärkeregelung des iPod-Tastenfelds an der Konsole verwenden.
Auf der Konsole erscheint die Meldung, dass die iPod-Firmware aktualisiert werden muss.	Der iPod ist aufgrund seiner veralteten Firmware nicht kompatibel.	Auf der Webseite www.apple.com erhalten Sie Anleitungen zur Aktualisierung Ihrer iPod-Firmware.
Auf der Konsole erscheint die Meldung „iPod COMMUNICATIONTIMEOUT“.	Geräte der dritten Generation oder früher werden nicht unterstützt.	Verwenden Sie ein neueres iPod-Modell.
	iPod-Batterie ist fast leer.	Den iPod vor der Verwendung auf einen Mindeststand laden.
iPod-Menüs können nicht aufgerufen werden.	Das Tastenfeld an der Konsole zum Aufrufen der iPod-Menüs verwenden.	Mit den iPod-Bedienelementen Menüs und Wiedergabelisten auswählen. Zum Abspielen und Anhalten und zur Lautstärkeregelung das Tastenfeld an der Konsole verwenden.
iPod-Lautstärke lässt sich nicht dem Click Wheel des iPod steuern.	Wenn die Kopfhörer in die Konsolenbuchse eingesteckt sind, die Lautstärke des iPod mit dem Click Wheel einstellen.	Mit den Pfeiltasten an der Konsole die Lautstärke regeln.
Keine Bedienelemente zum Ändern der Playliste an der Konsole.	Das Tastenfeld an der Konsole zum Ändern der Playliste des iPod verwenden.	Die Playliste des iPod mithilfe der iPod-Bedienelemente wählen.

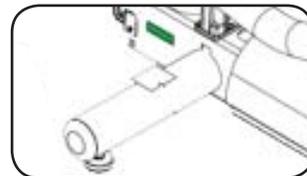
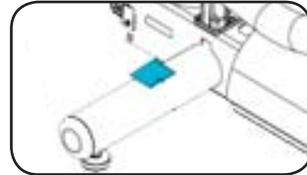
6.5 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG – LIFEPULSE HANDSENSOREN

Bei fehlerhafter oder fehlender Herzfrequenzanzeige:

- Trocknen Sie die Hände ggf. ab, um ein Abrutschen zu verhindern.
- Umfassen Sie alle vier Sensoren (zwei Sensoren pro Hand).
- Umfassen Sie die Sensoren fest.
- Üben Sie konstanten Druck auf die Sensoren aus.

6.6 SERVICE UND REPARATUR/ POSITION DER SERIENNUMMER

1. Ermitteln Sie das Störungssymptom und lesen Sie die relevanten Stellen im Benutzerhandbuch nach.
Ein Problem kann manchmal dadurch verursacht werden, dass Sie mit dem Produkt und seinen Eigenschaften und Programmen noch nicht vertraut sind.
2. Suchen Sie die Seriennummer des Geräts an der vorderen Stabilisatorstange und notieren Sie sie.
3. Wenden Sie sich an den Life Fitness Kundendienst.



Kunststoffabdeckung entfernen, um Aufkleber mit Seriennummer zu finden.

7 TECHNISCHE DATEN

LIFE FITNESS CSXH CROSSTRAINER – TECHNISCHE DATEN

Zweckbestimmung:	Privatgebrauch
Maximales Benutzergewicht:	160 kg
Stromanschluss:	Keiner
Trainings-Feedback:	Zeit, Distanz gesamt, verbrauchte Kalorien gesamt, Kalorienverbrauch pro Stunde, Herzfrequenz, Zielherzfrequenz, Watt, METS, Programmprofil, Widerstandsstufe, Geschwindigkeit
Trainingsprogramme, Ziele & Modi:	Quick Start, Manuell, Cardio, Fettabbau, Herzfrequenz Hügel™, Herzfrequenz Intervall™, Intensive Herzfrequenz™, Zufall, Hügel, Kalorienziel, Entfernungsziel, Zeitziel, Dauer in Zielpulszone, Individuelle Programme (6), Life Fitness Fitnessstest, Cool Down-Modus, Crosstrainer Aerobic, Crosstrainer Wechsel, Sprint-Training, Um die Welt, Kaskaden, Vorgebirge, Intervall, Kilimandscharo
Widerstandsstufen:	25
Pedalumdrehungsbereich:	2,4 km/h-23,0 km/h
Antriebssystem:	Riemen/Lichtmaschine
Herzfrequenzüberwachung:	Patentiertes digitales Lifepulse™ Herzfrequenz-Sensorsystem und Polar-kompatibles telemetrisches Herzfrequenz-Überwachungssystem
Anschlüsse (2):	Typ RJ45, paralleler Betrieb bereit für den Anschluss an Netzwerk- und Fitness-Entertainmentsystem (erfüllt die FitLinxx CSAFE Spezifikation vom 4. August 2004: 4,75 VDC bis 10 VDC; maximale Stromaufnahme 85 mA).
iPod Stromversorgung und Laden:	5Vdc @ 500mA
iPod-Kompatibilität:	Wiedergabe/Pause Lautstärkeregelung/Stumm Vorherige Spur/Nächste Spur (Knopfdruck) Suchlauf vorwärts/Suchlauf rückwärts (Knopf gedrückt halten)
Kopfhörerbuchse:	3,5 mm Stereo, max. 150 mW

Geräteabmessungen

Basis allein	Konsole allein
Länge: 211 cm	36,20 cm
Breite: 79 cm	9,5 cm
Größe: 153 cm	38,7 cm
Gewicht: 133 kg	1,8 kg

Versandabmessungen

Länge: 220 cm	41 cm
Breite: 80 cm	14 cm
Höhe: 130 cm	65,3 cm
Gewicht: 157 kg	3 kg

Genauigkeitstest nach EN 957-9 Klasse A: Die mechanische Eingangsleistung wurde durch Anschluss eines Crosstrainers an eine Vorrichtung gemessen, die aus einem Motor und Getriebe mit angeschlossenen Drehmomentsensor, Verstärker und Anzeige-Display bestand. Für den Test wurde der Pedalhebel von einer Seite des Crosstrainers entfernt und die Testvorrichtung anstelle des Pedalhebels an die Kurbelachse angeschlossen. Die Drehmoment-Messwerte wurden mit und ohne auf der anderen Seite des Crosstrainers installiertem Pedalhebel aufgenommen, um den Wert des gemessenen Drehmoments zu bestimmen, der zur Kompensierung des fehlenden Pedalhebels erforderlich ist. Die mechanische Eingangsleistung und die Abweichung von der angezeigten Leistung wurden auf Basis des gemessenen Drehmoments und der gemessenen Geschwindigkeit berechnet. Auf Stufe 12 und bei einer konstanten Pedalumdrehungsrate von 65 U/min wurden 133 Watt Leistung angezeigt, wobei die Abweichung von der auf der Testvorrichtung gemessenen Eingangsleistung 8.71% betrug. Auf Stufe 12 und bei einer konstanten Pedalumdrehungsrate von 75 U/min wurden 153 Watt Leistung angezeigt, wobei die Abweichung von der auf der Testvorrichtung gemessenen Eingangsleistung 6.16% betrug.

8 GARANTIEINFORMATIONEN

HINWEIS - Sobald ein kommerzielles Produkt in einem Privathaushalt aufgestellt wird, unterliegt es automatisch der Verbrauchergarantie für diese Produktkategorie. Die Garantie beginnt mit dem Datum des Erstkaufs.

Modell	2 Jahre	1 Jahr	6 Monate
CSXH Crosstrainer	Elektrische und Mechanische Teile	Arbeitskosten	Konsole

DECKUNGSUMFANG

Dieses Verbraucherprodukt von LIFE FITNESS („Produkt“) ist durch eine Garantie gegen Material- und Verarbeitungsfehler geschützt.

GARANTIEINHABER

Die Garantie gilt für den ursprünglichen Käufer oder eine Person, die ein neu gekauftes Produkt vom ursprünglichen Käufer als Geschenk erhält. Die Garantie wird bei einem Weiterverkauf nichtig.

GARANTIEDAUER

Wohnbereich: Ab Kaufdatum sind alle elektrischen und mechanischen Komponenten und Arbeiten gemäß Auflistung in der Übersicht oben in der Garantie eingeschlossen.

Professioneller Bereich: Garantie ungültig (*dieses Produkt ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt*).

ÜBERNAHME DER TRANSPORT- UND VERSICHERUNGSKOSTEN IM REPARATURFALL

Wenn das Produkt oder ein Teil davon, der der Garantie unterliegt, zur Reparatur an den Kundendienst eingeschickt werden muss, übernimmt Life Fitness während der Garantiezeit alle Versand- und Versicherungskosten (*nur innerhalb der Vereinigten Staaten*). Nach Ablauf der Garantiezeit gehen Versand- und Versicherungskosten zu Lasten des Käufers.

MASSNAHMEN ZUR BEHEBUNG VON DEFECTEN INNERHALB DER GARANTIE

Nach unserem Ermessen schicken wir Ihnen ein neues oder repariertes Teil oder ersetzen das Produkt. Diese Ersatzteile sind für den Rest der Garantielaufzeit mit abgedeckt.

DECKUNGSAUSSCHLUSS

Nicht eingeschlossen sind Fehler oder Schäden durch unerlaubte Reparatur, Missbrauch, Unfall, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder Installation, Verschmutzungen durch Baumaßnahmen im Umfeld des Produkts, Rost oder Korrosion bedingt durch den Aufstellungsort des Produkts, Abweichungen oder Änderungen ohne unsere schriftliche Genehmigung und die benutzerseitige Nichtbeachtung des Benutzerhandbuchs („Handbuch“) bei der Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Produkts. *Sämtliche Bestimmungen dieser Garantie werden ungültig, wenn dieses Produkt über die Landesgrenzen der Vereinigten Staaten hinaus (außer Alaska, Hawaii und Kanada) transportiert wird. Es unterliegt dann den Garantiebestimmungen, die vom örtlichen Life Fitness Vertreter gewährt werden.*

Im Lieferumfang des Produktes sind zwei austauschbare Netzwerk- und Fitness Entertainment-Buchsen vom Typ RJ45 enthalten. Diese Buchsen erfüllen die FitLinxx CSAFE Spezifikation vom 4. August 2004, die besagt: 4,75 VDC bis 10 VDC; maximale Stromaufnahme 85 mA. Produktschäden, die durch eine Strombelastung verursacht werden, welche diese FitLinxx CSAFE Spezifikation erfüllt, werden nicht von der Garantie gedeckt.

IHRE VERPFLICHTUNGEN:

Aufbewahrung des Kaufbelegs (die Einsendung der beiliegenden Garantiekarte stellt die Registrierung der Kaufinformationen sicher, ist jedoch nicht unbedingt erforderlich); Verwendung, Bedienung und Wartung des Produktes gemäß den Anweisungen in der Bedienungsanleitung; Verständigung des Händlers, bei dem das Gerät gekauft wurde, hinsichtlich eines Fehlers innerhalb

von 10 Tagen nach Bemerken des Fehlers; auf Anweisung die Einsendung der defekten Teile zwecks Austausch oder ggf. des gesamten Produktes zwecks Reparatur. LIFE FITNESS behält sich die Entscheidung vor, ob ein Gerät zur Reparatur einzuschicken ist.

BENUTZERHANDBUCH

Vor Inbetriebnahme dieses Produkts MUSS DAS HANDBUCH GELESEN WERDEN. Denken Sie daran, regelmäßig die im Handbuch beschriebenen Wartungsarbeiten durchzuführen, damit Ihr Gerät einwandfrei arbeitet und Ihre Zufriedenheit gewährleistet ist.

PRODUKTREGISTRIERUNG

Sie können das Produkt im Internet unter www.lifefitness.com/home/product-registration.html registrieren. Sie erhalten eine Bestätigung, dass Sie mit Namen, Adresse und Kaufdatum als Besitzer des Gerät registriert wurden. Die Registrierung bietet Ihnen Garantieschutz für den Fall, dass Sie Ihren Kaufbeleg verlieren. Bitte bewahren Sie Ihren Kaufbeleg, z. B. Rechnung oder Kassenbon, gut auf.

ERSATZTEILE UND KUNDENDIENST:

Auf Seite Eins dieses Benutzerhandbuchs finden Sie die Kontaktdaten Ihres lokalen Servicezentrums. Geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und die Seriennummer Ihres Produkts an (*Konsolen und Rahmen haben möglicherweise unterschiedliche Seriennummern*). Ein Mitarbeiter wird Ihnen erklären, wie Sie ein Ersatzteil bestellen oder den Kundendienst in Ihrer Nähe damit beauftragen können.

AUSSCHLIESSLICHE GARANTIE:

DIESE EINGESCHRÄNKTE GARANTIE ERSETZT JEDWEDE ANDERE GARANTIE, OB AUSDRÜCKLICH ODER STILLSCHWEIGEND, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GEWÄHRLEISTUNG DER MINDESTQUALITÄT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK SOWIE ALLE ANDEREN VERPFLICHTUNGEN ODER HAFTUNGEN UNSERERSEITS. Wir übernehmen keine anderen Verpflichtungen oder Haftungen hinsichtlich des Verkaufs dieses Produkts und gestatten dies auch nicht anderen Personen. Wir haften unter keinen Umständen für Schäden an Personen oder Gegenständen, einschließlich Gewinneinbußen oder Einsparverlusten, für besondere, indirekte, sekundäre Kosten, Kosten, die bei der Vertragserfüllung entstanden sind oder Folgeschäden, die aus dem Gebrauch oder der Unfähigkeit zum Gebrauchs dieses Geräts entstehen. In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung der stillschweigenden Mindesthaftung oder des Schadensersatzes für Kosten, die bei der Vertragserfüllung entstanden sind, oder der Folgekosten nicht zulässig. In diesem Fall finden die vorgenannten Begrenzungen und Haftungsausschlüsse auf Sie keine Anwendung. Außerhalb der Vereinigten Staaten können die Garantiebedingungen abweichen. Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen an Life Fitness.

ÄNDERUNGEN DER GARANTIE SIND NICHT ZULÄSSIG.

Es ist niemandem gestattet, die Bedingungen dieser eingeschränkten Garantie zu ändern oder zu erweitern.

GÜLTIGKEIT DER LANDESGESETZE:

Diese Garantie gewährt Ihnen bestimmte Rechte. Je nach Bundesstaat, in dem Sie leben, haben Sie unter Umständen weiterreichende Rechte.