

# Sport Thieme Crosstrainer „C800“

**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!**

Vielen Dank für den Kauf dieses Produkts. Das Produkt wird Ihnen helfen, auf einfache Weise fitter, gesünder und besser zu werden.



## Hinweise zur sicheren Verwendung

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

- Dieses Produkt entspricht den einschlägigen Normen für private und nichtmedizinische Sportprodukte.
- Dieses Produkt der Klasse S unterliegt einer elektronischen Drehzahlregelung, so dass es im Systemregelungsmodus verwendet werden muss.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht bei hohen Temperaturen, an feuchten Orten oder im Falle von Spritzwasser.
- Dieses Produkt verfügt über 30 Widerstandsmodi für das Training. Wenn Sie die Pedale nicht mehr betätigen, wird dieses Produkt automatisch außer Betrieb gesetzt.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden.
- Stellen Sie dieses Produkt zum Üben auf einen festen und ebenen Untergrund.
- Klettern Sie nicht auf den Sattel oder andere Teile.
- Halten Sie ausreichend Abstand (mindestens 1 m) zu diesem Produkt.
- Unsachgemäßer Gebrauch oder Missachtung der Sicherheitshinweise kann zu Verletzungen führen.
- Überprüfen Sie Schrauben und Muttern regelmäßig.
- Kinder, deren Intelligenz und körperliche Verfassung nicht beeinträchtigt sind, können das Produkt unter entsprechender Anleitung verwenden.
- Dieses Produkt darf nicht als Spielzeug oder Spielgerät verwendet werden.
- Anleitungen für Installation, Nutzung und Training werden zusammen mit den bestellten Teilen erhältlich sein.
- Der Eigentümer muss andere Benutzer über die Sicherheitsvorkehrungen informieren.
- Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt und darf daher nicht im Außenbereich verwendet werden.
- Transportieren Sie dieses Produkt nicht allein.
- Befolgen Sie bei der Demontage des Geräts die umgekehrte Reihenfolge des Aufbaus.
- Verwenden Sie dieses Produkt in strikter Übereinstimmung mit der Bedienungsanleitung.
- Schließen Sie niemals Ihre Augen, wenn Sie dieses Produkt verwenden.
- Die maximale Tragfähigkeit dieses Produkts beträgt 160 kg.
- Bremssystem: nicht mit der Geschwindigkeit verbunden.
- Training: Dieses Produkt ist für das Training der unteren und oberen Gliedmaßen sowie des Körpers geeignet.
- Halten Sie Kinder von diesem Produkt fern, wenn sie nicht von Erwachsenen beaufsichtigt werden.

### Anmerkung:

Bitte konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben. Bitte lesen Sie alle Sicherheitshinweise, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

### Umweltfreundliche und recycelbare Materialien:

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

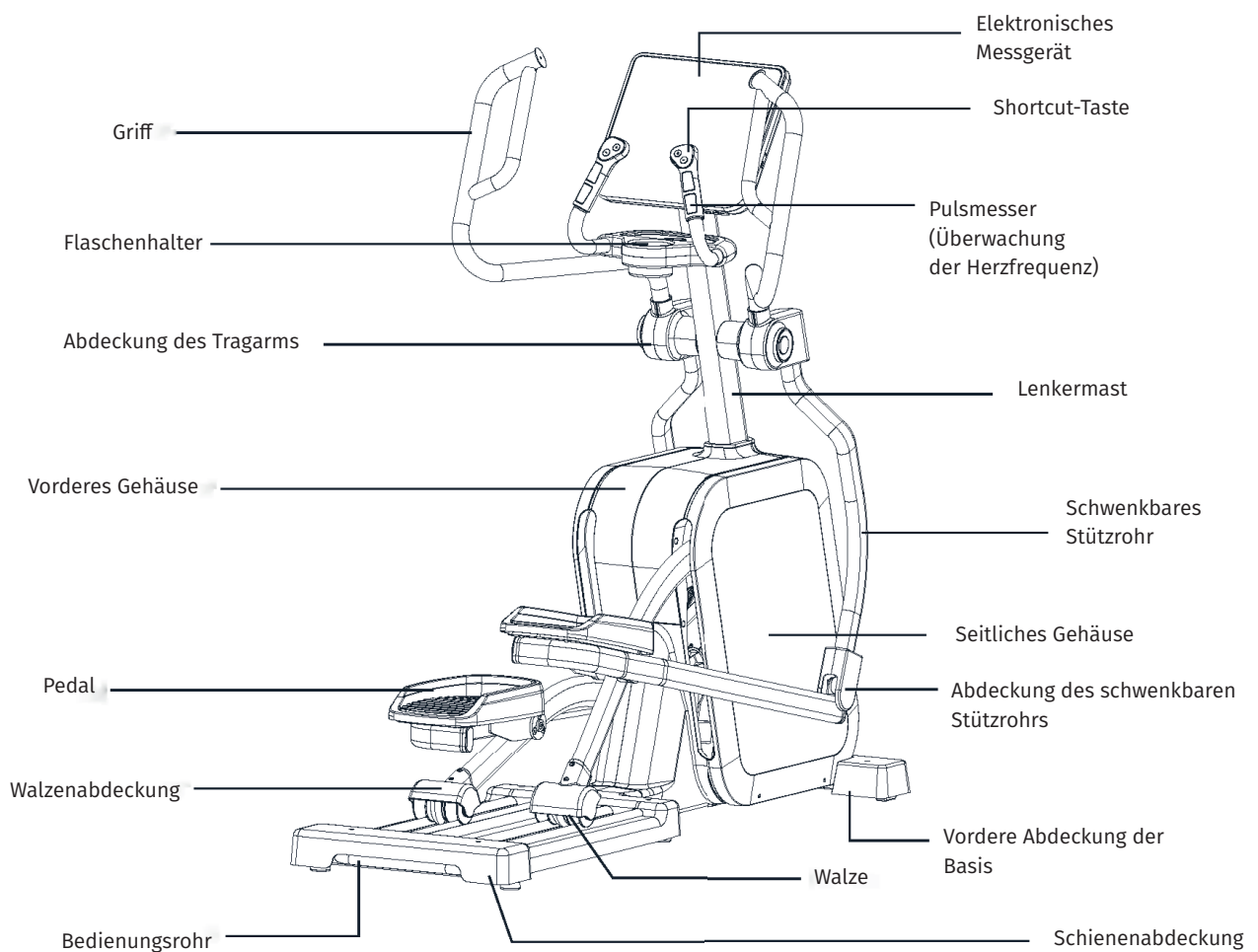
## Produktvorstellung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sehen Sie sich bitte die Teilleiste unten an, um die Teile zu sortieren. Wir haben alle Arten von Verbindungselementen vorbereitet. Sie können das Gerät zusammenbauen, indem Sie die folgenden Schritte befolgen. Sechskantschlüssel (wird als Ersatzteil mitgeliefert).

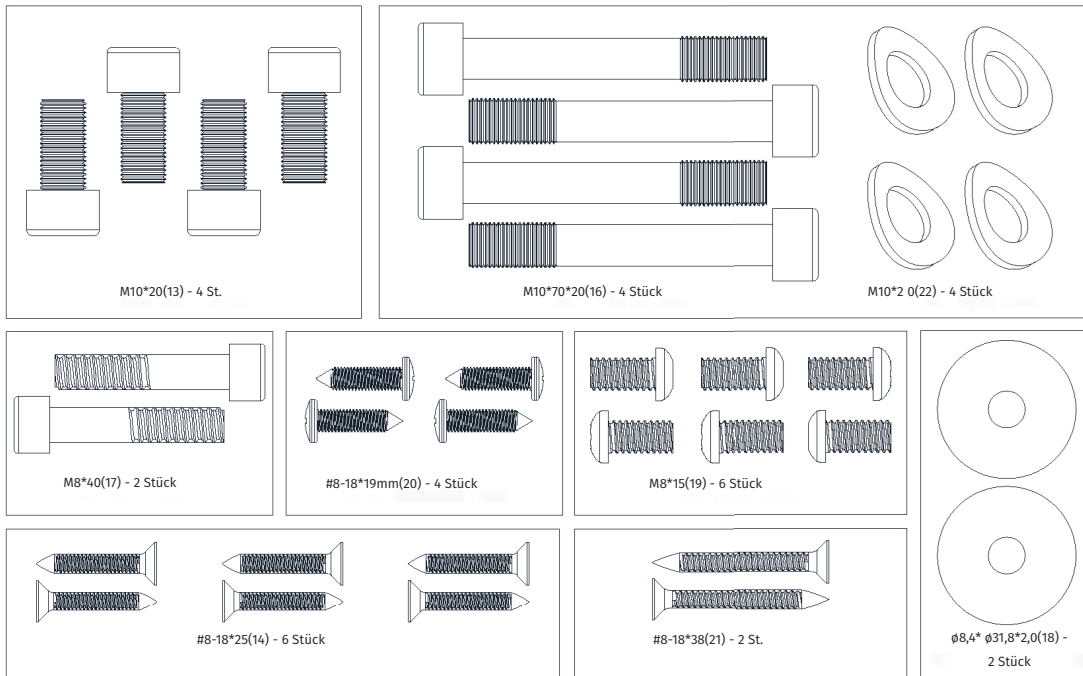
Länge: 190 mm

Breite: 87 mm



**Teileinformationen**

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



## Montage

Für die genaue Montage nach Teilenummern siehe das nachstehende Montagediagramm.

	1	Montage der Basis	1
	2	Montage des Lenkermasts	1
	3	Montage der rechten Lenkerstange	1
	4	Montage der linken Lenkerstange	1
	5	Vorderes Gehäuse	1
	6	Linke äußere Abdeckung des Tragarms	1
	7	Linke innere Abdeckung des Tragarms	1
	8	Rechte äußere Abdeckung des Tragarms	1
	9	Rechte innere Abdeckung des Tragarms	1
	10	Untere Abdeckung des elektronischen Messgeräts	1
	11	Vordere Abdeckung der Basis	1
	12	Montage der Konsole	1
	13	Zylinderschraube mit Innensechskant	4
	14	Kreuzschlitz-Senkkopf-Blechschaube	2
	15	Hinteres Gehäuse	1
	16	Zylinderschraube mit Innensechskant	4
	17	Zylinderschraube mit Innensechskant	2
	18	Unterlegscheibe	2
	19	Sechskantschraube mit Flachkopf	6
	20	Kreuzschlitz-Blechschaube mit Innengewinde	4
	21	Kreuzschlitz-Senkkopf-Blechschaube	2
	22	Gebogene Dichtung	4
	23	untere Zierabdeckung des Tragarms (innen)	2
	24	untere Zierabdeckung des Tragarms (außen)	2

## Montageanleitung

**Es wird empfohlen, dieses Handbuch vor der Montage zu lesen und die Anweisungen während der Montage zu befolgen.**

Überprüfen Sie die Teile in der erhaltenen Verpackung.

Nehmen Sie die Teile aus den Taschen und legen Sie sie auf den Boden.

Halten Sie ausreichend Abstand (mindestens 1,5 m) zu diesem Produkt.

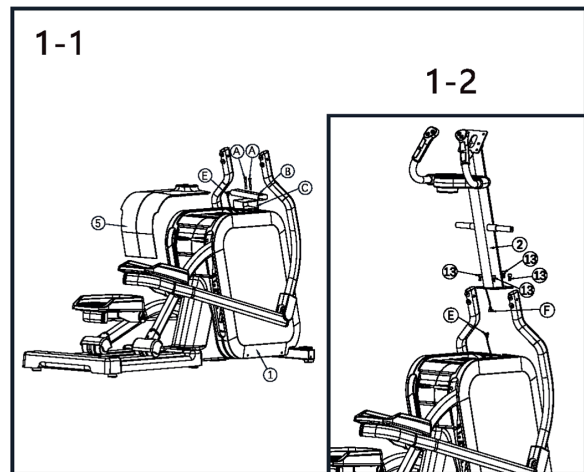
### Schritt 1

#### Montage des Lenkermasts:

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

Nehmen Sie, wie in Abbildung (1-1) gezeigt, das vordere Gehäuse (5) von der Basis (1) ab, und legen Sie sie für die spätere Montage beiseite.

Wie in Abbildung (1-2) dargestellt, hält eine Person den Lenkermast (2) in der Nähe des Montageblechs des Haupttrahmens (1), während die andere Person die Signalkabel (F) und (E) in der Lenkerstange anschließt. Führen Sie die Enden der Signalkabel in die Öffnungen des Lenkermasts ein (Achtung: es ist verboten, sie nach unten zu führen). Verschieben Sie das Montageblech des Lenkermasts (2) gegen das des Haupttrahmens (1), bis die Löcher aufeinander ausgerichtet sind. Hinweis: Drücken Sie nicht auf die Signalkabel. Setzen Sie vier Innensechskantschrauben M10\*20 (13) durch die Lenkermastmontageplatte ein und ziehen Sie sie fest.



### Schritt 2

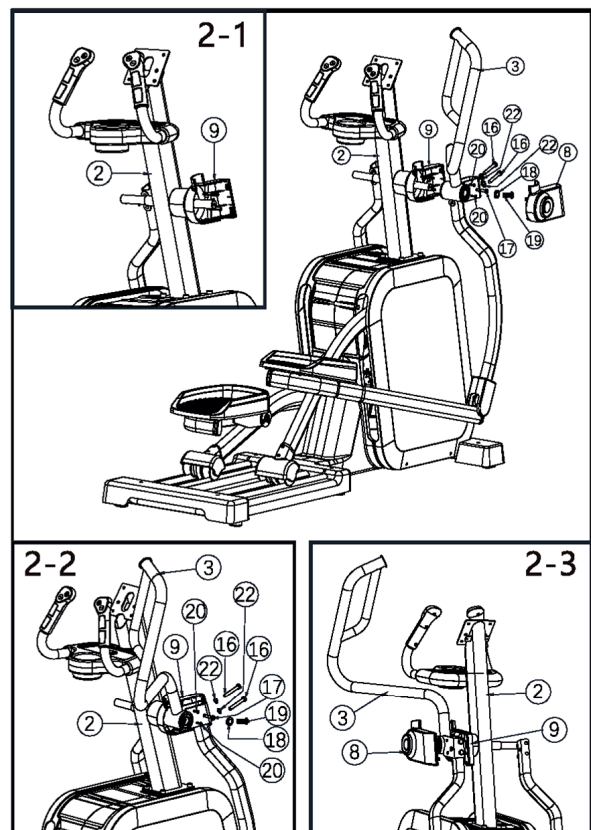
#### Einbau des linken und rechten Griffs:

Bereiten Sie den rechten Griff (3), die rechte innere Abdeckung des Tragarms (9), die rechte äußere Abdeckung des Tragarms (8), eine flache Unterlegscheibe (18), zwei gebogene Dichtungen (22), eine M8\*15mm Sechskantschraube (19), zwei #8-18\*19mm Kreuzschlitz-Schneidschrauben (20), eine M8\*40mm Innensechskantschraube (17) und zwei M10\*70mm Innensechskantschrauben (16) vor. Wie in Abbildung (2-1) gezeigt, setzen Sie die rechte innere Abdeckung des Tragarms in die rechte Achse des Lenkermasts (2) ein.

Setzen Sie den rechten Griff (3) wie in Abbildung (2-2) gezeigt in die rechte Achse des Lenkermasts (2) ein (lassen Sie einen Abstand, der der Dicke eines Lagers entspricht). Heben Sie die untere Schwenkstange (G) langsam an, bis die drei Schraubenlöcher aufeinander ausgerichtet sind. Montieren Sie zwei M10\*70mm-Innensechskantschrauben (16), zwei gebogene Dichtungen (22) und eine M8\*40mm-Innensechskantschraube (17) in die Schraubenlöcher (ohne sie festzuziehen). Drücken Sie dann den Griff an seinen Platz und ziehen Sie nacheinander zwei #8-18\*19mm Kreuzschlitz-Blechschraben (20), eine Unterlegscheibe (18) und eine M8\*15mm M8\*15mm Sechskant-Blechschrabe (19) fest. Ziehen Sie schließlich die drei Innensechskantschrauben fest.

Richten Sie, wie in Abbildung (2-3) gezeigt, die rechte äußere Abdeckung des Tragarms (8) mit der rechten inneren Abdeckung (9) aus und setzen Sie sie von Hand ein, wenn die Clips vollständig ausgerichtet sind.

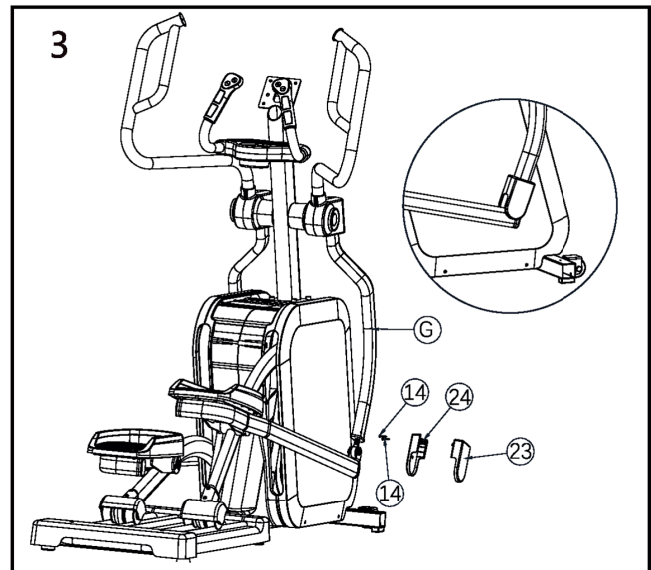
Montieren Sie den linken Griff auf die gleiche Weise.



## Schritt 3

### Montage der unteren Zierabdeckung des Tragarms:

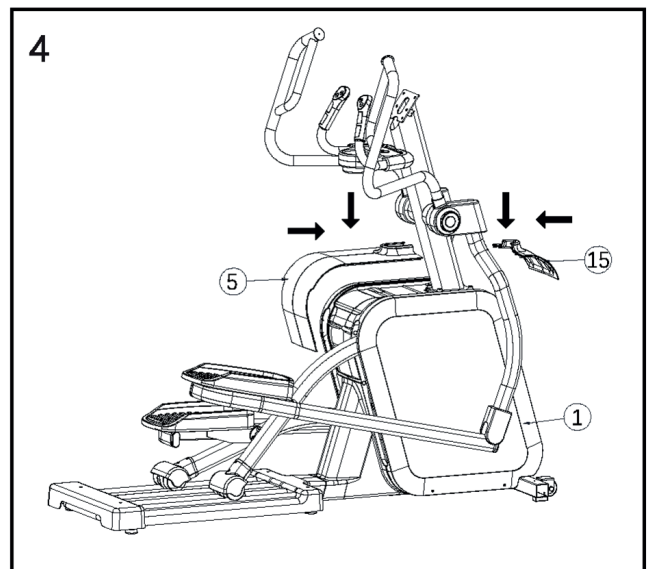
Suchen Sie den inneren Teil (mit zwei Schraubenlöchern) und den äußeren Teil (23) der beiden Abdeckungen des Tragarms. Wie in Abbildung (3) dargestellt: Installieren Sie zuerst das Innenteil (24) der unteren Zierabdeckung des Tragarms, richten Sie das Innenteil (24) der unteren Zierabdeckung des Tragarms mit den beiden Löchern der Schwenkstange (G) aus und kleben Sie es flach auf die Rohroberfläche, dann schnallen Sie das Außenteil (23) der unteren Zierabdeckung des Tragarms zusammen und sichern Sie es schließlich mit zwei Kreuzschlitz-Senkopf-Schneidschrauben # 8-18 \* 25 (14). Bauen Sie die linke Seite auf die gleiche Weise ein.



## Schritt 4

### Montage der vorderen/hinteren Abdeckung der Hauptkettenabdeckung

Die vorderen und hinteren Abdeckungen (5) bzw. (15) der Abdeckhaube ausfindig machen. Wie in Abbildung (4) gezeigt: Bringen Sie die hintere Abdeckung (15) an, richten Sie sie zunächst an den linken und rechten Abdeckungsklemmleisten des Fahrgestells (1) aus, drücken Sie sie nach unten, um sie zu glätten, und schieben Sie sie nach vorne, um die Klemme festzuziehen. Bringen Sie dann die vordere Abdeckung der Hauptkettenabdeckung (5) an, richten Sie die vordere Abdeckung des Schutzes (5) an der Position der linken und rechten Abdeckungsklemmleisten des Fahrgestells (1) aus, drücken Sie nach unten und schieben Sie die Klemme nach vorne, bis die linke und rechte Abdeckung und die hintere Abdeckung des Schutzes flach sind.



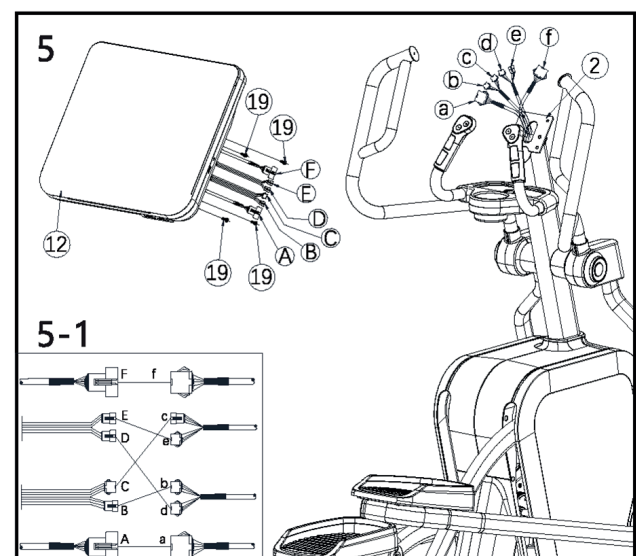
## Schritt 5

### Montage der Konsole:

Bereiten Sie die Konsole (12) vor. Platzieren Sie die Konsole, wie in Abbildung (4) gezeigt, in der Nähe des Lenkermasts (2). Schließen Sie die Kommunikationskabel (A) an (a) und dann die Kabel des Herzfrequenzsensors (B) an (b), (C) an (c), (D) an (d), (E) an (e) und (F) an (f) an (siehe Abbildung 4-1 für weitere Einzelheiten). **Hinweis:** Entsprechende Klemmen können einfach angeschlossen werden. Schließen Sie niemals ungeeignete Klemmen gewaltsam an.

Führen Sie die Klemmen in die Löcher der oberen Platte des Lenkermasts (2) ein, um Druck auf die Signalkabel zu vermeiden.

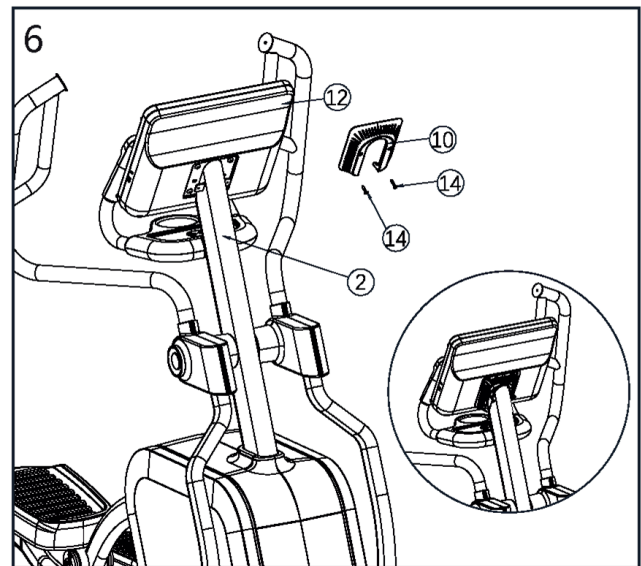
Setzen Sie die Konsole (12) auf die große Platte des Lenkermasts (2), und richten Sie die Löcher aus. Ziehen Sie es mit vier Sechskantschrauben M8\*15 (19) mit Vollgewinde fest.



### Schritt 6

#### Montage der unteren Abdeckung des elektronischen Messgeräts:

Bereiten Sie die untere Abdeckung des elektronischen Messgeräts (10) vor. Bereiten Sie, wie in Abbildung (5) gezeigt, zwei Kreuzschlitz-Senkkopf-Blechschraben #8-18\*25 (14) vor. Klemmen Sie die untere Abdeckung des elektronischen Messgeräts (10) in den Lenkermast (2), bis seine Löcher mit denen der Befestigungsplatte übereinstimmen. Ziehen Sie sie mit zwei Kreuzschlitz-Senkkopf-Schneidschrauben #8-18\*25 (14) fest.



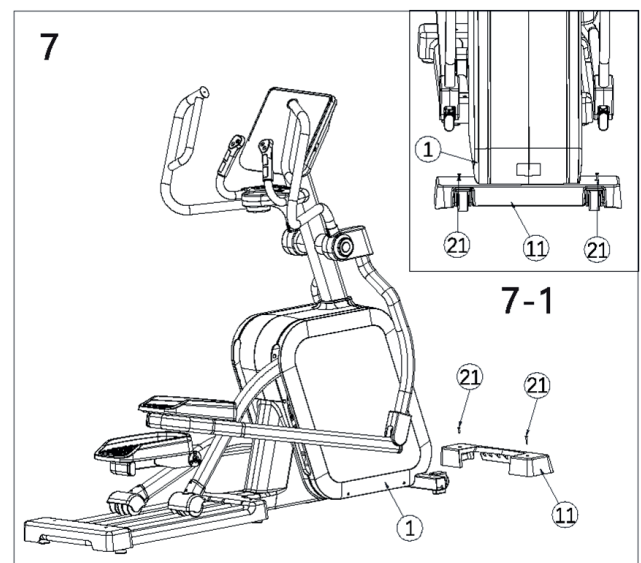
### Schritt 7

#### Montage der vorderen unteren Rohrabdeckung:

Bereiten Sie die vordere untere Rohrabdeckung (11) und zwei Kreuzschlitz-Senkkopf-Schneidschrauben #8-18\*38 (21) vor.

Richten Sie, wie in Abbildung (6) gezeigt, die untere Rohrabdeckung auf das vordere untere Rohr der Basis (1) aus, schieben Sie sie nach vorne und drücken Sie sie dann fest.

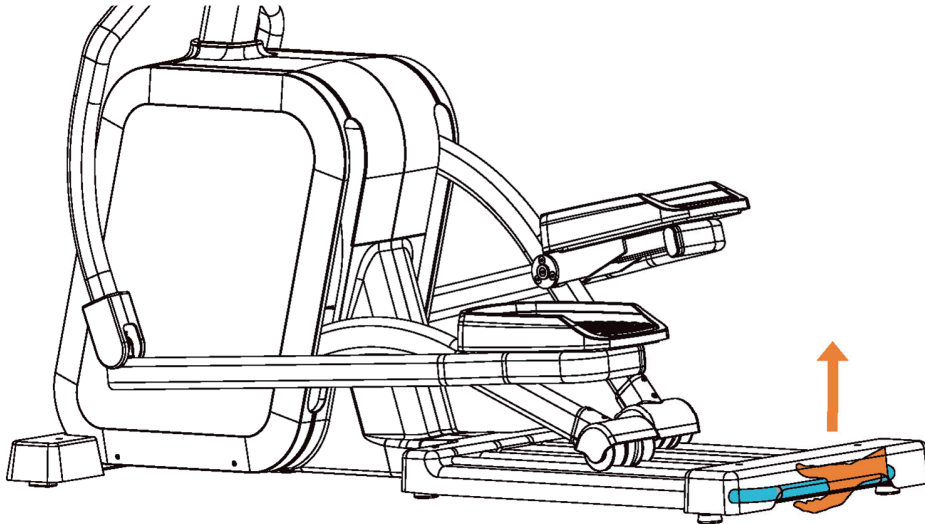
Ziehen Sie, wie in Abbildung (6-1) gezeigt, zwei Kreuzschlitz-Senkkopf-Schneidschrauben (21) #8-18\*38 in die Schraubenlöcher der vorderen unteren Rohrabdeckung (11) ein.





## Leitfaden zur Instandhaltung

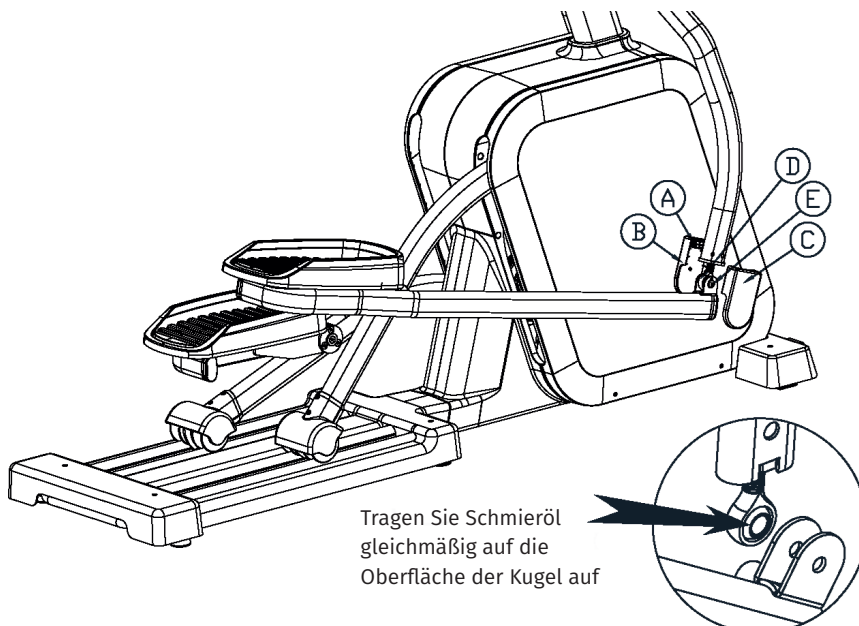
**Hinweise zur Handhabung:** Heben Sie das in der Abbildung gezeigte Rohr an.



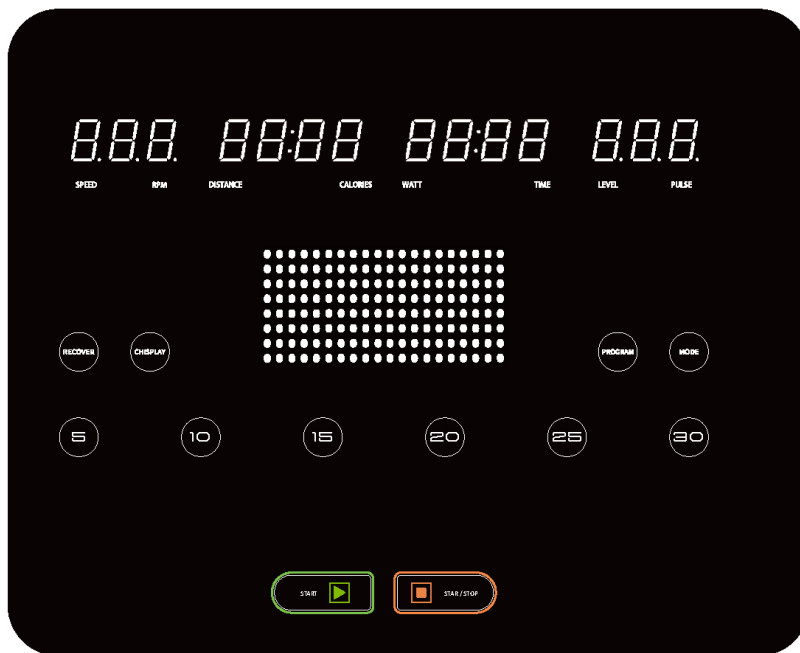
### Verwendung der Ölflasche:

Die Schiene und die Riemenscheibe dieses Ellipsentrainers müssen nach der Installation mit Silikonöl geschmiert werden. Während des Betriebs kann sich zwischen der Riemenscheibe und der Schiene Staub ansammeln, was zu leichten Materialbewegungen während des Betriebs des Ellipsentrainers führt. Daher ist es notwendig, die Riemenscheibe regelmäßig zu reinigen und mit Silikonöl zu schmieren. Wir empfehlen eine regelmäßige Inspektion der Riemenscheiben, vorzugsweise eine tägliche Reinigung der Riemenscheiben und Schlitten.

Es wird empfohlen, die Rollen und Schlitten nach folgendem Schema mit Silikonöl zu schmieren (nur zur Orientierung): \* Leichte Benutzer (weniger als 3 Stunden pro Woche) alle 2 Monate \* Mittlere Benutzer (3-6 Stunden pro Woche) alle 4 Wochen \* Schwere Benutzer (mehr als 6 Stunden pro Woche) alle 2 Wochen. Wir empfehlen Ihnen, das Silikonöl bei Ihrem örtlichen Händler zu kaufen oder sich direkt an unser Unternehmen zu wenden. Bei abnormalen Geräuschen am Kreuzgelenk und am Verbindungswellenkern müssen zuerst die unteren Abdeckungen (B) und (C) des Tragarms entfernt und zusammen mit den oberen Schrauben (A) beiseite gelegt werden, dann die Schrauben und Muttern (D) am Kreuzgelenk entfernen und beiseite legen (E) und gleichmäßig eine kleine Menge Öl auf die Oberfläche des Verbindungswellenkerns und die Kugeloberfläche des Kreuzgelenks auftragen. Dann das Kreuzgelenk in die U-förmige Platte einklipsen, mit Schrauben (D) und Muttern (E) sichern und schließlich die unteren Abdeckungen (B) und (C) des Tragarms mit zwei Schrauben (A) sichern. Die linke und die rechte Seite werden auf die gleiche Weise geölt.



## Tastenfunktionen



### Tastenbeschreibung:

**PROGRAM-Taste:** Diese Taste kann 12 verschiedene Widerstandsgrafiken liefern

**RECOVERY Herzfrequenz-Wiederherstellungstaste:** Dies ist die Herzfrequenz-Wiederherstellungstaste. Nach dem Training drücken Sie den Countdown für 1 Minute. Nach Ablauf der Zeit wertet die elektronische Uhr den körperlichen Zustand des Sportlers F1-F6 aus.

**MODE-Taste:** Diese Taste drücken, um jeden eingestellten Wert zu bestätigen. Langes Drücken der Modus-Reset-Taste, um die vollständige Anzeige zu erhalten

**DISPLAY Display-Umschalttaste:** Mit dieser Taste können **SPEED/DISTANCE/WATT/LECEL und RPM/CALORIES/TIME/PLUSE** angezeigt werden

**5/10/15/20/25/30 Widerstands-Schnelltaste:** Drücken Sie die entsprechende Taste, um beim Bewegen den entsprechenden Widerstand zu erreichen

**Start-Taste:** Diese Taste drücken, um die Digitalanzeige zu starten

**Pause/Stopp-Taste:** Diese Taste drücken, um die digitale Anzeige anzuhalten/zu stoppen

**Schnelltaste + an der Armlehne:** Erhöhen Sie die Werte der einzelnen Funktionen (Zeit/Distanz/Kalorien/Herzfrequenz/Widerstand)


**Schnelltaste Armlehne -:** Reduziere jeden Funktionswert (Zeit/Distanz/Kalorien/Herzfrequenz/ Widerstand)

## Beschreibung der Operation:

### 1. Vollständige Anzeige des Startvorgangs:

1. Nach dem Anschluss an die Stromversorgung geht das Tastenfeld des elektronischen Messgeräts in den Startmodus über: Der Summer ertönt 1 Sekunde lang, während die LED-Anzeige 2 Sekunden lang den Raddurchmesser, die Bluetooth-Adresse und die Programmversion anzeigt. Nach 1 Sekunde wird das Modusfenster von U0 betreten

### 2. Einstellen des Benutzers

- Stellen Sie den Benutzerstart ein (oder halten Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang gedrückt). Vollständige Anzeige - Anzeige der Bluetooth-Adresse und der Programmversion - Anzeige“ U0, vollständige Anzeige des elektronischen Messgeräts nach der Anzeige von U0 drücken Sie die Schnelltaste +/- der Armlehne, um U0-U4 auszuwählen, wählen Sie die MODE-Taste, um zu bestätigen, und dann können Sie Ihr Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht einstellen, drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung.
- Drücken Sie die Schnelltaste +/- der Armlehne, um das Geschlecht auszuwählen, und drücken Sie die Taste MODE, um die Auswahl zu bestätigen. 
- Alter Einstellen Drücken Sie die Schnelltaste +/- in der Armlehne, um das Alter 10-25-99 auszuwählen, und drücken Sie die Taste MODE, um die Auswahl zu bestätigen.
- Stellen Sie die Größe ein, indem Sie die +/- Taste der Armlehne drücken, um die Größe von 100-150-200cm auszuwählen, danach drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung
- Gewicht einstellen Drücken Sie die Taste +/- an der Armlehne, um das Gewicht von 20-50-150 kg auszuwählen, und drücken Sie MODE, um die Auswahl zu bestätigen.



### 3. Funktionen auswählen (MANUAL,PROGRAM,WATT,USER,HRC)

Nachdem der Benutzer eingestellt ist, rufen Sie die Schnittstelle des Funktionsbereichs auf, drücken Sie die Schnelltaste +/- an der Lenkerstange, drücken Sie die MODE-Taste, um die Funktionsauswahl zu bestätigen, und drücken Sie dann die Schnelltaste +/- an der Lenkerstange, um die Einstellung vorzunehmen. Nachdem alle Funktionen eingestellt sind (z.B. TIME-DIST.CAL PULSE), drücken Sie die Starttaste, um die Bewegung zu starten, und drücken Sie die Schnelltaste +/- an der Lenkerstange, um den Widerstand während der Bewegung einzustellen.

**MANUAL:** Drücken Sie die MODE-Taste zum Bestätigen, und drücken Sie dann die Schnelltaste +/- an der Lenkerstange, V und andere Einstellungen nach allen Funktionen (wie TIME, DISTCAL-PULSE, drücken Sie die Start-Taste, um die Bewegung zu starten. Während der Bewegung drücken Sie die Schnelltaste +/- an der Lenkerstange und die Widerstands-Schnelltaste 5/10/15/20/25/30, um den Widerstand einzustellen.

**PROGRAM:** Die elektronische Tabelle bietet 12 verschiedene Widerstandsgrafiken, sie simulieren 12 verschiedene Anstiegs widerstände und Straßenbedingungen, lassen Sie den Benutzer Herausforderung selbst, verwenden Sie die Schnelltaste +/- an der Lenkerstange oder die PROGRAM-Schnelltaste, um die geeignete Widerstandsaufstiegsgrafik zu finden. Die Auswahl der Grafik blinkt, drücken Sie die MODE-Taste, um zu bestätigen, dann drücken Sie die Schnelltaste +/- an der Lenkerstange. Einstellung aller Funktionen wie TIME, DIST, CAL, PULSE, drücken Sie die Start-Taste, um die Bewegung zu starten. Während der Bewegung drücken Sie die Schnelltaste +/- an der Lenkerstange, um den Widerstand einzustellen. Persönlicher Aufstiegs widerstand (USER): Drücken Sie die MODE-Taste, um zu bestätigen, und drücken Sie dann die Schnelltaste +/- an der Lenkerstange, zum Einstellen der Widerstands-Aufstiegsgrafiken in der elektronischen Uhr, drücken Sie die Start-Taste, um die Bewegung zu starten, der Widerstand ist einstellbar. Wählen Sie andere Funktionen (WATT, HRC) auf die gleiche Weise wie die Funktionen MANUAL/PROGRAM.

## Kurzbeschreibung der Funktionsdatenanzeige:

Nr.	Messwert	Anzeigebereich	Einstellbereich	Speicher	Rückkehr zum Nullpunkt	Kurzbeschreibung
1	TIME (ZEIT)	0:00~99:59 Minute: Sekunden~Minute: Sekunden	0:00~99:59±1 Minuten-Zyklus	ja	ja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine Einstellung bei der Zykluszählung.</li> <li>Bei dieser Einstellung stoppt das System die Bewegung, wenn der Countdown bei 0 angelangt ist, und die Zahl im Anzeigefenster TIME blinkt</li> </ul>
2	SPEED (GESCHWINDIG- KEIT)	0.0~99.9 KMH (MLH)	keine	keine	ja	<p>Während der Bewegung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anzeige des Wertes nach 3 Sekunden nach Eingabe eines Geschwindigkeitssignals</li> <li>Der Wert geht nach 4 Sekunden ohne Drehzahlsignal auf Null zurück.</li> </ul>
3	RPM (UPM)	0~15~999	keine	keine	ja	<p>Während der Bewegung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anzeige des Wertes nach 3 Sekunden nach Eingabe eines Geschwindigkeitssignals</li> <li>Der Wert geht nach 4 Sekunden ohne Drehzahlsignal auf Null zurück.</li> </ul>
4	WATT Anzeige:	0~999	keine	keine	ja	<p>Während der Bewegung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anzeige des Wertes nach 3 Sekunden nach Eingabe eines Geschwindigkeitssignals</li> <li>Der Wert geht nach 4 Sekunden ohne Drehzahlsignal auf Null zurück.</li> </ul>
5	DISTANCE (ENTFERNUNG)	0.00~99.99 KM(ML)	0.00~99.99 ±0,5 Zyklus	ja	ja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn es keine Einstellung gibt, wird der Zyklus gezählt.</li> <li>Bei dieser Einstellung hält das System an, wenn der Countdown 0 erreicht, und die Zahl im Anzeigefenster DISTANCE blinkt</li> </ul>
6	CALORIES (KALORIEN)	0~999 CAL	0~999 ± 10 Zyklen	ja	ja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn es keine Einstellung gibt, zählt die Zahl auf dem Zyklus.</li> <li>Wenn der Zähler auf 0 herunterzählt, stoppt das System die Bewegung und die Zahl im Anzeigefenster CALORIES blinkt</li> </ul>
7	Gender (Geschlecht)			ja	keine	
8	AGE (ALTER)	10~25~99	±1	ja	keine	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rufen Sie den Einstellungsmodus auf, nachdem die Matrixanzeige des Wortes „AGE“ den voreingestellten Wert 25 markiert hat.</li> </ul>
9	HEIGHT (GRÖSSE)	100~160~200(cm)	±1	ja	keine	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nach dem Aufrufen des Einstellungsmodus zeigt die HEIGHT-Matrix den voreingestellten Wert von 160CM an.</li> <li>Legen Sie die Größe des Trainierenden als Parameter für die FAT %-Berechnung fest.</li> </ul>
10	WEIGHT (GEWICHT)	20~50~150(KG)	±1	ja	keine	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nach dem Eintritt in den Einstellungsmodus zeigt die WEIGHT-Matrix den voreingestellten Wert von 50KG an.</li> <li>Stellen Sie das Körpergewicht des Trainierenden als Parameter für die FAT%-Berechnung ein.</li> </ul>
11	PULSE (PULS)	P,30~240	0 bis 40~220	ja	ja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Herzschlag-Symbol blinkt, wenn ein Herzschlag-Signal eingehet</li> </ul>
12	MANUAL (MANUELL)		1~30 Stufe (± 1 Stufe)	ja	keine	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setzen Sie die erste Spalte der Periodenpunktmatrix auf blinkend.</li> <li>Legen Sie fest, dass die erste Spalte der Post-Point-Matrix immer hell ist.</li> <li>Die Höhe der hinteren Punktmatrix kann manuell eingestellt werden, und sie dreht sich mit der Höhe der Punktmatrix.</li> </ul>

## Beschreibung der Funktion

1. Die persönlichen Daten des Benutzers UO-U4 (Geschlecht/Alter/Größe/Gewicht) können voreingestellt werden. Der Benutzer gibt seine realen Daten (Geschlecht/Alter/Größe/Gewicht) in die elektronische Tabelle ein, die als Grundlage für die Berechnung der anderen Funktionswerte dient

2. MANUAL/PROGRAMS/WATT/H.R.C. Die Benutzer können verschiedene Kontrollmodi wählen, um zu trainieren. Bitte lesen Sie die Beschreibung der einzelnen Hauptkontrollmodi unten:

- **MANUAL**- In diesem Modus können 1-32 Widerstandsabschnitte in der Matrix eingestellt werden, und der Benutzer kann direkt den Wert der verschiedenen Trainingsfunktionen TIME/DISTANCE/- CALORIES./PULSE einstellen und dann die Taste „Start“ drücken, um die Bewegung zu starten Pause/Stopp als Pause/Stopp der Bewegung
- **PROGRAM** - Die elektronische Tabelle bietet 12 verschiedene Widerstandsgrafiken. Diese simulieren 12 verschiedene Aufstiegs widerstände und Straßenkonditionen. Der Benutzer kann sich selbst herausfordern, indem er die +/- Taste benutzt, um die passende Aufstiegs widerstandsgrafik auszuwählen – die ausgewählte Grafik blinkt, drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung.
- **Konstante WATT** (WATT-Benutzer können den Wattwert von 10-350 entsprechend ihrer eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit einstellen. Nachdem Sie WATT festgelegt haben, drücken Sie die „Start“-Taste, um die WATT-Fixierung zu nutzen, die ein weiterer Indikator für das Training ist: Wenn der Benutzer in den WATT-MODUS eintritt, drücken Sie die Tastenkombination +/- auf der Armlehne, um den WATT-Wert einzustellen, und drücken Sie die Modustaste, um die Einstellung zu bestätigen, wenn der Benutzer sich bewegt. Das Gerät bewegt sich entsprechend dem eingestellten Wattwert, und die Schnelltaste + auf der Armlehne kann gedrückt werden, um den Wattwert während des Betriebs einzustellen (verschiedene Wattwerte entsprechen verschiedenen Widerständen. Die Einstellung des WATT-Wertes ist gleichbedeutend mit der Einstellung des Widerstandes - diese Funktion ändert den Widerstand unter Verwendung des vom Benutzer festgelegten WATT-Wertes.
- **HEART RATE CONTROL**-Modus - Diese Funktion steuert den Trainingswiderstand in Abhängigkeit vom Herzschlag des Benutzers während des Trainings. Der Trainingsmodus kann je nach Trainingszweck in die folgenden vier Zustände unterteilt werden:

55 % - Programm mit Diäteeffekt

75 % - Programm mit Gesundheitseffekt

75 % - Programm mit Trainingseffekt

Zielpuls - Herzfrequenz für das Selbsttraining

3. Sie können die Einstellung von TIME/DISTANCE/CALORIESWATTS/HEART RATE vorgeben und den Funktionswert oben eingeben, der Funktionswert zählt dann rückwärts bis 0. Nach Erreichen des Wertes 0 ertönt der Summer 8 Mal und der Funktionswert kehrt zum eingestellten Wert zurück. Alternativ kann der Benutzer auch auf die Voreinstellung verzichten, die elektronische Uhr zählt jeden Funktionswert von 0 bis zur Obergrenze, je nachdem, wann Sie mit der Übung beginnen.

4. RECOVERY Herzfrequenz

- Drücken Sie während der PULS-Erkennung die Taste RECOVERY, um die Pulserkennung zu starten. Dann wird die Testzeit von 1 Minute auf 0:00 heruntergezählt, und das Herzschlag-Symbol blinkt weiter, bis es wieder auf 0 zurückgeht. Bitte halten Sie das Herzschlagergerät innerhalb von 1 Minute nach dem Ausfall fest in der Hand, damit das Herzschlagsymbol weiterhin blinkt und erkannt wird. Wenn die Zeit auf 0 zurückgeht, interpretiert das elektronische Messgerät den Herzschlag des Benutzers, um die Stufe F1-F6 wiederherzustellen.
- Herzfrequenz RECOVERY(F1-F6) Beschreibungstabelle der Stufen

Erholung der Herzfrequenz	Status der Erholung der Herzfrequenz des Benutzers	Lücke bei der Herzschlagerkennung (vor und nach dem Test)
F1	Ausgezeichnet	Durchschnittliche Differenz 50
F2	Sehr gut	40-49
F3	Normal	30-30
F4	In Ordnung	20-29
F5	Die Bewegung muss trainiert werden	10-19
F6	Unzureichende Bewegung	Unter 10

## Kurze Beschreibung der sonstigen Funktionen

### 1. Bluetooth-Funktion

Nachdem das elektronische Messgerät eingeschaltet wurde, Bluetooth kann mit der Schnittstelle des Benutzers 04 verbunden werden. Andere Schnittstellen können jedoch nicht angeschlossen werden. Öffnen Sie die Bluetooth-Funktion des Mobiltelefons und öffnen Sie dann die Bluetooth-App (Kinomap). Wählen Sie das entsprechende Modell (z. B. Ellipsentrainer) und wählen Sie in der nächsten Schnittstelle das zu verbindende Bluetooth aus, wenn das digitale Messgerät eingeschaltet ist. Das Bluetooth-Symbol wird nach der Bluetooth-Verbindung angezeigt, wodurch alle Daten auf dem Mobiltelefon angezeigt werden. Wenn Sie Bluetooth beenden, wird die digitale Uhr neu gestartet.

### 2. Halten Sie die Herzfrequenzfunktion in Ihrer Hand

Der Benutzer kann die Handpulssensoren mit beiden Händen an das entsprechende Modell (z. B. Ellipsentrainer) halten. Die Herzfrequenz kann während des Trainings ermittelt werden.

## Aufwärmübungen

Die korrekte Form für einige grundlegende Dehnungen ist rechts dargestellt. Bewegen Sie sich beim Dehnen langsam, hüpfen Sie nicht.

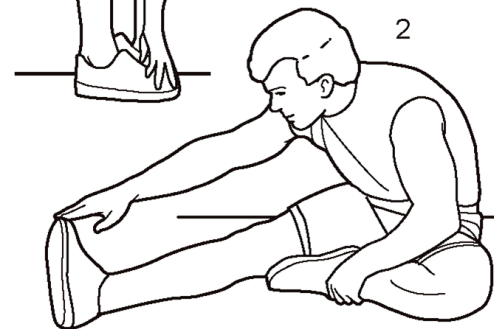
### 1. Toe Touch Stretch

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne. Entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern, während Sie Ihre Zehen so weit wie möglich nach unten strecken. 15 Sekunden lang halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal. Dehnungen: Oberschenkelmuskulatur, Kniekehlen und Rücken.



### 2. Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich mit einem ausgestreckten Bein hin. Bringen Sie die Sohle des gegenüberliegenden Fußes zu sich und stützen Sie sie auf den Innenschenkel des gestreckten Beins. Strecken Sie Ihre Zehen so weit wie möglich nach vorne. 15 Sekunden lang halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein. Dehnungen: Oberschenkelmuskulatur, unterer Rücken und Leiste.



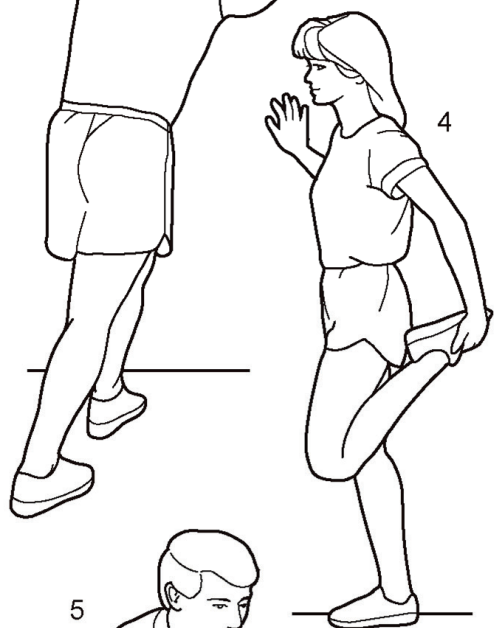
### 3. Waden-/Achillendehnung

Stellen Sie ein Bein vor das andere und stützen Sie sich mit den Händen an einer Wand ab. Halten Sie das hintere Bein gerade und den hinteren Fuß flach auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüfte in Richtung Wand. 15 Sekunden lang halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein. Um eine weitere Dehnung der Achillessehnen zu erreichen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnungen: Waden, Achillessehnen und Knöchel.



### 4. Quadrizeps-Dehnung

Stützen Sie sich mit einer Hand an einer Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten, und fassen Sie mit der anderen Hand einen Fuß. Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an Ihr Gesäß. 15 Sekunden lang halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein. Dehnungen: Quadrizeps und Hüftmuskeln.



### 5. Innere Oberschenkeldehnung

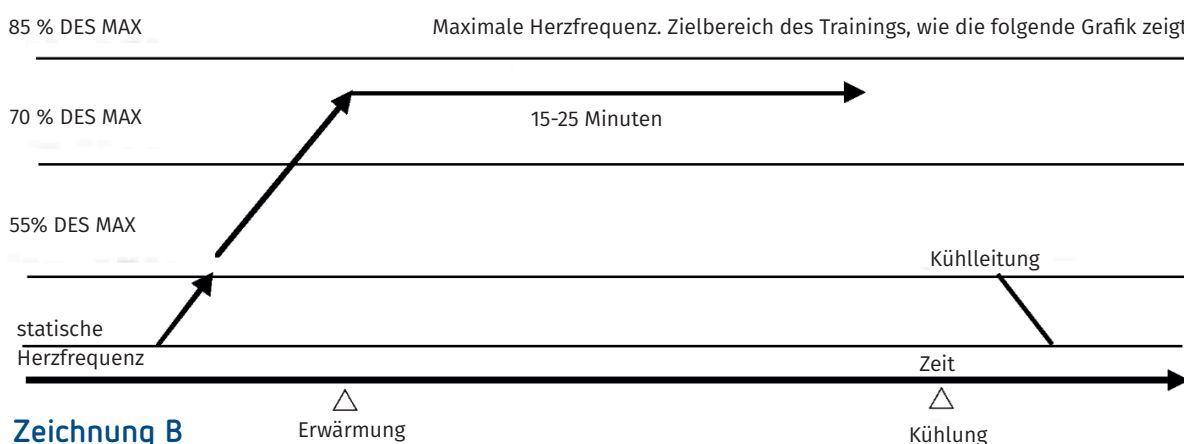
Setzen Sie sich so, dass Ihre Fußsohlen zusammen sind die Knien nach außen zeigen. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste heran. 15 Sekunden lang halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal. Dehnungen: Quadrizeps und Hüftmuskeln.



### Wie man die Wirkung von Bewegung verbessert

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

**Warnung: Versuchen Sie bitte nicht, Übungen zu machen, die die Zielherzfrequenz überschreiten. Sie müssen es Schritt für Schritt tun. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. Bitte denken Sie daran, sich mehrere Minuten Zeit zum Aufwärmen und Abkühlen zu nehmen (wie in der folgenden Zeichnung B).**



### WARTUNG UND FEHLERBEHEBUNG

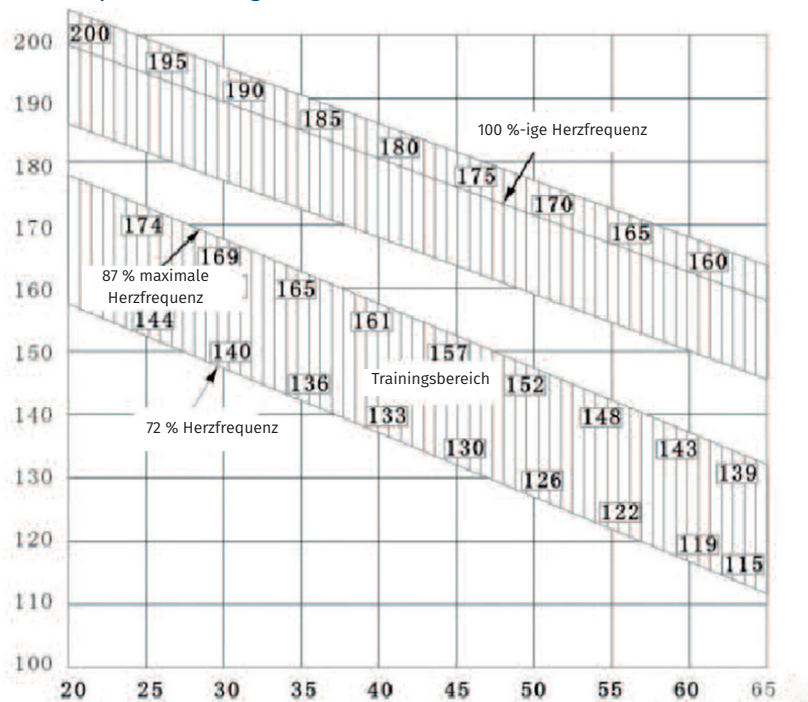
1. Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Knöpfe fest angezogen sind, ob die Drehteile frei sind und ob es irgendwelche verschlissenen Teile gibt. Diess ist wichtig für eine optimale Leistung und zur Verringerung des Verschleißes.
2. Ersetzen Sie verschlissene Teile sofort.
3. Reinigen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

### Fehlerbehebung

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



## Herzfrequenzmanagement



Herzfrequenz-Ziel-Diagramm

Bitte sehen Sie sich die obige Tabelle an und ermitteln Sie Ihr Alter und dann Ihr Herzfrequenzziel. Ein Beispiel: Bei 40-jährigen beträgt 72 % der maximalen Herzfrequenz 133 Herzschläge/Minute; 87 % sind 161 Herzschläge/Minute.

Das Herzfrequenzziel muss in diesem besten Abschnitt beibehalten werden

1. Wenn die Herzfrequenz niedrig ist, erhöhen Sie bitte die Intensität Ihres Trainings.
2. Wenn die Herzfrequenz niedrig ist, verringern Sie die Intensität Ihres Trainings.
3. Wenn die Herzfrequenz noch weit vom Zielwert entfernt ist und schwer fällt, sollten Sie die Trainingszeit verkürzen.
4. Wenn sich die Herzfrequenz nicht innerhalb von 5-10 Minuten normalisiert und es sich nicht um einen Unfall handelt, sollten Sie die Intensität Ihres Trainings verringern.

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

5. Wie man die Übungszeit verlängert

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

6. Überprüfen Sie Ihren Gesundheitszustand und Ihre Fortschritte.

Sie können Ihre Trainingsintensität und Ihren Fortschritt anhand der Herzfrequenz überprüfen. In der ersten Minute, in der Sie die Geschwindigkeit reduzieren, wird Ihre Herzfrequenz niedriger sein, in den nächsten paar Minuten wird sich die Herzfrequenz vollständig erholen.

7. Überprüfen Sie Ihren Trainingseffekt.

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

## Garantiekarte

Informationen zum Produkt	Modellnummer:		Name des Produkts:	
	Name des Benutzers:		Telefonnummer:	Postleitzahl:
Benutzerprofil	Unternehmen/Organisation:			
	Wohnadresse (oder Arbeitsadresse):			
Vom Händler auszufüllen	Name des Händlers:		Telefonnummer:	
	Kaufadresse:		Postleitzahl:	
	Verkaufsdatum:		Datum der Fehlerbehebung bei der Installation:	

Datum der Lieferung für die Reparatur	Überholung	Ergebnis der Überholung	Betreuer	Datum der Prüfung und des Eingangs	Unterschrift des Benutzers

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

Produkt Merkmal	Privater Gebrauch	gewerblich

### Wartungszeitraum:

Das Produkt ist für die Inspektion qualifiziert, für Produkte für den Heimgebrauch und für kommerzielle Produkte wird innerhalb von 12 Monaten ab dem Kaufdatum ein kostenloser Service angeboten

### Beschreibung des Wartungsdienstes:

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

## Hinweise zur Handhabung

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

## Reinigung

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