



CROSSTRAINER CK2



Item No.:4169

1.	Sicherheitshinweise	
2.	Allgemeines	
2.1	Verpackung	
2.2	Entsorgung	
2.3	Symbolerklärung	
3.	Montage	
3.1	Montageschritte	
4.	Pflege und Wartung	
5.	Computer	09
5.1	Beschreibung der einzelnen Computerfunktionen	09
5.1.1	Computeransicht	09
5.1.2	Computertasten	10
5.1.3	Computerfunktionen / Anzeigen	10
5.2	Anmerkungen zu den einzelnen Funktionen	10
5.2.1	Pulsmessung	10
5.2.2	Trainings-Erinnerungs-Funktion	11
5.2.3	Erholungspulsmessung	11
5.2.4	Körperfett-Messung	11
5.3	Bedienung des Computers	13
5.3.1	Training ohne Vorgabedaten	13
5.3.2	Training mit Vorgabedaten	13
5.3.3	Anzeigemodi	14
5.3.4	Batteriewechsel	14
5.3.5	Batterieentsorgung	14
6.	Trainingsanleitung	
6.1	Trainingshäufigkeit	
6.2	Trainingsintensität	
6.3	Pulsorientiertes Training	
6.4	Trainings-Kontrolle	
6.5	Trainingsdauer	
7.	Explosionszeichnungen 1 und 2	
8.	Teileliste	
9.	Garantie	
10.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	

1.	Safety instructions	2
2.	General	3
2.1	Packaging	3
2.2	Disposal	3
2.3	Explanation of symbols	3
3.	Assembly	4
3.1	Assembly Steps	4
4.	Care and Maintenance	09
5.	Computer	15
5.1	Description of the Computer	15
5.1.1	Front side view of the computer	15
5.1.2	Computer keys	15
5.1.3	Computerfunctions / Displays	15
5.2	Explanations for different functions	16
5.2.1	Pulse measurement	16
5.2.2	Training-reminder-function	16
5.2.3	Recovery-Pulse-Function	16
5.2.4	Bodyfat-Measurement	16
5.3	Computer operation	18
5.3.1	Training without set values	18
5.3.2	Training with set values	18
5.3.3	Display mode	18
5.3.4	Battery replacement	18
5.3.5	Battery disposal	18
6.	Training manual	19
6.1	Training frequency	19
6.2	Training intensity	19
6.3	Heartrate training	19
6.4	Training control	20
6.5	Trainings duration	21
7.	Explosion drawing 1 and 2	22
8.	Parts list	24
9.	Warranty (Germany only)	26
		26*

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Crosstrainer um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC, nach DIN EN 957-1/9.
- Max. Belastbarkeit 130 kg.
- Der Crosstrainer 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 Teilleiste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse,
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 crosstrainer is produced according to EN 957-1/9 class HC.
- Max. user weight is 130 kg.
- The crosstrainer 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 item 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. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
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 HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 89/336/EWG. 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.

2.3 Symbolerklärung



Enthält wichtige Informationen zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/9 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 89/336/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!

2.3 Explanation of symbols



Contains important information for prevention of damage to the equipment

3. Montage

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

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat. Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3.1 Montage / Assembly

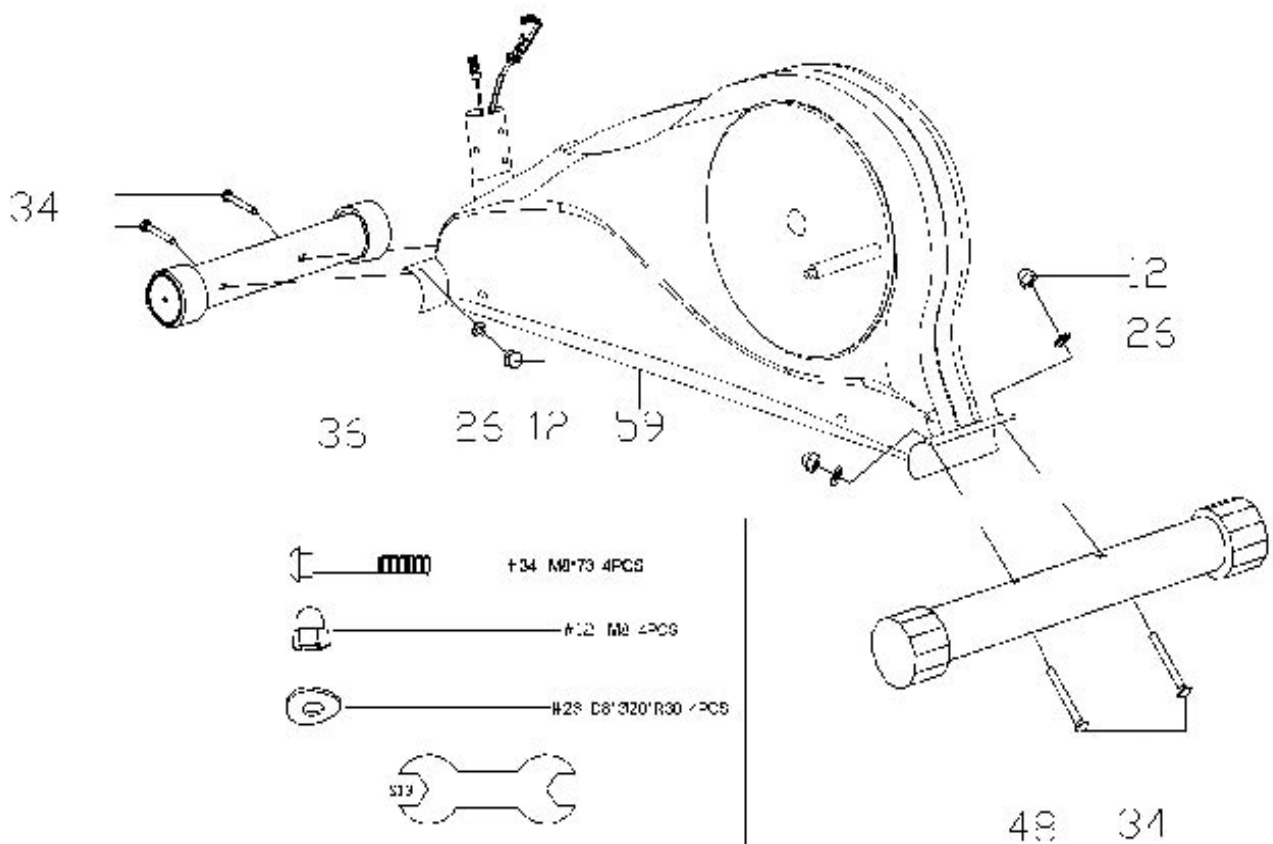
Schritt / Step 1

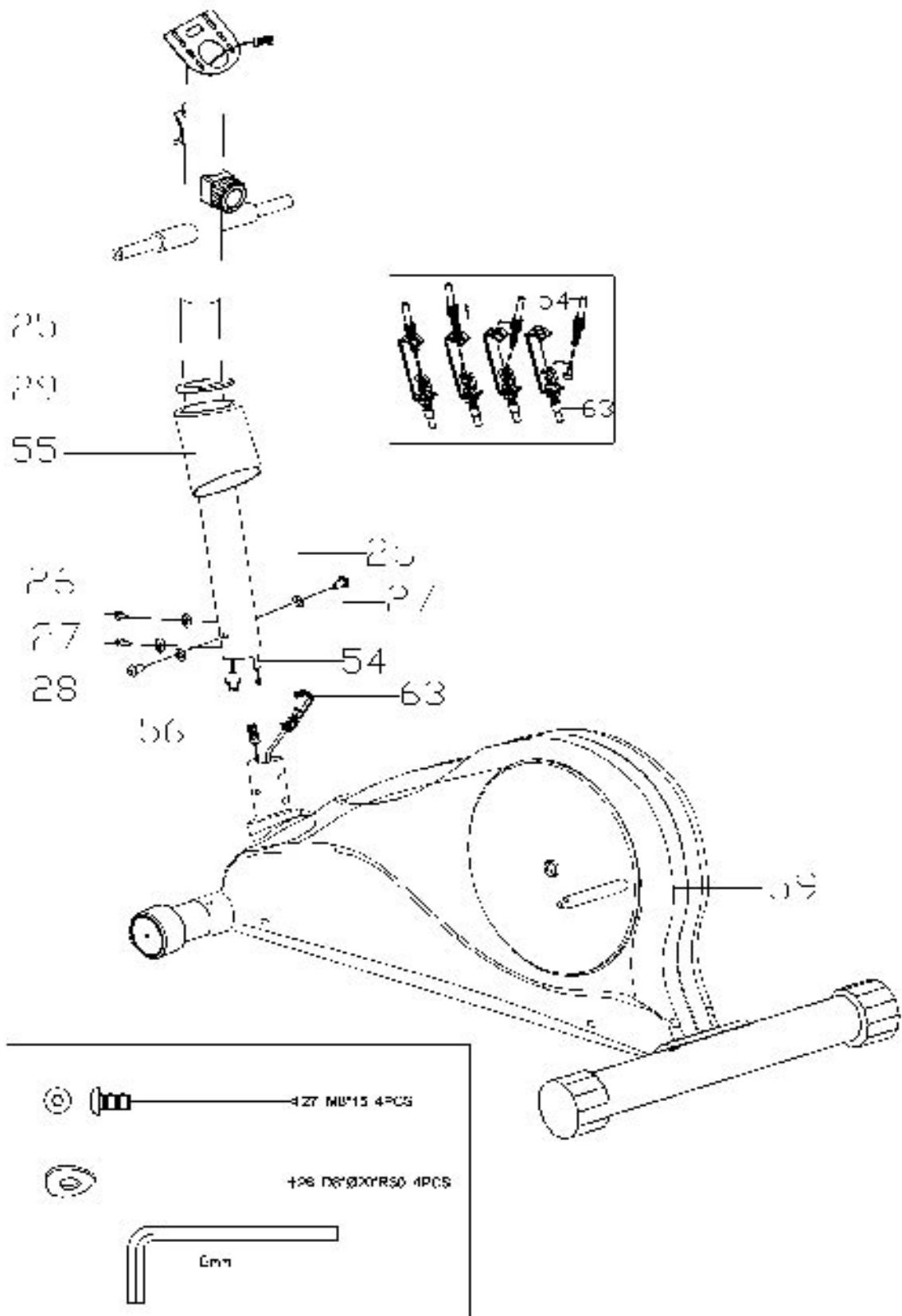
3. Assembly

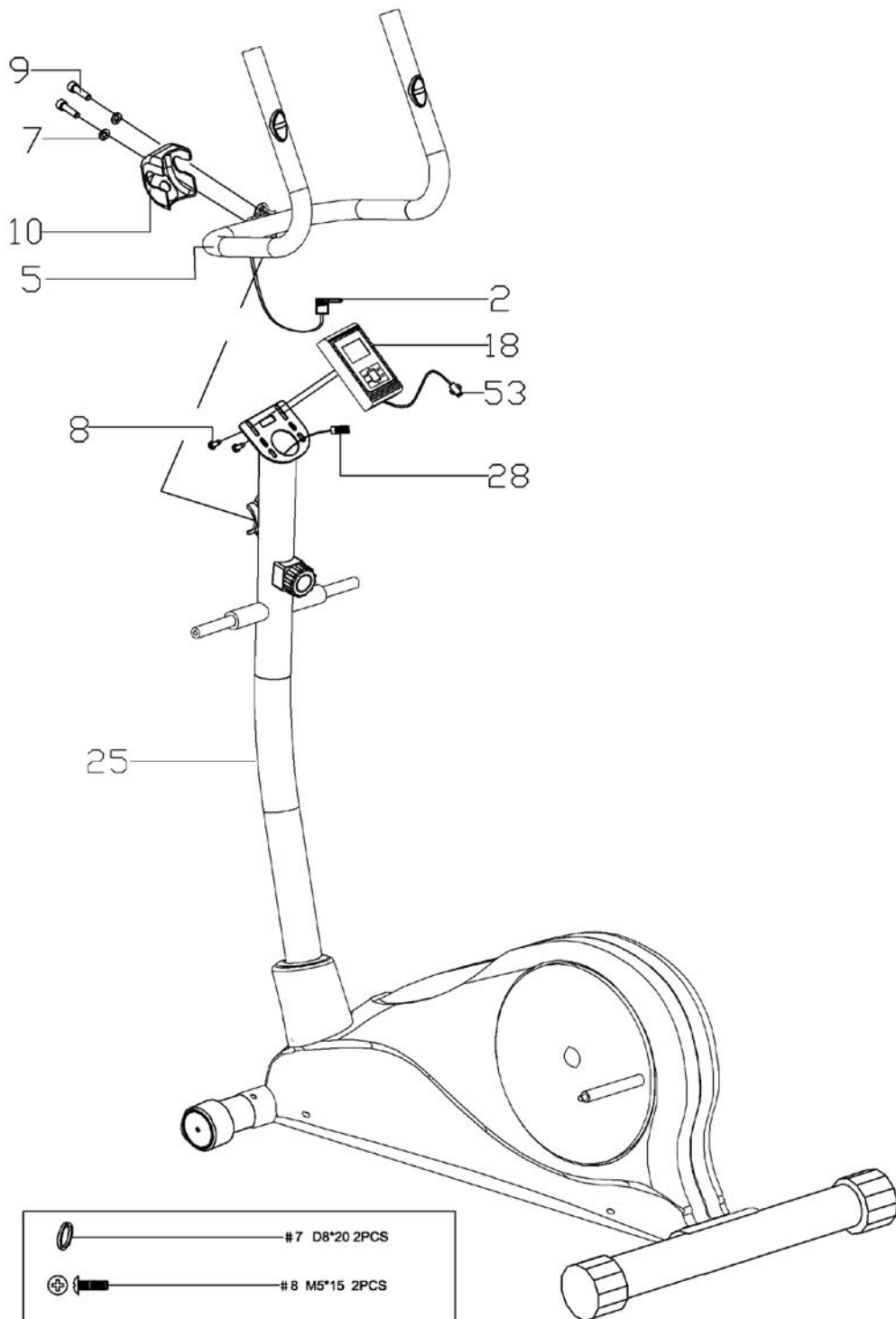
In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described




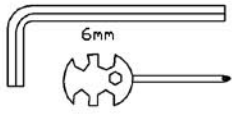

Contents of packaging

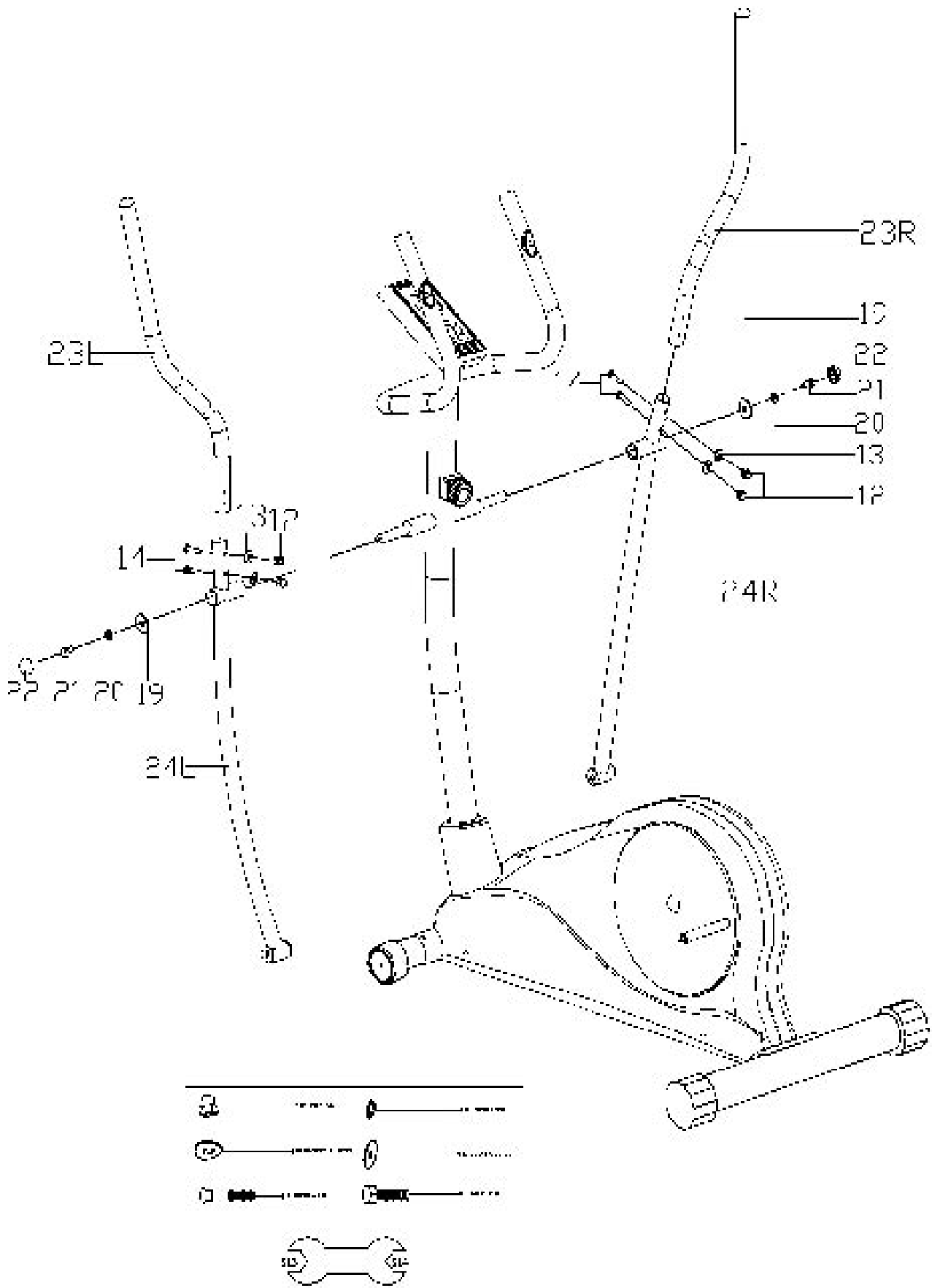
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand. Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.







- | | |
|---|---------------|
|  | #7 D8*20 2PCS |
|  | #8 M5*15 2PCS |
|  | #9 M8*38 2PCS |
|  | 6mm |
|  | |



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 (Lenker, Sattel), 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.

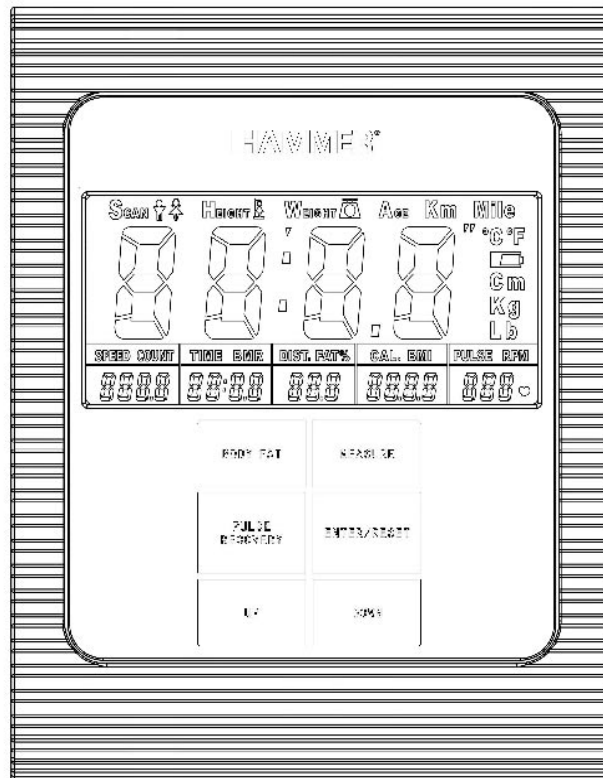
Care:

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

5. Computer

5.1 Beschreibung der einzelnen Computerfunktionen

5.1.1 Computeransicht



5.1.2 Computertasten

BODY FAT /Körperfett:	Eingabe der persönlichen Daten für die Körperfettmessung
MEASURE /Messung:	Start der Körperfett-Messung
PULSE RECOVERY /Erholungspuls:	Erholungspulsmessung mit Erteilung einer Fitnessnote 1-6
ENTER/RESET - Wechsel/Löschen:	Wechseln zwischen den einzelnen Programmen und Funktionen. Bestätigt ein gegebene Werte. Kurzes Drücken (> 2 Sek.) setzt alle Funktionswerte auf „Null“ zurück. Langes Drücken (> 4 Sek.) aktiviert die Trainings-Erinnerungs-Funktion
UP/DOWN - AUF/AB:	Programmauswahl bzw. Erhöhung von Funktionswerten, Programmauswahl bzw. Verringerung von Funktionswerten. Durch Drücken beider Tasten von über zwei Sekunden werden alle Funktionswerte auf Null zurückgesetzt.

5.1.3 Computerfunktionen / Anzeigen

TIME /Trainingszeit:	Registriert die Trainingszeit in Sekunden-Schritten (00:00 – 99:59)
DISTANCE /Entfernung:	Registriert die Entfernung in 0,01 km Schritten (00.00 – 99.99)
SPEED /Geschwindigkeit:	Anzeige der Geschwindigkeit in km/h (Theoretischer Annahmewert)
PULSE /Puls: (Pulssymbol)	Pulswertanzeige, Wertebereich von 30 – 240 Schlägen pro Minute
CALORIES /Kalorien:	Persönlicher Circa-Kalorienverbrauch
RPM :	Pedalumdrehungen pro Minute (Revolutions per minute)
AUTO ON / OFF :	Automatisches An- (bei Trainingsbeginn) und Abschalten (4 Minuten nach Trainingsende) des Computers.

5.2 Anmerkung zu den einzelnen Funktionen

5.2.1 Pulsmessung

Pulswertanzeige, Wertebereich von 30 – 240 Schlägen pro Minute.

Die aktuelle Herzfrequenz des Trainierenden wird in Schlägen pro Minute angezeigt.

Handpulsmessung: Die Messung der Pulsfrequenz wird über zwei Kontaktstellen (Sensoren am Lenker) an der Handinnenseite gewährleistet. Wichtig für eine einwandfreie Funktion:

1. Es müssen sich beide Handflächen auf den Handpulssensoren befinden. Während des Trainings, kann es zu Schwankungen der Messergebnisse kommen. Gründe hierfür können sein: Bewegungen der Hände auf den Sensoren und Schwielen auf der Handinnenseite.

2. Die Grundeinstellung am Computer wurde so vorgenommen, dass die Anzeige der Pulsfrequenz zu Beginn des Trainings höher als der Ruhepuls sein kann. Nach kurzer Zeit passt sich die Anzeige dem aktuellen Puls an. Sollte während des Trainings der Kontakt zwischen den Sensoren und den beiden Handflächen unterbrochen werden, benötigt die Pulsmessung einige Sekunden, nachdem der Kontakt wiederhergestellt wurde, um den tatsächlichen Pulswert wiederzugeben.

5.2.2 Trainings-Erinnerungs-Funktion

Ihr Trainingscomputer ist mit einer Trainings-Erinnerungs-Funktion ausgestattet, d.h. Sie haben ganz individuell die Möglichkeit, Ihren persönlichen Zeitraum zwischen den einzelnen Trainingseinheiten festzulegen. Dabei signalisiert ein Signalton (Alarm) Ihre Erinnerung nach Ablauf des von Ihnen vorgegebenen Zeitraumes.

Vorgehensweise: Im STOP-Modus drücken Sie die ENTER-Taste länger als vier Sekunden. Somit gelangen Sie in den Eingabemodus für die Trainings-Erinnerungs-Funktion. Nun können Sie Ihre individuelle Zeitspanne zwischen 12h und 168h (7 Tage) mit den AUF/AB-Tasten einstellen. Danach drücken Sie die ENTER-Taste erneut länger als vier Sekunden und Sie gelangen zurück in das Hauptmenü des Computers. Die Trainings-Erinnerungs-Funktion ist hiermit aktiviert.

Ablauf: Wenn die von Ihnen vorgegebene Zeitspanne abgelaufen ist, ertönt für 15 Sek. ein Signalton (beep). Dieser Vorgang wiederholt sich insgesamt viermal mit einer 15 sekündigen Pause zwischen den Alarmintervallen. Nach Ablauf von zwei Minuten wiederholt sich der Vorgang für noch zwei weitere Male.

Drücken Sie innerhalb von zehn Minuten nach Beginn des Alarmes eine beliebige Taste des Computers, ist die Trainings-Erinnerungs-Funktion neu aktiviert und der Computer zählt bis zur nächsten Trainingseinheit weiter.

Drücken Sie innerhalb von zehn Minuten keine Taste, so ist die Trainings-Erinnerungs-Funktion unterbrochen, das Alarmsignal erlischt, bis Sie die Trainingseinheit nachholen. Nun ist sie automatisch wieder aktiviert und der Computer zählt von hier an bis zur nächsten Trainingseinheit weiter.

5.2.3 Erholungspulsmessung

Erklärung:

Damit Sie Ihren gegenwärtigen Leistungsstand bzw. eine Leistungsverbesserung nachvollziehen können, ist dieses Gerät mit Erholungspulsmessung ausgestattet. Ein wichtiger Indikator für Ihre Fitness ist die Geschwindigkeit Ihrer körperlichen Erholungsfähigkeit. Wenn sich der Trainingspuls innerhalb einer Minute nach Beendigung des Trainings um ca. 30% verringert, können Sie davon ausgehen, dass Sie gut austrainiert sind.

Der Trainingscomputer drückt Ihre körperliche Erholungsfähigkeit in einer Fitnessnote (Note F1 – F6) aus. F1 bedeutet sehr gut, F6 bedeutet sehr schlecht.

Anmerkung:

Um die Erholungsfunktion aktivieren zu können, müssen Sie mindestens 30s trainieren. Damit Sie eine aussagekräftige Fitnessnote erhalten, sollten Sie aber mindestens 15 Minuten trainieren. Diese Zeit wird benötigt, damit Sie einen stabilen Trainingspuls erreichen, von welchem Sie sich in dieser Minute entsprechend erholen können.

Bedienung:

Drücken Sie während des Trainings mit Pulskontrolle (Handpuls – beide Hände müssen nach dem Drücken sofort die Sensoren umfassen) die Taste „RECOVERY PULSE“ und hören Sie unverzüglich auf zu treten. Alle Computerdaten werden sofort gestoppt. Die Zeit zählt von 00:60 eine Minute zurück auf 00:00. Danach erscheint Ihre Fitnessnote (F1 – F6) in der Anzeige.

Errechnung:

DIFFERENZ aus Pulswert am Ende des Trainings und dem Pulswert 60 Sekunden nach dem Betätigen der Taste „ERHOLUNG“. F1 bedeutet, dass Ihre Fitness sehr gut ist, F6 dagegen sehr schlecht.

5.2.4 Körperfettmessung

Der Weg zum Idealgewicht und zu mehr Gesundheit

Sein Gewicht zu kontrollieren ist für die Gesunderhaltung unseres Körpers unerlässlich. Ein wichtiger Faktor für das Erreichen Ihres Idealgewichtes ist regelmäßiges Fitness-Training auf Ihrem Heimtrainer. Menschen, die regelmäßig Sport treiben leben gesünder und haben eine positivere Lebenseinstellung, was wiederum auf das allgemeine Wohlbefinden Einfluss nimmt.

Körperfett-Messung

Körperfett wird meistens als Anteil in % zum Gesamtgewicht angegeben. Gewichtsreduzierung sollte sich immer auf den Verlust von Körperfett und nicht von Wasser und Muskeln beziehen. Das bedeutet, dass die reine Gewichtsmessung auf der Körperwaage für die Analyse des Körpergewichts nicht ausreichend ist.

Wie funktioniert die Körperfettanalyse?

Früher wurde zur Bestimmung des Körperfettanteiles die Hautfaltendickemessung an verschiedenen Körperpartien herangezogen.

Diese relativ aufwendige und schwierige Methode wird heute durch die einfache, schnelle und beliebig wiederholbare Bioimpedanz-Messung ersetzt. Ein leichter, nicht spürbarer Strom fließt durch den Körper. Muskelmasse hat eine bessere Leitungsfähigkeit als Fettgewebe. Diese physikalische Tatsache wird genutzt, um den prozentualen bzw. den absoluten Fettanteil zu bestimmen.

Body Maß Index

Für die Körpergewichtsüberwachung wird häufig auch mit dem Body Maß Index (BMI) gearbeitet.

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht in kg} / (\text{Körperlänge in m})^2$$

Klassifikation nach BMI:

- Untergewicht: < 20 (Männer), < 19 (Frauen)
- Normalgewicht: 20-25 (Männer), 19-24 (Frauen)
- Leichtes Übergewicht: 26-30 (Männer), 25-30 (Frauen)
- Starkes Übergewicht: 31-40 (Männer und Frauen)
- Extremes Übergewicht: > 40 (Männer und Frauen)

Wichtig für die Beurteilung ist, dass hierbei mit verschiedenen Zonen gearbeitet wird. Bewusst soll vom Schlankheitsdiktat und dem früher oft propagierten „Idealgewicht“ Abstand genommen werden.

Die Methoden der Körperfettanalyse und des Body-Maß-Index (BMI) sollen Sie unterstützen, Ihr Wohlfühlgewicht zu finden und Ihren Trainingserfolg zu dokumentieren. Sie sind Anhaltspunkt für eine gesunde Körperzusammensetzung und ein gesundes Immunsystem.

Auf keinen Fall sollen Sie missverstanden werden und zu übertriebenem und ungesundem Schlankheitswahn animieren.

Fettverbrennung und Energiebereitstellung

Die Energiebereitstellung im Körper geschieht durch die Verbrennung von Kohlenhydraten und Fettsäuren (Körperfett).

Die Kohlenhydrate sind der hauptsächliche Energielieferant bei hohen Trainingsgeschwindigkeiten (hohe Pulsfrequenzen). Die Fettsäuren bzw. das Körperfett stellt die Energie hauptsächlich bei niedrigeren Geschwindigkeiten (niedrige Trainings-Pulsfrequenzen, 65-70% der max. individuellen Herzfrequenz) bereit.

Bei so genannten „Fat-Burning-Programmen“ zur Gewichtsreduzierung wird deshalb vorwiegend in niedrigen Pulsfrequenzbereichen trainiert.

Bestimmen Sie Ihren persönlichen Körper-Typ

Mit Hilfe des anhand Ihres Fitness-Computers gemessenen Körperfettanteils können Sie Ihren persönlichen Körper-Typ feststellen. In unten stehender Tabelle sind fünf verschiedene Körperfett-Typen abgebildet. Auf der Computeranzeige finden Sie nur die Angabe Ihres Körper-Typs in Zahlen. Zu Ihrem besseren Verständnis können Sie jedoch den Körperfett-Typ in unten stehender Tabelle in Englisch / Deutsch ablesen.

Körperfett-Typ/Bodyfat type	Englische Beschreibung	Deutsche Beschreibung
1.0	Ultra-sportsman	Spitzen-Sportler
2.0	Sportsman type	Sportler
3.0	Ideal-healthy type	Idealgewichtig
4.0	Too fat	Übergewichtig
5.0	Fat type	Stark übergewichtig

Messvorgang

a) Eingabe Ihrer persönlichen Daten:

Durch Betätigen der BODY FAT-Taste gelangen Sie in den folgenden Eingabemodus:

Eingabe des Geschlechts (SEX-blinkt):

Drücken Sie AUF oder AB, bis das Symbol Ihres Geschlechts auf der Anzeige erscheint. Drücken Sie dann die ENTER-Taste zur Bestätigung.

Eingabe des Alters (AGE-blinkt):

Drücken Sie AUF oder AB, bis der Ihres Alters entsprechende Wert auf der Anzeige erscheint. Drücken Sie dann die ENTER-Taste.

Eingabe der Körpergröße (HEIGHT-blinkt):

Drücken Sie AUF oder AB, bis der Ihrer Körpergröße entsprechende Wert auf der Anzeige erscheint. Drücken Sie dann die ENTER-Taste.

Eingabe des Körpergewichtes (WEIGHT-blinkt):

Drücken Sie AUF oder AB, bis der Ihres Körpergewichtes entsprechende Wert auf der Anzeige erscheint. Drücken Sie dann die ENTER-Taste.

b) Messung

- Legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren an den Haltegriffen.
- Betätigen Sie dann kurz mit einer Hand die Measure-Taste und legen die Hand sofort wieder auf den Sensor auf.
- Nun blinkt in der Computeranzeige „ - - -“.
- Die Messung dauert ca. fünf Sekunden.
- Dann erfolgt die Anzeige der errechneten Werte in der Computeranzeige

c) Lesen der gemessenen Körperfett-Werte

Folgende drei Werte können abgelesen werden:

- FAT %= Körperfettanteil des gesamten Körpers in Prozent (Anzeige von 5 – 55%)
- B.M.R. = Circa- Kalorien-Bedarf pro Tag ohne körperliche Aktivität (Anzeige von 1 – 9999 kcal)
- BMI = Body Maß Index mit dem ermitteltem Wert aus Körpergewicht und Körpergröße (Anzeige von 1.0 – 99.9)

5.3 Bedienung des Computers

Im ausgeschalteten Zustand erscheinen auf dem Display die Uhrzeit und die Raumtemperatur. Nach aktivieren des Computers durch Drücken eines Funktionsknopfes oder durch Beginnen des Trainings erscheint im großen Display der Wert 00:00 und im kleinen Anzeigefenster des Funktionsbereiches „TIME“ beginnt der Wert zu blinken.

5.3.1 Training ohne Vorgabedaten

Starten Sie Ihr Training und alle Werte beginnen automatisch von Null an aufwärts zu zählen.

5.3.2 Training mit Vorgabedaten

Während der Wert des Funktionsbereiches TIME blinkt, kann durch Drücken der „AUF“ oder „AB“-Taste der gewünschte Wert eingegeben werden. Ist der gewünschte Wert eingestellt, kann ohne weitere Bestätigung einer Taste sofort mit dem Training begonnen werden, oder durch Drücken der „ENTER“-Taste zum Funktionsbereich DISTANCE gewechselt werden. Es können nun anschließend alle anderen Werte, wie Kalorien oder Pulsobergrenze voreingestellt werden.

Sollten Sie feststellen, dass ein eingegebener Wert falsch eingestellt wurde, dann aktivieren Sie diesen mit der „ENTER“-Taste, bis der falsch eingestellte Wert zu blinken beginnt. Soll dieser auf Null gesetzt werden, dann drücken Sie kurz nach der Aktivierung die „RESET“-Taste. Muss der eingegebene Wert nur gering korrigiert werden, kann er mit der „AUF“ oder „AB“-Taste korrigiert werden. Wollen Sie alle eingegebenen Werte löschen, betätigen Sie die „RESET“-Taste länger als 3 Sekunden. Dies wird mit einem Signalton bestätigt und in den Anzeigen wird 00:00 sichtbar.

ACHTUNG: Werden Zielvorgaben in mehreren Funktionsbereichen vorgegeben, dann ertönt ein Signal wenn einer von diesen Null erreicht. Wird die Pulsobergrenze überschritten, dann ertönt alle 3s ein Signalton.

5.3.3 Anzeigemodi

Bei Trainingsbeginn wird automatisch der Scan Modus aktiviert. Dies bedeutet es wird immer der blinkende Funktionsbereich im großen Display für 6s angezeigt. Wird ein konstanter Funktionsbereich gewünscht, so kann dieser mit der „ENTER“-Taste während des Trainings aktiviert werden.

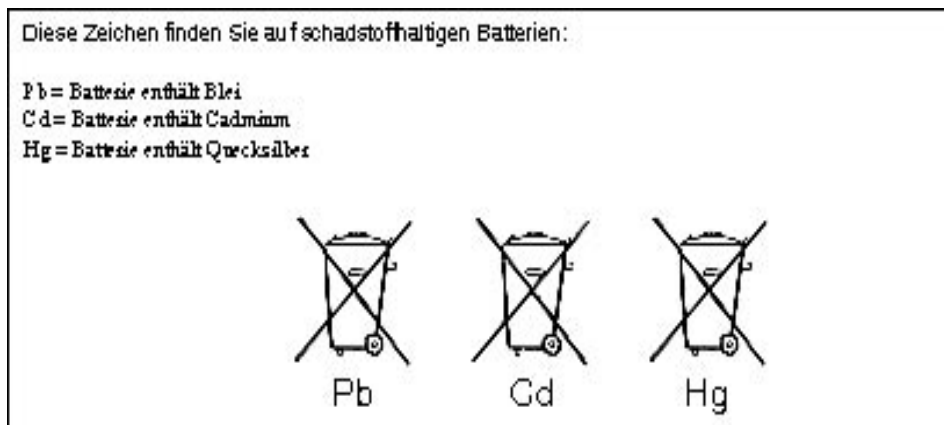
5.3.4 Batteriewechsel

Auf der Rückseite des Computers befindet sich das Batteriefach. Bitte setzen Sie zwei Batterien (1,5 Volt Typ AA/Mignon), laut Abbildung ins Batteriefach ein. Achten Sie bitte auf die richtige Polung. Die Entnahme der Batterien setzt alle Trainingsdaten auf Null zurück!

5.3.5 Batterieentsorgung:

Bitte entsorgen Sie die leeren Batterien über den Elektrofachhandel oder über die dafür vorgesehenen Entsorgungsbehälter.

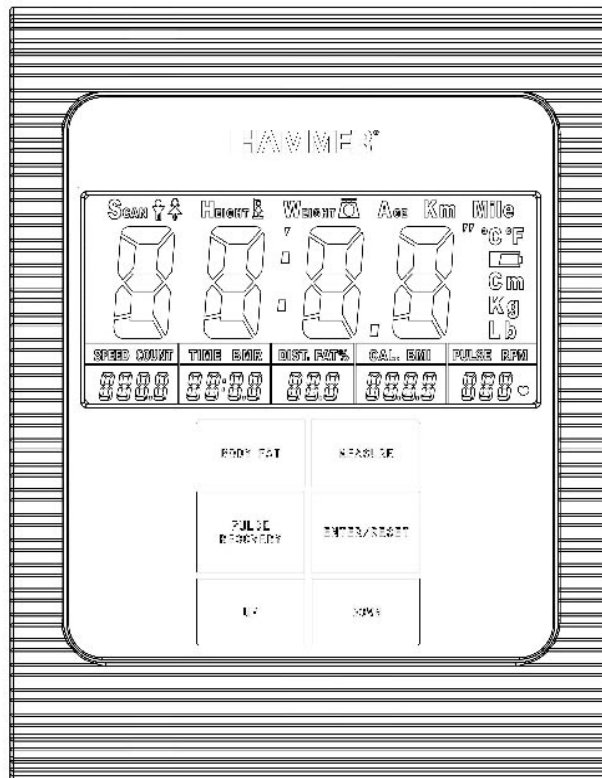
Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden. Dabei müssen diese Batterien/Akkus entladen, oder gegen Kurzschluss gesichert sein.



5. Computer

5.1 Description of the computer

5.1.1 Front side view of the computer



5.1.2 Computer buttons

- BODY FAT:** Set your personal datas.
- MEASURE:** Start the bodyfat measurement.
- PULSE RECOVERY:** Recovery pulse measurement with assignment of a fitness score 1–6.
- ENTER/RESET:** Move in between the programs and values. Shortly press (< 2 sec.) will reset all values. Longer press (> 4 sec.) will activate the training-reminder-function.
- UP/DOWN:** Program selection or increase/decrease of values. A longer press will start the automatic value finder.

5.1.3 Computerfunctions / Display

- TIME:** Time for training period in second-steps (00:00 – 99:59)
- DISTANCE:** Showing the distance in 0,01 km steps (00.00 – 99.99)
- SPEED:** Showing the speed in km/h (theoretical value only)
- PULSE:** Showing the pulse value, displayed from 30 – 240 beats per minute (blinking pulse symbol)
- CALORIES:** Showing the personal circa calorie-consumption
- RPM:** Revolutions per minute
- AUTO ON / OFF:** Automatical ON - if you starting with your training
Automatical OFF - 4 minutes after stop the training

5.2 Explanations for different functions

5.2.1 Pulse measurement

Shows the heartrate in a range from 30-240bpm.

Plug in the hand pulse cable in the hand pulse plug (Pulse input) at the back of the computer. 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.

5.2.2 Training-reminder-function

You can set a period of time, in which the computer will remind you to start your next exercise.

How to set: Press the ENTER-button for more than 4 seconds in the stop mode. You are activating the exercise remember mode and can set a range between 12 to 168hours. After you have set the target with the up and down buttons,press ENTER again.

Is the target timefinished, the computer will beep for 15seconds for 4 times. After 2 minutes, the same procedure will start. If you press a button during 10 minutes after the signal starts, the next time period is activated, if you don't press any button, the alarm signal is deleted and the exercise period is cancelled.

5.2.3 Pulse-Recovery-Function

Explanation:

This exercise bike is equipped with a recovery pulse measurement feature, so that you can reconstruct your performance status or a performance improvement. An important indicator for your fitness is the speed of your body's recovery. If the training pulse decreases within one minute after completing training by about 30 %, you can assume that you are in a good training condition.

The training computer prints out your physical recovery capacity in the form of a recovery score (Note F1 – F6). F1 means very satisfactory, F6 means very unsatisfactory.

Note:

During training with pulse control press the RECOVERY button (pulse grip – both hands must grip the sensors immediately after pressing the button) and immediately stop pedalling. All computer data are immediately stopped. The time counts down from 00:60 for one minute to 00:00. Then your fitness score (F1 – F6) appears on the display.

Calculation:

The DIFFERENCE between the pulse rate at the end of training and the pulse rate 60 seconds after pressing the RECOVERY button.

5.2.4 Body Fat-Measurement

To have a more health life, you have to check your body fat. The bodyfat measurement shows your bodyfat in percentage, based on your body weight.

How it works:

If you calorie consumption every day is bigger than the burning rate, your body will stock the balance in your body fat. To make a diet will help you to reduce the bodyfat for a short time, but to get a body with less bodyfat, you have to have a bigger burning rate than the consumption. According to that, only a combination between cardio sport and a healthy nutrition can reduce the body fat for a long time.

Regular limits for the body fat in the human body

BMI

To check the body constitution, the BMI can be used too:

$$\text{BMI} = \text{bodyweight in kg} / (\text{body height in m})^2$$

Classification according to the BMI:

Underweight: < 20 (Men), < 19 (Women)
Optimal weight: 20-25 (Men), 19-24 (Women)
Small overweight: 26-30 (Men), 25-30 (Women)
big overweight: 31-40 (Men und women)
Extreme overweight: > 40 (Men und women)

The bodyfat rate and BMI factor should help you to have a

Fat burning

Your body is burning carbohydrate and fat. The carbohydrates will be used for a more intensive exercise, because the energy release is more faster than the one from body fat. To burn your body fat, you have to do your exercise in the low intensive level, heart rate 65-70% of your max. heart rate.

Körperfett-Typ/Bodyfat type	Englische Beschreibung	Deutsche Beschreibung
1.0	Ultra-sportsman	Spitzen-Sportler
2.0	Sportsman type	Sportler
3.0	Ideal-healthy type	Idealgewichtig
4.0	Too fat	Übergewichtig
5.0	Fat type	Stark übergewichtig

Preparation of the measurement

a) setting your personal data. Press the body fat button:

Set your sex by pressing the up and down buttons. Press ENTER to confirm the setting.

Set your age by pressing the up and down buttons. Press ENTER to confirm the setting.

Set your height by pressing the up and down buttons. Press ENTER to confirm the setting.

Set your bodyweight by pressing the up and down buttons. Press ENTER to confirm the setting.

b) Measurement

- Put both hands on the handpulse sensors, press quickly the Measure button and grip both sensors again.

The display shows —.

The procedure takes about 5 seconds.

The computer shows the measured values.

c) How to read the bodyfat values:

- FAT % = Bodyfat value in relation to your bodyweight in percent. (5 – 55%)

- BMI = relation between bodyweight and body height (1.0 – 99.9).

- BMR = calorie consumption (1 – 9999 kcal.)

5.3 Computer operation

In the sleeping mode, the computer shows the time and room temperature. After pressing a button, the time value starts blinking.

5.3.1 Training without set values.

Start your exercise and all values count from zero.

5.3.2 Training with set values

Select the values you want to set by pressing the ENTER-button. The activated value is blinking. Pressing the up and down buttons will change the value, pressing the ENTER-button will activate the next value. Now you can set all other values in the same way.

If you want to reset a value, please activate it and press the RESET-button for a short time. To delete all set data, you have to press the RESET-button for more than 3s until you will hear a beep.

Attention: If you set several values, the computer will beep if the first value reach „0“. If you pass your set heart rate, the computer will beep every 3 seconds.

5.3.3 Display mode

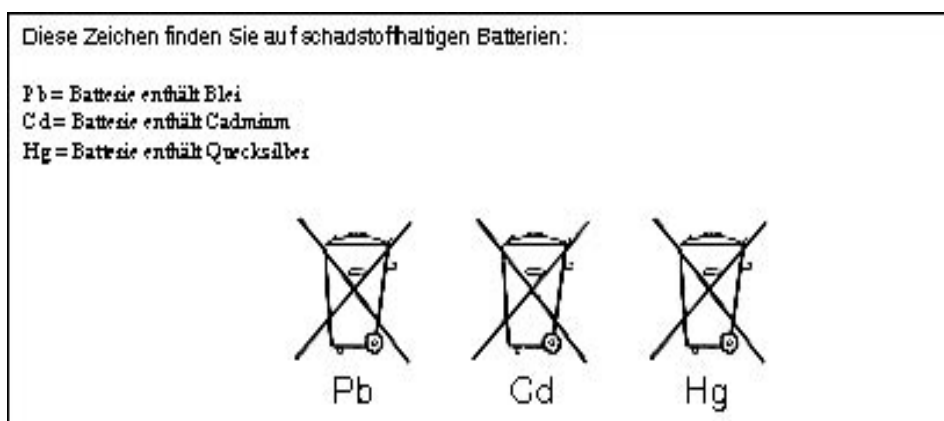
At the beginning, the SCAN-Mode is activated, means the computer shows for every 6 second another value. By pressing the ENTER-button you can set a value, which will be shown constantly.

5.3.4 Battery replacement

The batteries (1,5V, AA) can be put in at the rear side of the computer. Please check the correct polarity. After you have removed the batteries, all set values will be reseted!.

5.3.5 Battery disposal

Please dispose batteries properly at authorised shops, e.g. electronic shops. Do not put it into the normal house hold rubbish bin.



6. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Hometrainer ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine 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!
- Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

6.1 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 Trainingsintensität

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

Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 80 RPM liegt.

6.3 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.

6. Training manual

Training with the Hometrainer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- 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.
- Do some stretching exercises when finished training.

6.1 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 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.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

6.3 Heartrate 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.

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.

6.4 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.

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).

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.

6.4 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.

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).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1 - F6).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

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

Trainingspuls

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

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

6.5 Trainingsdauer

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

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten Gymnastik oder Stretching (auch langsames Einradeln).

Training:

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

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln, gefolgt von Gymnastik oder Stretching, um die Muskulatur zu lockern.

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.

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. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

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

6.5 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 calisthenics or stretching (also slow cycling).

Training:

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

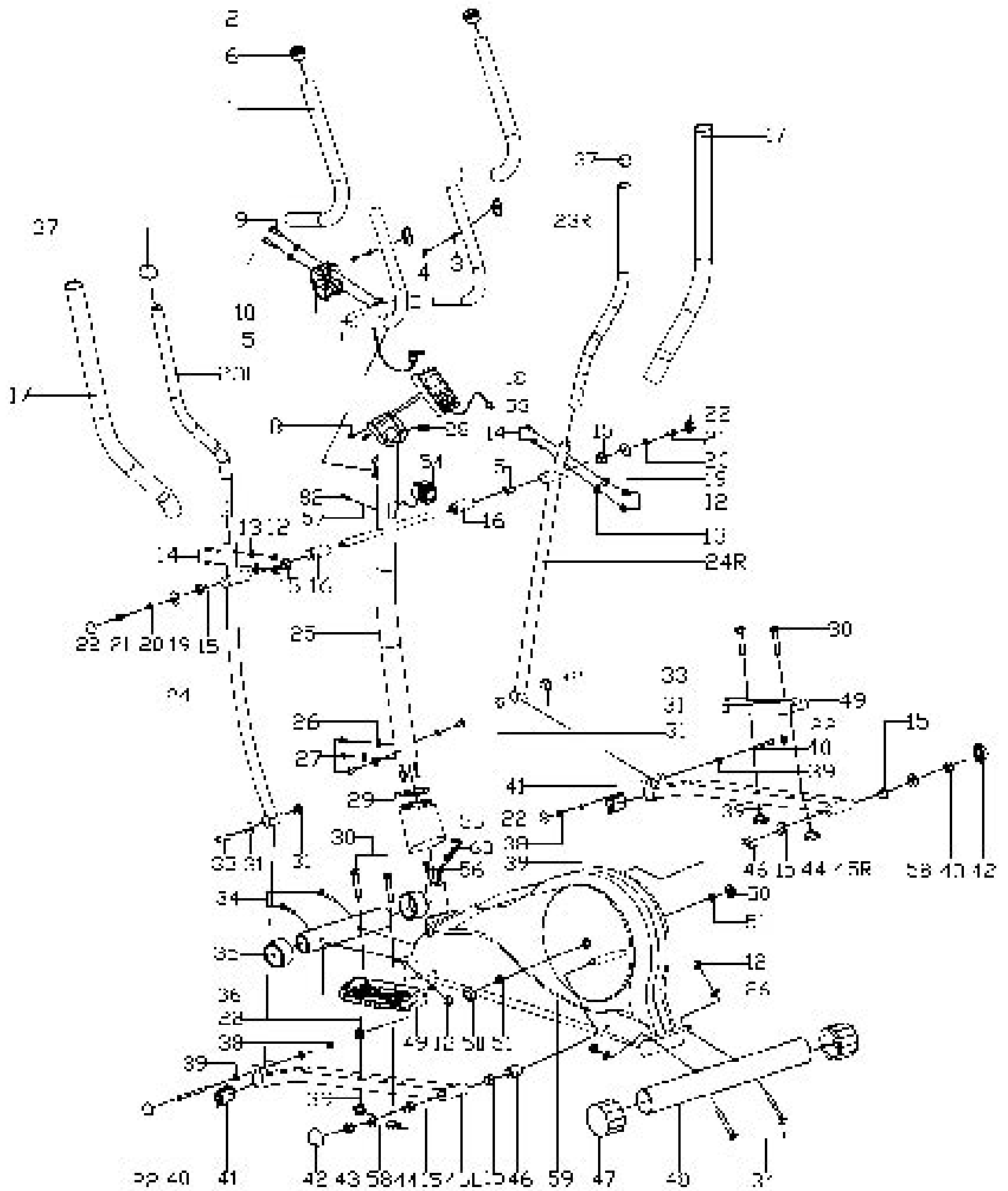
Cool-down:

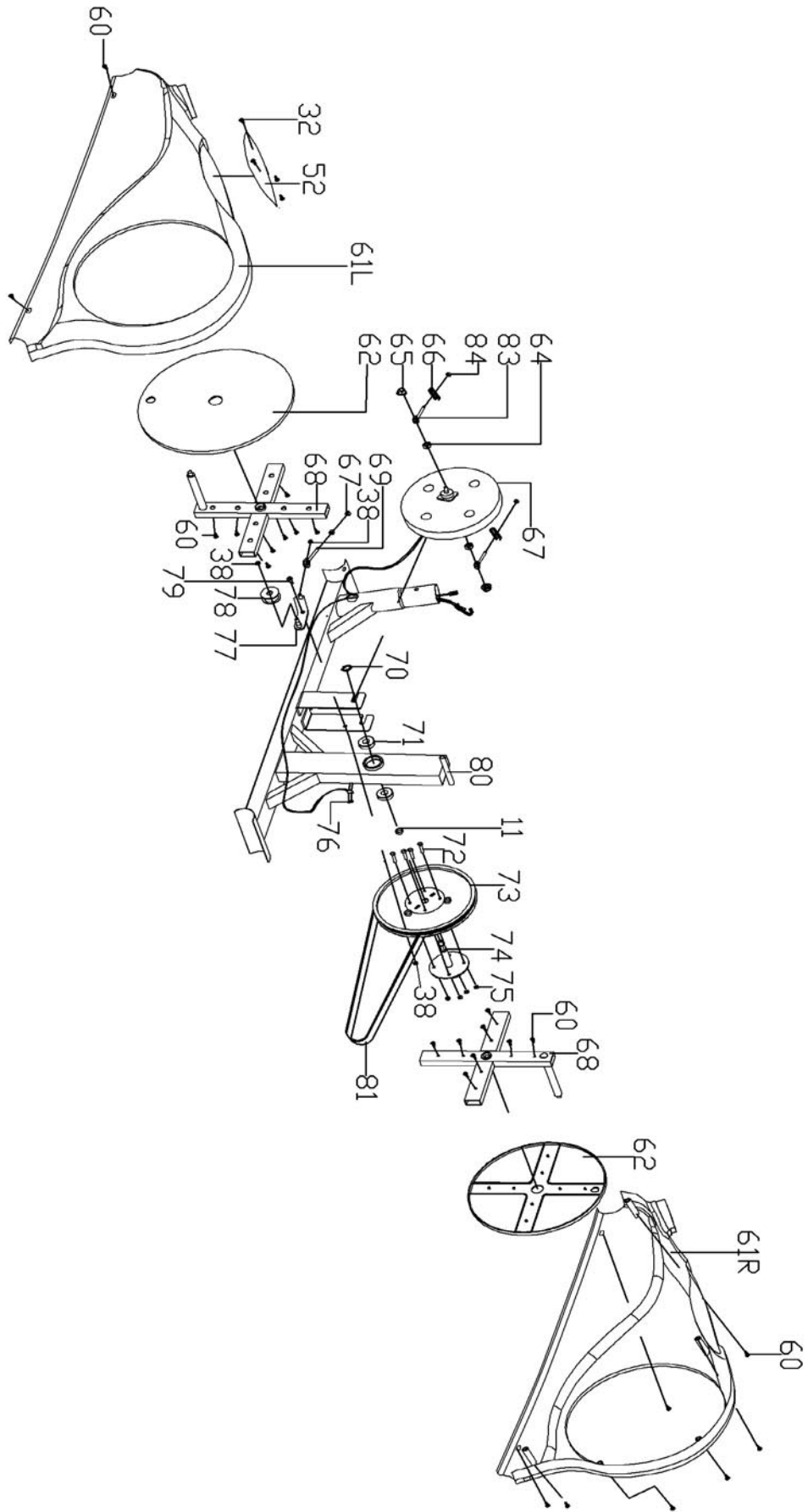
5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

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.





8. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4169-1*	Schaumstoff f. Lenker	Foam for handlebar		1
-2	Handpulsensor	Grip piece		2
-3	Unterlegscheibe	Washer	Ø5	2
-4	Kreuzschlitzschraube	Screw	ST 4.2x20	2
-5	Fester Lenker	Middle handlebar		1
-6	Lenkerendkappe	End cap		2
-7	Federring	Spring washer	Ø8xØ20	2
-8	Kreuzschlitzschraube f. Computer	Bolt for computer	M5x15	2
-9	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x38	2
-10	Abdeckung f. Lenker	Clamp cover for handlebar		1
-11	Distanzbuchse	Distance holder		1
-12	Hutmutter	Domed nut	M8	8
-13	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8xR16	4
-14	Innensechskantschraube	Bolt	M8x40	4
-15*	Metallbuchse	Bushing		8
-16*	Metallbuchse, lang	Bushing, long		2
-17*	Schaumstoff f. Handgriff	Foam grip		2
-18*	Computer (B-31132A00)	Computer (B-31132A00)		1
-19	Unterlegscheibe	Washer	Ø32xØ8.2x2.0	2
-20	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	2
-21	Innensechskantschraube	Bolt	M8x15	2
-22	Endkappe	Cap		6
-23L	Handgriff, links	Handlebar, left side		1
-23R	Handgriff, rechts	Handlebar, right side		1
-24L	Verbindungsarm, links	Coupler bar, left side		1
-24R	Verbindungsarm, rechts	Coupler bar, right side		1
-25	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-26	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8xR30	8
-27	Innensechskantschraube	Bolt	M8x15	4
-28	Sensorkabel, oben	Computer wire, upper side		1
-29	Gummiring	Rubber ring		1
-30	Sechskantschraube	Bolt	M8x45	4
-31	Metallbuchse	Bushing		4
-32	Kreuzschlitzschraube	Screw	ST 4.2x10	4
-33	Buchse	Bushing	Ø14xØ8.5x60	2
-34	Schloßschraube	Phillips screw	M8x73	4
-35	Transportrolle	End cap front tube		2
-36	Standfuß, vorn	Front bottom tube		1
-37	Endkappe f. Handgriff	End cap for handlebar		2
-38	Sicherungsmutter	Nylon nut	M8	7
-39	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	8
-40	Sechskantschraube	Bolt	M8x78	2
-41	Endkappe, rechteckig	Cap	60x30	2
-42	Endkappe, rund	Cap	S15	2
-43	Sicherungsmutter	Nylon nut	M10x1.25	2
-44	Feststellgriff f. Trittplatte	Knob	M8	4
-45L	Pedalarm, links	Pedal bar join, left side		1
-45R	Pedalarm, rechts	Pedal bar join, right side		1
-46	Metallbuchse	Bushing		2
-47	Höhenverstellkappe	End cap for rear foot tube		2
-48	Standfuß, hinten	Back bottom tube		1
-49L	Trittplatte, links	Pedal, left		1
-49R	Trittplatte, rechts	Pedal, right		1
-50	Endkappe f. Rotationsscheibe	Decorating cover		2
-51	Mutter	Nut	M10x1.25	2
-52	Gehäuseabdeckung	Chain cover		1
-53	Verbindungskabel für Computer	Computer connect wire 1		0
-54	Widerstandsverstellknopf m. Zugkabel	Tension control		1
-55	Abdeckung f. Lenkerstützrohr	Decorating cover		1
-56	Sensorkabel, unten	Computer connect wire 2		1
-57	Unterlegscheibe	Washer		1
-58	Unterlegscheibe	Washer	Ø32xØ10.5x2	2
-59	Hauptrahmen	Main frame		1
-60	Kreuzschlitzschraube f. Gehäuse	Bolt	ST 4.2x20	26
-61L	Gehäuse, links	Chain cover, left side		1
-61R	Gehäuse, rechts	Chain cover, right side		1
-62	Rotationsscheibe	Rotation wheel		2
-63	Widerstandsverstellkabel, System	Tension control wire		1

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-64	Mutter	Nut	M10x1.0	2
-65	Mutter	Nut	M10x1.0	2
-66	Nicht benötigt!	No need!		-
-67	Schwungscheibe/Magnetrad	Magnetic wheel		1
-68	Stabilisationskreuz	Cross		1
-69	Sechskantschraube	Bolt		1
-70	Zahnscheibe	Block ring		1
-71*	Kugellager	Bearing	6203	2
-72	Sechskantschraube	Bolt	M6x15	4
-73	Antriebsrad	Strap disc		1
-74	Achse f. Antriebsrad	Middle Axis		1
-75	Sicherungsmutter	Nylon nut	M6	4
-76	Kreuzschlitzschraube	Screw	ST3x10	2
-77	Halter f. Andruckrolle	Idler wheel bar		1
-78	Andruckrolle	Idler wheel		1
-79	Sechskantschraube	Bolt	M8x12x5.5	1
-80	Nicht benötigt!	No need!		-
-81*	Antriebsriemen	Strap/Belt		1
-82	Kreuzschlitzschraube	Bolt	M6x15	4
-83	Augenschraube	Bolt	M6	2
-84	Mutter	Nut	M6	2
-85	Abstandshalter f. Augenschraube	U seat		2
-86	Magnet	Magnet		1
-87	Handpuls kabel	Handpulse wire		1

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

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

9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.
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.
- 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.
- 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.
- Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- Verschleißteile, welche in der Teilleiste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 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
www.hammer.de

10. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

**Artikel-Nummer,
Explosionszeichnung und
Teileliste** bereit.

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0731-97488-62

Tel.: 0731-97488-68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Donnerstag

von **10.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**

Freitag

von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de



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

PER FAX an 0731-97488-64

Ort: Datum:

89231 Neu-Ulm

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des Hammer Crosstrainers CK 2
PO- Nr.:

Art.-Nr.:4169

Kaufdatum: Gekauft bei Firma:

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

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender:

(Name, Vorname) :

(Strasse) :

(PLZ, Wohnort) :

(Telefon, Fax) :

(E-Mail-Adresse) :