



# CROSSTRAINER ERGOMETER CK 1



Item No.:4170

<b>1. Sicherheitshinweise</b>		<b>1. Safety instructions</b>	2
<b>2. Allgemeines</b>		<b>2. General</b>	3
2.1 Verpackung		2.1 Packaging	3
2.2 Entsorgung		2.2 Disposal	3
2.3 Symbolerklärung		2.3 Explanation of symbols	3
<b>3. Montage</b>		<b>3. Assembly</b>	4
3.1 Montageschritte		3.1 Assembly Steps	4
3.2 Einstellen der optimale Sitzposition		3.2 Adjust for perfect saddle position	9
3.3 Lenkerverstellung		3.3 Handlebar adjustment	9
<b>4. Pflege und Wartung</b>		<b>4. Care and Maintenance</b>	9
<b>5. Computer</b>	9	<b>5. Computer</b>	22
5.1 Computerfunktionen	9	5.1 Description of the Computer	22
5.1.1 Computeransicht	9	5.1.1 Front side view of the computer	22
5.1.2 Computertasten	10	5.1.2 Computer keys	22
5.1.3 Computerfunktionen / Anzeigen	10	5.1.3 Computerfunctions / Displays	23
5.2 Inbetriebnahme des Computers	12	5.2 Computer operation	24
5.2.1 Anschließen des Gerätes	12	5.2.1 How to plug in	24
5.2.2 Einstellen der Funktionswerte	12	5.2.2 Setting of the functions	24
5.2.3 Uhr	13	5.2.3 Clock	24
5.2.4 Quick-Start	13	5.2.4 Quick-Start	24
5.2.5 Trainings-Erinnerungs-Funktion	13	5.2.5 Training-Reminder-Function	25
5.3 Programmauswahl	13	5.3 Program Selection	25
5.3.1 Programm 1: MANUAL	13	5.3.1 Programm 1: MANUAL	25
5.3.2 Programm 2-13: Fitnessprogramme	14	5.3.2 Programm 2-13: Profiles	25
5.3.3 Programm 14-17: Benutzerprogramm	16	5.3.3 Programm 14-17: User Profile	27
5.3.4 Programm 18-21: Herzfrequenzprogramme	16	5.3.4 Programm 18-21: Heart Rate Programs	27
5.3.5 Programm 22: Ind. Herzfrequenzprogramm	17	5.3.5 Programm 22: Target H.R.C	27
5.3.6 Program 23: Watt Control	18	5.3.6 Program 23: Watt Control Program	28
5.3.7 Program 24: Körperfettmessung	19	5.3.7 Program 24: Body Fat Program	28
5.4 Erholungspuls-Messung	21	5.4 Recovery Pulse	29
<b>6. Trainingsanleitung</b>		<b>6. Training manual</b>	30
6.1 Trainingshäufigkeit		6.1 Training frequency	30
6.2 Trainingsintensität		6.2 Training intensity	30
6.3 Pulsorientiertes Training		6.3 Heart rate training	30
6.4 Trainings-Kontrolle		6.4 Training control	31
6.5 Trainingsdauer		6.5 Trainings duration	32
<b>7. Explosionszeichnungen 1 und 2</b>		<b>7. Explosion drawings 1 and 2</b>	<b>33</b>
<b>8. Teileliste</b>		<b>8. Parts list</b>	35
<b>9. Garantie</b>		<b>9. Warranty (Germany only)</b>	36
<b>10. Service-Hotline &amp; Ersatzteilbestellformular</b>			

# 1. Sicherheitshinweise

## **WICHTIG!**

- Es handelt sich bei diesem Crosstrainer um ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA, 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 HA.
- 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 HA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 89/336/EWG und die 73/23/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 HA. The CE marking refers to the EU Directive 89/336/EEC and 73/23/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

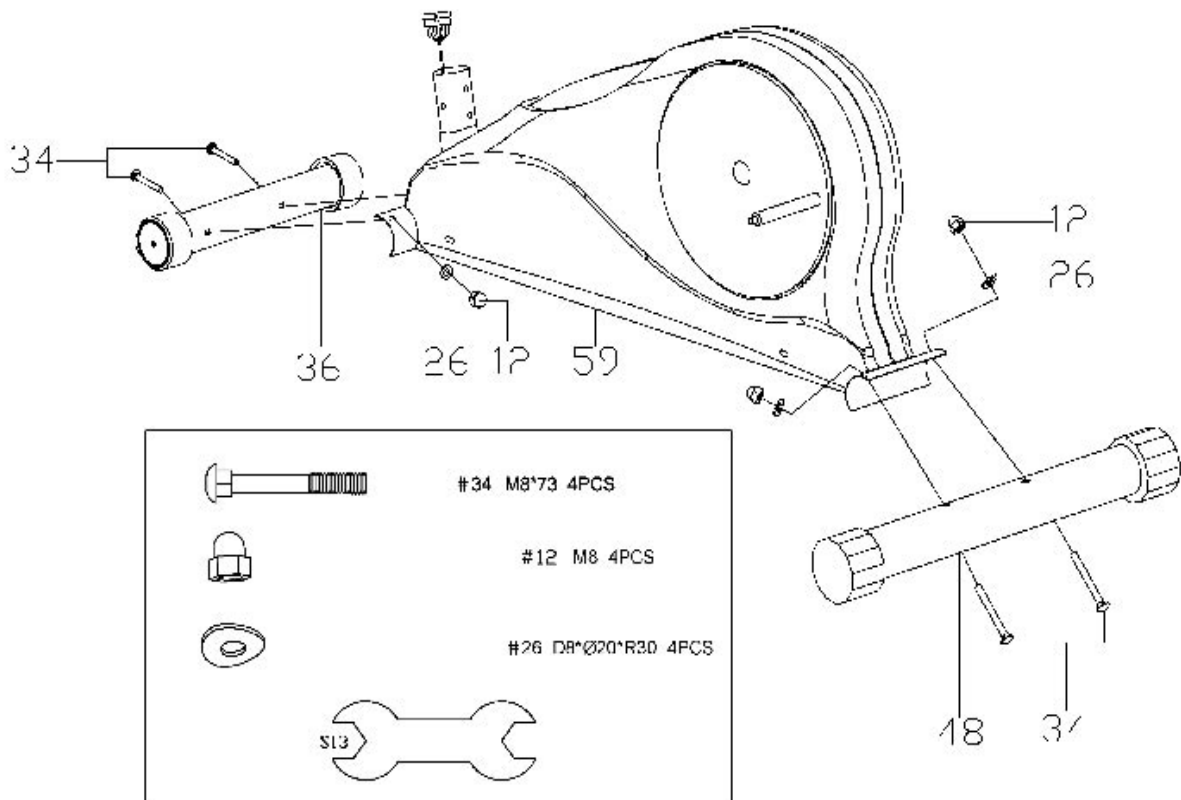
Um den Zusammenbau des Gerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

#### 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

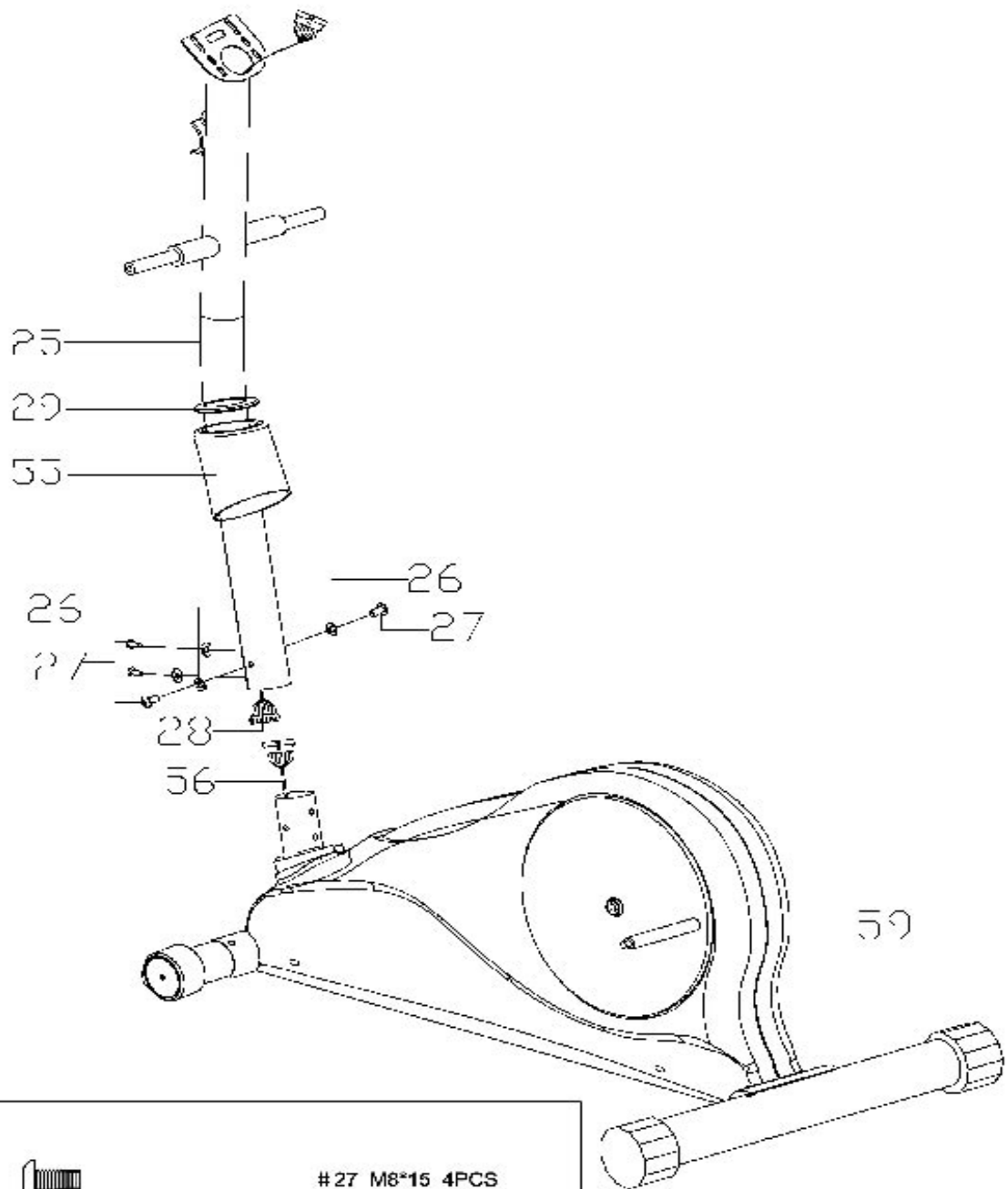





### 3. Assembly

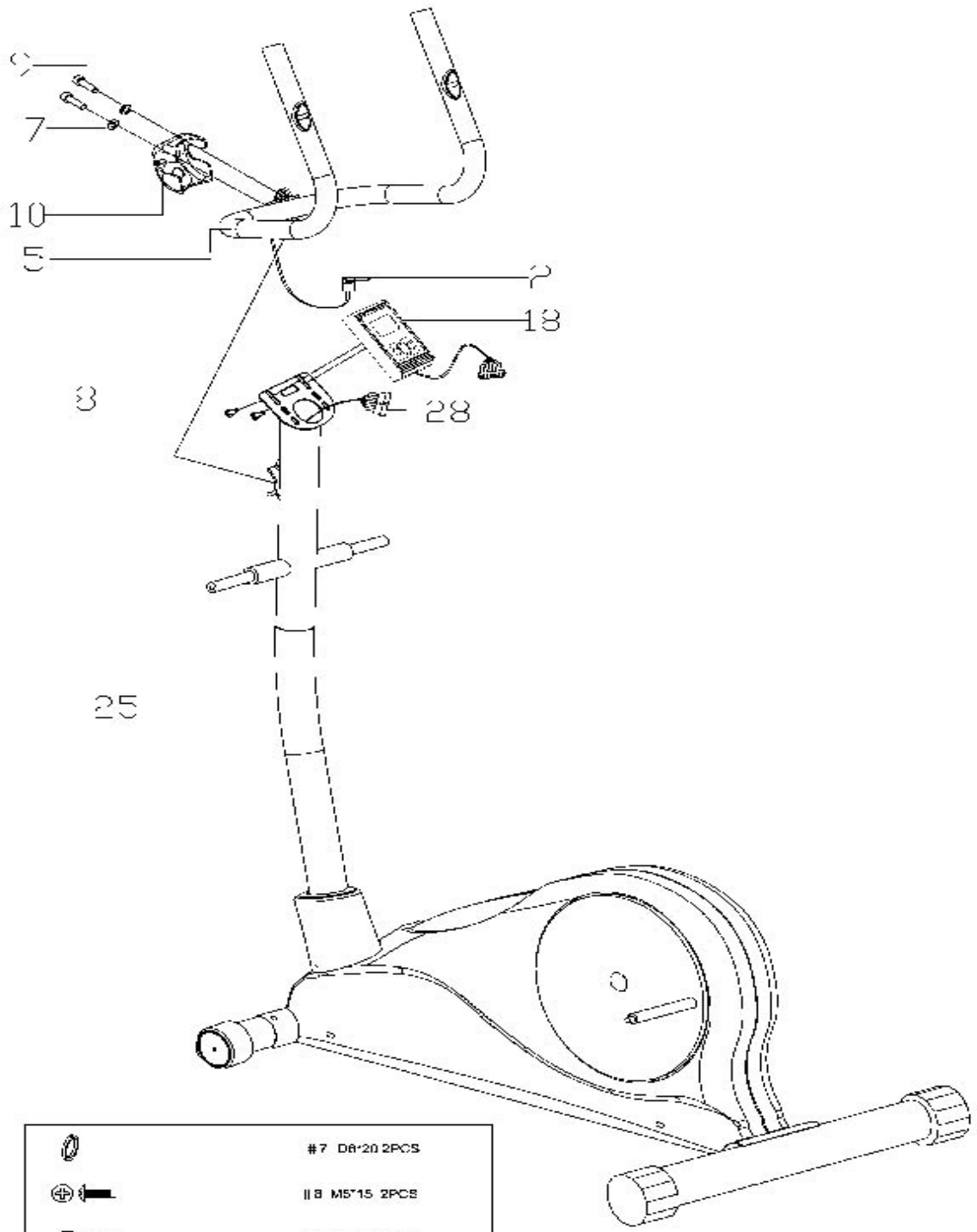
In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described





#### Contents of packaging

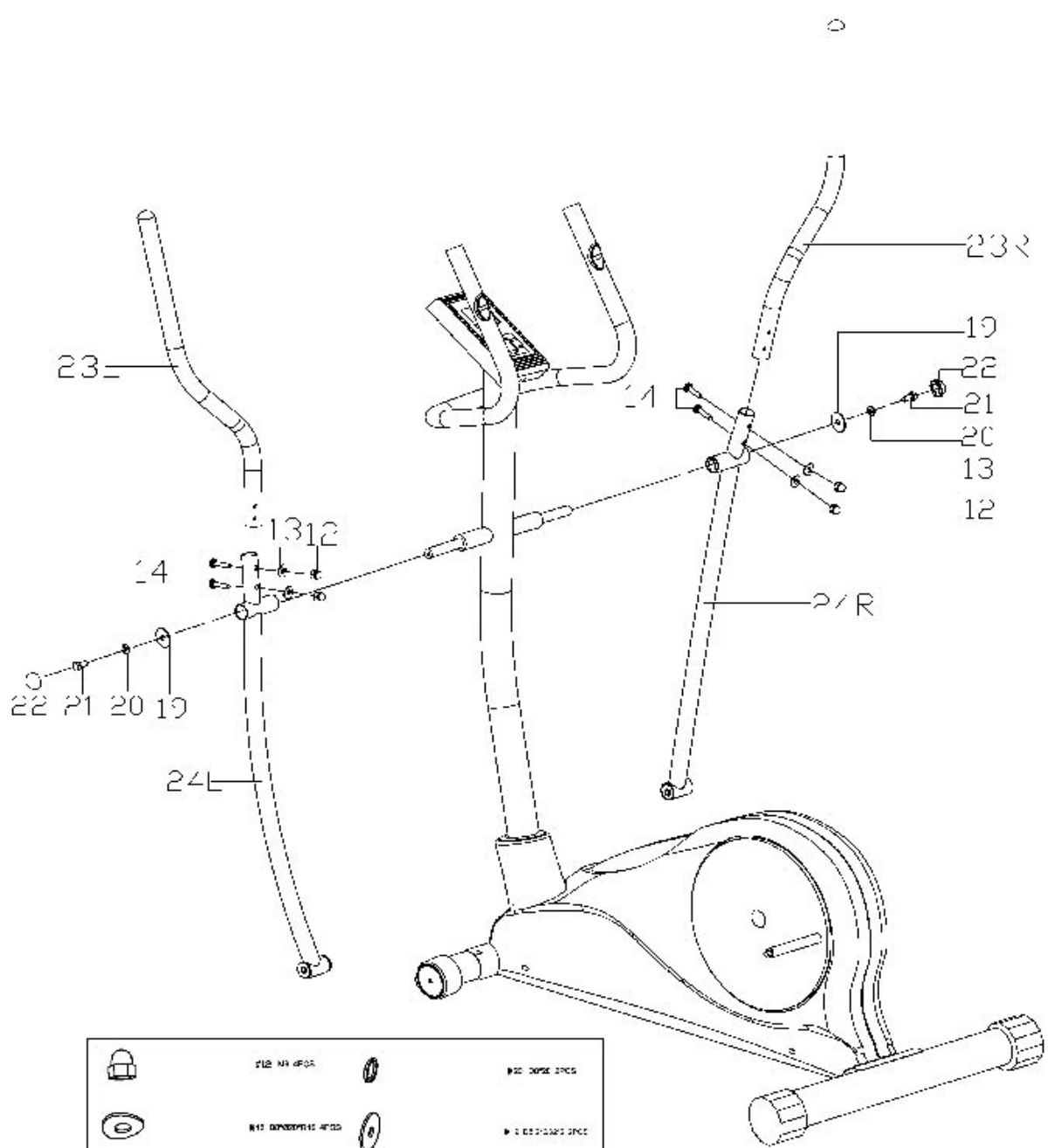
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand. Make certain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





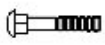





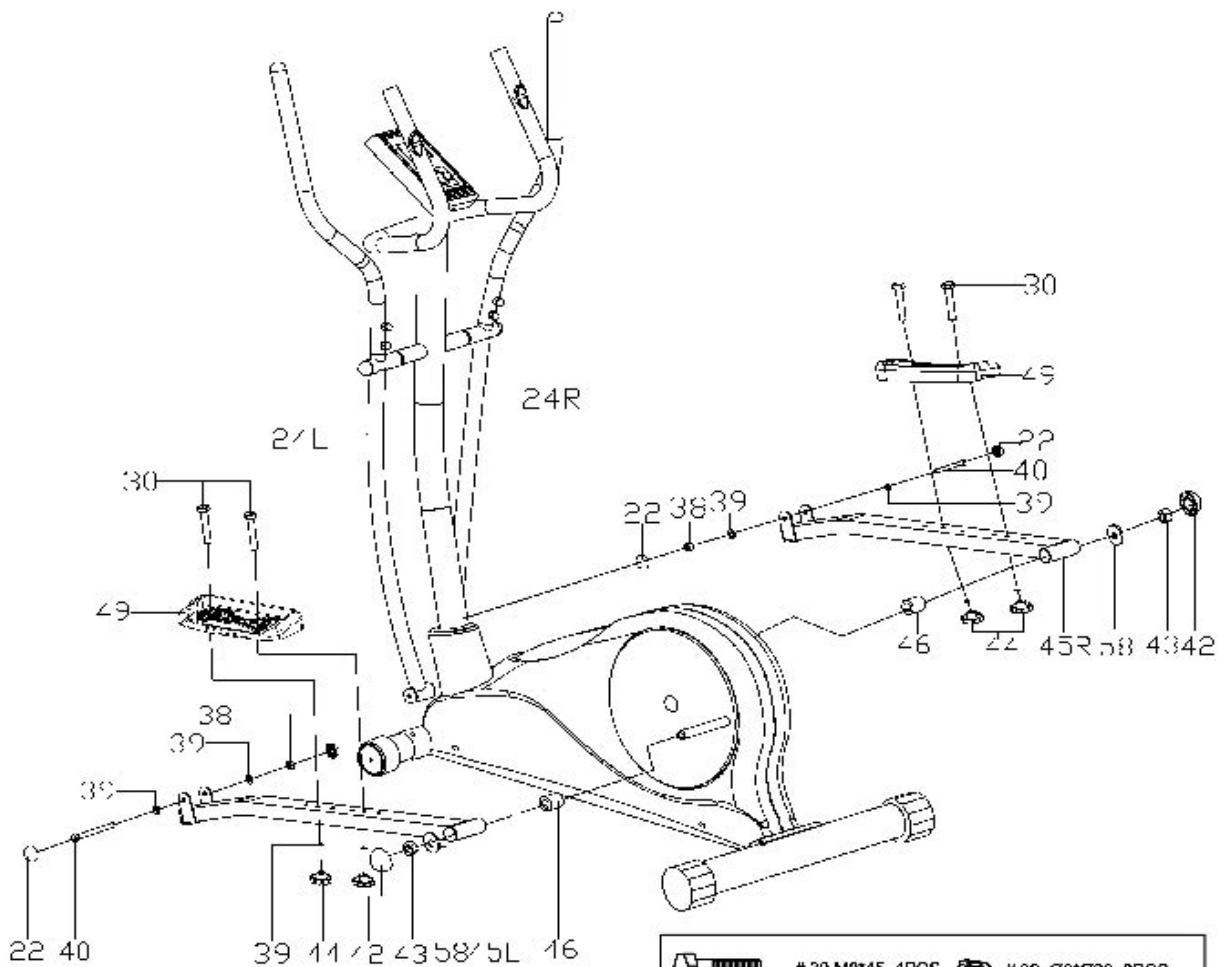
	#27 M8*15 4PCS
	#26 D8*Ø20*R30 4PCS
	6mm



	# 7 D6*20 2PCS
	8 M5*15 2PCS
	8 M8*38 2PCS
	6mm



	212 NUT SPCS		210 WASHER SPCS
	211 WASHER SPCS		211 WASHER SPCS
	214 BOLT SPCS		211 BOLT SPCS
 			



- |  |                 |  |                       |
|--|-----------------|--|-----------------------|
|  | # 30 M8*45 4PCS |  | # 39 Ø8*Ø20 8PCS      |
|  | # 40 M8*78 2PCS |  | # 58 D10.5*Ø32*2 2PCS |
|  | # 38 MB 2PCS    |  | # 43 M10 2PCS         |
|  |                 |  |                       |

## 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 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.

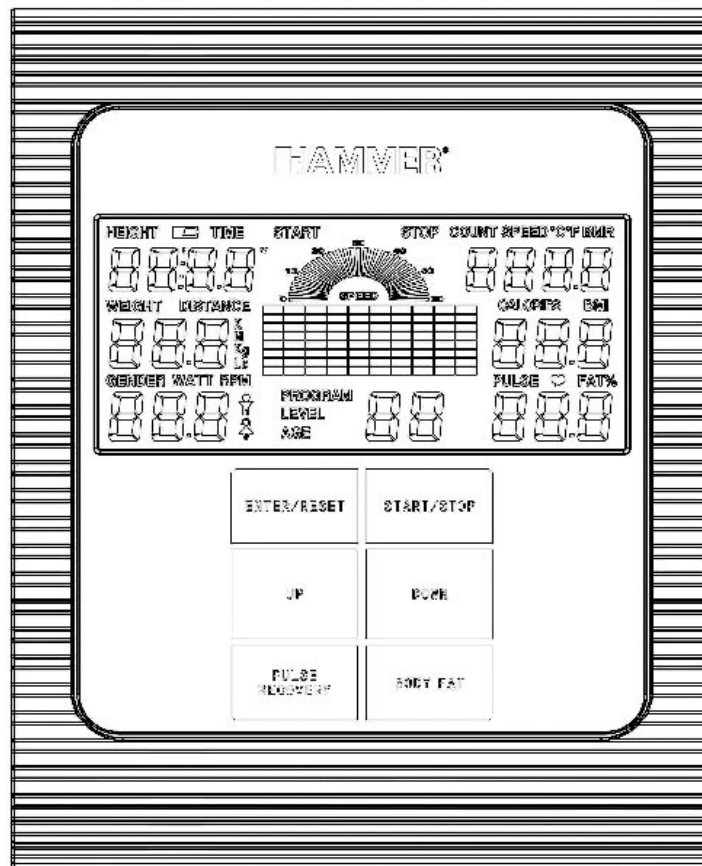
### Care:

- 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

### ENTER/RESET

Wechsel/Löschen: Wechseln zwischen den einzelnen Programmen und Funktionen. Bestätigt eingegebene Werte. Kurzes Drücken (< 2 Sek.) setzt alle Funktionswerte auf „Null“ zurück. Langes Drücken (>4 Sek.) aktiviert den Eingabemodus der Trainings-Erinnerungs-Funktion

### START/STOP:

Beginn bzw. Abbruch der Zählung der Computerdaten (Druck auf oberen Teil der Taste); Quick Start Funktion

### UP/DOWN

AUF/AB: Programmauswahl bzw. Erhöhung von Funktionswerten, Programmauswahl bzw. Verringerung von Funktionswerten

### PULSE RECOVERY/

Erholungspuls: Erholungspulsmessung mit Erteilung einer Fitnessnote 1-6

### BODY FAT/

Körperfett: Startet die Körperfettmessung

## 5.1.3 Computerfunktionen / Anzeigen:

### LEVEL/Widerstand:

Tretwiderstand Stufe 1-16

### WATT:

Anzeige/Einstellen des Watt-Wertes

### 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:

Pulswertanzeige, Wertebereich von 30 – 240 Schlägen pro Minute (Pulssymbol)

### 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

## 5.1.4. Anmerkung zu einzelnen Funktionen:

### WIDERSTAND:

Tretwiderstand.

Die Anzeige des Tretwiderstandes (Stufe 1 – 16) mit der Sie trainieren möchten, augenblicklich trainieren oder welche bereits durch Vorgabeprogramme festgelegt ist, erscheint in

der Mitte des Computerdisplays. Die Widerstandsanzeige besteht aus 16 Balken. In der Funktion „PROGRAM 01“ kann nach dem Beginn des Trainings (durch Drücken der AUF/AB-Tasten) die Widerstandseinstellung individuell verändert werden. Die Widerstandsstufe kann auch bei allen vorgegebenen Fitnessprogrammen „PROGRAM 02–13“ unter Beibehaltung des Profils mit den AUF/AB-Tasten je nach Wunsch verändert werden.

### WATT:

Anzeige der momentanen Leistung in Watt. Die Leistung errechnet sich aus dem Krafteinsatz (Widerstandsstufe) und den Pedalumdrehungen pro Minute (RPM). Bei steigender Widerstandsstufe und steigender Umdrehungszahl wächst die erbrachte Leistung.

*WATT- Anzeige:* Bei folgenden Programmen erscheint die Leistung als reine Anzeige für Ihre persönliche Kontrolle: MANUAL, USER, TARGET H.R., WATT

### *WATT-Steuerung (drehzahlunabhängig):*

Drehzahlunabhängig bedeutet: Der voreingestellte Watt-Wert bleibt immer gleich, egal wie schnell Sie treten.

Diese Funktion kann unter dem Programm „WATT Control“ (Anwahl durch die AUF/AB-Tasten) angewählt werden. Hierbei kann die Leistung, bei der konstant trainiert werden soll, vorgegeben werden. Nach erfolgter Anwahl von WATT (WATT erscheint in der Anzeige) gelangt man durch Drücken ENTER-Taste in den Vorgabemodus für die einzelnen Funktionswerte. Nach entsprechender Auswahl (hier: WATT erscheint auf dem Display und der einzustellende Wert blinkt) kann durch Drücken der AUF/AB-Tasten der individuelle WATT-Wert vorgegeben werden (in 10-er Schritten, beginnend bei 30 bis max. 250 Watt). Danach drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung der Werteingabe.

Funktionsweise:

Sobald eine Watt-Vorgabe programmiert wurde, reguliert sich der Widerstand automatisch, damit die Watt-Leistung (körperliche Belastung) konstant gehalten wird. Treten Sie langsamer erhöht sich der Widerstand, treten Sie schneller, verringert sich dieser.

WICHTIG:

Nach Veränderung der Tretgeschwindigkeit benötigt die Elektronik etwas Zeit, um diese Veränderung wahrzunehmen und den Widerstand entsprechend anzupassen. Bei sprunghaften Tretgeschwindigkeitsänderungen weist die Watt-Anzeige deshalb kurzfristig größere Abweichungen gegenüber dem Vorgabewert auf. Bei konstanter Umdrehungsanzahl pendelt sich der Watt-Wert wieder um den Vorgabewert ein.

Trainingsphysiologisch ist es sinnvoll, gleichmäßig zu treten und keine abrupten Tretgeschwindigkeitsänderungen vorzunehmen!



Bei sehr niedrigen WATT-Vorgabewerten und sehr hohen Pedalumdrehungen ist es technisch nicht möglich, den Widerstand entsprechend nach unten zu regeln, um ein Überschreiten der vorgegebenen Watt-Leistung zu verhindern. Es erscheinen dann drei Striche in der Anzeige der Funktion.

WATT im Feld „WATT“ und aus dem Computer ertönt ein Warnton. Bitte treten Sie dann langsamer.

**PULSE (Pulsschläge/** Messung über Handpuls. Pulswertanzeige, Wertebereich von 30 – 240 Schlägen pro Minute. Die aktuelle Herzfrequenz des Trainierenden wird in Schlägen pro Minute angezeigt. Die Messung der Pulsfrequenz wird über zwei Kontaktstellen (Sensoren am Lenker) an der Handinnenseite gewährleistet. Wichtig für eine einwandfreie Funktion: 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. 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.

**GESCHWINDIGKEIT:** Zeigt Ihnen die Trainingsgeschwindigkeit in KM/MILE pro Stunde.

**KALORIEN:** Der Computer zeigt Ihnen den durchschnittlichen Kalorienverbrauch während Ihres Trainings an.

**TARGET HEART RATE (TARGET PULSE):**

Die Herzrate, die Sie aufrechterhalten sollten, wird TARGET HEART RATE und zeigt ihnen die Schläge pro Minute an.

**PULSE RECOVERY:** Während der ANFANG-Bühne, verlassen Sie die Hände, die Griffe oder verlassen Sie den Brust-Sender beigefügt und dann drücken Sie “PULSE RECOVERY” festhalten, alle Funktionsanzeigen werden außer “TIME” anhalten. Zeit fängt an, von 00:60 - 00:59 - - zu 00:00 zu zählen. Sobald 00:00 erreicht wird, wird der Computer Ihren Herzrate-Wiederherstellungsstatus mit dem Rang F1.0 zu F6.0 zeigen.

- 1.0 Hervorragend
- 1.1<F<1.9 Sehr gut
- 2.0<F<2.9 Gut
- 3.0<F<3.9 Befriedigend
- 4.0<F<5.9 Unterdurchschnittlich
- 6.0 Ungenügend

Hinweis: Wenn kein Pulssignaleingang zu erkennen ist, zeigt der Computer „P“ auf dem Fenster PULSE. Wenn auf dem Display “ERR“ zu lesen ist, bitte drücken Sie nochmals auf den “PULSE RECOVERY” Knopf und stellen Sie sicher, dass ihre Hände die Griffe richtig halten und der Brustgurt richtig angebracht sind.

**TEMPERATUR:** Zeigt ihnen die gegenwärtige Temperatur.

## 5.2 Inbetriebnahme des Computers

### 5.2.1 Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

Bitte stecken Sie den Stecker des im Lieferumfang enthaltenen Netztesiles in die zugehörige Buchse an der rechten hinteren Seite der Verkleidung ein (wenn noch nicht geschehen).

Es ertönt ein Signalton und Sie befinden sich im Programm „Manual – Program O1“.

Sollte der Computer durch die AUTO ON/OFF Funktion abgeschaltet sein, aktivieren Sie ihn durch Bewegung der Pedale oder durch Betätigung einer beliebigen Taste.

Der Computer ist nun betriebsbereit.

### 5.2.2 Programmauswahl und Einstellen der Funktionswerte

Benutzen Sie AUF/AB-Tasten für die Programmauswahl und drücken danach die ENTER-Taste zur Auswahlbestätigung. Im Programm „MANUAL“ können Sie die einzelnen Funktionswerte TIME, DISTANCE, CALORIES mit den AUF/AB-Tasten vorgeben und mit der ENTER-Taste bestätigen. Durch das Bestätigen mit der ENTER-Taste gelangen Sie jeweils in den nächsten Vorgabemodus.

Ein Drücken der START/STOP-Taste setzt den Computer in den Startzustand, die Funktionswerte beginnen zu zählen. Wenn ein vorgegebener Zielwert erreicht wird, ertönt ein Signalton und der Computer wird in den Stoppzustand versetzt.

Wurden mehr als ein Zielwert vorgegeben und es wurde erst einer erreicht, dann drücken Sie erneut die START/STOP-Taste, um mit dem Training fortzufahren.

### 5.2.3 Uhr

Nach Anschließen des Adapters an das Netz erscheint die UHR-Anzeige auf dem Display. Auch erscheint die Raumtemperatur-Anzeige auf dem Display. Zum Verlassen des Uhr-Modus (CLOCK) drücken Sie eine beliebige Taste, außer der ENTER-Taste.

Der Computer wird automatisch in den UHR-Modus geschaltet, wenn nach vier Minuten keine Taste gedrückt oder nicht trainiert wurde.

Durch gleichzeitiges Drücken der ENTER- und AUF/AB-Tasten für länger als zwei Sekunden im STOP-Modus gelangen Sie automatisch zurück in den UHR-Modus.

Zum Einstellen der Uhr drücken Sie die ENTER-Taste für mehr als zwei Sekunden (im STOP-Modus), um in den Einstellmodus zu gelangen. Nun kann die Uhrzeit mit den AUF/AB-Tasten eingestellt werden.

### 5.2.4 Quick Start

Durch Drücken der START-Taste kann sofort mit dem Training begonnen werden, ohne dass bestimmte Funktionswerte vorgegeben werden müssen. Die Trainingszeit (TIME) fängt sofort von Null an zu zählen. Der Widerstand kann mit den AUF/AB-Tasten eingestellt und verändert werden.

### 5.2.5 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 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.

## 5.3. Programmauswahl

Program 1:	Manuelles Programm (MANUAL)
Program 2-13:	Fitnessprogramme, Berg –und Talprofile (bereits vorgegeben)
Program 14-17:	Individuelles Benutzerprogramm (User Setting Program, User Profile)
Program 18-21:	Herzfrequenzprogramme (Heart Rate Control Program)
Program 22:	Individuelles Herzfrequenzprogramm (Target H.R.C.)
Program 23:	Wattkontrolle
Program 24:	Körperfett-Programm, Körperfettmessung (Body Fat Program)

### 5.3.1 Programm 1: MANUAL

Die Programmanwahl erfolgt mit den AUF/AB-Tasten.

1. Durch die START/STOP-Taste kann nun sofort mit dem Training begonnen werden. Der voreingestellte Widerstandslevel ist 5 (5 Balken). Der Widerstand kann jederzeit mit den AUF/AB-Tasten verändert werden.

2. Wenn das Training nicht gestartet wird, blinkt auf der digitalen Anzeige „TIME“. Jetzt können Sie über die AUF/AB-Tasten die gewünschte Trainingszeit vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Sie wechseln zum nächsten Vorgabewert mit Taste „ENTER“.

3. Falls Sie keine Zeitvorgabe im Feld „TIME“ eingeben, beginnt die Anzeige Entfernung „DISTANCE“ zu blinken. Sie können die AUF/AB-Tasten nutzen, um eine gewünschte Entfernung vorzugeben. Die Entfernung muss nicht vorgegeben werden. Betätigen Sie erneut die Taste ENTER, um zum nächsten Vorgabewert zu wechseln.

4. Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „CALORIES“. Nutzen Sie ggf. die AUF/AB-Tasten, um einen Kalorienverbrauch vorzugeben. Der Kalorienverbrauch muss nicht vorgegeben werden. Um zum nächsten Vorgabewert zu wechseln, betätigen Sie die Taste „ENTER“.

5. Durch Betätigung der Taste „START/STOP“ kann mit dem Training begonnen werden. Alle Werte beginnen von Null an aufwärts zu zählen. Durch Drücken der AUF/AB-Tasten können Sie individuell den aktuellen Widerstandswert erhöhen bzw. verringern.



1. Zeit „TIME“ und Entfernung „DISTANCE“ können im Programm „MANUAL“ nicht gleichzeitig eingestellt werden.
2. Sollten evtl. eingegebene Vorgabewerte erreicht oder überschritten werden, ertönt ein Signalton und das Programm wird gestoppt.
3. Werden mehrere Werte gesetzt, ertönt ein Signalton bei Erreichen des ersten Vorgabewertes.

### 5.3.2 Programm 2-13: Vorgegebene Fitnessprogramme (Profile)

Für den Fall, dass Sie ein vorgegebenes Berg- und Talprofil nutzen wollen, können Sie mit den AUF/AB-Tasten das gewünschte Programm anwählen und mit der „ENTER“ – Taste das gewünschte Programm bestätigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie nun die gewünschten Vorgaben unter „TIME“ „DISTANCE“ und „CALORIES“, wie unter 3.3.1) beschrieben, einstellen.

Für den Fall, dass Sie keinerlei Vorgaben zu den Bezeichnungen: „TIME“ „DISTANCE“ „CALORIES“ machen wollen, betätigen Sie direkt nach der Auswahl des gewünschten Programms die Taste „START/ STOP“.

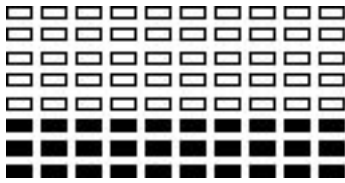
Nun können Sie mit dem Training beginnen.

#### Operationen:

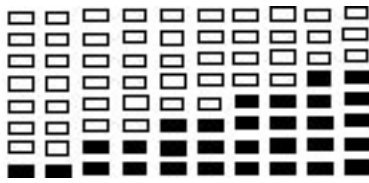
1. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um eines der obengenannten Programme von P2 bis P13 auszuwählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um ihr Trainingsprogramm zu starten.
3. TIME blinkt. Wählen Sie mit der UP/DOWN-Taste ihre Übungszeit. Drücken Sie ENTER, um ihre gewünschte Trainingszeit zu bestätigen.
4. Wenn DISTANCE blinkt, können Sie mit der UP/DOWN-Taste ihre Entfernung eingeben. Drücken Sie sie ENTER, um Ihre gewünschte ENTFERNUNG zu bestätigen.
5. Wenn CALORIES blinkt, können Sie mit der UP/DOWN-Taste ihre zu verbrennenden Kalorien eingeben. Drücken Sie sie ENTER, um Ihre gewünschte Eingabe zu bestätigen.
6. Wenn PULSE blinkt, können Sie mit der UP/DOWN-Taste ihre Trainingsherzfrequenz eingeben. Drücken Sie sie ENTER, um Ihre gewünschte Eingabe zu bestätigen.
7. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Übung zu beginnen.

Im Folgenden sehen Sie die graphische Darstellung der einzelnen Berg- und Talprofile:

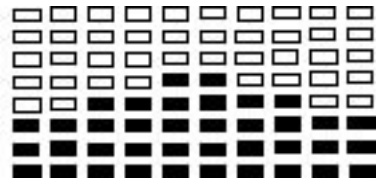
PROGRAM 1  
**MANUAL**



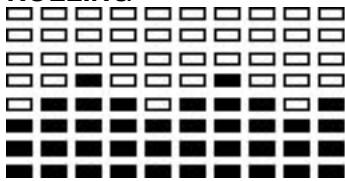
PROGRAM 2  
**STEPS**



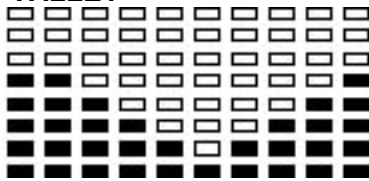
PROGRAM 3  
**HILL**



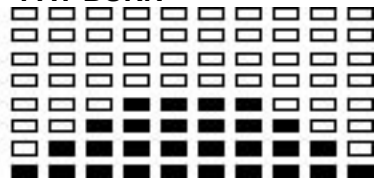
PROGRAM 4  
**ROLLING**



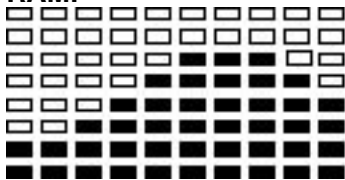
PROGRAM 5  
**VALLEY**



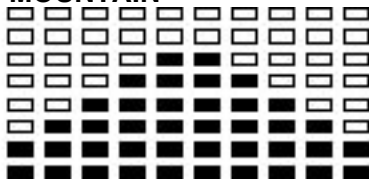
PROGRAM 6  
**FAT BURN**



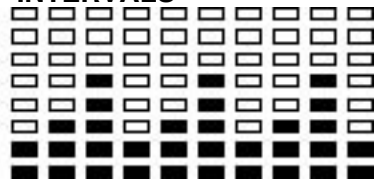
PROGRAM 7  
**RAMP**



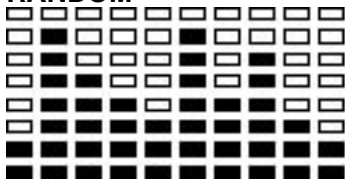
PROGRAM 8  
**MOUNTAIN**



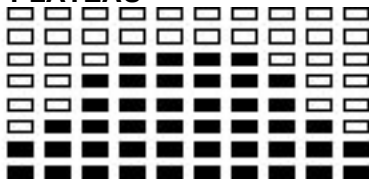
PROGRAM 9  
**INTERVALS**



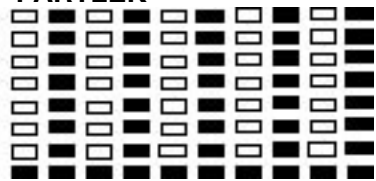
PROGRAM 10  
**RANDOM**



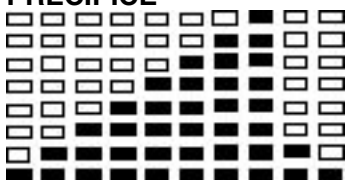
PROGRAM 11  
**PLATEAU**



PROGRAM 12  
**FARTLEK**



PROGRAM 13  
**PRECIPICE**



### 5.3.3 Programm 14-17: Individuelles Benutzerprogramm (User Setting Program, User Profile)

Unter Auswahl der Programme 14 bis 17 durch die AUF/AB-Tasten haben Sie die Möglichkeit, Ihr eigenes Programm/Trainingsprofil zu erstellen. Hierfür stehen Ihnen 16 Schwierigkeitsstufen in 10 Schritten/Zeitstufen zur Verfügung. Die eingegebenen Daten werden im Computer gespeichert.

Durch Drücken der ENTER-Taste blinkt der erste von den 10 Profilerstellungsstrichen. Nun können Sie Ihr eigenes Profil erstellen. Bestätigen Sie die Auswahl mit der ENTER-Taste, um zum zweiten Profilerstellungsstrich zu gelangen. Ist dies beendet, können Sie „TIME“, „DISTANCE“ und „CALORIES“ vorgeben. Dann drücken Sie die START/STOP-Taste und das Training beginnt.

#### Operationen:

1. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um eines der obengenannten Programme von P14 bis P17 auszuwählen.
2. Drücken Sie den ENTER, um ihr Training zu beginnen.
3. Die Säule 1 wird blinken. Verwenden Sie die UP/DOWN-Taste, um ihr persönliches Übungsprofil zu schaffen. Drücken Sie ENTER, um Ihr Übungsprofil 1 zu bestätigen.
4. Die Säule 2 wird blinken. Verwenden Sie die UP/DOWN-Taste, um ihr persönliches Übungsprofil zu schaffen. Drücken Sie ENTER, um Ihr Übungsprofil 2 zu bestätigen.
5. Folgen Sie der obengenannten Beschreibung 5 und 6, um Ihre persönlichen Übungsprofile zu beenden. Drücken Sie ENTER, um Ihr gewünschtes Übungsprofil zu bestätigen.
6. TIME blinkt. Mit der UP/DOWN-Taste können Sie ihr Trainingszeit eingeben. Drücken Sie anschliessend die ENTER-Taste, um Ihre gewünschte ZEIT zu bestätigen.
7. DISTANCE blinkt. Mit der UP/DOWN-Taste können Sie ihr Trainingsstrecke eingeben. Drücken Sie anschliessend die ENTER-Taste, um Ihre gewünschte Entfernung zu bestätigen.
8. CALORIES blinkt. Mit der UP/DOWN-Taste können Sie ihren Zielkalorienverbrauch eingeben. Drücken Sie anschliessend die ENTER-Taste, um Ihre gewünschte Kalorienmenge zu bestätigen.
9. PULSE blinkt. Mit der UP/DOWN-Taste können Sie ihr Trainingszeit eingeben. Drücken Sie anschliessend die ENTER-Taste, um Ihre gewünschte Pulsfrequenz zu bestätigen.
10. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Übung zu beginnen.

### 5.3.4 Programm 18-21: Herzfrequenzprogramme (Heart Rate Control Program)

Hier können Sie zwischen den folgenden Pulsprogrammen wählen:

- a) Program 18: 55% Ihres individuellen Maximalpulses (Berechnung:  $220 - \text{Alter} \times 55\%$ )
- b) Program 19: 65% Ihres individuellen Maximalpulses (Berechnung:  $220 - \text{Alter} \times 65\%$ )
- c) Program 20: 75% Ihres individuellen Maximalpulses (Berechnung:  $220 - \text{Alter} \times 75\%$ )
- d) Program 21: 85% Ihres individuellen Maximalpulses (Berechnung:  $220 - \text{Alter} \times 85\%$ )

Grundlage für alle vier Pulsprogramme ist Ihr individueller Maximalpuls. Dieser wird vom Computer entsprechend der Eingabe Ihres Alters (Age), welches zuerst eingegeben wird, berechnet. Die korrekte Alterseingabe ist daher für alle Pulsprogramme zwingend notwendig! Wählen Sie eines der vier Pulsprogramme (PROGRAM 18-21) mit den AUF/AB-Tasten an und bestätigen dieses mit der ENTER-Taste. Der Vorgabemodus „TIME“ blinkt nun. Nun können Sie, wie unter 3.3.1 beschrieben, auch die anderen Werte vorgeben. Nach erfolgter Bestätigung mit der „ENTER“ – Taste blinkt „AGE“ (Alter) in der Anzeige (voreingespeichertes Alter ist 35). Wählen Sie nun mit den AUF/AB-Tasten Ihr entsprechendes Alter aus und bestätigen mit der „ENTER“ –Taste.

Nach Beendigung dieser Eingaben kann durch Drücken der Taste „START/STOP“ das Training begonnen werden.

Während des Trainings wird automatisch ca. alle 20 Sekunden der Widerstand um eine Stufe erhöht, so lange, bis die errechnete Pulsobergrenze erreicht wird. Überschreitet Ihr aktueller Trainingspuls den vom Computer errechneten maximalen Trainingspuls (je nach gewähltem Programm 55%, 65%, 75% oder 85% Ihres Maximalpulses), so verringert sich der Tretwiderstand sofort um eine Stufe und dann anschließend alle 15 Sekunden um eine weitere Stufe, bis sich Ihr Puls wieder unter dem errechneten Maximalpuls befindet. Es erscheint in der Anzeige „HURRY UP“. Dadurch ist gewährleistet, dass Sie sich nicht überlasten und der gewünschte Trainingserfolg eintritt. Unterschreitet Ihr aktueller Trainingspuls den vom Computer errechneten maximalen Trainingspuls, so erhöht sich der Tretwiderstand um eine Stufe, solange, bis sich Ihr Trainingspuls um die errechnete Pulsfrequenz einpegelt. In der Anzeige erscheint „SLOW DOWN“.

Wenn Ihre aktuelle Pulsfrequenz ca. fünf Schläge pro Minute unterhalb oder oberhalb der errechneten Trainingspulsfrequenz liegt oder pendelt, erscheint in der Computeranzeige „KEEP GOING“. Das heißt, dass Sie Ihr Training so weiterführen können, ohne schneller oder langsamer zu treten.

Beachten Sie bitte, dass bei der automatischen Puls- und Widerstandsregelung geringe Schwankungen, hinsichtlich des schnellen Reagierens der Elektronik des Computers auf Wertänderungen, einkalkuliert werden müssen!

#### Pulsprogramme:

- 55% Ihres Max. Pulses = langsames Training (aerobes Training)
- 65% Ihres Max. Pulses = lockeres Training (aerobes Training)
- 75% Ihres Max. Pulses = moderates, steigendes Training (aerobes Training)
- 85% Ihres Max. Pulses = hartes Training, Sprint Tempo (teilweise anaerobes Training)

### 5.3.5 Programm 22: Individuelles Herzfrequenzprogramm (Target H.R.C.)

Dieses Programm bietet Ihnen die Möglichkeit, eine selbst festgelegte Pulsbergrenze („TARGET H.R.“) als Trainingsgrundlage zu verwenden.

Die Anwahl des Programms 22 erfolgt mit den AUF/AB-Tasten. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste. Nun kann das Alter mit den AUF/AB-Tasten eingegeben werden. Nach erfolgter Bestätigung mit der ENTER-Taste, können Sie Ihre gewünschte individuelle Trainingspulsfrequenz (Auswahl zwischen 80 und 180 Schlägen pro Minute) mit den AUF/AB-Tasten eingeben. Es erscheint in der Anzeige „TARGET PULSE“ und der Wert 120 (blinkend). Nach erfolgter Eingabe können Sie nun die Funktionswerte „TIME“, „DISTANCE“ und „CALORIES“ vorgeben. Dann drücken Sie die START/STOP-Taste und das Training beginnt.

Dieser eingegebene Pulswert wird während des Trainierens konstant gehalten, eine Veränderung ist nicht möglich.

Operationen:

1. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um eines der obengenannten Programme von P14 bis P17 auszuwählen.
2. Drücken Sie den ENTER, um ihr Training zu beginnen.
3. Das ALTER wird an P18 zu P21 Programmen blinken, und Sie können mit der UP/DOWN-Taste ihr ALTER eingeben. Das Verzug-Alter ist 35.
4. Im Programm 22 wird der ZIELPULS blinken, und Sie können durch Drücken der UP/DOWN-Taste ihren ZIELPULS zwischen 80 bis 180 setzen. Der Verzug-ZIELPULS ist 120.
5. TIME blinkt. Mit der UP/DOWN-Taste können Sie ihr Trainingszeit eingeben. Drücken Sie anschliessend die ENTER-Taste, um Ihre gewünschte ZEIT zu bestätigen.
6. DISTANCE blinkt. Mit der UP/DOWN-Taste können Sie ihr Trainingsstrecke eingeben. Drücken Sie anschliessend die ENTER-Taste, um Ihre gewünschte Entfernung zu bestätigen.
7. CALORIES blinkt. Mit der UP/DOWN-Taste können Sie ihren Zielkalorienverbrauch eingeben. Drücken Sie anschliessend die ENTER-Taste, um Ihre gewünschte Kalorienmenge zu bestätigen.
8. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Übung zu beginnen.

### 5.3.6 Programm 23: Watt Control

Mit diesem Programm haben Sie die Möglichkeit, nach einem individuellem Watt-Vorgabe-Wert zu trainieren, der dann unabhängig von der Umdrehungszahl (RPM) während des Trainings konstant gehalten wird.

Die Anwahl erfolgt mit den AUF/AB-Tasten. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste und der Watt-Vorgabewert (hier: 100) beginnt zu blinken. Nun können Sie Ihren eigenen Watt-Wert mit den AUF/AB-Tasten vorgeben. Bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste, um den Vorgabewerten „TIME“, „DISTANCE“ und „CALORIES“ zu gelangen, die Sie (wie bereits vorher beschrieben) auch voreinstellen können. Dann drücken Sie die START/STOP-Taste und das Training beginnt.

HINWEIS: Das WATT-Programm wird immer versuchen den Widerstand konstant zu halten. Treten Sie schneller, erhöht sich der Widerstand. Werden Sie langsamer, dann verringert sich der Widerstand.

1. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um das WATT-Control Programm (P23) auszuwählen.
2. Drücken Sie den ENTER, um ihr Training zu beginnen.
3. TIME blinkt. Mit der UP/DOWN-Taste können Sie ihr Trainingszeit eingeben. Drücken Sie anschliessend die ENTER-Taste, um Ihre gewünschte ZEIT zu bestätigen.
4. DISTANCE blinkt. Mit der UP/DOWN-Taste können Sie ihr Trainingsstrecke eingeben. Drücken Sie anschliessend die ENTER-Taste, um Ihre gewünschte Entfernung zu bestätigen.
5. CALORIES blinkt. Mit der UP/DOWN-Taste können Sie ihren Zielkalorienverbrauch eingeben. Drücken Sie anschliessend die ENTER-Taste, um Ihre gewünschte Kalorienmenge zu bestätigen.
6. PULSE blinkt. Mit der UP/DOWN-Taste können Sie ihr Trainingszeit eingeben. Drücken Sie anschliessend die ENTER-Taste, um Ihre gewünschte Pulsfrequenz zu bestätigen.
7. Das WATT -Programm leuchtet und Sie können mit der UP/DOWN-Taste ihren Ziel-WATT-Wert einsetzen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um ihr Ziel-WATT zu bestätigen. Der Verzug-WATT-Wert ist 100.
6. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Übung zu beginnen.

### 5.3.7 Programm 24: Körperfett-Programm, Körperfettmessung (Body Fat Program)

Dieser Trainingscomputer ist mit einer zusätzlichen Funktion ausgestattet:  
Der 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.

Normwerte für den Körperfettanteil bei Erwachsenen in % der Gesamtkörpermasse:

<b>Lebensalter</b>	<b>weiblich</b>	<b>männlich</b>
Bis 30	11 - 21 %	8 - 15 %
30 - 50	19 - 21 %	13 - 15 %
Über 50	21 - 25 %	15 - 18 %

Body Maß Index

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

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

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.

Erläuterung:

Bereits eine geringe, den täglichen Verbrauch übersteigende Kalorienaufnahme führt nach wenigen Wochen zu einer messbaren Zunahme des individuellen Körperfettes.

Fasten oder strikt kalorienarmes Essen führen zwar zu einem kurzfristigen Abbau des Körperfettanteiles und zu einer Gewichtsabnahme, sind aber langfristig wenig sinnvoll. Der Körper senkt seinen hormonell gesteuerten Grundumsatz. Nach Beendigung des Fastens wird dann die vermehrt zugeführte Energie um so schneller und konzentrierter wieder als Fettreserve eingelagert.

Aus diesem Grund führt nur ein gezielt und individuell gestaltetes Ausdauertraining in Verbindung mit einer gesunden Ernährung zu einem langfristigen Gewichtsverlust und einer Verringerung des Körperfettanteiles.

#### Fettverbrennung und Energiebereitstellung

Die Energiebereitstellung im Körper geschieht durch die Verbrennung von Kohlenhydraten (z.B. Nudeln vor Ausdauerwettkämpfen) 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	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

Eingabe Ihrer persönlichen Daten:

Durch Anwahl des Body Fat Programs (PROGRAM 24) mit den AUF/AB-Tasten und der ENTER-Taste oder durch direktes Betätigen der „BODY FAT“-Taste gelangen Sie in den folgenden Eingabemodus:

Eingabe der Körpergröße (HEIGHT-blinkt):

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

Eingabe des Körpergewichtes (WEIGHT-blinkt):

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

Eingabe des Geschlechts (GENDER-blinkt):

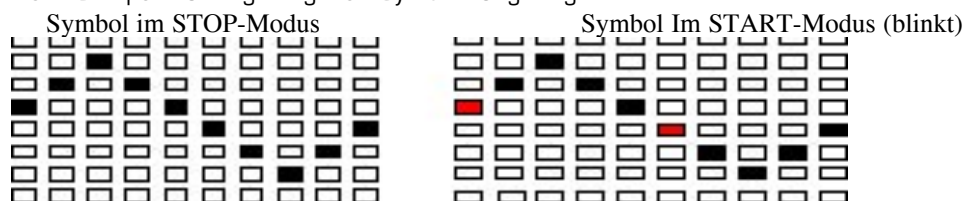
Drücken Sie die AUF/AB-Tasten, um das entsprechende Geschlecht auszuwählen. „1“ ist dabei bereits voreingestellt und bedeutet „Mann“, „0“ bedeutet „Frau“. Drücken Sie dann die ENTER-Taste zur Bestätigung.

Eingabe des Alters (AGE-blinkt):

Drücken Sie die AUF/AB-Tasten, bis der Ihres Alters entsprechende Wert auf der Anzeige erscheint (voreingestellt ist 35 Jahre). Drücken Sie dann die ENTER-Taste.

#### Messung

- Legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren an den Haltegriffen.
- Betätigen Sie dann kurz mit einer Hand die START/STOP – Taste und legen die Hand sofort wieder auf den Sensor auf.
- Nun werden in der Computeranzeige folgende Symbole angezeigt:



- Die Messung dauert ca. zwei bis fünf Sekunden.
- Dann erfolgt die Anzeige der errechneten Werte in der Computeranzeige („FAT PERCENT“)

Lesen der gemessenen Körperfett-Werte

Folgende vier 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)
- BODY TYPE = Anzeige Ihres persönlichen Körperfett-Typs (siehe Tabelle oben) und Trainingsprofil.

## 5.4 Erholungspuls-Messung

Bedienung:

Drücken Sie während des Trainings mit Pulskontrolle (Handpuls – beide Hände müssen auf den Sensoren bleiben) die Taste PULSE RECOVERY 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.

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: Damit Sie eine aussagekräftige Fitnessnote erhalten, sollten Sie mindestens 15 Minuten trainieren. Diese Zeit wird benötigt, damit Sie einen stabilen Trainingspuls erreichen, von welchem Sie sich in dieser Minute entsprechend erholen können.

Fehlermeldung: Trennen Sie den Strom für 15 Sekunden ab, wenn falscher Wert angezeigt wird.

Netzteilspezifikation:

Input: 230V, 50Hz

Output: 9V, 1A

Hersteller: Marine Power Co., Ltd.

Type: AV48-090100T



### 5.1.3 Computerfunctions / Displays:

LEVEL/resistance:	Resistance Level 1-6
WATT:	Display/Setting of the Watt dataAnzeige
TIME/Trainingtime:	Registers the training time, displays steps of seconds
DISTANCE	Registers the distance in Steps of 0,01 km (00.00 – 99.99)
SPEED	Displays the speed in km/h (Theoretical datas)
PULSE/Puls:	Display of pulse, datas from 30-240 beats /minute (pulse symbol)
CALORIES/Kalorien:	Personal circa-Calorie consumption
RPM:	Revolutions per minute
AUTO ON / OFF:	Automatic ON and OFF –Function (4 minutes after the end of training)

### 5.1.4 Important information for the functions

**Resistance:** The the resistance level (step 1-6) shows up in the center of the computer display. The display shows 16 resistance bars. Within the function „PROGRAM 01“ the resistance can be changed after the start of training. To change the resistance one must press the UP/DOWN buttons. The resistance can also be changed with the UP/DOWN buttons within all other fitness programs „PROGRAM 02–13“.

**WATT:** Display of the current performance in Watt. The performance is calculated through the level of resistance and the rounds per minute (RPM).

#### WATT- DISPLAY

The Watt value will be displayed in the following programs:  
MANUAL, USER, TARGET H.R., WATT

#### 2. WATT-Control (RPM independent):

RPM independent means: The preset watt datas will stay on the same level no matter how fast one pedals.

This function can be selected through the proram „WATT Control“ (selection through UP/DOWN buttons). Here one can preset the individual watt data.

After selecting the WATT (WATT shows on the display) one can select the preset function for the different datas. After one selected the WATT (it will blink) one can preset the WATT (from 30 – 250 Watt). To confirm the data one only has to press ENTER

#### Function

As soon as one Watt data has been programmed, the resistance will automatically regulated so the WATT will stay at one certain level. If one pedals slower, the resistance will automatically increase, if one pedals faster the resistance will decrease.

#### Important:

After changing the speed the electronic needs some time to adjust the resistance. With immediate change of speed it is possible that the Watt-display shows bigger discrepancies towards the preset data.



If one presets very low WATT- datas and has high rounds per minute (RPM), it is technically not possible to lower down the resistance. The reason is to prevent an exceedance of the preset WATT value. The computer display shows then 3 bars and a warning sound will start. „Please pedal slower.“

**SPEED:** Displays your workout speed value in KM/MILE per hour.

**CALORIES:** Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your work out.

**PULSE:** Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.

**AGE:** Your computer is age-programmable from 10 to 99 years. If you do not set an age, this function will always default to age 35.

**TARGET HEART RATE (TARGET PULSE):**

The heart rate you should maintain is called your Target Hear Rate in beats per minute.

**PULSE RECOVERY:** During the START stage, leave the hands holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press "PULSE RECOVERY" key, all function displays will stop except "TIME". Time starts counting from 00:60 - 00:59 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.

- 1.0 means OUTSTANDING
- 1.1<F<1.9 means excellent
- 2.0<F<2.9 means GOOD
- 3.0<F<3.9 means FAIR
- 4.0<F<5.9 means BELOW AVERAGE
- 6.0 means POOR

**Note:**

If no pulse signal input then the computer will show "P" on the PULSE window. If the computer shows "ERR" on the message window, please re-press the PULSE RECOVERY key and please make sure your hands are keeping well on the grips or the chest transmitter is attached well.

**TEMPERATURE:** Display the current temperature.

## 5.2 Computer operation

### 5.2.1 How to plug in your fitness product

Please plug in the electric cable into the right backside of the plastic housing. You will hear a sound and the manual program shows on the display. If the computer has shut of through the automatic ON/OFF function, please just start to pedal. The computer will automatically start the function.

### 5.2.2 Program selection and setting of the functions

Use the UP/DOWN buttons for the program selection and press then the ENTER-button to confirm. Within the program „Manual“ one can set the functions TIME, DISTANCE, CALORIES with the UP/DOWN buttons. If you confirm with the ENTER button the computer "jumps" into the next preset mode.

If you press the START/STOP-button the function data start to count.

If you reach the preset data you will hear a sound and the computer will stop. If you have preset more than only one data then press START/STOP to continue with the training.

### 5.2.3 Clock

After plugging in the adapter you will see the clock on the display as well as the room temperature. To leave the clock mode just press any button except ENTER. If you have not pressed any button for 4 minutes the computer will automatically turn switch to the clock mode again. If you press the ENTER as well as parallelly the UP/DOWN buttons for more than 2 seconds you can switch to the clock mode. To set the clock please press the ENTER button for more than 2 seconds (you have to be in the STOP mode). Then you can set the clock.

### 5.2.4 Quick Start

If you press the START-button you can start immediately with your training. You do not have to necessarily preset any function data. The training time (TIME) starts to count from zero. The resistance can be changed with the UP/DOWN-buttons.

## 5.2.5 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.

## 5.3. Program selection

Program 1:	Manual Program
Program 2-13:	Fitnessprograms
Program 14-17:	Individual User-Program (User Setting Program, User Profile)
Program 18-21:	Heart Rate Control Program
Program 22:	Individual Heartrate-Program (Target H.R.C.)
Program 23:	Watt Control Program
Program 24:	Body Fat Program

### 5.3.1 Program 1: MANUAL

P1 is a manual program. User can start exercise by pressing START/STOP key. The default resistance level is 5. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

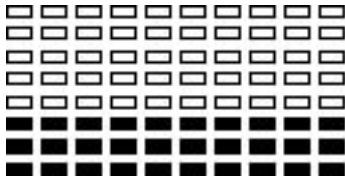
- Operations:
1. Use UP/DOWN keys to select the MANUAL (P1) program.
  2. Press the ENTER key to enter MANUAL program.
  3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
  4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
  5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
  6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
  7. Press the START/STOP key to begin exercise.

### 5.3.2 Program 2-13: Fitnessprograms (Profiles)

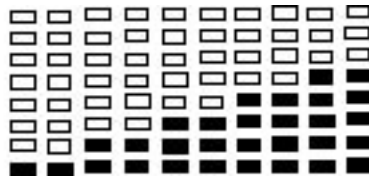
- Operations:
1. Use UP/DOWN keys to select one of the above programs from P2 to P13.
  2. Press the ENTER key to enter your workout program.
  3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
  4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
  - 5 The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
  6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
  7. Press the START/STOP key to begin exercise.

The following will show you the different fitness programs:

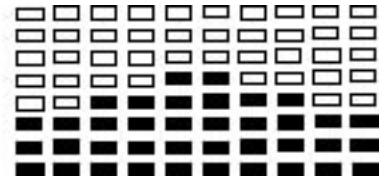
**PROGRAM 1  
MANUAL**



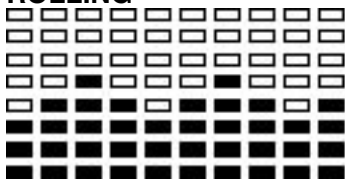
**PROGRAM 2  
STEPS**



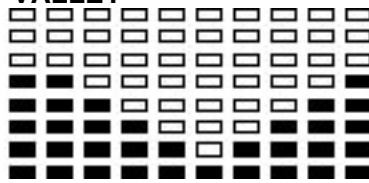
**PROGRAM 3  
HILL**



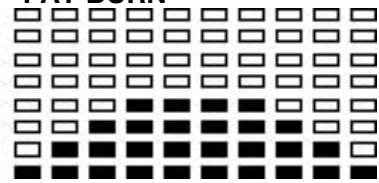
**PROGRAM 4  
ROLLING**



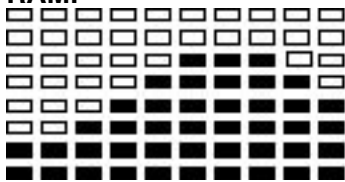
**PROGRAM 5  
VALLEY**



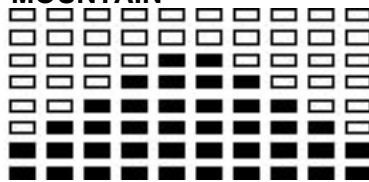
**PROGRAM 6  
FAT BURN**



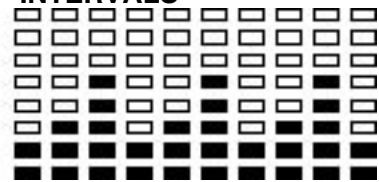
**PROGRAM 7  
RAMP**



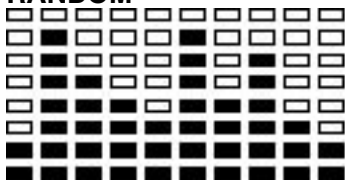
**PROGRAM 8  
MOUNTAIN**



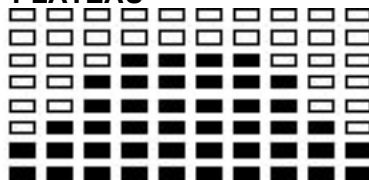
**PROGRAM 9  
INTERVALS**



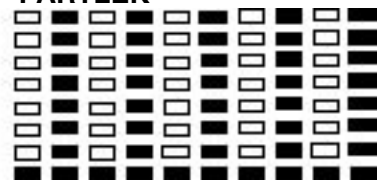
**PROGRAM 10  
RANDOM**



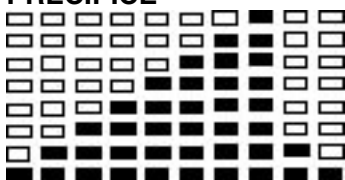
**PROGRAM 11  
PLATEAU**



**PROGRAM 12  
FARTLEK**



**PROGRAM 13  
PRECIPICE**



### 5.3.3 Programs 14-17: User Setting Program, User Profile

User setting Program: User 1, User 2, User 3, User 4

Program 14 to 17 is the user setting program. Users are free to create the values in the order of TIME, DISTANCE, CALORIES and the resistance level in 10 columns. The values and profiles will be stored in the memory after setup. Users may also change the ongoing loading in each column by UP/DOWN keys, and they will not change the resistance level stored in the memory.

#### **Operations:**

1. Use UP/DOWN keys to select the USER program from P14 to P17.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The column 1 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your first column of exercise profile. The default level is load 1.
4. The column 2 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your second column of exercise profile.
5. Follow the above description 5 and 6 to finish your personal exercise profiles. Press ENTER to confirm your desired exercise profile.
6. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
7. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
8. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
9. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
10. Press the START/STOP key to begin exercise.

### 5.3.4 Programs 18-21: Heart Rate Control Program

Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 to Program 22 is the Heart Rate Control Programs and Program 22 is the Target Heart Rate Control program.

Program 18 is the 55% Max H.R.C. - - Target H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Program 19 is the 65% Max H.R.C. - - Target H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Program 20 is the 75% Max H.R.C. - - Target H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Program 21 is the 85% Max H.R.C. - - Target H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

### 5.3.5 Program 22: Target H.R.C.

Program 22 is the Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.

Users can exercise according to your desired Heart Rate program by setting your AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES or TARGET PULSE. In these programs, the computer will adjust the resistance level according to the heart rate detected. For example, the resistance level may increase every 20 seconds while the heart rate detected is lower than the TARGET H.R and then the computer will show "SLOW DOWN" on the message window. Also the resistance level may decrease every 20 seconds while the heart rate detected is higher than the TARGET H.R and then the computer will show "HURRY UP" on the message window. As a result, the user's heart rate will be adjusted to close the TARGET H.R. between the range of TARGET H.R. +5 and TARGET H.R. -5 and then the computer will show "KEEP GOING" on the message window.

#### **Operations:**

1. Use UP/DOWN keys to select one of the heart rate control program from P18 to P22.
2. Press the ENTER key to enter your workout program
3. The AGE will flash at P18 to P21 programs and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. The default age is 35.
4. At program 22, the TARGET PULSE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your TARGET PULSE between 80 to 180. The default TARGET PULSE is 120.
5. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
6. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
7. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
8. Press the START/STOP key to begin exercise

### 5.3.6 Program 23: Watt Control

Program 23 is a Speed Independent Program. Press ENTER key to set up the values of TARGET WATT, TIME, DISTANCE and CALORIES. During the exercise mode, the level of resistance is not adjustable. For example, the level of resistance may increase while the speed is too slow. Also the level of resistance may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of TARGET WATT setup by users.

Operations:

1. Use UP or DOWN key to select the WATT CONTROL (P23) program.
2. Press ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN key to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The WATT will flash and you can press UP or DOWN key to set your target WATT value. Press ENTER key to confirm your target WATT. The default WATT value is 100.
6. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
7. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
8. Press the START/STOP key to begin exercise.

**NOTE:** 1. In this program, the WATT value will keep constant value. It means that if you peddle quickly, the resistance level will decrease and if you peddle slowly, the resistance level will increase. Always try to keep you in the same watt value.

### 5.3.7 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 constittuion, the BMI can be used too:

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

Classifikation 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 shouldhelp you to have a

Fatrburning

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, heartrate 65-70% of your max. heartrate.

Bodyfat type	Englische Beschreibung
1.0	Ultra-sportsman
2.0	Sportsman type
3.0	Ideal-healthy type
4.0	Too fat
5.0	Fat type

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 – 9999kcal.)

## 5.4 Recovery Pulse

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.

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:

To activate the recovery function, you must exercise for at least 30 seconds. In order to receive a meaningful fitness score, however, you must exercise for at least 15 minutes. That time period is required to reach a stable training pulse.

Error:

Please remove the batteries for 15 seconds, if the display shows incorrect values.

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.

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.

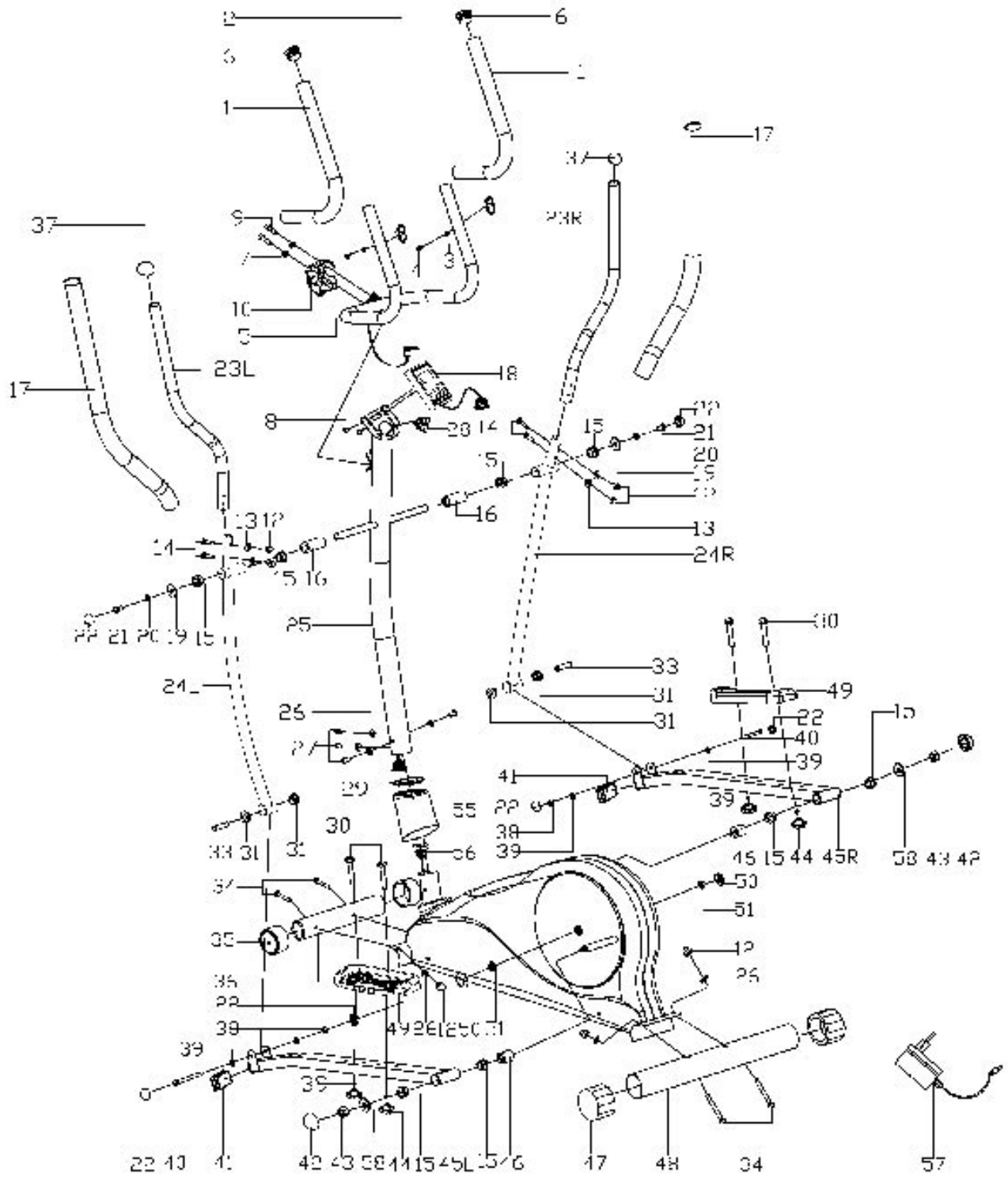
#### **Cool-down:**

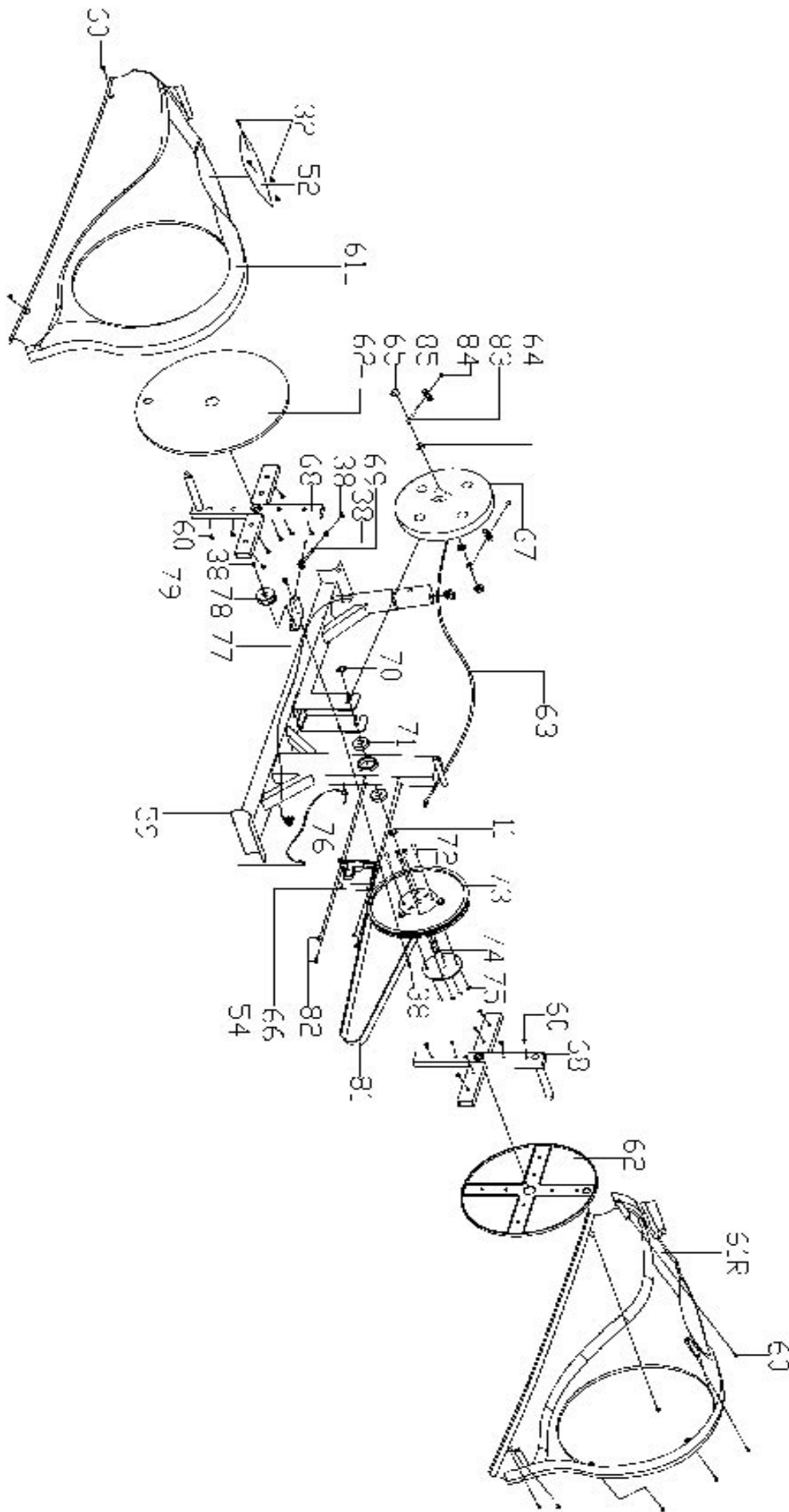
5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

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
4170-1*	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	Datenkabel, 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	Nicht benötigt!	No need!		0
-54	Sensor mit Kabel	Sensor wire		1
-55	Abdeckung f. Lenkerstützrohr	Decorating cover		1
-56	Datenkabel, unten	Computer connect wore		1
-57	Netzteil (Netzgerät)	Adapter		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	Widerstandverstellkabel, 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	Stellmotor	Motor		1
-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!		0
-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**



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](mailto: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 Cross-Trainer Ergometer CK 1  
PO- Nr.:

**Art.-Nr.:4170**

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) : .....