



E3000

1. Sicherheitshinweise	1. Safety instructions	2
2. Allgemeines	2. General	3
2.1 Verpackung	2.1 Packaging	3
2.2 Entsorgung	2.2 Disposal	3
2.3 Symbolerklärung	2.3 Explanation of symbols	3
3. Montage	3. Assembly	3
3.1 Montageschritte	3.1 Assembly Steps	6
4. Pflege und Wartung	4. Care and Maintenance	12
5. Computer	5. Computer	13
5.1 Funktionstasten	5.1 Computer keys	13
5.2 Pulsmessung	5.2 Pulse measurement	14
5.3 Computer Inbetriebnahme	5.3 Start your exercise	14
5.3.1 Training ohne Datenvorgabe	5.3.1 Exercise without settings	14
5.3.2 Training mit Datenvorgabe	5.3.2 Exercise with settings	15
5.3.2.1 Manual	5.3.2.1 Manual	15
5.3.2.2 PROGRAMME	5.3.2.2 Programs	16
5.3.2.3 Selbst definierbare Programme	5.3.2.3 Custom user defined rograms	18
5.3.2.4 Pulsprogramme	5.3.2.4 Heartrate programs	19
6. Trainingsanleitung	6. Training manual	20
6.1 Trainingsarten mit dem Elliptical	6.1 Ways of training with an Elliptical	20
6.2 Hinweise zum Training	6.2 Training notes	21
6.2.1 Trainingshäufigkeit	6.2.1 Training frequency	21
6.2.2 Trainingsintensität	6.2.2 Training intensity	21
6.2.3 Pulsorientiertes Training	6.2.3 Heart rate orientated Training	22
6.2.4 Trainings-Kontrolle	6.2.4 Training control	22
6.2.5 Trainingsdauer	6.2.5 Training duration	24
7. Explosionszeichnung	7. Explosion drawing	25
8. Teileliste	8. Parts list	26
9. Garantie	9. Warranty (Germany only)	28
10. Ersatzteilbestellformular	10. -	29

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Elliptical um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach DIN EN 957-1/9 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.
- Max. Belastbarkeit 130 kg.
- Der Elliptical 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 nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen 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 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 957-1/9 class HC, and cannot be used for medical therapeutic exercise.
- Max. user weight is 130 kg.
- The elliptical should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The elliptical 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 to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
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 Hometrainer, because other persons may be injured by the moving parts.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/9 Klasse HA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108/EG, 2006/95 EG. 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 eventuelle 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.

3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Elliptical 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 Styroporform und legen diese nebeneinander auf den Boden.
- Durchtrennen Sie die Klebestreifen an den Seiten des unteren Kartons und klappen den Karton nach außen. Der Elliptical sollte auf dem Styroporschutz verbleiben, sodass Ihr Boden ohne montierte Standfüße nicht beschädigt/verkratzt wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

2. General

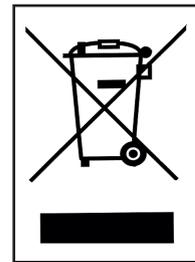
This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/9 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC, 2006/95 EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect 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 recyclable 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!

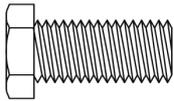
3. Assembly

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

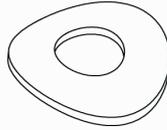
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- PCut the tape and bring the carton in a flat position. The elliptical should stay on the styrofoam to protect the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

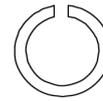
Schritt/ Step 1



Pos. 121: 3/8"x3/4"
Sechskantschraube
Hexhead screw 1St./pc



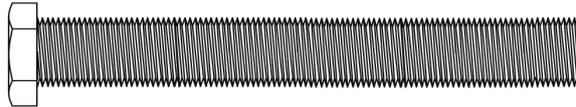
Pos. 114: 3/8"x23x2
Unterlegscheibe
Washer 1St./pc



Pos. 120: 3/8"x2T
Federring
Slit washer 1St./pc

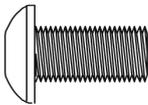


Pos. 78: M5x10
Kreuzschlitzschraube
Hex head screw 4St./pcs



Pos. 119: 3/8"x2"
Sechskantschraube
Hexhead screw 1St./pc

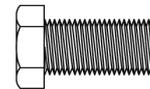
Schritt/ Step 2



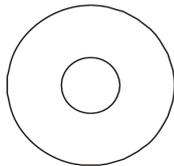
Pos. 75: 5/16"x15
Innensechskantschraube
Allen screw 6St./pcs



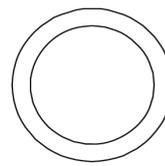
Pos. 84: ST3.5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 6St./pcs



Pos. 70: 5/16"x15
Sechskantschraube
Hexhead screw 2St./pcs

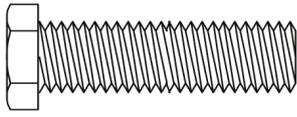


Pos. 97: 5/16"x23x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs



Pos. 101: 17mm
Unterlegscheibe
Washer 4St./pcs

Schritt/ Step 3



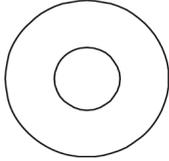
Pos. 71: 5/16"x32
Sechskantschraube
Hexhead screw 2St./pcs



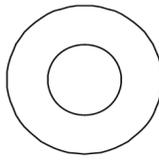
Pos. 105: 5/16"x7
Mutter, selbstsichernd
Safety nut 2St./pcs



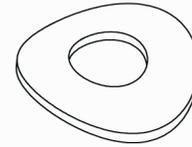
Pos. 89: 3/8"x7
Mutter, selbstsichernd
Safety nut 2St./pcs



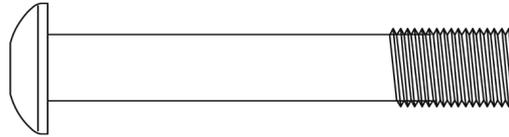
Pos. 98: 5/16"x20x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs



Pos. 94: 3/8"x19x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs

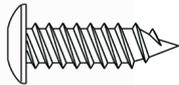


Pos. 114: 3/8"x23x2
Unterlegscheibe
Washer 4St./pcs

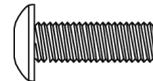


Pos. 76: 3/8"x2-1/4"
Innensechskantschraube
Allen screw 6St./pcs

Schritt/ Step 4



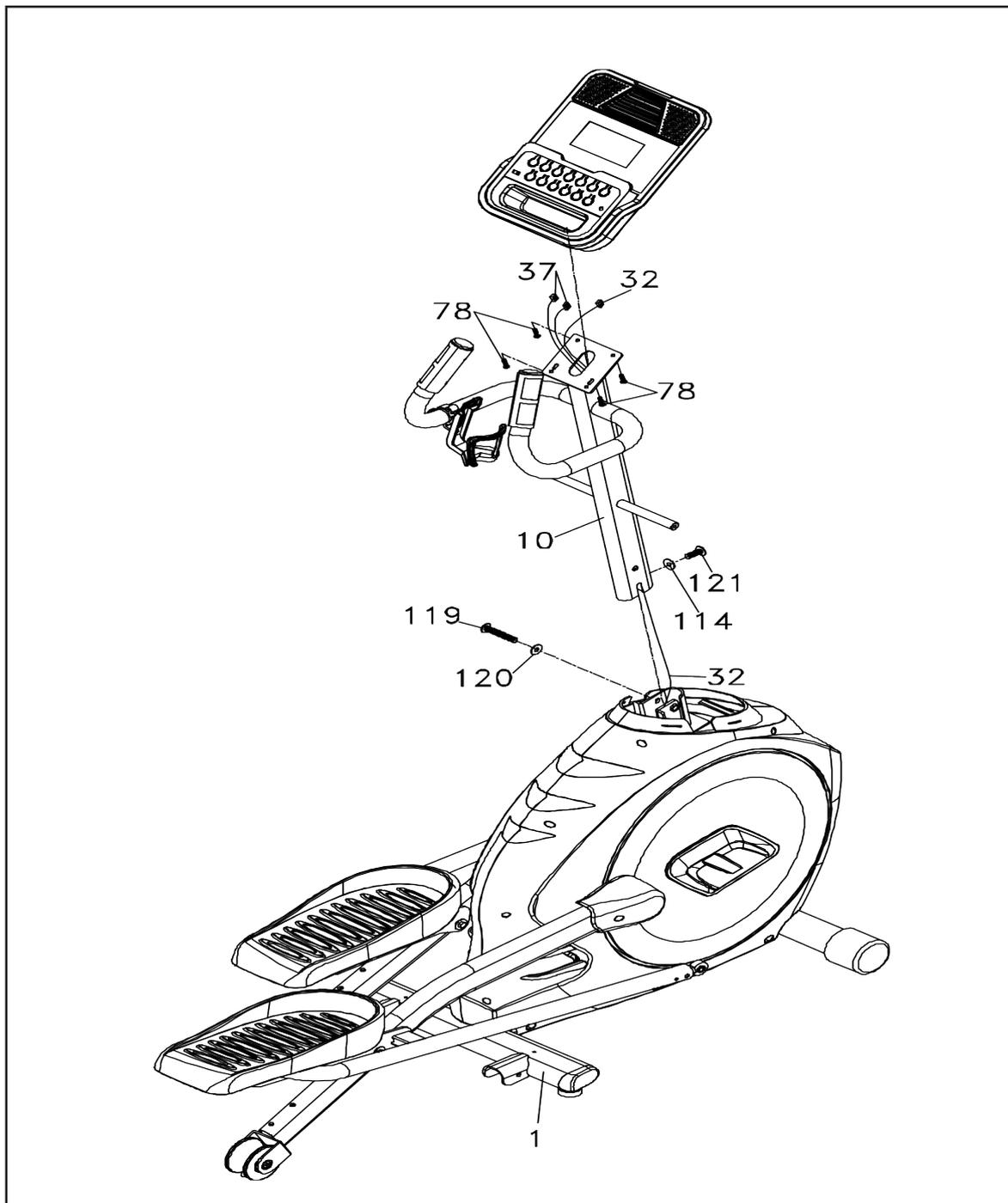
Pos. 84: ST3.5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 8St./pcs



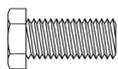
Pos. 79: M5x15
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 12St./pcs

3.1 Montageschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1



Schritt/ Step 1



Pos. 121: 3/8"x3/4"
Sechskantschraube
Hexhead screw 1St./pc



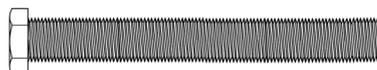
Pos. 114: 3/8"x23x2
Unterlegscheibe
Washer 1St./pc



Pos. 120: 3/8"x2T
Federring
Slit washer 1St./pc



Pos. 78: M5x10
Kreuzschlitzschraube
Hex head screw 4St./pcs



Pos. 119: 3/8"x2"
Sechskantschraube
Hexhead screw 1St./pc

1. Führen Sie das Computerkabel (32) durch das Lenkerstützrohr (10) und befestigen Sie dieses einer Sechskantschraube (119) und einem Federring (120).

1. Pull the computer cable (32) through the handlebar post (10) and secure the post on the main frame with the hexhead screw (119) and a split washer (120).

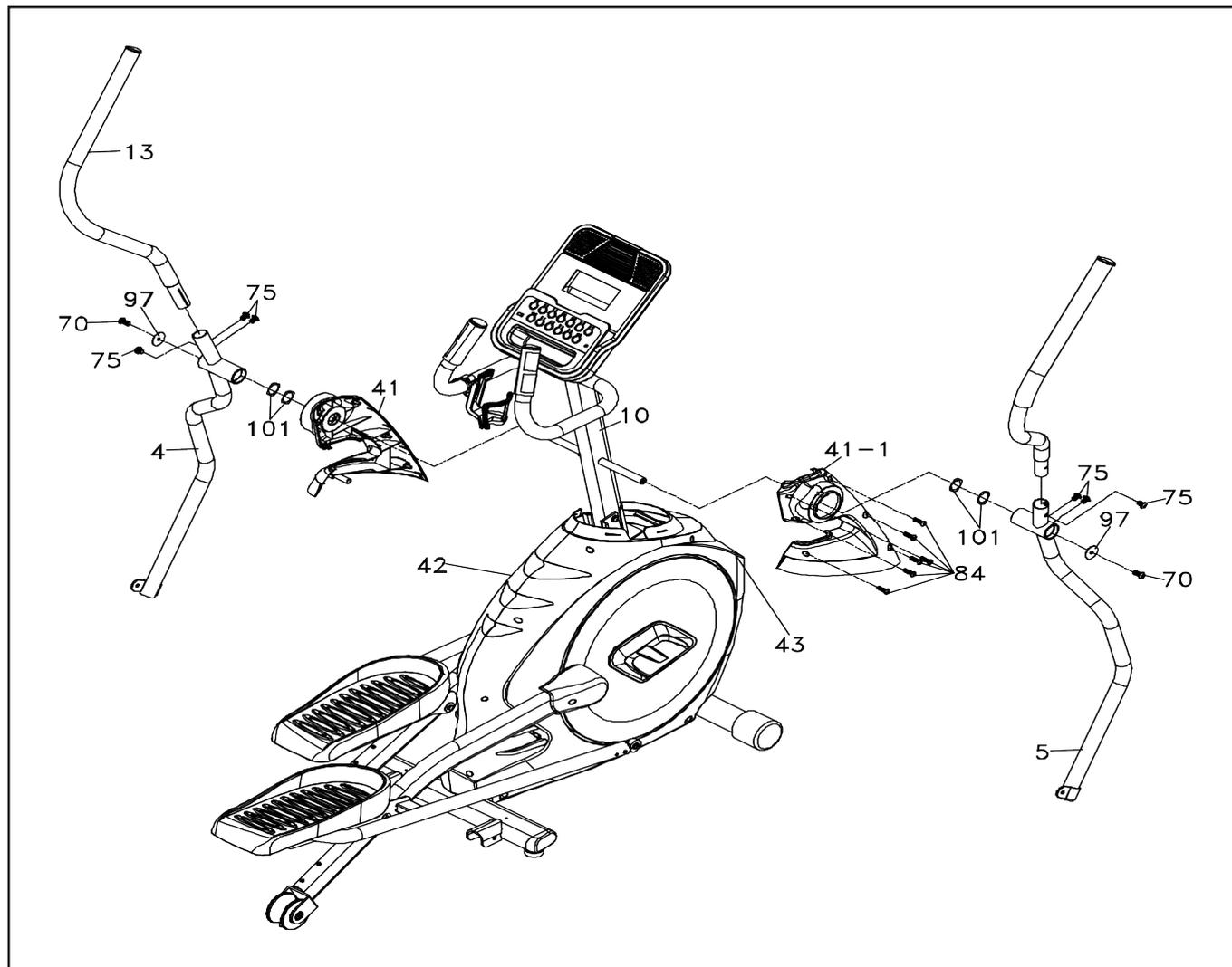
ACHTUNG: Sensorkabel nicht beschädigen!

Attention: Do not damage the computer cable!

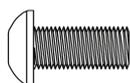
2. Verbinden Sie die beiden Handpuls-kabel (37), das Computerkabel (32) mit dem Computer (31) und fixieren diesen am Lenkerstützrohr (10) mit vier Kreuzschlitzschrauben (78).

2) Plug in the connectors of the computer cable (32) and two handpulse 37() on the back of the console assembly (31) and secure the console assembly (31) on the console holding plate with four Phillips head screws (78).

Schritt / Step 2



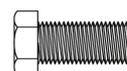
Schritt/ Step 2



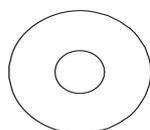
Pos. 75: 5/16"x15
Innensechskantschraube
Allen screw 6St./pcs



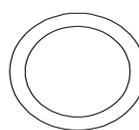
Pos. 84: ST3.5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 6St./pcs



Pos. 70: 5/16"x15
Sechskantschraube
Hexhead screw 2St./pcs



Pos. 97: 5/16"x23x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs



Pos. 101: 17mm
Unterlegscheibe
Washer 4St./pcs

1. Führen Sie die linke und rechte Lenkerstützrohrabdeckung (41, 41-1) auf die Achse des Lenkerstützrohres und verbinden diese mit sechs Kreuzschlitzschrauben (84).

2) Anschließend führen Sie die Wellenscheibe (101) links auf die Achse und danach die unteren beweglichen Arme (4, 5). Diese werden mit einer Sechskantschraube (70) und einer Unterlegscheibe (97) gesichert. Achten Sie darauf, dass sie sich noch leicht bewegen lassen. Sollten Sie feststellen, dass der Arm ein wenig Spiel hat, dann demontieren Sie diesen Arm und führen die zweite Unterlegscheibe (101) mit auf.

3. Führen Sie den Schaft des linken oberen beweglichen Armes (13) in die Aufnahme des Unteren und fixieren diesen mit drei Innensechskantschrauben (75).

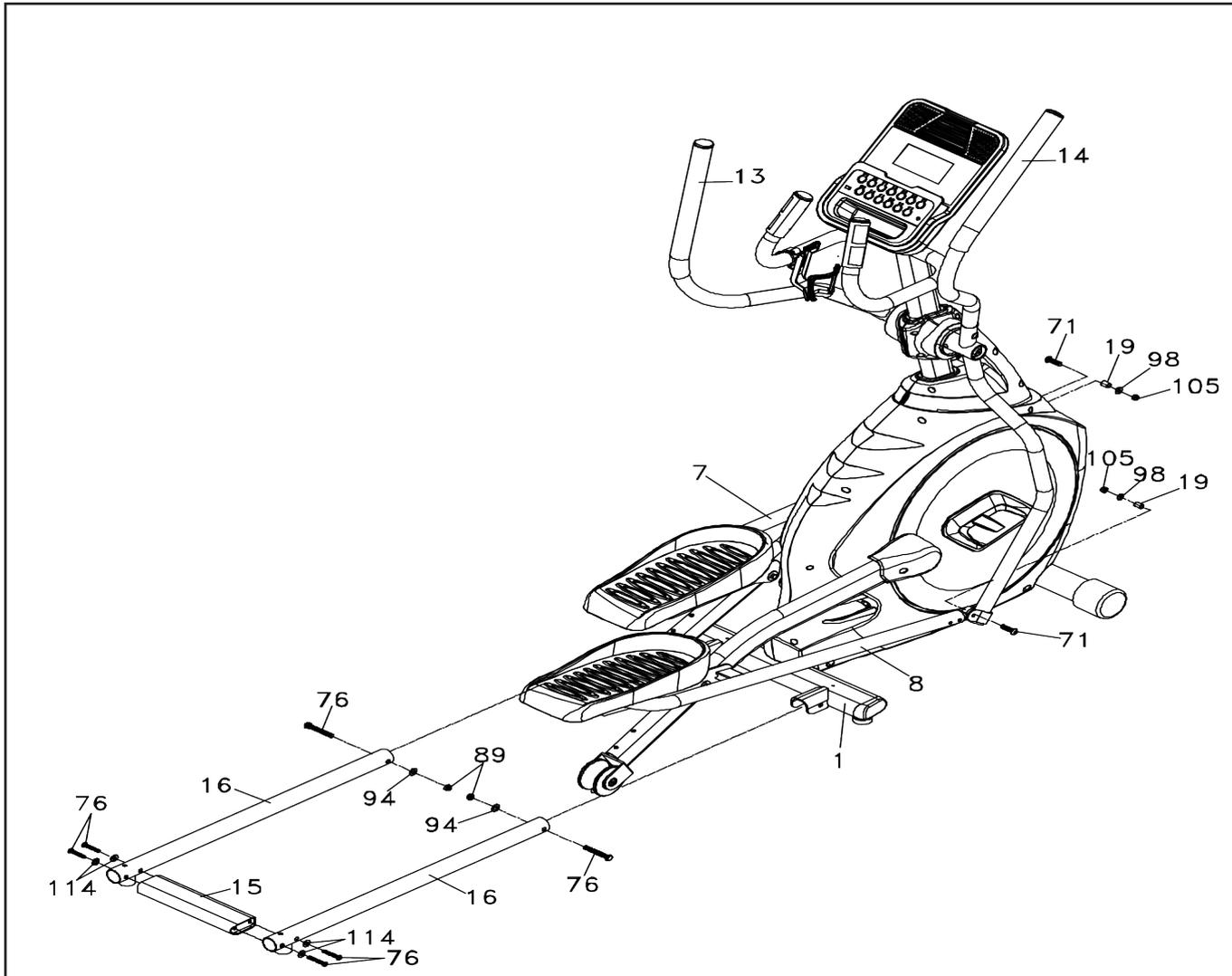
Fahren Sie mit der rechten Seite identisch fort.

1. Slide the left and right handlebar post cover (41, 41-1) on the axle of the handlebar post and tight them together with six Crosshead screws (84)

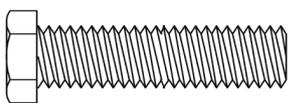
2) Slide first a wavy washer (101) and then the lower swing arms (4, 5), on the left side of the handlebar post. Secure them with two hex head screws (70) and two flat washers (97). Pay attention, that the arms can move easily. If you found out, that the movable arm is having some space, please remove it and assemble the second wavy washer (101) on the axle.

3. Insert the shaft of the left upper movable arm (13) inside the left lower movable arm and secure them with with three allen screws (75)

Do it the same way for the right side.



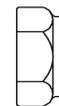
Schritt/ Step 3



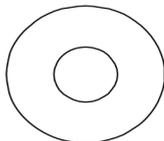
Pos. 71: 5/16"x32
Sechskantschraube
Hexhead screw 2St./pcs



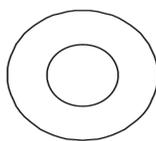
Pos. 105: 5/16"x7
Mutter, selbstsichernd
Safety nut 2St./pcs



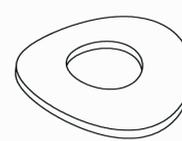
Pos. 89: 3/8"x7
Mutter, selbstsichernd
Safety nut 2St./pcs



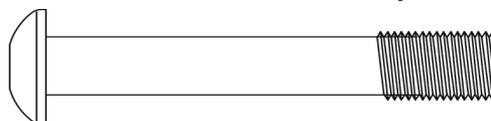
Pos. 98: 5/16"x20x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs



Pos. 94: 3/8"x19x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs



Pos. 114: 3/8"x23x2
Unterlegscheibe
Washer 4St./pcs



Pos. 76: 3/8"x2-1/4"
Innensechskantschraube
Allen screw 6St./pcs

1. Verbinden Sie die Laufschienen (16) mit dem Verbindungsrohr (15). Verwenden Sie dafür für jede Seite zwei Innensechskantschrauben (76) und zwei gebogene Unterlegscheiben (114). Anschließend fixieren Sie diese Einheit mit zwei Innensechskantschrauben (76), zwei Unterlegscheiben (94) und zwei selbstsichernden Muttern (89).

1. connect the two rails (16) with the connection tube (15), by using two allen screws (76) and two wavy washers (114) on each side. Finally connect the rail assembly to the main frame with two allen screws (76), two washers (94) and two safety nuts (89).

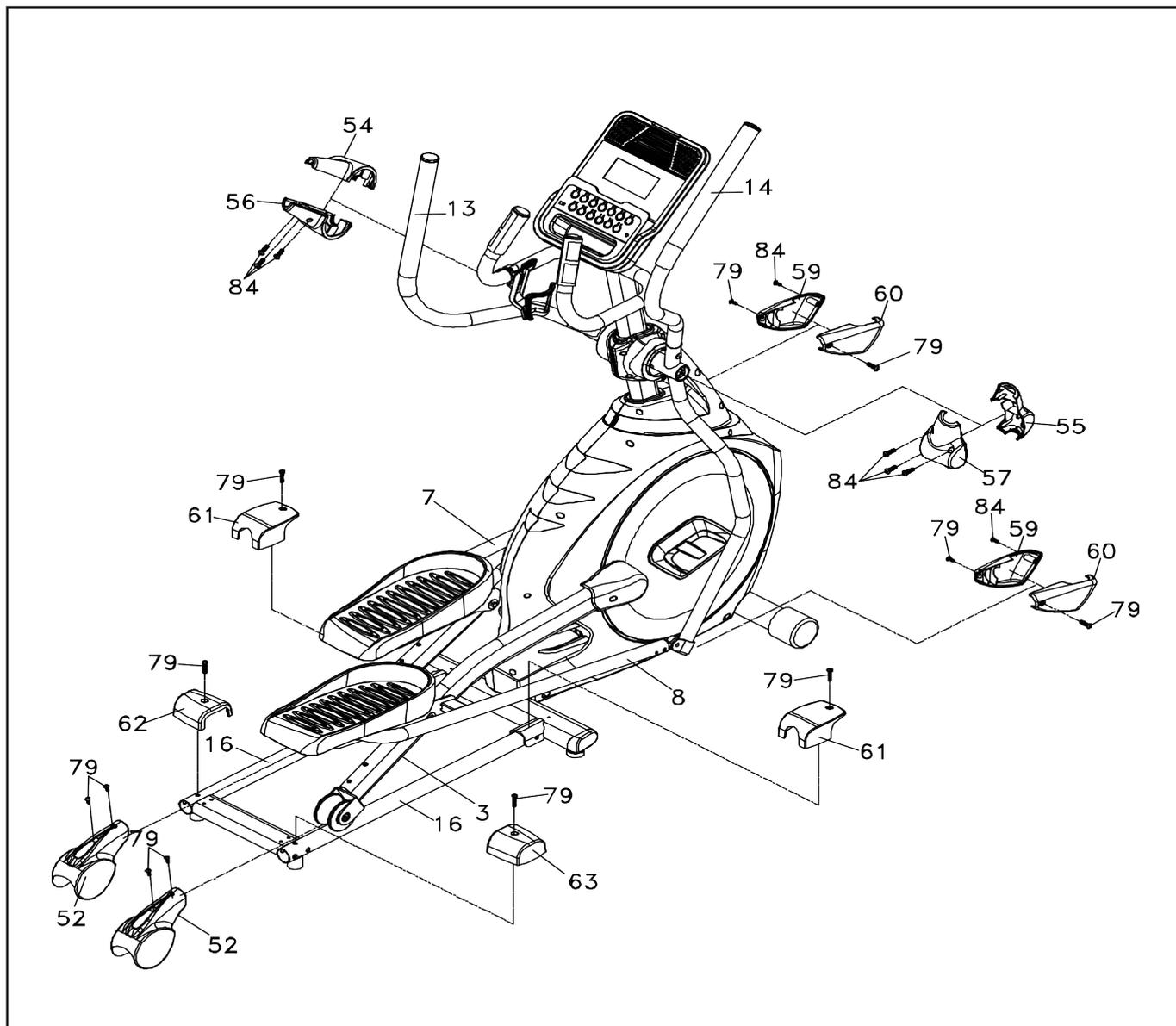
2) Verbinden Sie nun den linken Pedalarm (7) mit einer Innensechskantschraube (71), einem Abstandshalter (19), einer Unterlegscheibe (98) und einer selbstsichernden Mutter (105) am unteren beweglichen Arm.

2. Connect the left pedalarm (7) with the lower movable arm by using a allen screw (71), a spacer (19), a washer (98) and secure it with a safety nut (105).

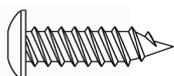
Fahren Sie mit der rechten Seite identisch fort.

Do it the same way for the right side.

Schritt / Step 4



Schritt/ Step 4



Pos. 84: ST3.5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 8St./pcs



Pos. 79: M5x15
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 12St./pcs

1) Fixieren Sie die Rollenabdeckung (52) mit je zwei Kreuzschlitzschrauben (79)

2) Die hintere Abdeckungen (62, 63) der Laufschiene werden mit einer Kreuzschlitzschraube (79) befestigt.

3) Die vordere Abdeckungen (61) der Laufschiene werden mit einer Kreuzschlitzschraube (79) befestigt.

4) Die untere Abdeckung (59, 60) der beweglichen Arme werden auf der linken und rechten Seite mit drei Kreuzschlitzschrauben (2x79; 1x84) befestigt.

5) Am linken Pedalarm werden die vorderen und hinteren Abdeckungen (54, 55) mit drei Kreuzschlitzschrauben (84) verbunden.

6) Am rechten Pedalarm werden die vorderen und hinteren Abdeckungen (56, 57) mit drei Kreuzschlitzschrauben (84) verbunden.

1) Assemble the side wheel cover (52), each with two crosshead screws (79).

2) Assemble the rear left and right rail cover (62, 63) with two crosshead screws (79).

3) The front rail covers (61) will be fixed with two crosshead screws (79).

4) The lower cover for the movable arms (59, 60) will be fixed with three crosshead screws (2x79, 1x84).

5) On the left movable arm, the front and rear cover (54, 55) will be fixed together with three crosshead screws (84).

6) On the right movable arm, the front and rear cover (56, 57) will be fixed together with three crosshead screws (84).

Schritt / Step 5



Das Gerät wird mit einem Netzgerät mit dem Stromnetz verbunden. Die Buchse befindet sich an der Seite, vorne am Gehäuse.

These models are connected with an adapter to 230V AC. The plug is on the side of the front housing. .

Schritt / Step 6



Reinigen Sie zuerst die Laufschiene von Staub oder abrieb.
Träufeln Sie etwas Schmiermittel auf die Mitte der Laufschiene. Dieser Vorgang muss alle 3 Monate wiederholt werden, oder wenn Sie bemerken, dass die Rollen Geräusche machen oder nicht mehr ruhig laufen

First clean the rails.
Pour 2c.c of the lubricant under the middle of Rail. should be repeated every three months.
If the user felt the exercise is not smooth or there were some noise during exercising, please pour 2 c.c.of the lubricant on the middle of Rails.

4. Pflege und Wartung

Wartung:

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- 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.
- 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.



5.1 Funktionstasten

MANUAL:

Manuelles Programm, in welchem der Widerstand geändert werden kann

PROGRAM UP/DOWN:

Zeigt eine Ansicht der Profile an.

User 1/2:

Aktiviert die selbst definierten Profile.

HRC 1/2:

Aktiviert die selbst Herzfrequenzprogramm.

ENTER:

Durch Drücken kann eine Eingabe bestätigt werden.

UP/DOWN:

Erhöhung/ Verringerung von Funktionswerten und Widerstandstufen. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf.

START:

Ein Drücken der Start-Taste startet Ihr Training.

STOP/RESET

Während des Trainings aktiviert das Drücken der Stop-Tasten die Pausenfunktion für fünf Minuten, ein weiteres Drücken beendet das Training. Während der Dateneingabe hat das Drücken der STOP-Taste ein Rücksprung zum vorherigen Wert zur Folge. Drücken Sie die STOP-Taste länger als drei Sekunden, dann springt der Computer zum Start Fenster zurück.

Wird die STOP-Taste während der Dateneingabe gedrückt, dann bewirkt dies ein Rücksprung zur vorherigen Dateneingabe.

FAN:

Aktiviert den Ventilator

USB Anschluss: Die Buchse dient nur zum Laden von elektronischen Geräten!

5.1 Computer keys

MANUAL:

Manual program, in which you can change the resistance by yourself.

PROGRAM UP/DOWN:

Shows the profile of each program.

USER 1/2:

Activate the self defined profiles.

HRC 1/2

Active the heartrate programs

ENTER

By pressing this key, a function can be confirmed.

UP/DOWN:

Increase/decrease of values as well the resistance. A longer press will start the automatic value finder.

START:

Press START and the exercise will begin.

STOP/RESET:

Stops the exercise. during exercise mode, if you pressing it one, the pause function is activated for five minutes, pressing twice will stop your exercise. If you press it for three seconds, it will cause a reset, and the display shows the starting window.

During data entry for a program the Stop key performs a Previous Screen or segment function. This allows you to go back to change programming data.

FAN:

Activate or deactivate the fan

USB Plug: The plug is only for charging electronic devises!

5.2 Pulsmessung

Pulsmessung mit Brustgurt: Der Computer ist mit einem Chip ausgestattet, welcher die drahtlose Pulsübertragung mit einem Brustgurt (5,0 – 5,5 kHz) ermöglicht.

Handpulsmessung: Die Messung der Pulsfrequenz wird über zwei Kontaktstellen (ovalförmige Sensoren) an der Handinnenseite ausgeführt.

Es müssen immer beide Kontaktstellen für die Pulsaufnahme fest von den Handflächen umschlossen sein.

Für ein pulsgesteuertes Training, benutzen Sie bitte immer den optional erhältlichen Brustgurt.

WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!

5.3 Computer Inbetriebnahme

5.3.1 Training ohne Datenvorgabe

1) Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät an der vorgesehenen Buchse an.

2) Es erscheint kurz ein Testbild auf dem Computer. Findet 20 Minuten lang keine Eingabe statt, dann wird der Stand-by Modus aktiviert.

3) Drücken Sie „START“ und schon geht ihr Training los.

Alle Werte beginnen aufwärts zu zählen. Der Widerstand kann durch die UP/DOWN-Tasten geändert werden. Durch Drücken der STOP-Taste unterbrechen Sie das Training, welches durch Drücken der selben Taste wieder gestartet werden kann.

Mit den UP/DOWN-Tasten können der Widerstand eingestellt werden. Je höher der Widerstand, desto mehr Zeilen leuchten. Es können 16 verschiedene Widerstandsstufen eingestellt werden.

5.2 Pulse measurement

Pulse measurement with the chest strap: The computer is equipped with a chip, which makes wireless pulse transmission possible using a chest strap (5.0 – 5.5 kHz).

Handpulse measurement: Please put both hands on the sensors, which are assembled on the handlebar. If you lift off one hand off the sensor during measuring, it will take some time to reach the correct watt value.

Both hands have to be kept on the hand pulse sensors.

For a heartrate controlled exercise, please use the chestbelt, which can be bought at the Finnlo Service.

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. To much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

5.3 Start your exercise

5.3.1 Exercise without settings

1) Connect the cable from the adapter to the plug at side of the housing.

2) The display will show a full display for a short period of time. If there is no input into the console for 20 minutes, the console will go into stand-by mode.

3) Press “START” and your exercise begins.

All values starts counting up. By pressing the STOP button you can stop your exercise, by pressing the same button again, you can continue it.

By pressing the Level Up or Down buttons you can increase or decrease the work load, more rows will light indicating a harder workout. The elliptical will get harder to pedal as the rows increase. There are 16 levels of resistance available for plenty of variety.

5.3.2 Training mit Vorgabe Daten

1) Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät an der vorgesehenen Buchse an.

2) Es erscheint kurz ein Testbild auf dem Computer und anschließend blinkt MANUAL im Anzeigebereich.

5.3.2.1 Manual:

Sollten Sie die Trainingsfunktion „MANUAL“ nutzen, können Sie durch Drücken der UP/DOWN-Tasten den Schwierigkeitsgrad (Tretwiderstand) in 16 Stufen einstellen. „UP“ hat eine Erhöhung und „DOWN“ eine Verringerung des Widerstandes zur Folge.

Drücken Sie die ENTER-Taste.

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

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

Es erscheint nun „TIME“. Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

5.3.2 Exercise with settings

1) Connect the cable from the adapter to the plug at side of the housing.

2) The display will show a full display for a short period of time and afterwards, MANUAL is blinking in the yellow area.

5.3.2.1 Manual:

If you choose “MANUAL”, you can change the resistance by pressing the arrow keys in 16 resistance levels.

Press ENTER and you are entering the setting mode of MANUAL.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the Weight value using the Up and Down keys, then press ENTER to continue.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the Up and Down keys, then press the Enter key to accept the new value and proceed on to the next screen.

Next is Time. You may adjust the Time with UP and DOWN and press Enter to continue. It is not a must to set the the time. press START and your excercise beginns..

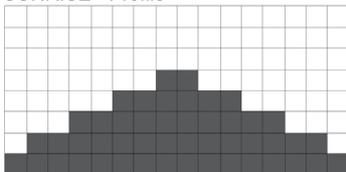
5.3.2.2 Programme:

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

SUNRISE

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%.

SUNRISE - Profile



5.3.2.2 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.

SUNRISE

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.

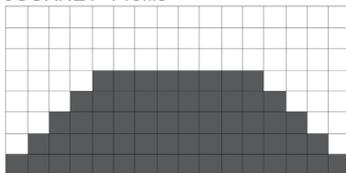
JOURNEY

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

JOURNEY

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.

JOURNEY- Profile



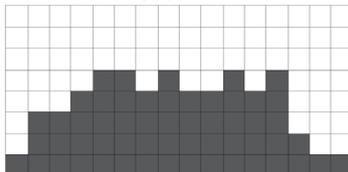
WILD RIDE

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.

WILD RIDE

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.

WILD RIDE- Profile



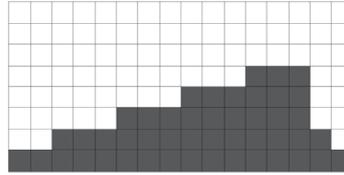
XTREME

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

XTREME

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.

XTREME - Profile



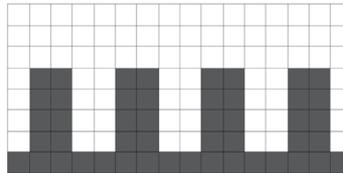
CANYONS

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

CANYONS

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.

CANYONS - Profile 5



Eingeben von Daten bei vorgegeben Programmen

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

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

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

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

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

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

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 durch Drücken der ENTER-Taste vom Widerstandsprofil in das Steigungsprofil wechseln.

Programming preset programs

Select the desired program button then press the Enter key.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the Weight value using the Level Up and Down keys, then press Enter to continue.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may adjust the age setting, using the Level Up and Down keys, then press the Enter.

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

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.

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.

If you want to increase or decrease the resistance at any time during the program, press the Level Up or Down keys 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

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

5.3.2.3 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.

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

Geben Sie mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Gewicht ein und bestätigen mit ENTER.

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

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 den UP/DOWN -Tasten 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 16 Balken in derselben Weise. Drücken Sie START zum Beginnen des Trainings und zum Speichern des Programms.

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.

5.3.2.3 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.

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.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight value using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press Enter to continue.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the Level Up and Down keys, then press the Enter key to accept the new value and proceed on to the next screen.

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 key. 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 START to begin your exercise and to save the profile.

If you want to increase or decrease the resistance at any time during the program, press the Level Up or Down keys on the console or above the heart rate sensor grips of the stationary handlebars.

5.3.2.4 HRC 1/2 Pulsprogramme

ACHTUNG: Für diese Programme 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.

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

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

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

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

Drücken Sie die Start-Taste und Ihr Training beginnt, oder Sie drücken ENTER um die eingegebenen Daten zu ändern.

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

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

5.3.2.4 HRC 1/2 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.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight value using the Level Up and Down keys, then press Enter to continue.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the Level Up and Down keys, then press the Enter key to accept the new value and proceed on to the next screen.

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.

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

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.

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

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 kennen zu lernen. Dadurch trainiert man automatisch in der richtigen Position.
- Danach langsam die Arme hinzunehmen, um den kompletten Bewegungsablauf langsam „zu erfüllen“.
- 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 vor- sichtlich 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 Stretching-Übungen 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 Freizeitsportler 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.

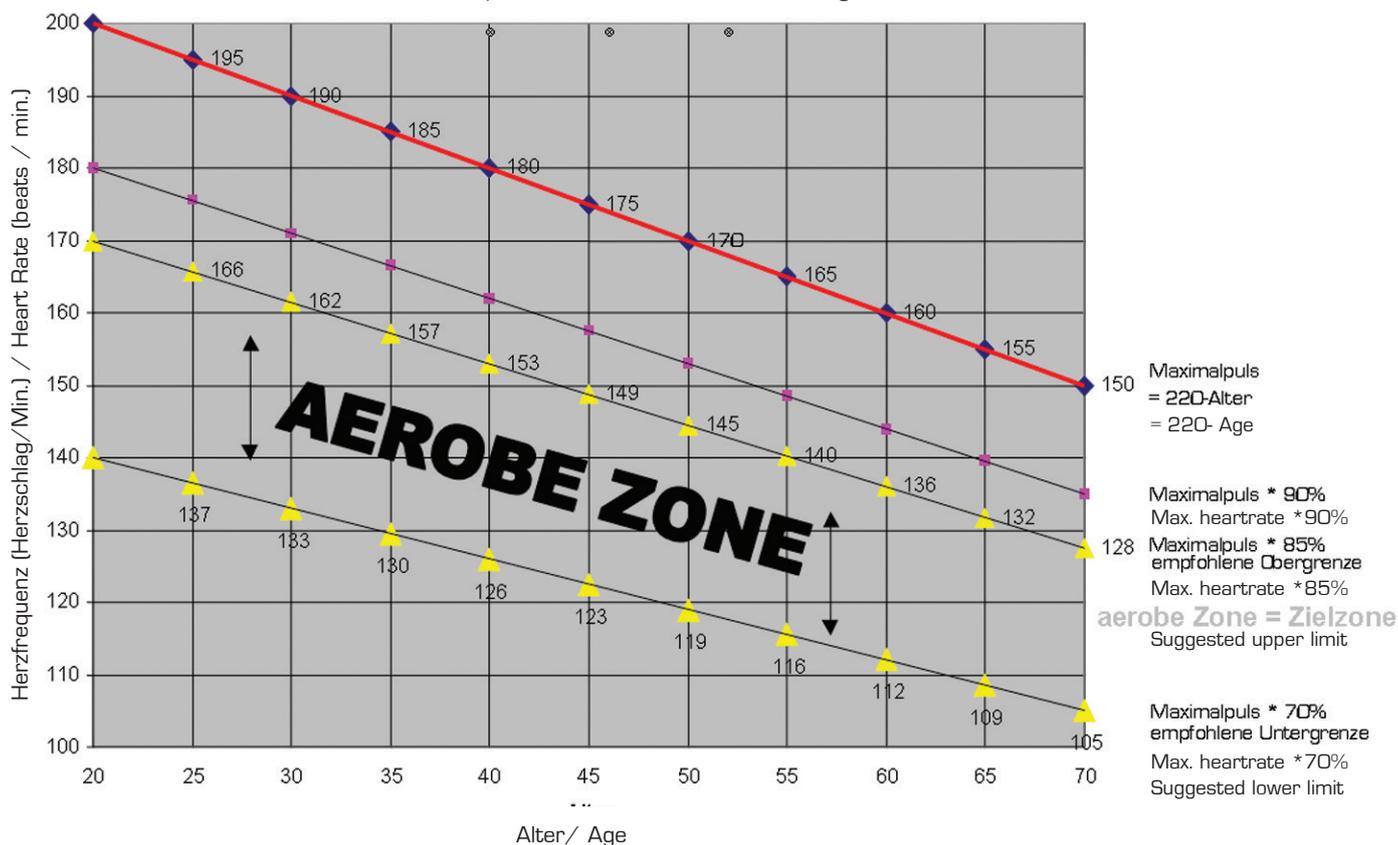
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

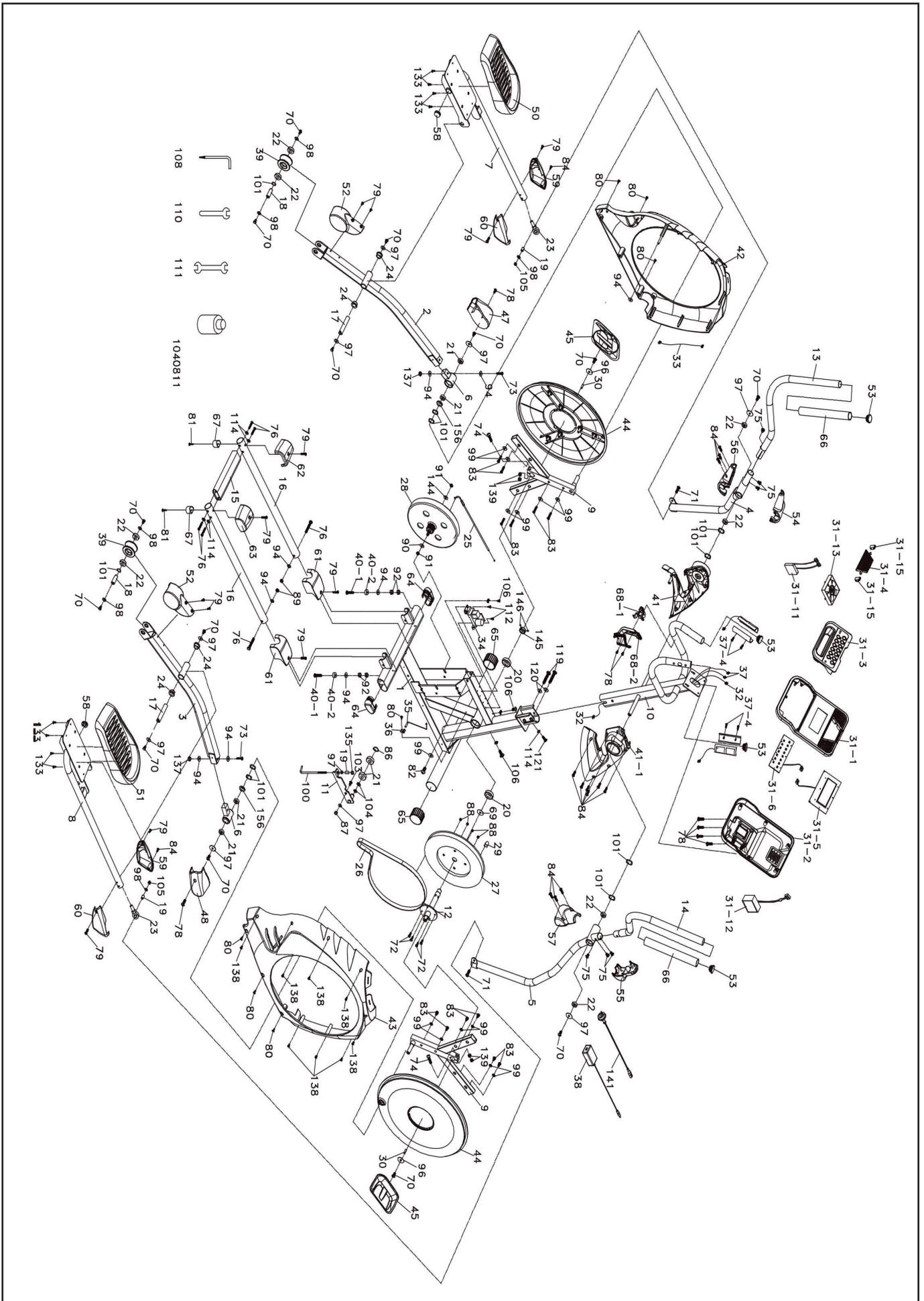
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy.

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)



7. Explosionszeichnung/ Explosionsdrawing



8. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
3216 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Verbindungsarm, links	Pedal arm, left side		1
-3	Verbindungsarm, rechts	Pedal arm, right side		1
-4	Beweglicher Arm, links unten	Lower left movable handlebar		1
-5	Beweglicher Arm, rechts unten	Lower right movable handlebar		1
-6	Gelenk Pedalarm, vorne	Front joint for pedal arm		2
-7	Pedalarm, links	Left pedal arm		1
-8	Pedalarm, rechts	Right pedal arm		1
-9	Kurbelkreuz	Crank		2
-10	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-11	Riemenspanner	Idelr wheel assembly		1
-12	Achse für Kurbel	Crank axle		1
-13	Beweglicher linker Arm, oben	Upper movable handlebar, left side		1
-14	Beweglicher rechter Arm, oben	Upper movable handlebar, right side		1
-15	Verbindsrohr für Laufschienen	Rail assembly		1
-16	Laufschienen	Rail		2
-17	Achse für Pedal	Axle for Pedal		2
-18	Achse für Rolle	Axle for roller		2
-19	Abstandshalter	Spacer		3
-20*	Kugellager	Ballbearing	6005	2
-21*	Kugellager	Ballbearing	6203	6
-22	Kugellager	Ballbearing	6003	8
-23	Augenschraube mit Lager	Eyebolt bearing		2
-24	Buchse	Bushing	Ø31xØ25.5xØ19x3.0	4
-25	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable		1
-26	Antriebsriemen	Drive belt		1
-27	Antriebsrad	Drive pulley		1
-28	Schwungrad	Flywheel		1
-29	Magnet	Magnet		1
-30	Scheibenfeder	Woodruff key		2
-31	Computer	Computer		1
-32	Datenkabel, oben	Upper computer cable	1300mm	1
-33	Stromkabel	DC cable	750mm	1
-34	Motor	Motor		1
-35	Sensorkabel	Sensor cable	400mm	1
-36	Sensorhalterung	Sensorbracket		1
-37	Handpuls mit Kabel	Handpulse with cable	850mm	2
-38	Netzgerät	Power adapter	12V/ 1.6A	1
-39*	Rolle	Roller		2
-40-1	Innensechskantschraube	Flat head socket screw	3/8"x2"	2
-40-2	Gummidämpfer	Rubber pad		2
-41	Lenkerstützrohrabdeckung, links	Left handlebar post cover		1
-41-1	Lenkerstützrohrabdeckung, rechts	Right handlebar post cover		1
-42	Gehäuse, links	Left housing		1
-43	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-44	Rotationsscheibe	Rotationwheel		2
-45	Abdeckung für Rotationsscheibe	Cover for rotationwheel		2
-46	Wird nicht benötigt	No needed		0
-47	Pedalarmabdeckung, links	Left pedalarm cover		1
-48	Pedalarmabdeckung, rechts	Right pedalarm cover		1
-49	Wird nicht benötigt	No needed		0
-50	Trittplatte, links	Left pedal		1
-51	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-52	Rolenabdeckung	Side wheel cover		2
-53	Kunststoffkappe	End cap	Ø32	4
-54	Abdeckung vorne für bewegl. linken Arm	Front cover for movable left arm		1
-55	Abdeckung hinten für bewegl. rechten Arm	Front cover for movable right arm		1
-56	Abdeckung hinten für bewegl. linken Arm	Rear cover for movable left arm		1
-57	Abdeckung hinten für bewegl. rechten Arm	Rear cover for movable right arm		1
-58	Kunststoffkappe	End cap	Ø32	2
-59	Abdeckung für bewgl. Arm unten links	Cover for movable arm, left lower side		2
-60	Abdeckung für bewgl. Arm unten rechts	Cover for movable arm, right lower side		2
-61	Laufschienenabdeckung, vorn	Front rail cover		2
-62	Laufschienenabdeckung, hinten links	Rear left rail cover		1
-63	Laufschienenabdeckung, hinten rechts	Rear right rail cover		1
-64	Kunststoffkappe, oval	Oval end cap	40x80	2
-65	Transportrolle	Transportationwheel		2
-66*	Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable handlebar		2
-67	Gummifuß	Rubbber pad	Ø32x28	2

-68	Flaschenhalter	Bottle holder		1
-68-1	Klammer für Flaschenhalter	Clamp for bottle holder		1
-68-	Wird nicht benötigt	No needed		0
-69	Buchse	Bushing		1
-70	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x15	14
-71	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x32	2
-72	Sechskantschraube	Hex head screw	1/4"x3/4"	4
-73	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8"x2-1/4"	2
-74	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	2
-75	Innensechskantschraube	Allen screw	5/16"x15	6
-76	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8"x2-1/4"	6
-77	Wird nicht benötigt	No needed		0
-78	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	8
-79	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	12
-80	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST5x16	7
-81	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST5x25	2
-82	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.8x38	1
-83	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST5x16	12
-84	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x12	14
-85	Wird nicht benötigt	No needed		0
-86	C-Ring	C-ring	Ø17	1
-87	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-88	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/4"	4
-89	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"	2
-90	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"-UNF26x4	1
-91	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"-UNF26x11	2
-92	Mutter	Nut	3/8"-x7	4
-93	Wird nicht benötigt	No needed		0
-94	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	9
-95	Wird nicht benötigt	No needed		0
-96	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ35x1.5	2
-97	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ23x1.5	10
-98	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ20x1.5	6
-99	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4"xØ19	13
-100	Gewindestang in J-Form	J bolt		1
-101	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø17	10
-102	Wird nicht benötigt	No needed		0
-103	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x20	1
-104	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø17"xØ23.5x2	2
-105	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	2
-106	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	3.5x16	3
-107	Wird nicht benötigt	No needed		0
-108	Kombischlüssel	Combi tool		1
-109	Wird nicht benötigt	No needed		0
-110	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	12mm	1
-111	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-112	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST5x19	2
-113	Wird nicht benötigt	No needed		0
-114	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø3/8"x Ø23"x2	5
-115-118	Wird nicht benötigt	No needed		0
-119	Sechskantschraube	Hex head bolt	Ø3/8"x2"	2
-120	Federring	Split washer	Ø3/8"x Ø2	2
-121	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"x3/4"	1
-122-132	Wird nicht benötigt	No needed		0
-133	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	8
-135	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-136	Wird nicht benötigt	No needed		0
-137	Mutter selbstsichernd	Safety nut	3/8"	2
-138	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x16	8
-139	Mutter	Nut	M8	4
-140	Wird nicht benötigt	No needed		0
-141	Netzgerätekabel	Transformer cord	1100	1
-142-143	Wird nicht benötigt	No needed		0
-144	Mutter	Nut	3/8"-UNF26	1
-145	Feststellung	Axle stopper		1
-146	Madenschraube	Slotted set screw	M5x5	2
-156	Buchse	Spacer		2

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 Finnlo 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 36 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 instand gesetzt oder durch einwandfreie 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 bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

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

10. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte
**Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und
Teileliste** bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488 -62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Donnerstag
Freitag

von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de



An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.:3216 E3000
Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum:

Gekauft bei Firma:

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

(Name, Vorname)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)

(Firma)

(Ansprechpartner)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)