

SOLE

FITNESS



E25

E25
Art-Nr.: 11004

Inhaltsverzeichnis		Index		Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2.	General	04
2.1	Verpackung	2.1	Packaging	04
2.2	Entsorgung	2.2	Disposal	04
3.	Aufbau	3.	Assembly	04
3.1	Aufbauschritte	3.1	Assembly steps	05
4.	Pflege und Wartung	4.	Care und Maintenance	12
5.	Computer	5.	Console	13
5.1	Computerfunktionen	5.1	Computerfeatures	13
5.2	Programmierung des Computers	5.2	Programming the console	14
5.2.1	Aufrufen eines Programmes und ändern der Einstellungen	5.2.1	Entering a program and changing settings	15
5.3	Sole App	5.3	Sole App	15
5.4	Laden Sie tragbare Geräte über den USB-Anschluss auf	5.4	Charge Portable Devices with USB port	16
5.5.	Pogramme	5.5	Programs	16
5.5.1	Manuelles Programm	5.5.1	Manual Program	16
5.5.2	Voreingestellte Programme	5.5.2	Preset programs	16
5.5.3	Selbst definierbare Programme	5.5.3	Custom user defined programs	19
5.5.4	Pulsprogramme	5.5.4	Heart rate programs	20
5.5.5	Diagnose Software	5.5.5	Maintenance menu in the software	21
6.	Trainingsanleitung	6.	Training manual	22
6.1	Trainingsarten mit dem Elliptical	6.1	Ways of training with an elliptical	22
6.2	Hinweise zum Training	6.2	Training notes	23
6.2.1	Trainingshäufigkeit	6.2.1	1 Training frequency	23
6.2.2	Trainingsintensität	6.2.2	Training intensity	23
6.2.3	Pulsorientiertes Training	6.2.3	Heart rate oriented training	24
6.2.4	Trainings-Kontrolle	6.2.4	Training control	24
6.2.5	Trainingsdauer	6.2.5	Training duration	26
7.	Explosionszeichnung	7.	Explosion drawing B94	27
8.	Teileliste	8	Parts list	28
9.	Garantie	10	Warranty	31
10.	Ersatzteilbestellformular	11	Service page	32

1. Sicherheitshinweise

Wichtig!

- Es handelt sich bei diesen Ellipsentrainer um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach EN ISO 20957-1/9 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.
- Max. Belastbarkeit 160 kg.
- Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern, Haustiere oder Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind und ob Beschädigungen ersichtlich sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Das Trainingsgerät muss nach jedem Training gegen ungewolltes Bewegen gesichert werden!
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie geeignet Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The elliptical is produced according to EN ISO 20957-1/9 class HC, and cannot be used for medical therapeutic exercise.
- Max. user weight is 160 kg.
- The elliptical should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The bike has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children, pets or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities to play with or near the appliance.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured and if defects are visible.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. The item has to be locked after every exercise!
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the bike, because other persons may be injured by the moving parts.

- | | |
|--|---|
| <p>16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.</p> <p>17. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels und des Gerätes von heißen Quellen.</p> <p>18. Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.</p> <p>19. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.</p> <p>20. Stromschlaggefahr! Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu elektrischem Stromschlag führen. Schließen Sie das Gerät nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt. Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist. Fassen Sie den Netzstecker nicht mit feuchten Händen an. Ziehen Sie den Netzstecker nicht am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.</p> <p>21. Das Gerät darf nur von einer Person benutzt werden.</p> | <p>16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.</p> <p>17. Pay attention to enough distance between the power cable and the item to hot sources.</p> <p>18. Set up the item in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching..</p> <p>19. Do not let children play with the packaging foil. They can get caught in it and suffocate while playing.</p> <p>20. Risk of electric shock! Faulty electrical installation or too high mains voltage can lead to electric shock. Only connect the device if the mains voltage of the socket corresponds to the information on the type sticker. Do not operate the device if it is visibly damaged, the power cord is damaged or the power plug is defective. Do not touch the power plug with wet hands. Do not pull the power plug out of the socket by the power cord; always take hold of the power plug.</p> <p>21. The use of the item is only for one person allowed.</p> |
|--|---|

2. Allgemeines

Das Trainingsgerät entspricht der EN ISO 20957-1/9 Klasse HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2014/30/EU und 2014/35/EU. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen

Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DEN ISO 20957-1/9 Class HC. The CE marking refers to 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

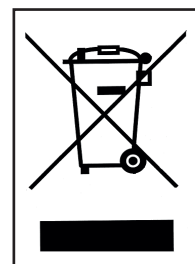
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recycable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Gerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

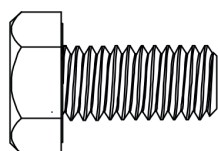
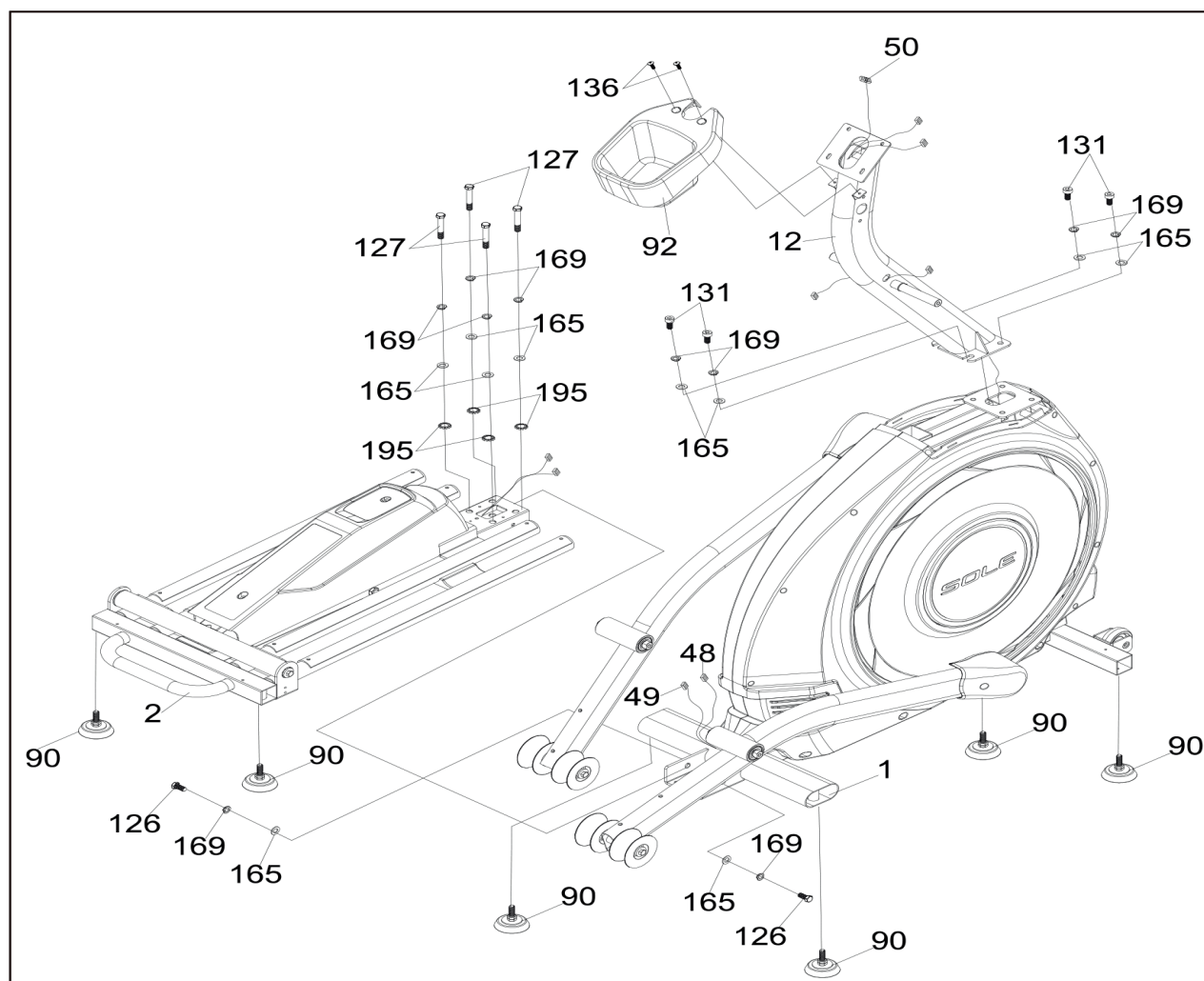
- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5m) haben.
- Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, muss das Trainingsgerät Zimmertemperatur erreicht haben.

3. Assembly

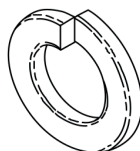
In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have pre assembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

Contents of packaging

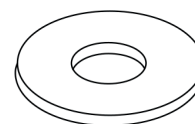
- Unpack all individual parts and place them on the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the item is having room temperature.



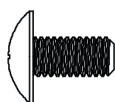
#126. Sechskantschraube
Hex head screw
3/8"x3/4" 2St./pcs



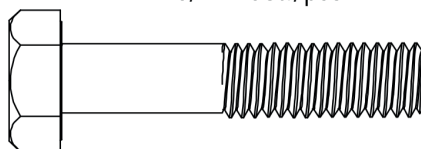
#169. Federring
Split washer
10/2T 10St./pcs



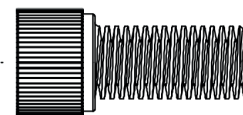
#165. Unterlegscheibe
Washer
3/8"x19x1.5T 10St./pcs



#136. Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
M5x10 2St./pcs



#127. Sechskantschraube
Hex head screw
3/8"x2-1/4" 4St./pcs



#131.
Innensechskantschraube
Socket screw
3/8"x3/4" 4St./pcs



195. Sternscheibe
Star washer 10mm 4St./pcs

1. Montieren Sie sechs Niveaueinstellfüße (90) am vorderen, mittleren und hinteren Standfuß des Hauptrahmens (1) .

2. Bitte alle Schraubverbindungen vorerst nur handfest anziehen und wenn alle Komponenten montiert sind, die Schraubverbindungen erst festziehen.

Installieren Sie die Steigungseinheit (2) in der U-Kanal-Halterung des Hauptrahmens (1). Befestigen Sie diese wie folgt: Installieren Sie von den Seiten aus mit zwei Sechskantschrauben (126), von oben mit vier Sechskantschrauben (127), sechs Federringen (169), sechs Unterlegscheiben (165) und 4 Stück Sternscheiben (195) Ziehen Sie diese Schraubverbindungen fest an.

3. Verbinden sie die drei Kabel aus dem vorderen Gehäuse mit den Kabeln aus der Steigungseinheit.

4. Führen Sie das Computerkabel (50) durch das Lenkerstützrohr (12) bis es oben herauskommt. Befestigen sie das Lenkerstützrohr (12) in der Aufnahme am oberen Ende des Hauptrahmens (1) mit vier Innensechskantschrauben (131), vier Federringen (169) und vier Unterlegscheiben (165). Ziehen Sie beim Einbau oben leicht am Computerkabel, dadurch wird sichergestellt, dass das Kabel bei der Montage des Lenkerstützrohres nicht eingeklemmt und kurzgeschlossen wird.

5. Montieren Sie den Flaschenhalter (92) mit den Kreuzschlitzschrauben (136) am Lenkerstützrohr.

1. Install 6pcs Adjustment Feet(90) to the Front Stabilizer and Middle Stabilizer of the Main Frame (1) and the Rear Stabilizer of the Incline Rail Assembly(2).

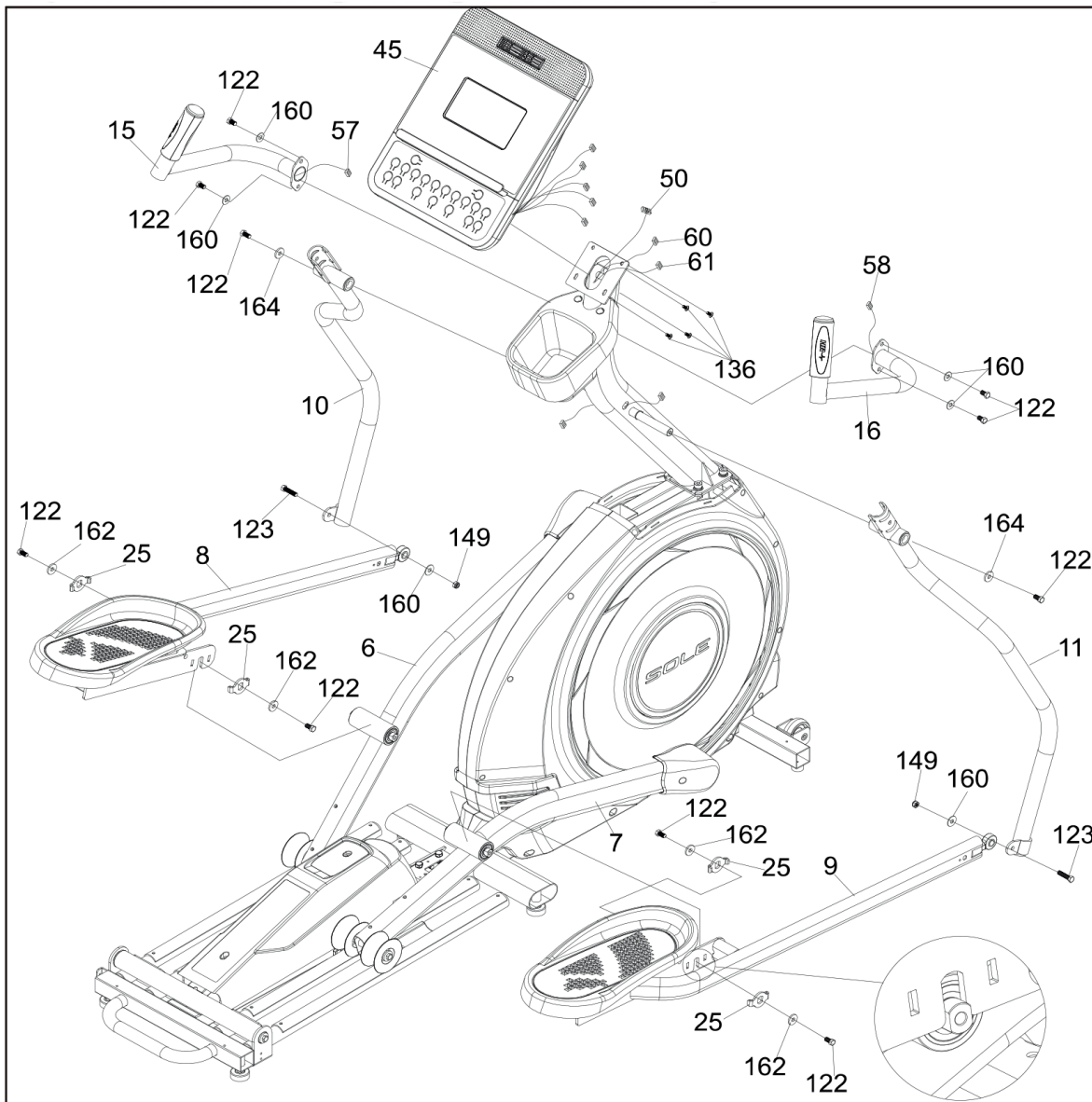
2. Please tighten all screws with the hand only, and if all components are assembled completely, tighten them!

Install the Incline Rail Assembly(2) into the U-channel bracket of the Main Frame (1). Secure with the six bolts & associated hardware as follows: From the sides install 2pcs Hex Head Bolts (126) with 4pcs Hex Head Bolts (127) and 6pcs Split Washers (169), 6pcs Flat Washers (165), and 4pcs Star Washers(195),and tighten with the 13/14mm/m_ Wrench (178).

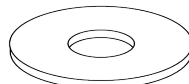
3. Connect the 3 wire harness: Incline Motor Power Cord (48) to the female receiver cable coming from the Incline Rail Assembly(2). Connect the Three pin position Sensor connector: Incline Motor Connecting Wire (49) to the female receiver coming from the Incline Rail Assembly(2).

4. Run the Computer Cable(50) through the Console Mast (12), pull the opposite end of this twist tie up through the Console Mast (12) until the cable exits the top. Install the Console Mast (12) into the receiving bracket on the top of the Main Frame (1). Install 4pcs Socket Head Cap Bolts (131) with 4pcs Split Washer(169), 4pcs Flat Washers (165) and tighten with the provided L Allen Wrench (177). Pull slightly on the computer cable at the top of the mast while installing. This will ensure the cable does not get pinched and shorted during console mast assembly.

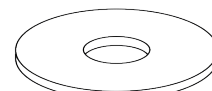
5. Install the Bottle Holder (92) to the Console Mast (12) with Phillips Head Screws (136) and tighten with the provided Phillips Head Screw Driver (176).



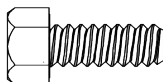
#160. Unterlegscheibe
Washer
5/16"x20x1.5T 6St./pcs



#162. Unterlegscheibe
Washer
5/16"x23x3T 4St./pcs



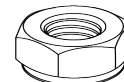
#164. Unterlegscheibe
/Washer
8.5x26x2T 2St./pcs



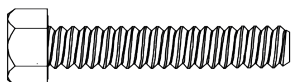
#122. Sechskantschraube
Hex head screw
5/16"x15mm 10St./pcs



#136. Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
M5x10 4St./pcs



#149. Mutter, selbstsichernd
Safety nut
5/16" 2St./pcs



#123. Sechskantschraube
Hex head screw
5/16"x1-1/4" 2St./pcs

1. Setzen Sie den linken Pedalarm (8) in die Aufnahme des linken Verbindungsarmes (6) ein. Sichern Sie die Befestigungsachse (25) mit zwei Unterlegscheiben (162) und zwei Sechskantschrauben (122). Die rechte Seite wird identisch befestigt..

2. Schieben Sie den linken und rechten beweglichen Arm (10) (11) auf der linken bzw. rechten Achse des Lenkerstützrohres auf und befestigen Sie diese mit je einer Sechskantschraube (122) und einer Unterlegscheibe (164).

3. Lösen Sie das Pleuellager am linken Pedalarm (8). Führen Sie die Sechskantschraube (123) durch die Aufnahme am beweglichen Arm (10) und durch das Pleuellager am Pedalarm hindurch. Fixieren Sie diese Verbindung mit einer Unterlegscheibe (160) und selbstsichernden Mutter (149). fahren Sie auf der rechten Seite identisch fort. Achten Sie darauf, dass die Schraubverbindung nicht zu fest angezogen wurde, ansonsten kann es zu Geräuschen kommen.

4. Führen Sie das Handpuls W/Kabel (57) von der linken Handpuls-Baugruppe (15) durch das linke runde Loch des Konsolenmastes und ziehen Sie das Handpuls W/ Kabel (57) nach oben aus dem Konsolenmast heraus. Befestigen Sie die linke Seite des Konsolenmastes mit zwei Sechskantschrauben (122) und zwei Unterlegscheiben (160). Führen Sie auf die gleiche Weise das Handpuls W/ Kabel (58) von der rechten Handpuls-Baugruppe (16) durch das rechte runde Loch des Konsolenmastes, ziehen Sie das Handpuls W/Kabel (58) nach oben aus dem Konsolenmast heraus und befestigen Sie es an der rechten Seite des Konsolenmastes.

5. Stecken Sie alle Anschlüsse auf der Rückseite der Konsole ein: Computerkabel (50), zwei Handpuls-kabel (57 und 58), Widerstandsschalterkabel (60) und Steigungsschalterkabel (61). Befestigen Sie den Computer (45) mit vier Kreuzschlitzschrauben (136) auf dem Lenkerstützrohr.

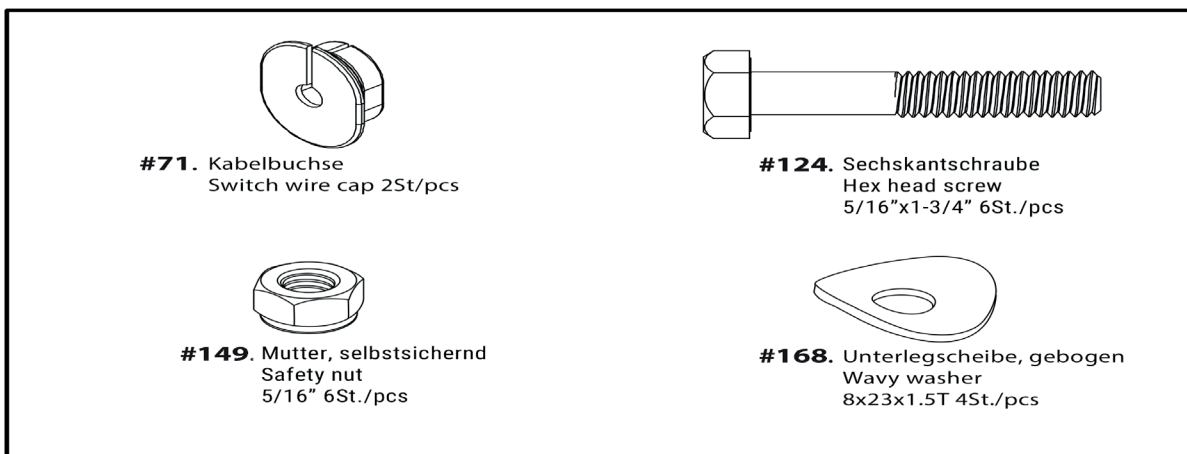
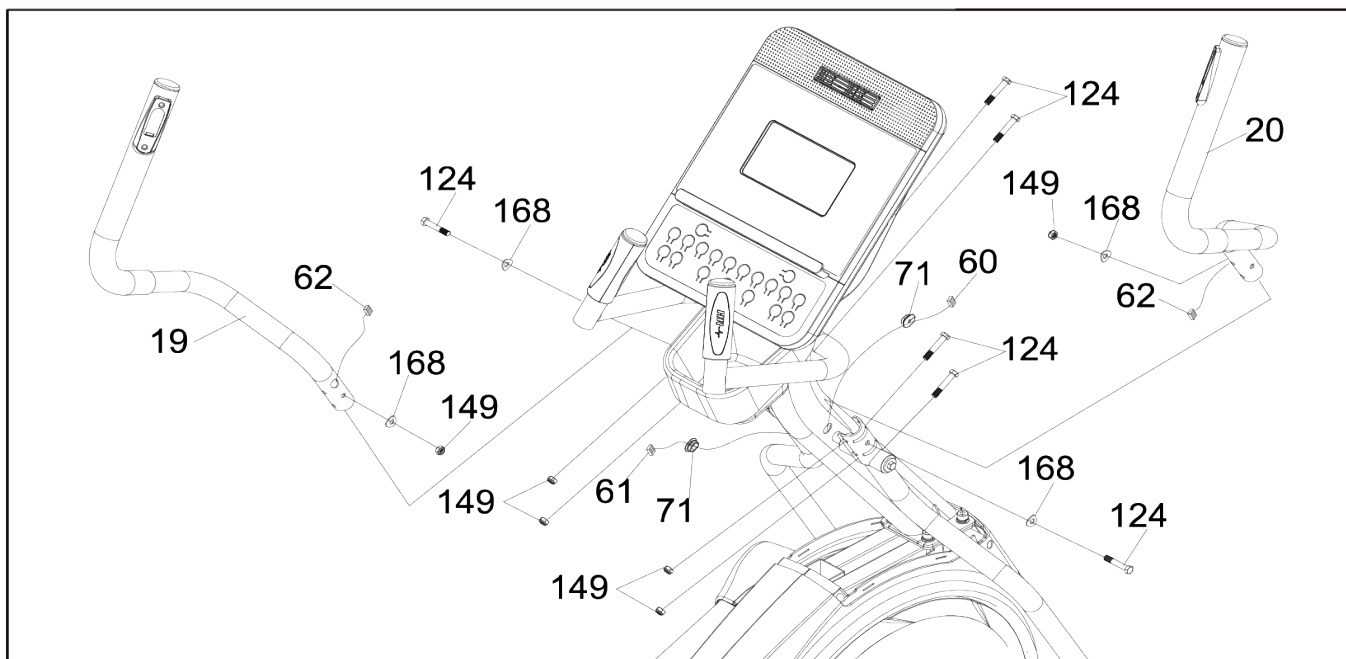
1. Align the plate of Left Connecting Arm (8) and the foot pad axle of Left Pedal Arm (6), then put in it. Secure the Fixing Axle (25) with 2pcs Flat Washer (162), 2pcs Hex Head Bolt (122) by using Wrench (179). Same way to secure Right Connecting Arm (9) on the Right Pedal Arm (7).

2. Install the left and right Lower Handle Bars (10) (11) onto left side and right side of Console mast shafts, respectively and secure with Hex Head Bolts (122) together with Flat Washers (164) by using Wrench (179).

3. Untie the rod end bearing on left Connecting Arm (8). Insert Hex Head Bolt (123) through the rod end bearing bracket on Swing Arm (10) and use wrench (178&179) to tighten together with Flat Washer (160) and Nylon Nut (149) in the rod end bearing bracket on left Swing Arm. Fix right Swing Arm (11) and right Connecting Arm (9) with the same way and hardware.

4. Run the Handpulse W/Cable (57) from Left Handpulse Assembly (15) through the left round hole of the console mast, and pull out Handpulse W/Cable (57) to the top from console mast. Secure to the console mast left side with 2pcs Hex Head Bolt (122) and 2pcs Flat Washer (160) by using Wrench (179). Same way to run the Handpulse W/ Cable (58) from Right Handpulse Assembly (16) through the right round hole of the console mast, and pull out Handpulse W/Cable (58) to the top from console mast, and secure to the console mast right side.

5. Plug all of the connectors into the back of the console; Computer Cable (50), two Hand pulse Cables (57&58), Resistance switch wire (60) and Incline switch wire (61). Secure the Console (45) on the console mounting plate with 4pcs Phillips Head Screws (136) by tightening them with Phillips Head Screw Driver (176).

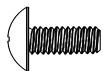
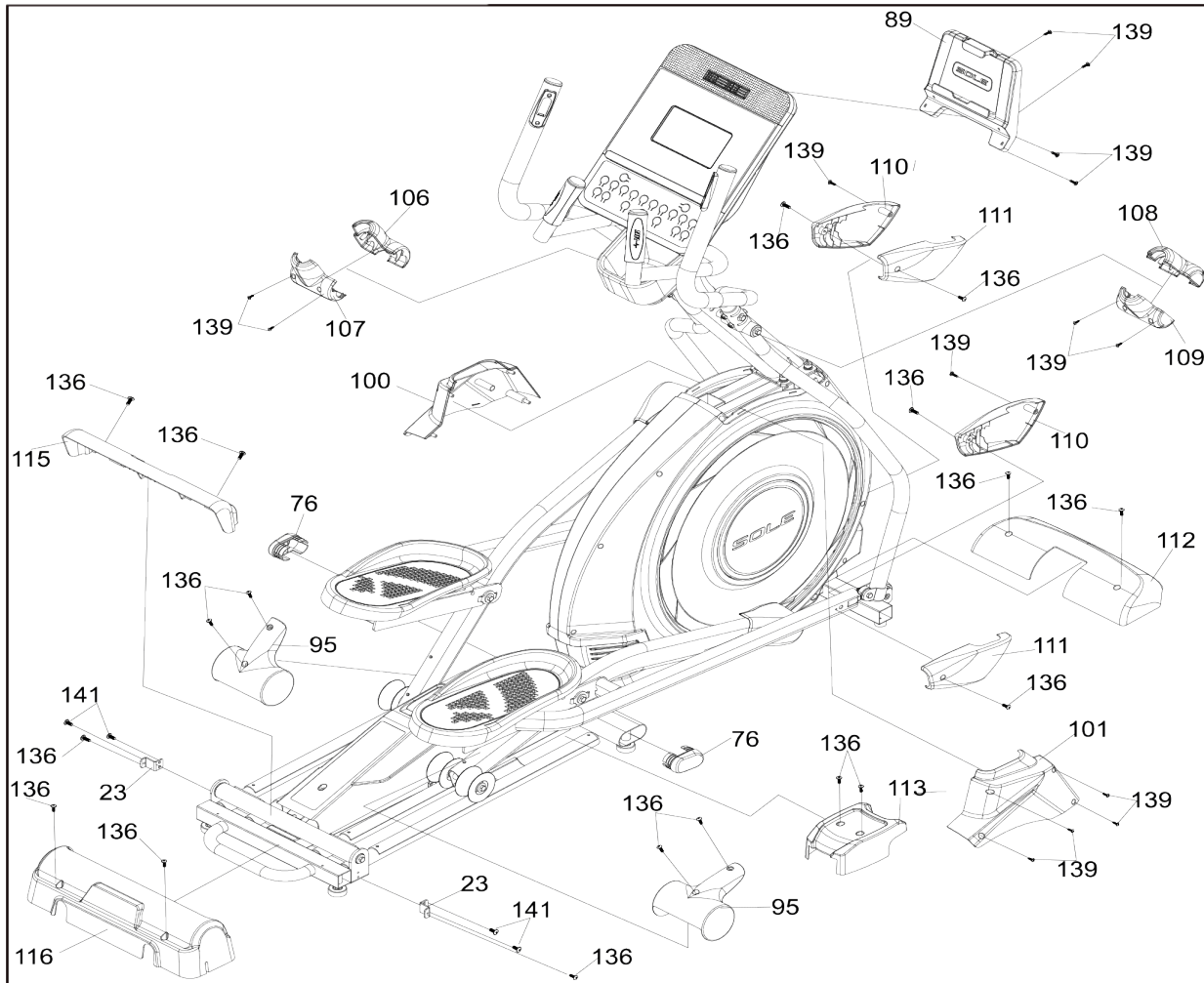


1. Führen Sie den linken oberen Griff (19) in den linken beweglichen Arm ein und befestigen Sie diesen mit drei Sechskantschrauben (124), zwei gebogenen Unterlegscheiben (168) und drei selbstsichernden Muttern (149). Die rechte Seite wird identisch montiert.

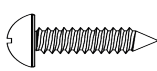
2. Verbinden Sie das Kabel aus dem Griff (19, 20) mit dem Kabel aus dem Lenkerstützrohr (61 links und 62 rechts). Schieben Sie die Kabelverbindung so weit wie möglich in das Lenkerstützrohr ein und fixieren es mit der Kabelbuchse. Das Kabel wird in die Buchse eingeklippt.

1. Insert left Top Handle Bar (19) onto left Lower Handle Bar and secure with 3pcs Hex Head Bolts (124), 2pcs Curved Washers (168) and 3pcs Nylon Nuts (149) by using 2 Wrench (179&178) &. Same way to secure right Top Handle Bar (20) on right Lower Handle Bar.

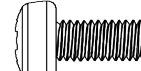
2. Connect Upper Resistance Handle Wire (60) with Lower Resistance/Incline Handle Wire (62) and store it in the frame tube and snap in Switch Wire Cap (71) on the console mast. Again, connect Upper Incline Handle Wire (61) with Lower Resistance/Incline Handle Wire (62) and store it in the frame tube. Snap in Switch Wire Cap (71) on the console mast.



#136. Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
M5x10 18St./pcs



#139. Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
ST 3.5x12 14St./pcs



#141. Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
M6x10 4St./pcs

1. Bringen Sie die Abdeckungen der beweglichen Arme (L) und (R), (110) und (111), am linken beweglichen Arm (L) (8) an und befestigen Sie diese zwei Kreuzschlitzschrauben (136) und einer selbstschneidenden Kreuzschlitzschraube (139). Wiederholen Sie den Vorgang für die andere Seite.

2. Installieren Sie die Rollenabdeckungen (95) auf jeder Seite mit vier Kreuzschlitzschrauben (136).

3. Befestigen Sie die vordere Standfußabdeckung (112) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (136) am vorderen Standfuß.

4. Bringen Sie die Abdeckungshalterungen (23) an, wobei das Loch für die Befestigung der Kunststoffabdeckung auf der gebogenen Lasche nach hinten zeigt. Befestigen Sie diese mit je zwei Kreuzschlitzschrauben (141) an der Steigungseinheit (2). Montieren Sie die vordere Abdeckung der Steigungseinheit (115) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (136).

1. Match the Connecting Arm Covers (L) and (R), (110) and (111), on Connecting Arm (L) (8) and secure with 2pcs Phillips Head Screws (136) and a Sheet Metal Screw (139) by using Short Phillips Head Screw Driver (175). Repeat for the other side.

2. Install Slide Wheel Covers (95) above each side of the Slide Wheel, Urethanes and secure with 4pcs Phillips Head Screws (136) by using Phillips Head Screw Driver (176).

3. Use 2pcs Phillips Head Screws (136) to secure Front Stabilizer Cover (112) on the front stabilizer with Phillips Head Screw Driver (176).

4. Install the Cover Holders (23), with the hole for mounting the plastic cover on the bent tab facing rearward, and secure them on the Incline Rail Assembly(2) with 4pcs Phillips Head Screws (141). Install the Inclinal Rail Cover (115) on the rail base with 2pcs Phillips Head Screws (136).

5. Sichern Sie die hintere Abdeckung der Steigungseinheit (116) am hinteren Standfuß und den Abdeckungshaltern (23) mit vier Kreuzschlitzschrauben (136).

6. Sichern Sie die Abdeckung (113) an der Steigungseinheit (2) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (136).

7. Bringen Sie die Griffstangenabdeckungen (106 & 107, 108 & 109) über den Achsverbindungen der beweglichen Arme an und befestigen Sie diese mit vier selbstschneidenden Kreuzschlitzschrauben (139).

8. Montieren Sie die rechte und linke Lenkerstützrohrabdeckung (100 & 101) mit vier selbstschneidenden Kreuzschlitzschrauben (139) am Lenkerstützrohr (12).

9. Fixieren Sie den Tablet-Halter (89) mit vier selbstschneidenden Kreuzschlitzschrauben (139) an der Rückseite des Computers..

10. Stecken Sie die beiden ovalen Endkappen (76) auf die beiden Enden des mittleren Standfußes auf..

5. Secure Rear Bar Cover (116) on the Rear Stabilizer and the Cover Holders (23) with 4pcs Phillips Head Screws (136) by using Phillips Head Screw Driver (136).

6. Secure Bottom Cover (113) on the Incline Rail Assembly (2) with 2pcs Phillips Head Screws (136) by using Phillips Head Screw Driver (176).

7. Install the Handle Bar Covers (106 & 107, 108 & 109) over the Handle Bar axle connections and secure with 4pcs Sheet Metal Screws (139) by using Phillips Head Screw Driver (176).

8. Match right and left Console Mast Cover (100 & 101). Install the covers with 4pcs Sheet Metal Screws (139) to the Console Mast (12).

9. Install the Tablet Holder (89) to back of the console with 4pcs Sheet Metal Screws (139).

10. Plug in both Oval End Caps (76) onto both ends of the stabilizer tube.

Schritt / Step 5



Das Gerät wird direkt durch einen dreipoligen Stecker mit dem Stromnetz verbunden. Neben der Buchse, welche Sie seitlich am Gehäuse finden, befindet sich ein separater Ein- und Aus-Schalter. Bei angelegter Spannung leuchtet dieser Orange.

These models are connected directly to 230 VAC and there is a power switch located where the line cord plugs into the unit on the left side near the front.

4. Pflege und Wartung

Wartung:

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung, jedoch müssen die Laufschiene und Rollen alle zwei Wochen gereinigt und mit dem beigelegten Silikon geschmiert werden.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

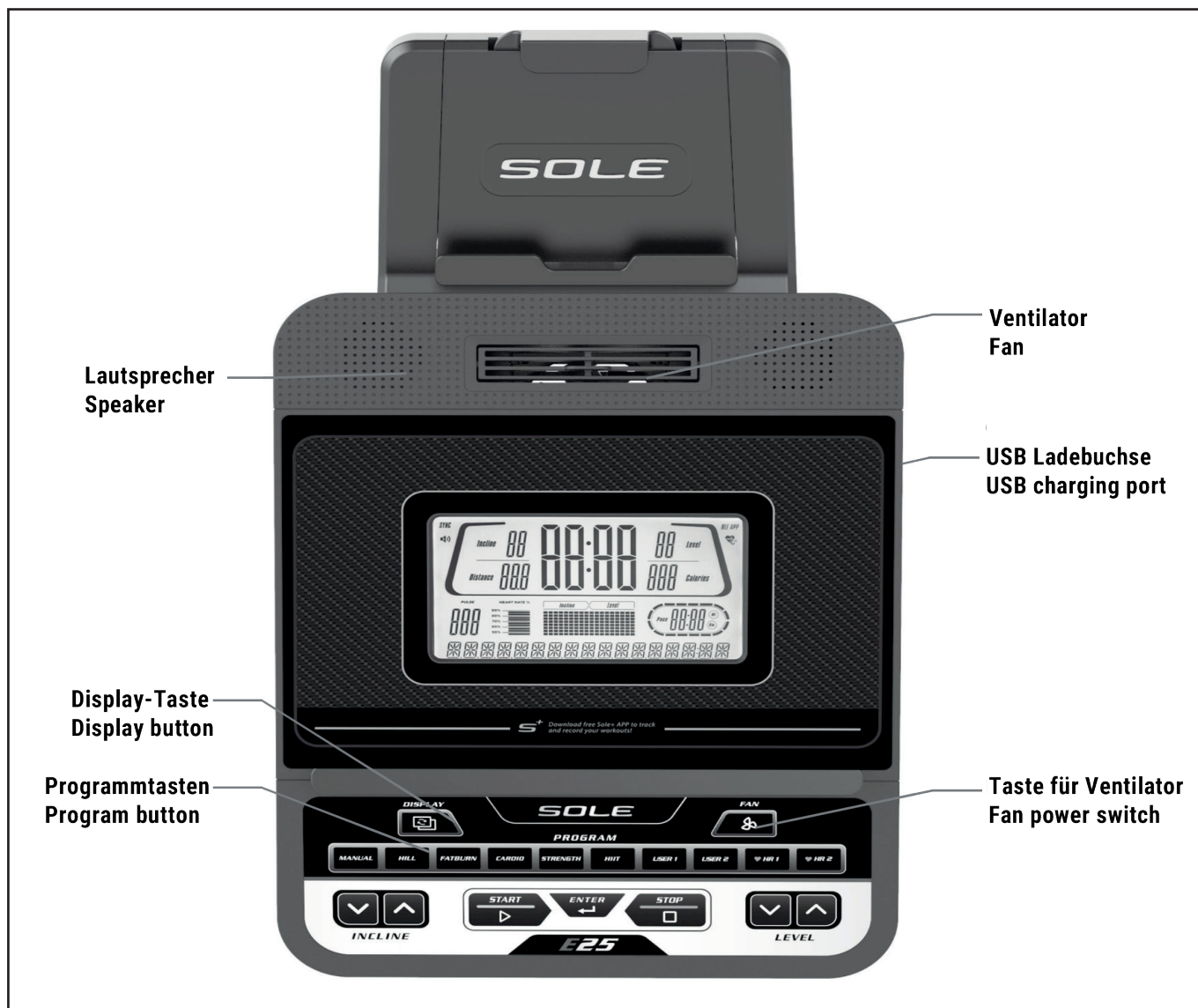
Maintenance:

- In principle, the equipment does not require maintenance, however the rails and rollers need to be cleaned and lubricated every second week.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care:

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date							
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly								
Prüfung der Zubehöerteile/ Inspect Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month								
Festigkeit der Schraub- verbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month								
Schmierung der Laufschiene/ Lubrication of rails	alle 1 Monat/ every 1 month								
	alle 1 Monate/ every 1 month								



5.1 Computerfunktion

Wenn das Fitnessbike an die Stromversorgung angeschlossen wird, schaltet sich die Konsole automatisch ein. Diese Modelle werden mit Gleichstrom 12 V/3,3 A (12 V/3 A) betrieben, der vom Netzteil geliefert wird, das an 115 (230) V AC angeschlossen ist. Die Steckdose befindet sich dort, wo das Netzkabel in das Gerät an der Vorderseite des Fahrrads eingesteckt wird.

Beim ersten Einschalten führt die Konsole einen internen Selbsttest durch. Während dieser Zeit schalten sich alle Lichter ein. Wenn die Lichter erlöschen, zeigt das Meldungsfenster die Softwareversion an (z. B.: VER 1.0) und das Distanzfenster zeigt den Kilometerstand an. Der Kilometerstand zeigt an, wie viele virtuelle Kilometer das Fitnessbike zurückgelegt hat. Das Zeitfenster zeigt an, wie viele Stunden das Fitnessbike benutzt wurde.

Der Kilometerzähler und die Uhrzeit werden nur einige Sekunden lang angezeigt, dann wechselt die Konsole in die Startanzeige. Die Punktmatrixanzeige blättert durch die verschiedenen Trainingsprofile und das Nachrichtenfenster zeigt die Startmeldung an. Sie können nun mit der Konsole arbeiten.

5.1 Computerfeature

When power is connected to the fitness bike the console will automatically power up. These models operate on DC 12V/3.3A(12V/3A) which is supplied by the power pack that is connected to 115(230) VAC. There is a power socket located where the line cord plugs into the unit on the front of the bike .

When it is first powered on, the console will perform an internal self-test. During this time all the lights will turn on. When the lights go off, the Message Window will show a software version (i.e.: VER 1.0) and the Distance window will display an odometer reading. The odometer reading displays how many virtual miles the fitness bike has gone. The Time window displays how many hours the fitness bike has been used.

The odometer and time will remain displayed for only a few seconds then the console will go to the startup display. The dot matrix display will be scrolling through the different workout profiles and the Message Window will scroll the start-up message. You may now begin to use the console.

5.2 Programmierung des Computers

START-TASTE

Dies ist der schnellste Weg, um ihr Training zu starten.

Nachdem die Konsole hochgefahren ist, drücken Sie einfach die Starttaste, um zu beginnen. Die Zeit wird von Null an hochgezählt. Der Widerstand kann manuell durch Drücken der Level-Tasten eingestellt werden. Das Punktmatrix-Display zeigt eine Strecke mit einem blinkenden Punkt, der Ihren Fortschritt anzeigt.

GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN

Das Textfeld zeigt zunächst die abgeschlossenen Runden an. Jedes Mal, wenn die Display-Taste gedrückt wird, erscheint die nächste Information. Die Reihenfolge der angezeigten Informationen ist: Geschwindigkeit, Drehzahl, Pegel, Watt, Segmentzeit und Datensuchmodus. Im Daten-Scan-Modus ändern sich die angezeigten Informationen alle 4 Sekunden im Meldungsfenster.

Das Fitness-Bike verfügt über ein eingebautes Herzfrequenz-Überwachungssystem. Wenn Sie die Handpulsensoren am Lenker anfassen oder den Brustgurtsender tragen, beginnt das Herzsymbol (siehe Herzfrequenzprogramme) zu blinken (dies kann einige Sekunden dauern). Das Pulsfenster zeigt Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an, und das Herzfrequenz-Balkendiagramm zeigt Ihren aktuellen Prozentsatz in Relation zum prognostizierten Herzfrequenzmaximum. Der Brustgurt ist eine genauere und zuverlässigere Methode zur Messung der Herzfrequenz. Bei den Handpulsensoren kann es zu falschen Messwerten kommen, die von der Physiologie und den Trainingsgewohnheiten des Benutzers abhängen, z. B. davon, wie man die Sensoren anfässt oder wie sehr die Hände schwitzen.

Die Stoptaste hat mehrere Funktionen. Wenn Sie die Stoptaste während eines Programms einmal drücken, wird das Programm für 5 Minuten unterbrochen. Wenn Sie etwas trinken, ans Telefon gehen oder andere Dinge tun müssen, die Ihr Training unterbrechen könnten, ist dies eine großartige Funktion. Um Ihr Training während der Pause fortzusetzen, drücken Sie einfach die Start-Taste. Wenn Sie während des Trainings zweimal die Stopp-Taste drücken, wird das Programm beendet und eine Trainingszusammenfassung angezeigt.

Wenn die Stopp-Taste 3 Sekunden lang gedrückt wird, führt die Konsole einen vollständigen Reset durch. Während der Dateneingabe für ein Programm führt die Stop-Taste eine Funktion zum vorherigen Bildschirm aus. Dadurch können Sie jedes Mal, wenn Sie die Stoptaste drücken, einen Schritt in der Programmierung zurückgehen.

5.2 Programming the console

START KEY

This is the quickest way to start a workout. After the console powers up, just press the Start key to begin. This will initiate the Start key mode. In Start key, the time will count up from zero. The resistance level can be adjusted manually by pressing the Level buttons. The dot matrix display will be showing a track with a blinking dot indicating your progress as it travels around the track.

BASIC INFORMATION

The Message Window will initially display Laps completed. Each time the Display button is pressed the next set of information will appear. The order of information displayed will be: Speed, RPM, Level, Watts, Segment Time and Data Scan mode. In Data Scan mode, the displayed information will change every 4 seconds in the Message Window.

The fitness bike has a built in heart rate monitoring system. Simply grasping the Contact Heart Rate Sensors on the handle bars or wearing the chest strap transmitter will start the heart (see Heart Rate Programs) Icon blinking (this may take a few seconds). The Pulse Window will display your heart rate in beats per minute and the HR bar graph will show your current % in relation to projected heart rate maximum. The chest strap is a more accurate and reliable method of heart rate reading. The hand pulse sensors are subject to false readings depending on user physiology and workout habits including how one grips the sensors or how sweaty their hands are.

The Stop button actually has several functions. Pressing the Stop key once during a program will Pause the program for 5 minutes. If you need to get a drink, answer the phone or any of the many things that could interrupt your workout, this is a great feature. To resume your workout during Pause just press the Start key. If the Stop button is pressed twice during a workout the program will end and a Workout Summary is displayed.

If the Stop key is held down for 3 seconds the console will perform a complete Reset. During data entry for a program the Stop key performs a Previous Screen function. This allows you to go back one step in the programming each time you press the Stop key.

5.2.1 Aufrufen eines Programmes und ändern der Einstellungen

Drücken Sie die einzelnen Programmtasten, um durch die Programmauswahl zu blättern. Das Profil für jedes Programm wird im Punktmatrixfenster angezeigt. Drücken Sie die Eingabetaste, um ein Programm auszuwählen und mit der Anpassung der Einstellungen zu beginnen. Wenn Sie trainieren möchten, ohne neue Einstellungen einzugeben, drücken Sie einfach die Start-Taste. Dadurch wird die Programmierung der Daten umgangen und Sie können direkt mit dem Training beginnen. Wenn Sie die persönlichen Einstellungen ändern möchten, folgen Sie einfach den Anweisungen im Meldungsfenster. Wenn Sie ein Programm starten, ohne die Einstellungen zu ändern, werden die Standardeinstellungen verwendet.

5.3 Die neue Sole+ App kann in Verbindung mit ausgewählten Apple- und Android-Geräten verwendet werden!

Um Sie beim Erreichen Ihrer Trainingsziele zu unterstützen, ist Ihr neues Trainingsgerät mit einem Bluetooth®-Transceiver ausgestattet, der die Interaktion mit ausgewählten Handys oder Tablet-Computern über die Sole+ App ermöglicht.

Laden Sie einfach die kostenlose Sole + App aus dem Apple Store oder von Google Play herunter und folgen Sie dann den Anweisungen in der App, um sich mit Ihrem Trainingsgerät zu synchronisieren.

Sie können die "DISPLAY"-Taste in der APP drücken, um die Anzeige der aktuellen Trainingsdaten zu sehen. Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, drücken Sie in der APP "END & SAVE WORKOUT", um die Trainingsdaten zu speichern.

Die Sole + App ermöglicht es Ihnen auch, Ihre Trainingsdaten mit einer der vielen von uns unterstützten Fitness-Cloud-Sites zu synchronisieren: Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness oder Fitbit, und weitere werden folgen.

Synchronisieren Sie die App mit Ihrem Trainingsgerät:

1. Laden Sie die App herunter, indem Sie den QR-Code scannen.



2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Gerät (Telefon oder Tablet) und stellen Sie sicher, dass Bluetooth® auf Ihrem Gerät (Telefon oder Tablet) aktiviert ist.
3. Klicken Sie in der App auf das Bluetooth-Symbol, um nach Ihrem Sole + Gerät zu suchen (siehe rechts).
4. Wählen Sie in der Liste der Bluetooth-Scanergebnisse das Gerät für die Verbindung aus. Wenn die App und das Gerät synchronisiert sind, leuchtet das Bluetooth®-Symbol auf der Konsolenanzeige des Geräts auf. Klicken Sie auf "DISPLAY", Sie können nun die Sole + App verwenden.

5.2.1 Entering a program and changing settings

Press each program button to scroll through the program selections. The profile for each program will be displayed in the dot matrix window. Press the Enter key to select a program and begin customizing the settings. If you want to workout without entering new settings, then just press the Start key. This will bypass the programming of data and take you directly to the start of your workout. If you want to change the personal settings, then just follow the instructions in the Message Window. If you start a program without changing the settings, the default settings will be used.

5.3 New Sole+ App to be used in conjunction with select Apple & Android devices!

In order to help you achieve your exercise goals, your new exercise machine comes equipped with a Bluetooth® transceiver that will allow it to interact with selected phones or tablet computers via the Sole + App.

Just download the free Sole + App from the Apple Store or Google Play, and then follow the instructions in the App to sync with your exercise machine.

You can press the "DISPLAY" button from the APP to view the display of the current workout data. When your exercise is complete pressed in the APP "END & SAVE WORKOUT" to store the workout data.

The Sole + App also allows you to sync your workout data with one of many fitness cloud sites we support: Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness or Fitbit, with more to come.

Syncing the App with your exercise machine:

1. Download the App by scanning the QR code.

2. Open the App on your device (phone or tablet) and make sure Bluetooth® is enabled on your device(phone or tablet).
3. In the App click the Bluetooth icon to search for your Sole + equipment (shown right).
4. Under the Bluetooth scan result list, select the machine for connect. When the App and equipment are synced, the Bluetooth® icon on the equipment's console display will light up. Click "DISPLAY", you may now start using your Sole + App.

5. Wenn Ihr Training beendet ist, drücken Sie in der APP „END & SAVE WORKOUT“, um die Trainingsdaten zu speichern. Sie werden dann aufgefordert, Ihre Daten mit jeder verfügbaren Fitness-Cloud zu synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App wie Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness oder Fitbit usw. herunterladen müssen, damit das Symbol aktiv und verfügbar ist.

Hinweis: Ihr Gerät muss mit einem Betriebssystem von mindestens IOS 13.1 oder Android 8.0 betrieben werden, damit die Sole + App ordnungsgemäß funktioniert.

Das Trainingsgerät kann Musik auch drahtlos über Bluetooth abspielen. Schalten Sie die Bluetooth-Funktion Ihres Mobiltelefons oder Tablets ein. Suchen Sie im Bluetooth-Menü Ihres Geräts nach dem Namen „Bt-Speaker“. Tippen Sie zum auf Conect. Jetzt kann Ihr Gerät Musik an das Trainingsgerät übertragen.

5.4 Laden Sie tragbare Geräte über den USB-Anschluss auf

USB-Port-Ladefunktion:

Laden Sie Ihr persönliches Gerät während des Trainings über den USB-Anschluss an der Konsole des Fitnessgeräts auf.

Um Ihr mobiles elektronisches Gerät aufzuladen, müssen Sie sicherstellen, dass das Fitnessgerät eingeschaltet ist.

Schritt 1: Schließen Sie Ihr USB-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) an den USB-Stromanschluss und an Ihr Gerät an.

Schritt 2: Vergewissern Sie sich, dass das Symbol Ihres Geräts anzeigt, dass es geladen wird.

5.5 Programme

5.5.1 Manuelles Programm

Das manuelle Programm arbeitet, wie der Name schon sagt, manuell. Das bedeutet, dass Sie die Arbeitslast selbst kontrollieren und nicht der Computer.

1. Drücken Sie auf Manuelles Programm und dann auf die Enter.
2. Im Meldungsfenster werden Sie aufgefordert, Ihr Alter einzugeben. Sie können die Alterseinstellung mit den Tasten Level Tasten anpassen und dann zum Bestätigen Enter drücken.
3. Sie werden nun aufgefordert, Ihr Gewicht einzugeben. Sie können Ihre Gewichtseinstellung mit den Stufentasten anpassen und dann die Eingabetaste drücken, um fortzufahren.
4. Als nächstes folgt die Zeit. Sie können die Zeit mit den Steuertasten einstellen und dann mit Enter fortfahren.

5. Nun sind Sie mit der Bearbeitung der Einstellungen fertig und können mit dem Training beginnen, indem Sie die Start-Taste drücken. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die Stop-Taste drücken, um eine Ebene des Programmierbildschirms zurückzugehen.

5. When your exercise is complete pressed in the APP „END & SAVE WORKOUT“ to store the workout data, and you will be prompted to sync your data with each available fitness cloud site. Please note you will have to download the applicable compatible fitness App, such as Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness or Fitbit, etc, in order for the icon to be active and available.

Note: Your device will need to be running on a minimum operating system of IOS 13.1 or Android 8.0 for the Sole + App to operate properly.

The exercise equipment can also play music wirelessly via Bluetooth. Turn on your mobile phone or tablet's Bluetooth function. Search for the name „Bt-speaker“ in your device's Bluetooth menu. Tap to connect. Now your device can transmit music to the exercise equipment.

5.4 Charge Portable Devices with USB port

USB Port Charging function:

Charge your personal device during your workout using the fitness equipment's on-console USB port.

To charge your mobile electronics make sure the fitness equipment power is on.

Step 1: Connect your USB charging cable (not included) to the USB Power Port and to your device.

Step 2: Check to make sure your device icon indicates it is charging.

5.5 Programs

5.5.1 Manual Program

The Manual program works as the name implies, manually. This means that you control the workload yourself and not the computer.

1. Press the Manual program button then press the Enter key.
2. The Message Window will ask you to enter your Age. You may adjust the age setting using the Level keys, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your Weight. You may adjust your weight setting using the Level keys, then press Enter to continue.
4. Next is the Time. You may adjust the Time by pressing the Level keys, then press Enter to continue.

5. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Stop key to go back one level of the programming screen.

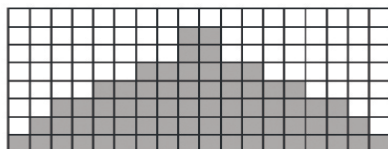
5.5.2. Programme:

Der Elliptical hat fünf verschiedene fest einprogrammierte Programme, welche verschiedene Ziele verfolgen.

HILL (Berg-Profil)

Das HILL-Programm ist ein Pyramiden Programm und beginnt mit einer Belastung von 10% der maximalen Belastung, welche vor Trainingsstart eingegeben wird und erhöht sich auf 100%.

WORK



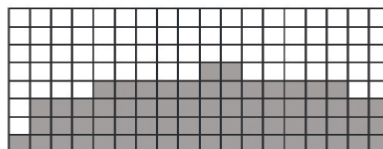
5.5.2 Preset programs

The elliptical has five different programs that have been designed for a variety of workouts. These five programs have factory preset work level profiles for achieving different goals.

Hill

This program follows a triangle or pyramid type of gradual progression from approximately 10% of maximum effort (the level that you chose before starting this program) up to a maximum effort which lasts for 10% of the total workout time, then a gradual regression of resistance back to approximately 10% of maximum effort.

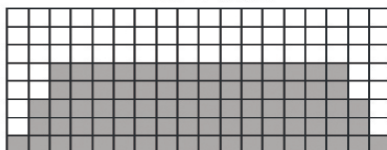
INCLINE



Fat Burn (Fettverbrennungsprogramm)

Das Programm hat einen steilen Anstieg bis etwa 2/3 des maximal gesetzten Widerstandes. Dieses Plateau wird fast über die ganze Trainingszeit gehalten.

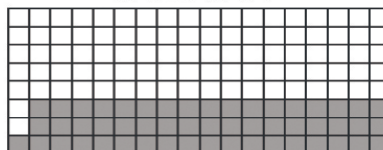
WORK



Fat Burn

This program follows a quick progression up to the maximum resistance level (default or user input level) that is sustained for 2/3 of the workout. This program will challenge your ability to sustain your energy output for an extended period of time.

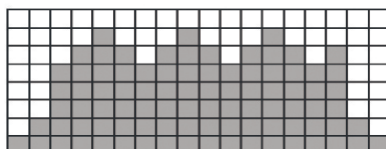
INCLINE



CARDIO

Das Programm ist bestimmt durch einen steilen Anstieg bis fast auf das maximale Niveau. Gefolgt von mehreren kleinen Einbrüchen mit Anstiegen, bis es letztendlich sehr schnell leichter wird. Das Programm stärkt das Herz Kreislauftraining.

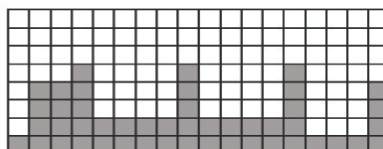
WORK



Cardio

This program presents a quick progression up to near maximum resistance level (default or user input level). It has slight fluctuations up and down to allow your heart rate to elevate, and then recover repeatedly, before beginning a quick cool down. This will build up your heart muscle and increase blood flow and lung capacity.

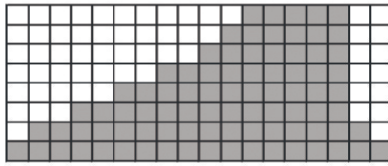
INCLINE



Strength (Kraftausdauer)

Steiler langer Anstieg bis auf 100% des zuvor eingegebenen maximalen Widerstand. Das Profile fördert die Kraftausdauer und die Laktattoleranz.

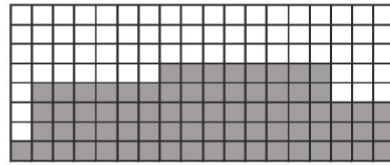
WORK



Strength

This program has a gradual progression of resistance up to 100% of maximum effort that is sustained for 25% of workout duration. This will help build strength and muscular endurance in the lower body and glutes. A brief cool down follows.

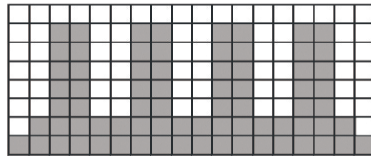
INCLINE



HIIT

Das Profil ist gekennzeichnet durch mehrere hohe Intensitätsspitzen mit kurzen Belastungspausen. Es fördert die Schnellkraft für kurze hoch intensive Belastungen.

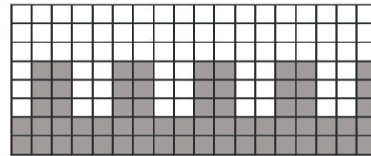
WORK



HIIT

This program takes you through high levels of intensity followed by recovery periods of low intensity. This program utilizes and develops your "Fast Twitch" muscle fibers which are used when performing tasks that are intense and short in duration.

INCLINE



Eingeben von Daten bei vorgegeben Programmen

Wählen Sie das gewünschte Programm aus und drücken zur Bestätigung die ENTER-Taste.

Programming preset workouts

Select the desired program button then press the Enter key.

Die Informationsanzeige zeigt nun AGE an. Sie müssen nun mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Alter eingeben und mit ENTER bestätigen.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may adjust the age setting, using the Level UP/DOWN-buttons keys, then press the Enter.

Anschließend wird mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Gewicht eingegeben und mit ENTER bestätigt.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the Weight value using the Level UP/DOWN-buttons, then press Enter to continue.

Es erscheint nun „TIME“. Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten kann die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgegeben werden.

Next is Time. You may adjust the time and press Enter to continue.

Nun wird der maximale Widerstand durch die UP/DOWN-Tasten vorgegeben. Dieser Wert spiegelt sich nachher im Profil als höchster Wert wieder. Drücken Sie ENTER.

Now you are asked to adjust the Max Resistance Level. This is the peak exertion level you will experience during the program. Adjust the level and then press Enter.

Mit START beginnen Sie Ihr Training oder mit ENTER können die gerade eingegeben Werte nochmals geändert werden.

Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key.

Während des Trainings kann der Widerstand mit den UP/DOWN-Tasten jederzeit geändert werden, die Profilabbildung ändert sich dabei aber nicht, der neue Wert wird in der Informationsanzeige angezeigt.

If you want to increase or decrease the resistance at any time during the program, press the Level UP/DOWN-buttons on the console or above the heart rate sensor grips of the stationary handlebars. Press the Enter key to switch Dot Matrix from work to incline profile

Während des Trainings können Sie durch Drücken der ENTER-Taste vom Widerstandsprofil in das Steigungsprofil wechseln.

Sobald das Trainings beendet ist, zeigt das Informationsfenster eine Übersicht der Trainingsdaten für kurze Zeit an und springt anschließend zur Start-Anzeige.

5.5.3 Selbst definierbare Programme

Es gibt zwei selbst programmierbare Programme USER 1 und USER 2. Es können in beiden neue oder bereits vorgegebene und abgeschlossene Profile abgespeichert werden. Beide Programme können mit einem Namen versehen werden.

Drücken Sie USER 1 oder USER 2, anschließend bestätigen Sie mit ENTER und beginnen mit der Programmierung.

Es erscheint im Informationsdisplay -A- oder sofern bereits ein Name eingegeben wurde blinkt der erste Buchstabe. Mit STOP kann dieser bestätigt oder wie folgt beschrieben geändert werden. Mit den UP/DOWN-Tasten kann der blinkende Buchstaben geändert und mit ENTER bestätigt werden. Fahren Sie mit den folgenden Buchstaben fort. Möchten Sie die Eingabe beenden und speichern, dann drücken Sie STOP.

Die Informationsanzeige zeigt nun AGE an. Sie müssen nun mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Alter eingeben und mit ENTER bestätigen.

Anschließend wird mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Gewicht eingegeben und mit ENTER bestätigt.

Es erscheint nun „TIME“. Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten kann die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgegeben werden. Drücken Sie ENTER zum Bestätigen.

Der erste Balken blinkt und mit der UP/DOWN-Taste kann nun für diesen Balken der Widerstand eingegeben werden. Nach erfolgreicher Eingabe drücken Sie ENTER und gelangen zum nächsten Balken, welcher den gleichen Wert wie der vorherige Balken hat anzeigt. Mit den UP/DOWN-Tasten kann dieser WERT geändert und mit ENTER bestätigt werden. Programmieren Sie alle 20 Balken in derselben Weise. Nach erfolgreicher Eingabe zeigt das Informations Display PRESS START zum Beginnen des Trainings und zum Speichern des Programms an.

Drücken Sie dagegen STOP kommen Sie zum Start-Fenster.

During the program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the Enter key.

When the program ends the Message Center will show a summary of your workout. The summary will be displayed for a short time, then the console will return to the start-up display.

5.5.3 Custom user defined programs

There are two customizable User programs that allow you to build and save your own workout. The two programs, User 1 and User 2, operate exactly the same way so there is no reason to describe them separately. You can build your own custom program by following the instructions below or you can save any other preset program you complete as a custom program. Both programs allow you to further personalize it by adding your name.

Press the User 1 or User 2 key. The Message Center will show a welcome message. If you had previously saved a program the message will contain your name. Then press the Enter key to begin programming.

When you press Enter, the Message Center will show "Name - A", if there is no name saved. If the name "David" had been previously saved the Message Center will show "Name - David" and the D will be blinking. If there is a name saved you can change it or you may press the Stop key to keep the name and continue to the next step. If you want to enter a name use the UP/DOWN-buttons to change the first letter then press Enter to save the first letter and continue to the next letter. When you have finished entering the name press the Stop key to save the name and continue to the next step.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the Level UP/DOWN-buttons, then press the Enter key to accept the new value and proceed on to the next screen.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight value using the UP/DOWN-buttons or the numeric key pad, then press Enter to continue.

Next is Time. You may adjust the time and press Enter to continue.

Now the first column will be blinking and you are asked to adjust the resistance level for the first segment (SEGMENT > 1) of the workout by using the Level UP/DOWN-button. When you finish adjusting the first segment, or if you don't want to change, then press Enter to continue to the next segment. The next segment will show the same workload resistance level as the previously adjusted segment. Repeat the same process as the last segment then press enter. Continue this process until all twenty segments have been set. The Message Center will then tell you to press Start to begin the exercise and to save the program.

Pressing Stop will exit to the start up screen.

Drücken Sie dagegen STOP kommen Sie zum Start-Fenster.

Während des Trainings kann der Widerstand mit den UP/DOWN-Tasten jederzeit geändert werden, die Profilabbildung ändert sich dabei aber nicht, der neue Wert wird in der Informationsanzeige angezeigt.

Während des Trainings können Sie die verschiedenen Trainingsdaten durch Drücken der Display-Taste anzeigen lassen, mit dem Drücken von ENTER wechselt die Anzeige der DOT-Matrix vom Schwierigkeitslevel zur Steigungsanzeige.

Sobald das Training beendet wurde, zeigt das Display eine Zusammenfassung der Trainingsdaten für kurze Zeit an, welche aber nicht gespeichert werden.

5.5.4 Pulsprogramm

ACHTUNG: Für dieses Programm sollte ein Brustgurt verwendet werden!

HR1 und HR2 funktionieren identisch, es sind nur andere Trainingsfrequenzen hinterlegt. HR1 ist für die optimale Fettverbrennung (60% des maximalen Trainingspulses) und HR2 dagegen 80% für ein Herzkreislauftraining ausgelegt. Der Computer passt den Widerstand aufgrund Ihrer Herzfrequenz so an, dass Sie immer 3-5 Schläge um Ihr Limit trainieren.

Zum Starten drücken Sie HR1 oder HR2 und bestätigen mit ENTER.

Im Anzeigefeld erscheint AGE. Sie müssen nun mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Alter eingeben und mit ENTER bestätigen.

Anschließend werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichtes aufgefordert. Nach erfolgreicher Eingabe drücken Sie die ENTER-Taste.

Es erscheint nun „TIME“. Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben.

Sie können nun den zuvor berechneten maximalen Trainingspuls mit den UP/DOWN-Tasten ändern. Bestätigen Sie mit ENTER.

Drücken Sie die Start-Taste und Ihr Training beginnt.

Durch Drücken der ENTER-Taste können Sie die verschiedenen Information während des Trainings aufrufen.

Pressing Stop will exit to the start up screen.

If you want to increase or decrease the resistance at any time during the program, press the Level UP/DOWN-buttons on the console or above the heart rate sensor grips of the stationary handlebars.

During the User 1 or User 2 program you will be able to scroll through the data in the Message Window by pressing the Display key. Press the Enter key to switch Dot Matrix from work to incline profile.

When the program ends the Message Window will show a summary of your workout. The summary will be displayed for a short time then the console will return to the start-up display.

5.5.4 Heart rate programs

Note: You must wear the heart rate transmitter strap for these programs.

Both programs operate the same, the only difference is that HR1 is set to 60% and HR2 is set to 80% of the maximum heart rate. 60% is defined for fat burning and 80% for a cardiovascular exercise. They both are programmed the same way. To start an HRC program follow the instructions below or just select the HR1 or HR2 program, then the Enter button and follow the directions in the Message Center. After selecting your heart rate target the program will attempt to keep you at or within 3-5 heart beats per minute of this value. Follow the prompts in the Message Center to maintain your selected heart rate value.

Press the HR 1 or HR 2 key then press the Enter key.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the Level UP/DOWN-buttons, then press the Enter key to accept the new value and proceed on to the next screen.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight value using the Level UP/DOWN-buttons, then press Enter to continue.

Next is Time. You may adjust the time and press Enter to continue.

Now you are asked to adjust the Heart Rate Target. This is the heart rate level you will strive to maintain during the program. Adjust the level using the Level Up and Down keys, then press Enter.

Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key.

During the HR 1 or HR 2 programs you will be able to scroll through the data in the Message Center by pressing the Enter key.

Ist das Programm zu Ende, können Sie es mit START wieder starten oder mit STOP verlassen.

5.5.5 Diagnose Software

Der Computer beinhaltet eine Diagnose Software, welche auch eine Umstellung metrischen auf englische Werte zulässt. Um in die Diagnose Software zu gelangen drücken und halten Sie START, STOP und ENTER für fünf Sekunden gleichzeitig. Das Informations Display zeigt „ALTXXX Engineering mode“. Drücken Sie ENTER und Sie befinden sich im Diagnose Menü.

A. Tasten-Test (Überprüft alle Tasten auf Funktion)

B. LCD-Test (Überprüft das Display)

C Funktionen (Drücken sie ENTER und navigieren Sie mit den UP/DOWN-Tasten durch das Untermenü).

- I. ODO Reset - Zurücksetzen des Gesamtkilometerzählers
- II. Units - Wechsel zwischen metrischen und englischen Einheiten.
- III. Display Mode - Schalten Sie diese Funktion auf OFF , sodass das display nach 30 minuten deaktiviert wird.
- IV. Motor Test - Überprüft den Widerstandsmotor
- V. Manual -
- VI. Pause Mode - Schalten Sie es auf ON, sodass die 5 Minuten Pause aktiviert ist.
- VII. Key Tone - Schalten Sie es ein, sodass bei jedem Drücken ein Signalton ertönt.

D. Security (Die Tasten können gegen Fremdeingabe geschützt werden, zum Entsperren drücken Sie START und ENTER gleichzeitig und halten diese für drei Sekunden gedrückt.

E: Werkseinstellungen zurücksetzen.

F Verlassen des Menüs I

Kalibrieren des Steigungsmotors: Drücken Sie die INCLINE- und START-Taste gleichzeitig und halten diese für fünf Sekunden gedrückt. Sollte das Problem weiterhin bestehen wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program.

5.5.5 Maintenance menu in the software

The console has built in maintenance/diagnostic software. The software will allow you to change the console settings from English to Metric and turn off the beeping of the speaker when a key is pressed for example. To enter the Maintenance menu (may be called Engineering mode, depending on version) press and hold down the Start, Stop and Enter keys. Keep holding the keys down for about 5 seconds and the message center will display ALTXXX Engineering mode. Press the Enter button to access the menu below:

A. Key Test (will allow you to test all the keys to make sure they are functioning).

B. LCD Test (tests all the display functions)

C. Functions (Press Enter to access settings and Up arrow to scroll)

- I. ODO Reset - Resets the odometer
- II. Units - Choose from English(Imperial) or Metric display readings
- III. Display Mode - Turn off to have the console power down automatically after 30 minutes of inactivity
- IV. Motor Test - Continually runs the tensioning gear motor
- V. Manual - Allows stepping of the gear motor
- VI. Pause Mode - Turn on to allow 5 minutes of pause, turn off to have console pause indefinitely
- VII. Key Tone - Turn on or off the beep sound when a key is pressed

D. Security -Allows you to lock the keypad so no unauthorized use of the machine is allowed. When the child lock is enabled, the console will not allow the keypad to operate unless you press and hold the Start and Enter buttons for 3 seconds to unlock the console.

E. Factory Set

F. Exit - Select to exit Maintenance Menu

Incline Calibration: If there is a problem with the incline, try running the calibration. Press the Incline key and the Start key at the same time. Hold them down for 5 seconds and then press Start to begin the calibration. If the problem persists contact service department.

6. Trainingsanleitung

Durch die elliptische Bewegung ermöglicht das Elliptical ein optimales und gelenkschonendes aerobes Ausdauertraining.

Die Bewegung ist weich und fließend, eine Mischung aus Walking, Jogging und Stepping, die jedoch bei der gleichzeitigen Addition der Trainingseffizienz dieser drei Bewegungsarten eine Belastung der Gelenke und Bänder weitgehend ausschließt und damit besonders schonend für den gesamten Bewegungsapparat ist.

Das Training mit dem Elliptical ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems. Das kombinierte Training mit den Armen ermöglicht gleichzeitig eine Kräftigung der Oberarm- und Schultermuskulatur.

Im Folgenden sind einige wichtige Punkte für eine korrekte Haltung und eine saubere Technik, im Hinblick auf einen optimalen Trainingserfolg, aufgeführt:

- Aufrechte Haltung, den Rumpf leicht vorgeneigt, um eine günstige Kraftwirkung im Knie zu erzielen.
- Zu Beginn des Übens zuerst ohne Festhalten am Lenker und an den Haltegriffen trainieren, um die elliptische Bewegungsform ohne Zuhilfenahme der Arme kennenzulernen. Dadurch trainiert man automatisch in der richtigen Position.
- Danach langsam die Arme hinzunehmen, um den kompletten Bewegungsablauf langsam „zu fühlen“.
- Nicht mit den Füßen „schieben“. Dies erhöht die horizontale Krafteinwirkung auf die Knie, was eine verstärkte Gelenkbelastung zur Folge hat.

Besonders wichtig sind dabei die folgenden zwei Punkte:

- 1) Trainieren Sie nie in einer zu starken Vorlage, da hieraus ungünstige Belastungen für die gesamte untere Körperhälfte (Lendenpartie, Hüfte, Kniegelenke) resultieren.
- 2) Trainieren Sie nie in Rücklage, da dies eine schädliche Belastung für den Rücken (Hohlkreuzbildung) und der Kniegelenke darstellt.

6.1 Trainingsarten mit dem Elliptical

Sie können zwischen zwei verschiedenen Trainingsarten wählen:

1. Vorwärts, nur Beine: Stehen Sie auf die Trittplatten, halten Sie sich am Lenker fest und führen mit Ihren Beinen eine Vorwärtsbewegung aus, ähnlich dem Fahrradfahren. Hierbei wird die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur trainiert. Sollten Sie sich nicht sicher fühlen, dann halten Sie sich am besten am Lenker fest.

6. Training manual

In virtue of the elliptical movement the elliptical trainer makes optimum, aerobic endurance training that is gentle on the joints possible.

The motion is gentle and fluent, a mixture of walking, jogging and stepping, which largely eliminates stressing of the joints and tendons with the simultaneous addition of the training efficiency of these three forms of movement and thus is particularly gentle on the entire locomotion system.

Training with the elliptical trainer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system. Combined training with the arms makes it possible to simultaneously strengthen the upper arm and shoulder musculature.

In the following, several important points are provided for correct posture and clean technique, with regard to optimum training outcome.

- Erect posture, the torso inclined slightly forward, in order to achieve a favorable power action in the knees.
- At the start of exercising, train without holding on to the handlebar and the handles, in order to become familiar with the elliptical form of movement without the aid of the arms. When this is done, you automatically train in the correct position.
- Then gradually involve the arms, in order to „feel“ the complete course of the motion.
- Do not lean on the arm rails and do not „push“ with the feet. The latter movement increases the horizontal force effect on the knees, which results in increased stressing of the joint.

When this is done the following two points are particularly important:

- 1) Never train in an excessive forward position, because when this is done adverse stresses result on the entire lower half of the body (loins, hips, knee joints).
- 2) Never train in a rearward position, because this represents a detrimental load on the back (hollow back formation) and on the knee joints.

6.1 Ways of training with an elliptical

You have the option of choosing from two different training types:

1. Forward, legs only: Stand on the steps, hold the handlebar firmly and describe a forward movement with your legs, similar to riding a bike. When doing this the leg, buttocks and abdominal musculatures are trained. If you do not feel sure, then it is best to firmly grip the handlebar.

2. Vorwärts, Beine und Oberkörper:

Stellen Sie sich auf die Trittplatten, halten Sie sich an den Haltegriffen fest und beginnen vorsichtig Ihre Beine vorwärts zu bewegen. Für das Oberkörpertraining können Sie nun, die Beinmuskulatur unterstützend, die beweglichen Arme abwechselnd zu sich ziehen und wegdrücken. Die Intensität des entsprechenden Muskeltrainings bestimmen Sie, indem Sie entweder stärker die Beinmuskulatur oder die Oberkörpermuskulatur beanspruchen. Bei diesem Training ist es zu jeder Zeit wichtig, Kontrolle über den Gleichgewichtszustand zu wahren. Hierbei wird zusätzlich durch das Heranziehen der beweglichen Arme der Rücken und durch das Wegdrücken die Brust- und Oberarmmuskulatur trainiert.

Oben aufgeführte Übungen können Sie zur Trainingserweiterung auch mit Rückwärtsbewegungen ausführen.

6.2 Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder leichtes Bewegen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!

6.2.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

6.2.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

2. Forwards, legs and upper body: Stand on the steps, grasp the handles firmly and cautiously start to move your legs forward. For upper body training, supporting the leg musculature and using the arms, you can now alternately pull them towards you or push them away from you. You determine the intensity of the respective muscle training, by either working the leg musculature or the upper body musculature harder. In this training it is always important to have control over balance. When this is done, by pulling the movable arms towards you the back is trained; by pushing them away from you the chest musculature is trained. Drawing in the arms supports straightening of the back, which is very important for persons, who spend a lot of time sitting at the computer.

To expand your training, you can also do the exercises listed above using reverse movements.

6.2 Training notes

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

6.2.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

6.2.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

6.2.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt. Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren. In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet. Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen. In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

6.2.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeit-sportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

6.2.3 Heartrate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse). In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram). In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

6.2.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85%), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein gutes Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger.

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls

Untergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

Obergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance.

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

6.2.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten langsames Bewegen mit steigender Intensität.

Training:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Bewegen, Reduzierung der Intensität und Geschwindigkeit.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

6.2.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes of slow exercise with increasing of the intensity.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

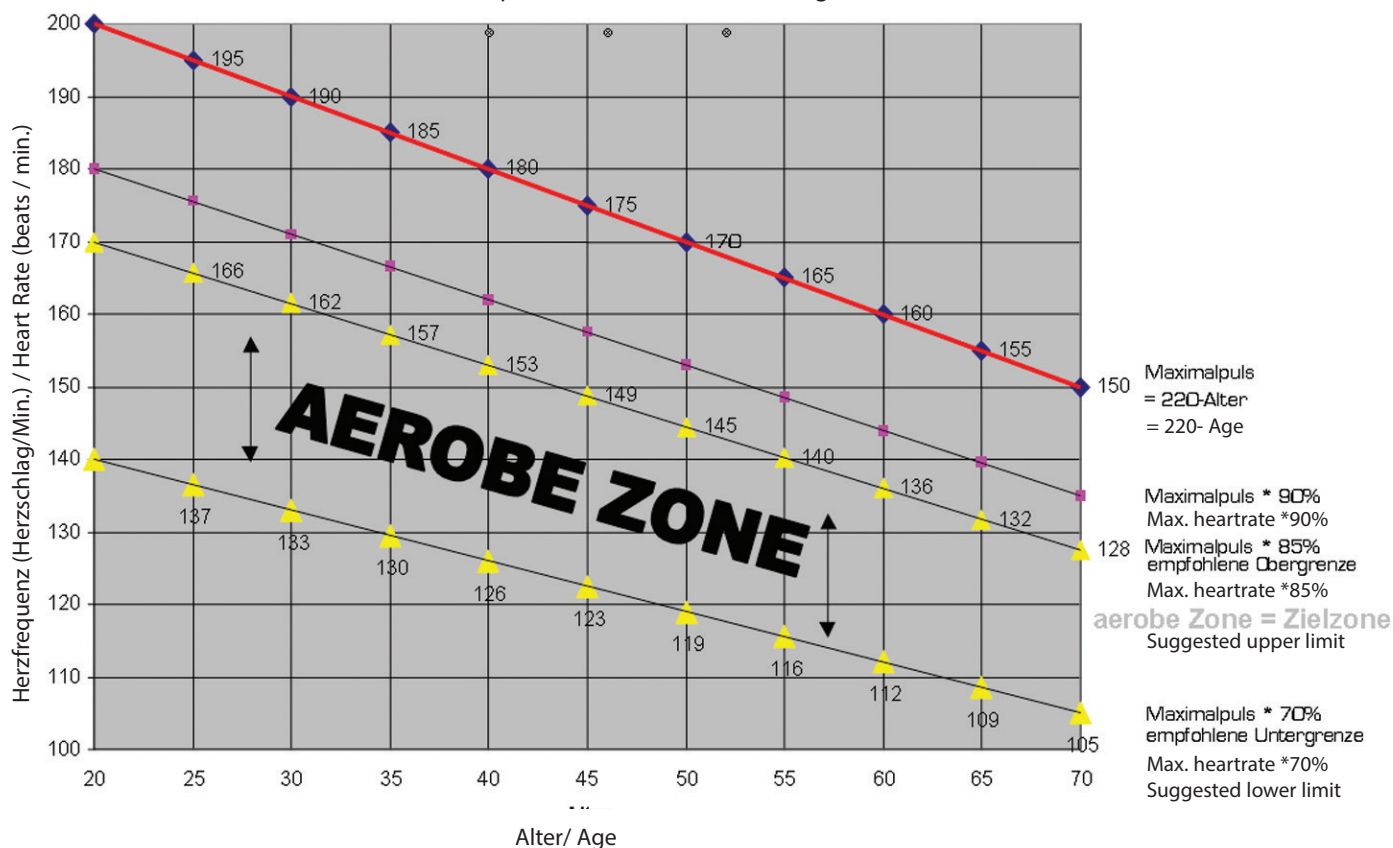
5 to 10 minutes of slow exercise with reducing the intensity and speed.

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of over-exertion occur.

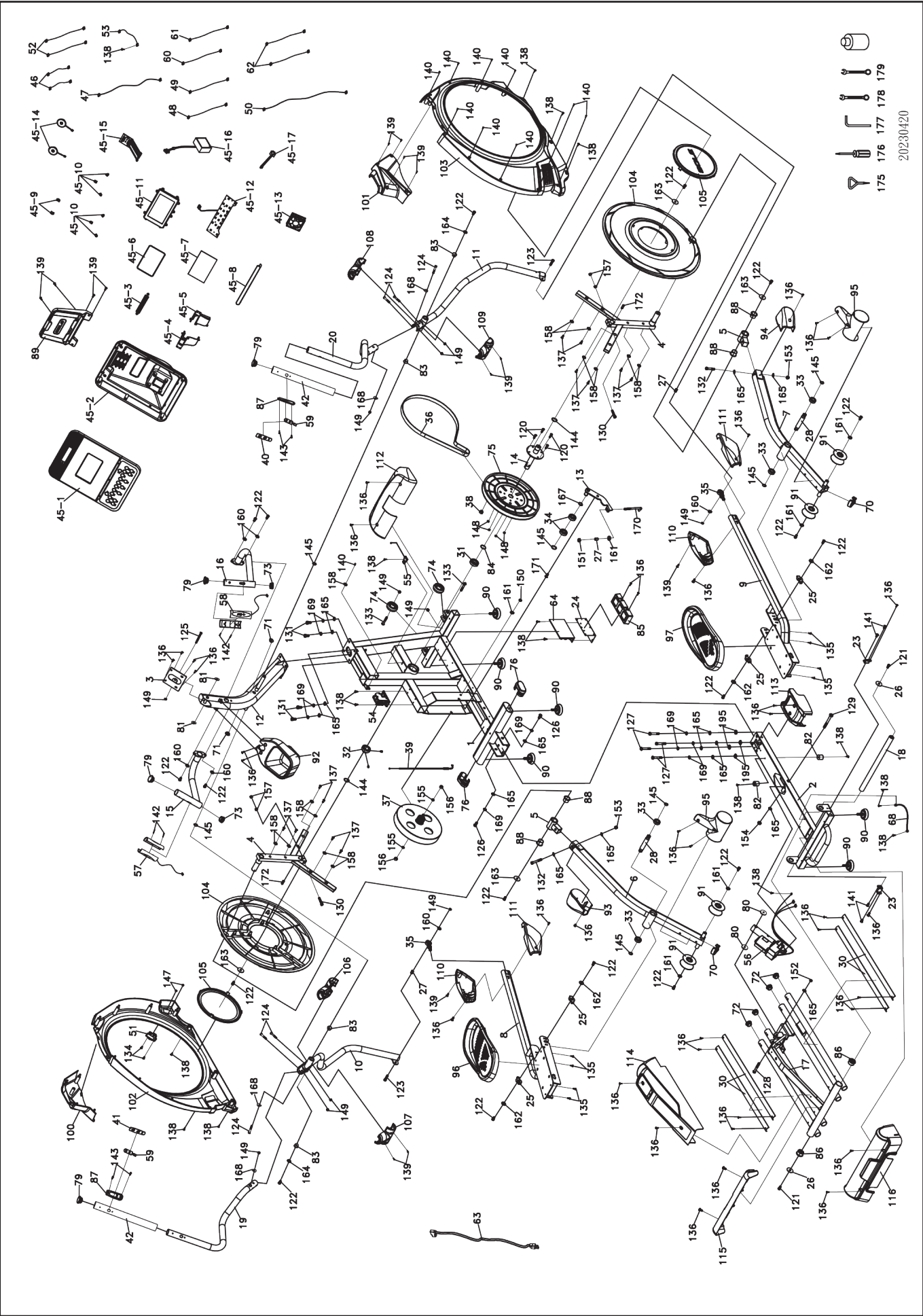
Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy.

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram
(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)



7. Explosionszeichnung/ Explosionsdrawing



20230420

8. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
11004-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Hintere Rahmen	Rear rail		1
-3	Computerhalterung	Computer bracket		1
-4	Kurbel	Crank		2
-5	Buchsenhalterung für Pedalarm	Bushing housing, Pedal arm		2
-6	Verbindungsarm, links	Connection arm, left side		1
-7	Verbindungsarm, rechts	Connection arm, right side		1
-8	Pedalarm, links	Left pedal arm		1
-9	Pedalarm, rechts	Right pedal arm		1
-10	Beweglicher linker Arm, oben	Upper movable handlebar, left side		1
-11	Beweglicher rechter Arm, oben	Upper movable handlebar, right side		1
-12	Lenkerstützrohr	Handlebar		1
-13	Riemenspanner	Idler bracket		1
-14	Antriebsachse	Axle		1
-15	Handpulssensor, links	Left handpulse sensor		1
-16	Handpulssensor, rechts	Right handpulse sensor		1
-17	Steigungseinheit	Rear rail assembly		1
-18	Rohr	Locking tube		1
-19	Beweglicher Griff, links	Left upper handle		1
-20	Beweglicher Griff, rechts	Right upper handle		1
-21	Wird nicht benötigt	No needed		0
-22	Wird nicht benötigt	No needed		0
-23	Halterung für Abdeckung (B)	Cover holder (B)		2
-24	Platte für Platine	Controler fixing plate		1
-25	Achse für Pedal	Axle for pedal		4
-26	Unterlegscheibe	Washer		2
-27	Hülse	Sleeve		3
-28	Achse	Axle		2
-29	Wird nicht benötigt	No needed		0
-30	Aluminium Laufschiene	Alloy rail		4
-31*	Kugellager	Ball bearing		1
-32*	Kugellager	Ball bearing	6005-2RS	1
-33*	Kugellager	Ball bearing		4
-34*	Kugellager	Ball bearing	6203	2
-35*	Augenlager	Rod end bearing		2
-36*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-37	Schwungrad	Flywheel		1
-38	Magnet	Magnet		1
-39	Seilzug	Steel cable	360mm	1
-40	Label Steigung für Handgriff	Handgrip incline label		1
-41	Label Widerstand für Handgriff	Level handgrip resistance label		1
-42*	Schaumstoff	Foam grip		2
-43-44	Wird nicht benötigt	No needed		0
-45	Computer	Computer		1
-46	Controller Verbindungskabel (rot)	Controller connection wire (red)	300mm	2
-47	Computerkabel, oben	Upper computer cable	550mm	1
-48	Verbindungskabel (weiß)	Connection cable (white)	900mm	1
-49	Verbindungskabel, Steigungsmotor	Connection cable, incline Motor	850mm	1
-50	Computerkabel, unten	Lower computer cable	1550mm	1
-51	AC Modul	AC module		1
-52	Verbindungskabel (weiß)	Connection cable (white)	80mm	2
-53	Erdungskabel	Ground wire	200mm	1
-54	Widerstandsmotor	Gear motor		1
-55	Sensorkabel	Sensor wire	500mm	1
-56*	Steigungsmotor	Incline motor		1
-57	Handpulssensor mit Kabel (weiß)	Hand pulse sensor with cable (white)	850mm	1
-58	Handpulssensor mit Kabel (rot)	Hand pulse sensor with cable (red)	850mm	1
-59	Widerstandsverstellung für Griff	Handgrip resistance button		2
-60	Griffkabel oben, Widerstand	Upper handle wire cable, resistance	450mm	1
-61	Griffkabel oben, Steigung	Upper handle wire cable, incline	450mm	1
-62	Griffkabel unten	Lower handle wire cable, incline	900mm	2
-63	Netzkabel	Power cord		1
-64	Controller für Steigung	Incline controller		1
-65-67	Wird nicht benötigt	No needed		0
-68	Erdungskabel	Ground wire	250mm	1
-69	Wird nicht benötigt	No needed		0

Position Dimension	Menge/ Quantity	Bezeichnung	Description	Abmessung/
-70	Kunststoffkappe, oval	Oval endcap		2
-71	Kabelbuchse	Switch wire cap		2
-72	Kunststoffkappe, rund	Round endcap	Ø32	4
-73	Kunststoffkappe	Endcap	Ø32	2
-74	Transportrolle	Transportation wheel		2
-75	Antriebsrad	Drive pulley		1
-76	Buchse	Bushing	Ø40xØ80	2
-77-78	Wird nicht benötigt	No needed		0
-79	Buchse	Bushing		4
-80	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø3/8"xØ34x5.0	2
-81	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø5/16"xØ25x3.0	2
-82	Gummifuß	Rubber foot pad		2
-83	Buchse	Bushing		4
-84	Gummifuß	Ruber foodpad	Ø25x25	1
-85	Abdeckkappe	Protection cap		1
-86	Buchse	Bushing		2
-87	Verstellung am Handgriff	Handle switch bracket		2
-88	Buchse	Bushing	WFM-2528-21	4
-89	Tablethalterung	Tablet holder		1
-90	Nievauausgleich	Height adjustment		6
-91	Laufrollen	Sliding wheel		4
-92	Trinkflaschenhalter	Bottleholder		1
-93	Pedalarmabdeckung, links	Pedalarm cover left side		1
-94	Pedalarmabdeckung, rechts	Pedalarm cover right side		1
-95	Rollenabdeckung	Cover for roller		2
-96	Trittplatte, links	Left pedal		1
-97	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-98-99	Wird nicht benötigt	No needed		0
-100	Abdeckung für Lenkerstützrohr, links	Left console mast cover		1
-101	Abdeckung für Lenkerstützrohr, rechts	Right console mast cover		1
-102	Gehäuse, links	Left housing		1
-103	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-104	Rotationsscheibe	Rotation wheel		2
-105	Rotationsscheibenabdeckung	Rotation wheel cover		2
-106	Vordere li. Abdeckung des bewegl. Armes	Front left handle bar cover		1
-107	Hintere li. Abdeckung des bewegl. Armes	Rear left handle bar cover		1
-108	Vordere re. Abdeckung des bewegl. Armes	Front right handle bar cover		1
-109	Hintere re. Abdeckung des bewegl. Armes	Rear right handle bar cover		1
-110	Abdeckung Pedalarm/Beweglicher Arm, li	Connection arm cover, left side		2
-111	Abdeckung Pedalarm/Beweglicher Arm, re	Connection arm cover, right side		2
-112	Abdeckung für vorderen Standfuß	Cover for front stabilizer		1
-113	Abdeckung für Steigungseinheit, unten	Incline bottom cover		1
-114	Abdeckung für Steigungseinheit	Incline cover		1
-115	Abdeckung für Steigungseinheit, hinten 1	Cover for incline unit, rear side 1		1
-116	Abdeckung für Steigungseinheit, hinten 2	Cover for incline unit, rear side 2		1
-117-119	Wird nicht benötigt	No needed		0
-120	Sechskantschraube	Hex head screw	1/4"xUNC20x3/4"	4
-121	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x1"	2
-122	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x15	18
-123	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x1-1/4"	2
-124	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x1-3/4"	6
-125	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x2-1/2"	1
-126	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"x3/4"	2
-127	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"x2-1/4"	4
-128	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"x2-1/2"	1
-129	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x90	1
-130	Innensechskantschraube	Sockethead cap bolt	M8x40	2
-131	Innensechskantschraube	Sockethead cap bolt	3/8"x3/4"	4
-132	Innensechskantschraube	Sockethead cap bolt	3/8"x2-1/4"	2
-133	Innensechskantschraube	Sockethead cap bolt	5/16"x2"	2
-134	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M4x12	2
-135	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M5x10	12
-136	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M5x10	38
-137	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	ST5x16	12
-138	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST5x19	19
-139	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST3.5x12	14

Position Quantity	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/
-140	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST3.5x16	10
-141	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M6x10	4
-142	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST3x20	4
-143	Innensechskantschraube	Sockethead cap bolt	M5x15	4
-144	C-Ring	C-ring	Ø25	2
-145	C-Ring	C-ring	Ø17	7
-146	C-Ring	C-ring	Ø10	2
-147	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M4	2
-148	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/4"	4
-149	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	11
-150	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8x7T	1
-151	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8x9T	1
-152	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"x7T	5
-153	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"x11T	2
-154	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	1
-155	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"xUNF26x4T	2
-156	Mutter	Nut	3/8"xUNF26x11	2
-157	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	4
-158	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4"xØ19	13
-159	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ15x1.5	4
-160	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ20x1.5	6
-161	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/6"xØ23.5x1.5	6
-162	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/6"xØ23.5x3.0	4
-163	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ35x2.0	4
-164	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.5xØ26x2.0	2
-165	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	20
-166	Unterlegscheibe	Washer	Ø17xØ23.5x1.0	1
-167	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø25	4
-169	Federring	Spring washer	Ø10	10
-170	J-Haken	J-Bolt	M8x130	1
-171	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x20	1
-172	Metallfeder für Nut	Woodruff key		2
-173-174	Wird nicht benötigt	No needed		0
-175	Kreuzschlitzschraubendreher	Philips head screw driver		1
-176	Kreuzschlitzschraubendreher	Philips head screw driver		1
-177	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	8mm	1
-178	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-179	Gabelschlüssel	Wrench	12/14mm	1
-180-194	Wird nicht benötigt	No needed		0
-195	Sternscheibe	Star washer	Ø10	4

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Bei einem Schadensfall reichen Sie bitte eine Kopie ihres Kaufbeleges ein.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instandgesetzt oder durch ein wandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

HAMMER

Service & Support

Um Sie optimal bei Ihrer Reklamation zu unterstützen, bitten wir Sie, bei jedem Kontakt mit uns die folgenden Informationen Ihres Gerätes anzugeben:

Sole E25	11004
Bezeichnung	Artikelnr.

PO-Nr.:

Öffnen Sie ein neues Ticket und geben Sie alle erforderlichen Daten für Ihre Reklamation an. Ihr Ticket wird automatisch an den für Sie richtigen Ansprechpartner weitergeleitet, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten.



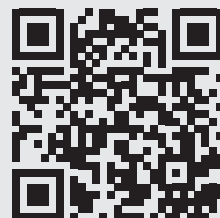
Ticket öffnen!

support.hammer.de/de/support/tickets/new

Wussten Sie schon?



Auf **support.hammer.de** finden Sie unsere umfangreiche Wissensdatenbank. Neben Anleitungen in verschiedenen Sprachen bieten wir hier auch ausführliche Lösungsartikel zu Problemen jeglicher Art an!



Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder Telefon, wenn Sie Hilfe bei der Ticketerstellung benötigen.

Bitte fügen Sie Ihrer Reklamation Bilder und Videos hinzu. Für Garantieansprüche benötigen wir einen Nachweis über den Defekt sowie eine Kopie Ihrer Rechnung. Weitere Informationen zur Garantie, eine Teileliste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

Kontakt



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de

HAMMER

Service & Support

To assist you in the best possible way with your claim, we kindly ask you to provide the following information of your device with every contact:

Sole E25

11004

Description

Item no.

PO-Nr.:

Open a new ticket and provide all the required information for your claim. Your ticket will be automatically forwarded to the appropriate contact person to offer you the best possible service.



Open a ticket!

support.hammer.de/en/support/tickets/new

Did you know?



On **support.hammer.de**, you will find our extensive knowledge base. In addition to guides in various languages, we also offer detailed solution articles for all kinds of issues!



Please contact us via email or phone if you need assistance with creating a ticket

Please attach images and videos to your claim. For warranty claims, we require proof of the defect as well as a copy of your invoice. Further information on the warranty, a parts list with descriptions and numbers, as well as an exploded view of your device, can be found in the previous chapters.

Contact us



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de