



Crosstrainer **CROSSLIFE XTR**



Item No.: 4126

Inhaltsverzeichnis

Index

Seite/Page

1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	03
2.	Allgemeines	2.	General	04
2.1	Verpackung	2.1	Packaging	04
2.2	Entsorgung	2.2	Disposal	04
3.	Montage	3.	Assembly	05
3.1	Montageschritte	3.1	Assembly Steps	05
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	12
5.	Computer (D)			12
5.1	Computertasten			12
5.2	Computerfunktionen/Anzeigen			12
5.2.1	Anmerkung zu einzelnen Funktionen			14
5.2.2	Symbolerklärungen und Wissenswertes			14
5.3	Computer Inbetriebnahme			16
5.3.1	Sofort-Start Funktion			16
5.4	Training mit Userauswahl			16
5.4.1	Userauswahl und Vorgabe der persönlichen Daten			16
5.4.2	Menüauswahl-WATT			18
5.4.3	Menüauswahl-HRC			19
5.4.4	Menüauswahl-PROGRAM			21
5.4.5	Menüauswahl-MANUAL			22
5.4.6	Menüauswahl-INDIVIDUAL			23
5.4.7	Menüauswahl-Bodyfat Messung			24
		5.	Computer (UK)	24
		5.1	Computer keys	24
		5.2	Computer functions	24
		5.2.1	Remarks on the individual functions	26
		5.2.2	Explanation of the symbols and need to know	26
		5.3	Computer functions	28
		5.3.1	Immediate-Start function	28
		5.4.	Exercise with User setting	28
		5.4.1	User selection and setting of personal datas	28
		5.4.2	WATT-Mode	30
		5.4.3	HRC-Mode	31
		5.4.4	PROGRAM-Mode	33
		5.4.5	MANUAL-Mode	34
		5.4.6	INDIVIDUAL-Mode	35
		5.4.7	Bodyfat measuring	36
5.5	Fehlerdiagnose und Fehlersuche	5.5	Diagnostic and troubleshooting	36

6.	Technische Details	6.	Technical details	37
6.1	Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)	6.1	Adapter	37
7.	Trainingsanleitung	7.	Training manual	38
7.1	Trainingshäufigkeit	7.1	Training frequency	38
7.2	Trainingsintensität	7.2	Training intensity	38
7.3	Pulsorientiertes Training	7.3	Heartrate orientated training	38
7.4	Trainings-Kontrolle	7.4	Training control	39
7.5	Trainingsdauer	7.5	Trainings duration	40
8.	Explosionszeichnung	8.	Explosion drawing	42
9.	Teileliste	9.	Parts list	44
10.	Garantie	10.	Warranty (Germany only)	46
11.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	11.	-	47

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Cross-Trainer Ergometer um ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA, nach DIN EN 957-1/9.
- Max. Belastbarkeit 130 kg.
- Der Elliptical darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

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

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teilleiste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stehen 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.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The Cross-Trainer Ergometer is produced according to DIN EN 957-1/9 class HA.
- Max. user weight is 130 kg.
- The elliptical should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Ergometer 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 home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Allgemeines

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

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

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

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

2.2 Disposal



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

3. 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. Assembly

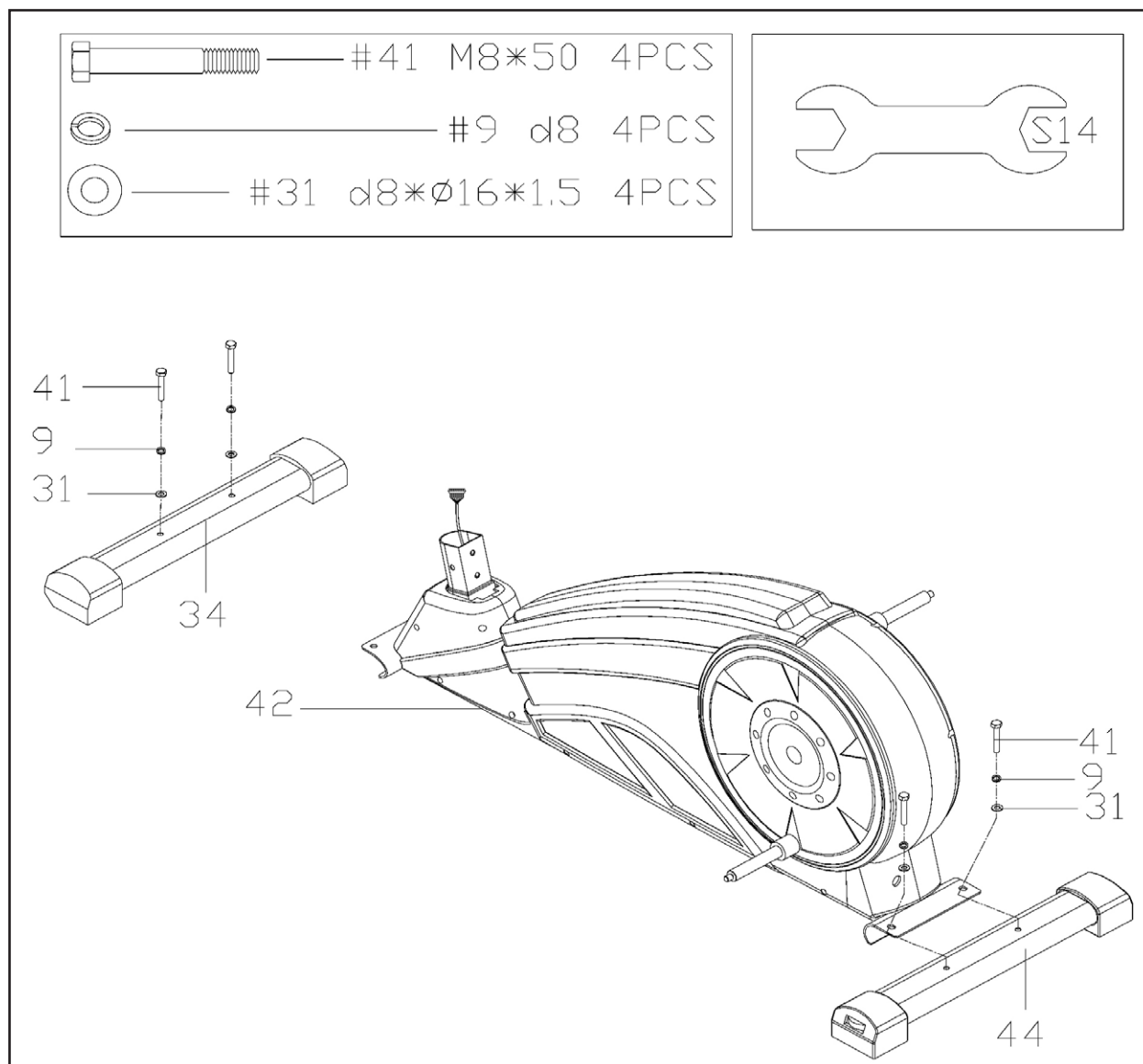
In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

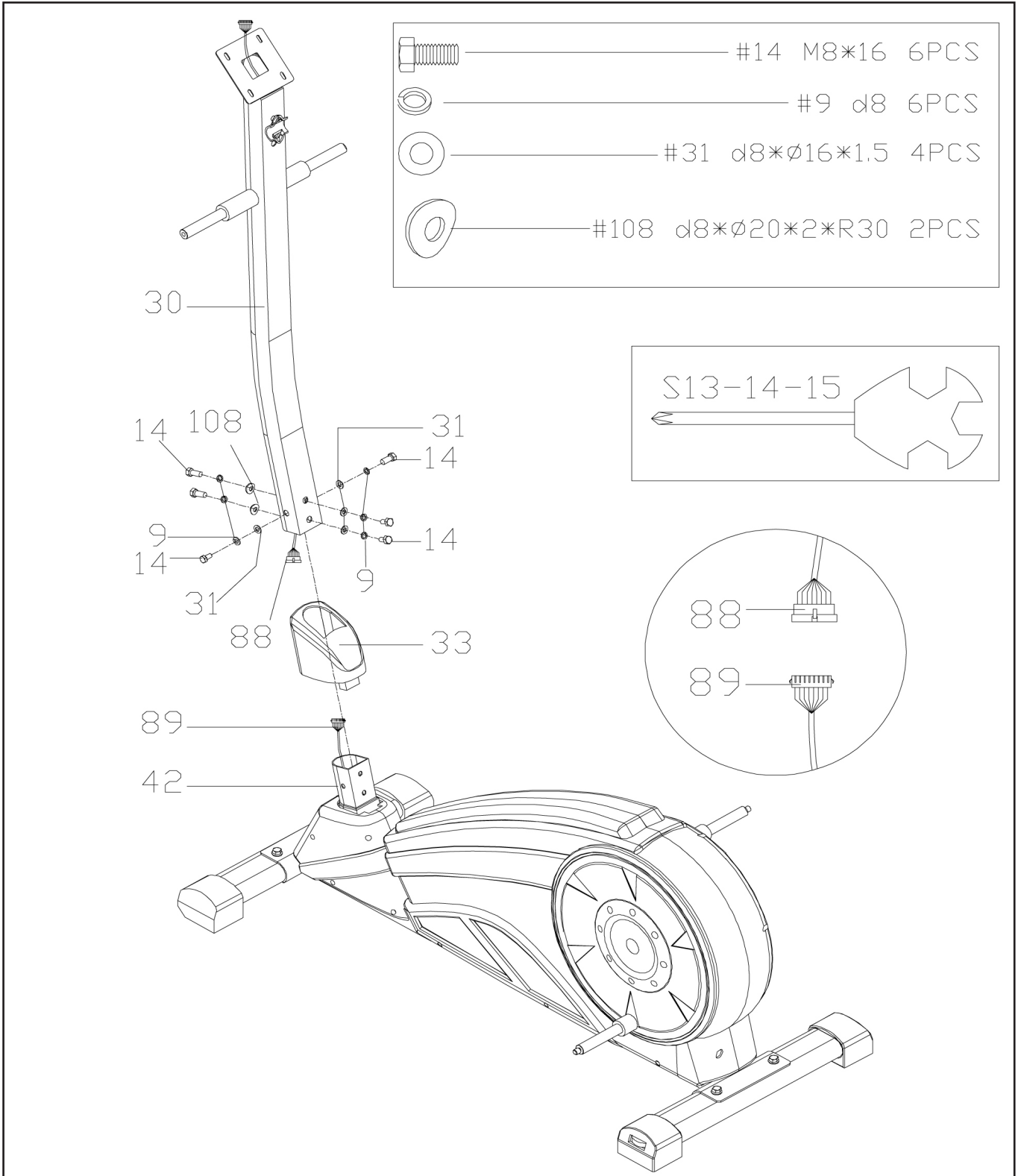
Contents of packaging

- 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.









3.1 Montageschritte/Assembly steps

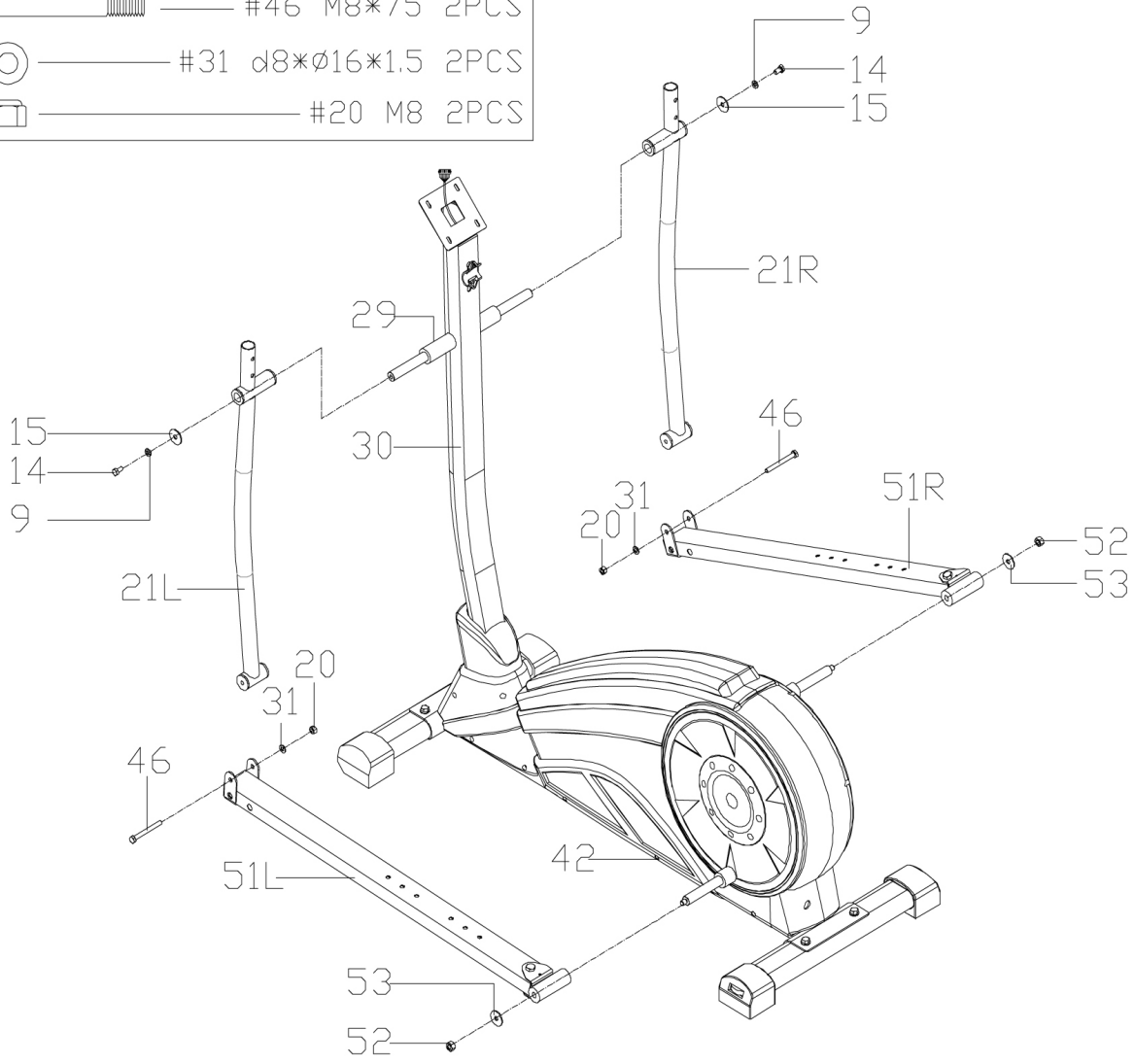
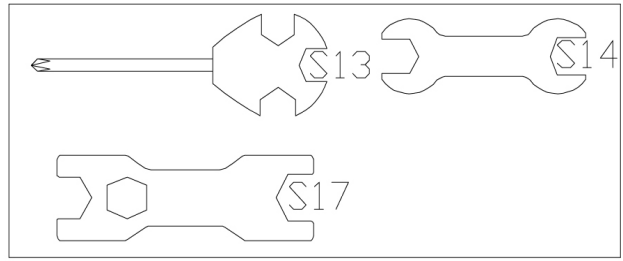
Schritt /Step 1



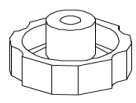




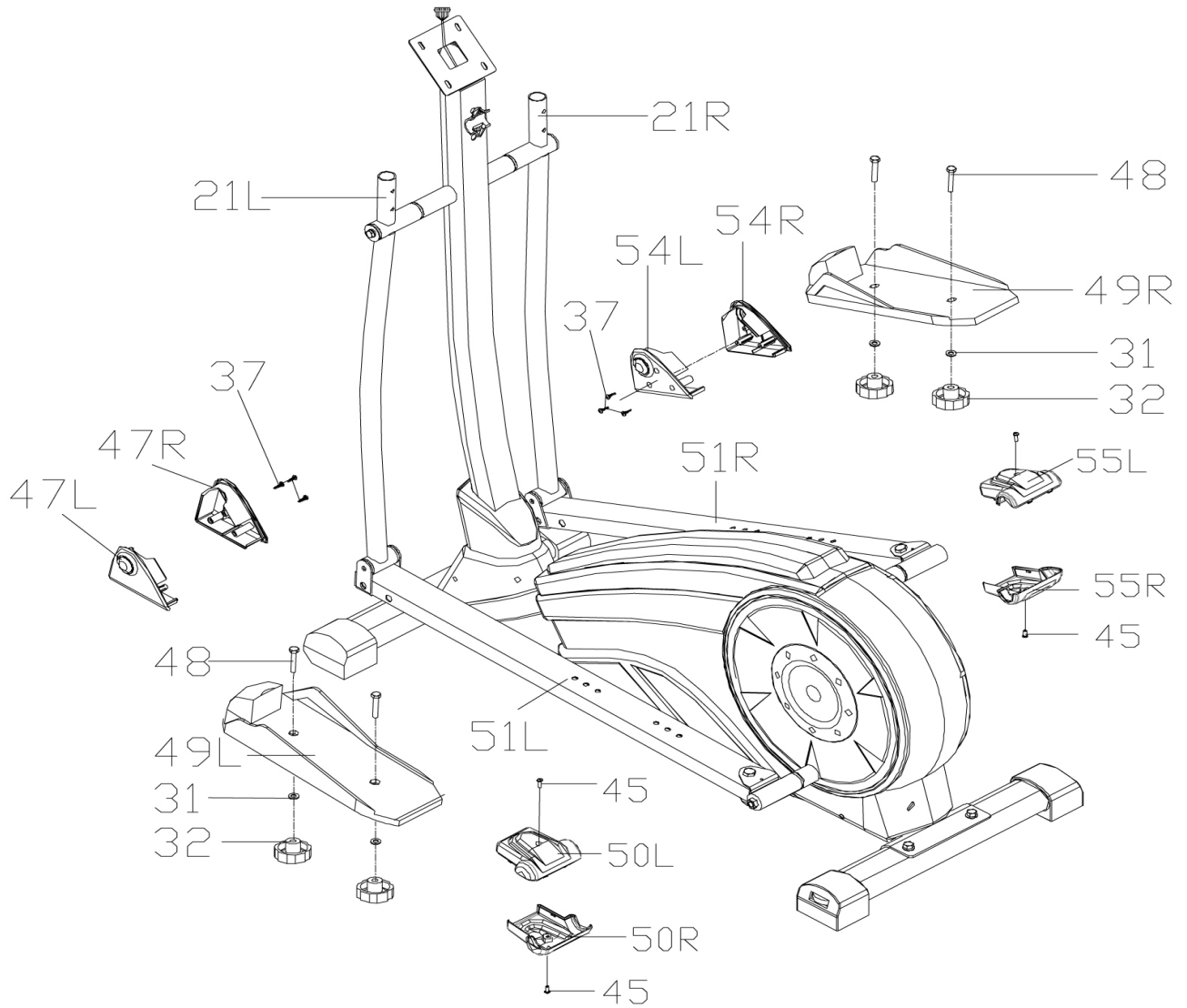
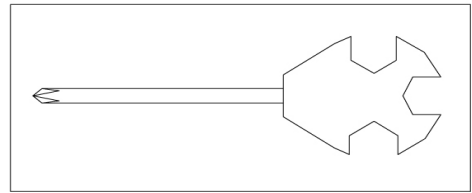


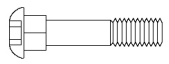


Schritt / Step 3

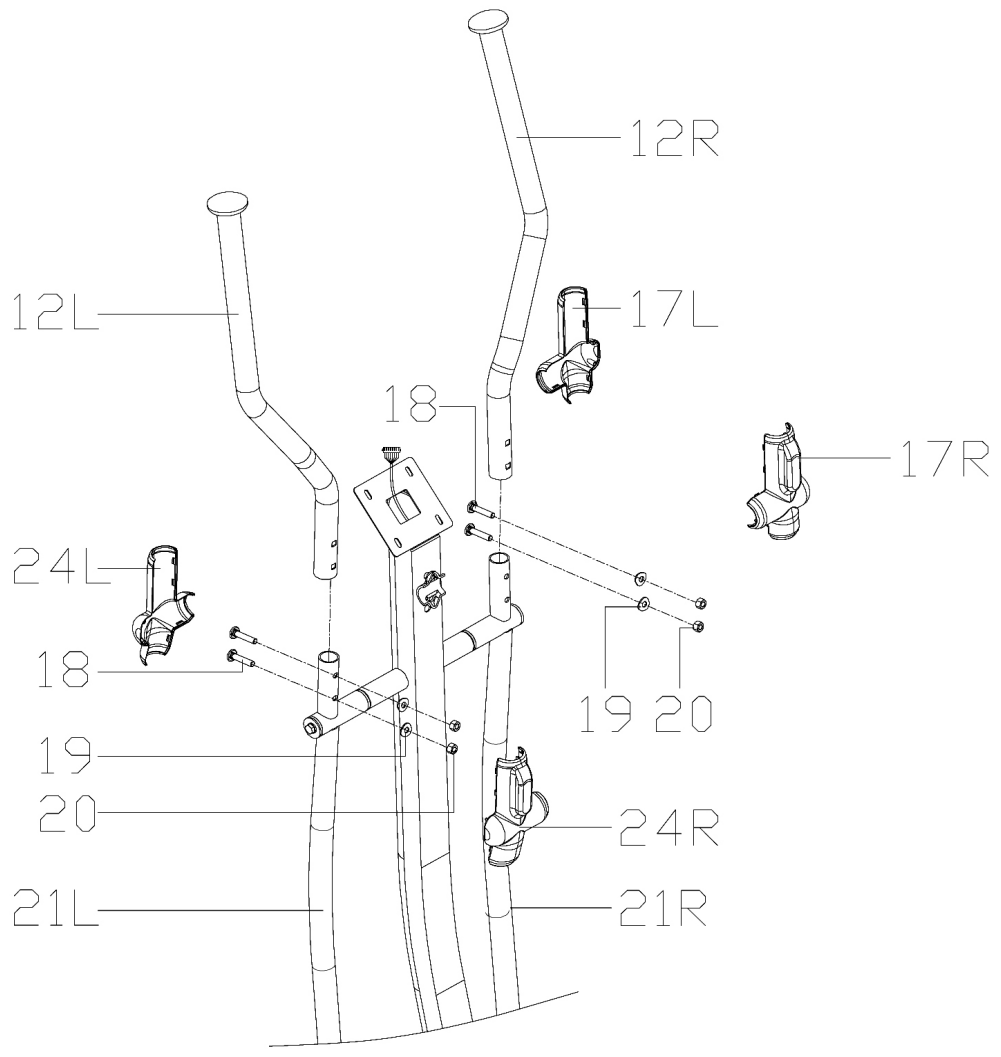
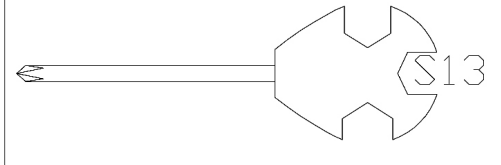
-  #14 M8*16 2PCS
-  #9 d8 2PCS
-  #15 d8*Ø32*2 2PCS
-  #52 M10 2PCS
-  #53 d10*Ø32*2 2PCS
-  #46 M8*75 2PCS
-  #31 d8*Ø16*1.5 2PCS
-  #20 M8 2PCS

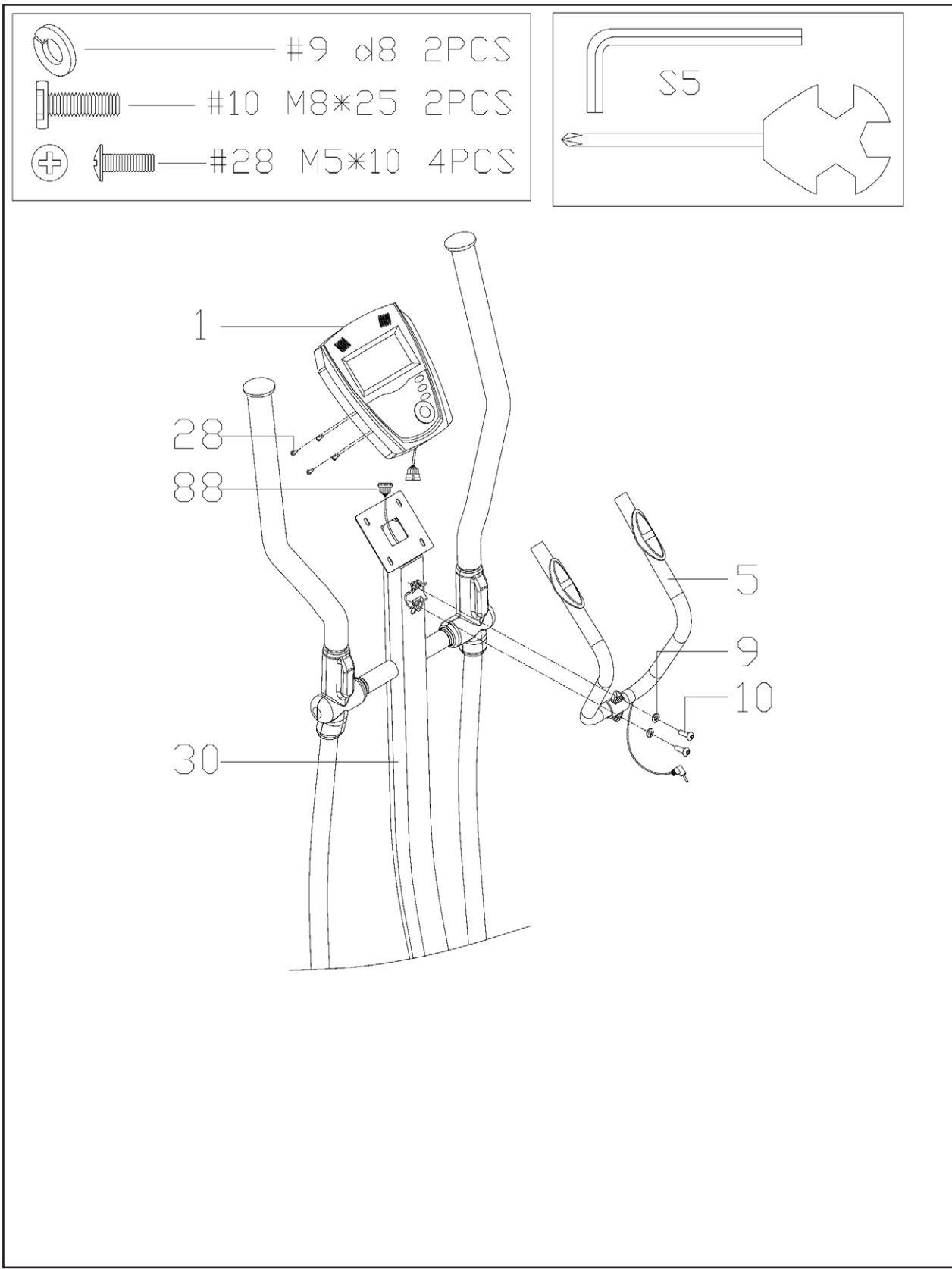


-  #48 M8*45 4PCS
-  #31 $\text{d}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ 4PCS
-  #32 M8* $\text{Ø}60 \times 30$ 4PCS
-  #37 ST4.2*16 6PCS
-  #45 M5*10 4PCS

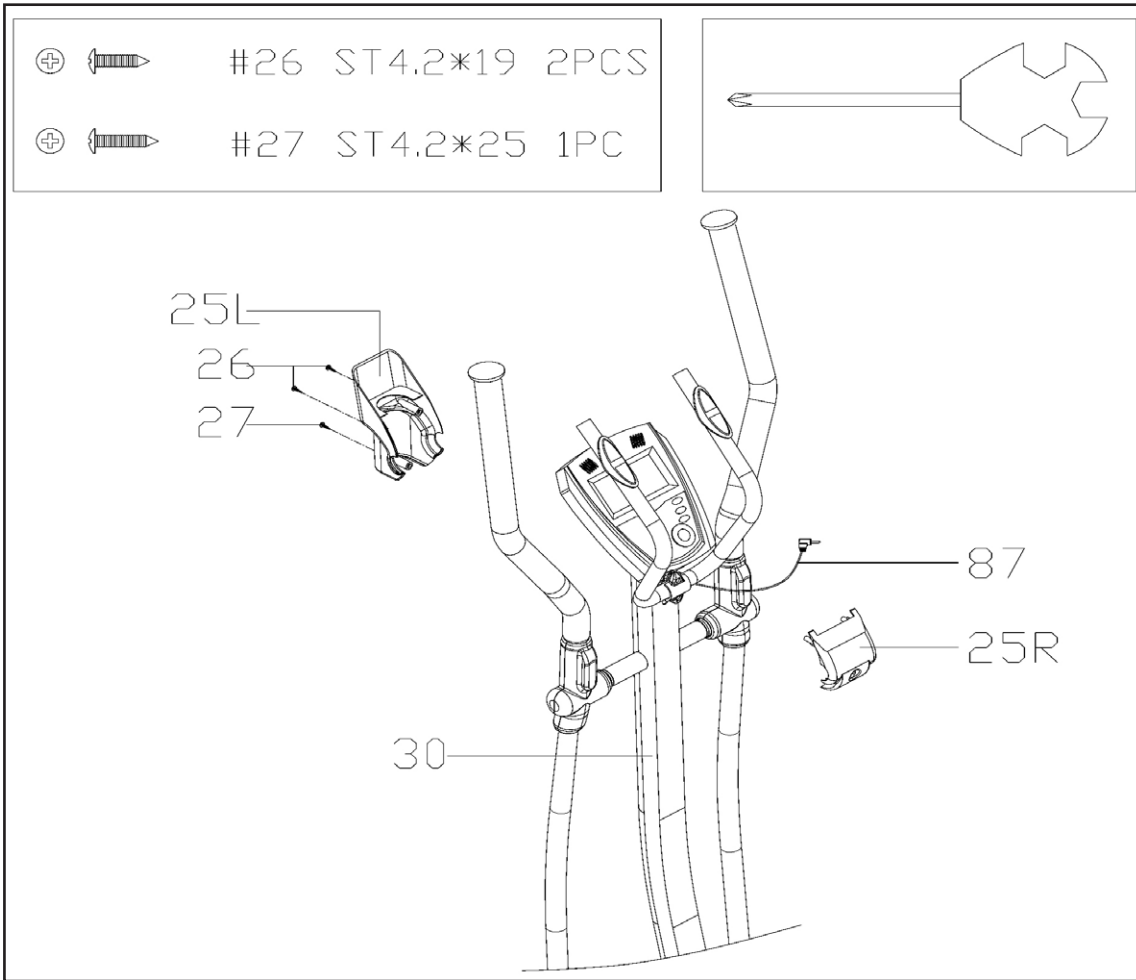


-  #18 M8*43 4PCS
-  #19 $\text{d}8 * \text{d}20 * 2 * \text{R}16$ 4PCS
-  #20 M8 4PCS

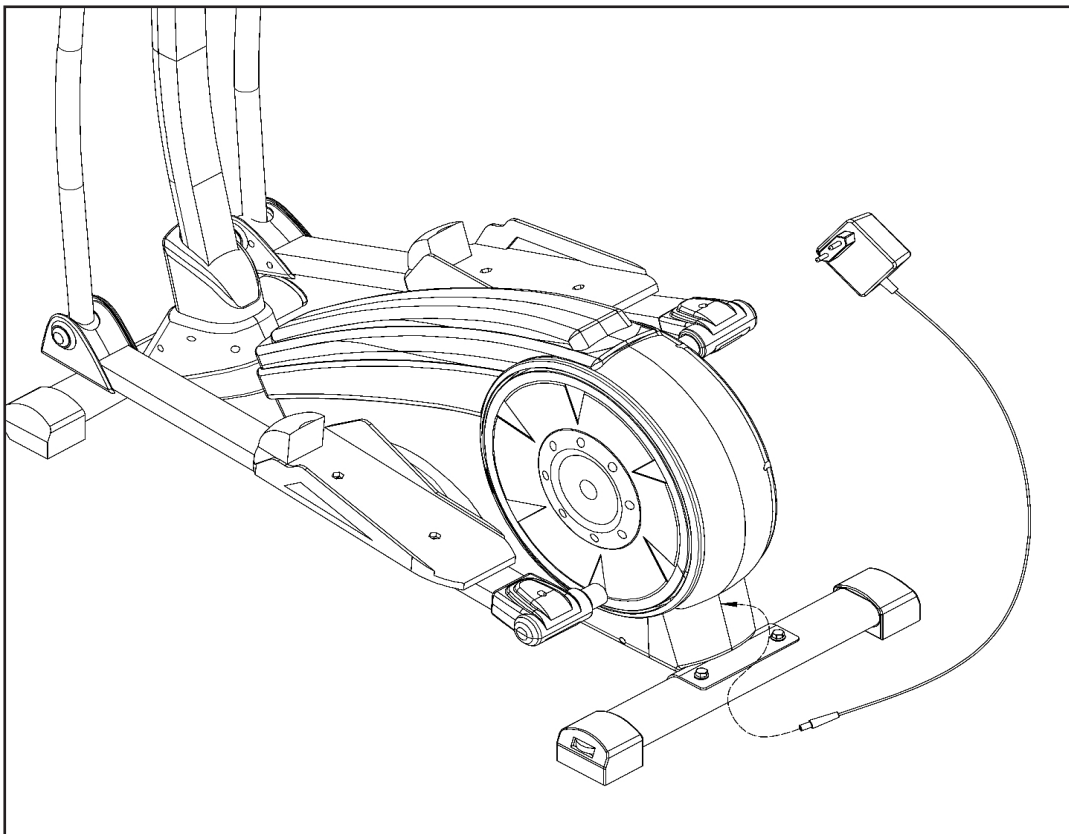




Schritt / Step 7



Schritt / Step 8



4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

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

4. Care and Maintenance

Maintenance

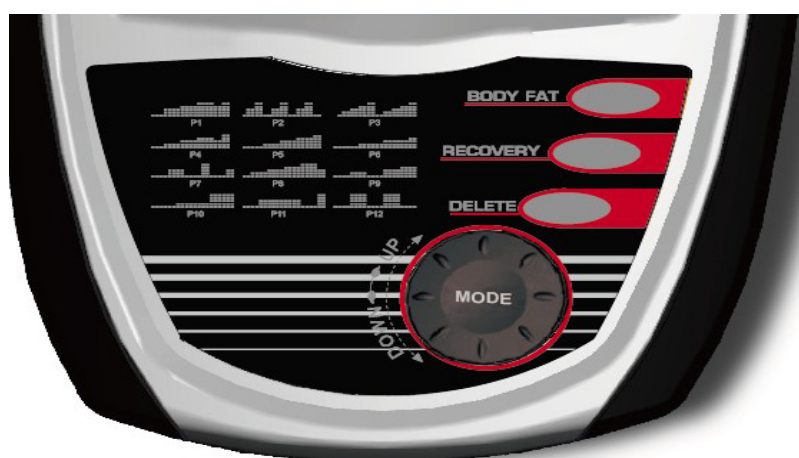
- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

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

5. Computer (D)

5.1 Computertasten



DELETE:

- kurzes Betätigen löscht den aktuellen Funktionswert im Vorgabemodus
- durch kurzes Drücken im Durchschnitt/Trip Modus gelangen Sie in die Menüauswahl (WATT, HRC, PROGRAM, MANUAL und INDIVIDUAL).
- ein längeres Betätigen (>2 Sekunden) im Durchschnitt/Trip Modus bewirkt den Rücksprung zur Userauswahl.

MODE:

Durch Drücken kann eine Funktion bestätigt werden

BODY FAT:

Durch Drücken der Bodyfat-Taste, können Sie jederzeit während des Trainings den Körperfettwert und BMI ermitteln lassen. Bitte achten Sie darauf, dass sich Ihre Hände auf den Handpulsesensoren befinden.

RECOVERY:

Erholungspulsmessung mit Erteilung einer Fitnessnote 1-6

UP/ DOWN:

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

5.2 Computerfunktionen / Anzeigen

RPM

Pedalumdrehungen pro Minute (Revolutions per minute, (15-200)

SPEED



Anzeige der Geschwindigkeit in km/h (0-99.99km/h). Es handelt sich um einen theoretischen Annahmewert, welcher nicht mit dem Wert eines normalen Fahrrades verglichen werden kann.

DISTANCE



Registriert die Entfernung in 0,1 km Schritten (0 – 999.9)

TIME



Registriert die Trainingszeit in Sekunden-Schritten (00:00 – 99:59)

WATT



Im drehzahlunabhängigen Modus: Zeigt den aktuell eingestellten Wattwert an

Im drehzahlabhängigen Modus: Zeigt den tatsächlichen Wattwert aus Drehzahl und Widerstandsstufe an.

KCAL



Zeigt den Kilokalorienverbrauch mit einem Wirkungsgrad von 22% zum Aufbringen der mechanischen Leistung an. Anzeige von 1-9990Kcal.

PULSE



Pulswertanzeige: Wertebereich von 40–199 Schlägen pro Minute.

Sie zeigt zusätzlich den errechneten oder vorgegeben Pulswert an.

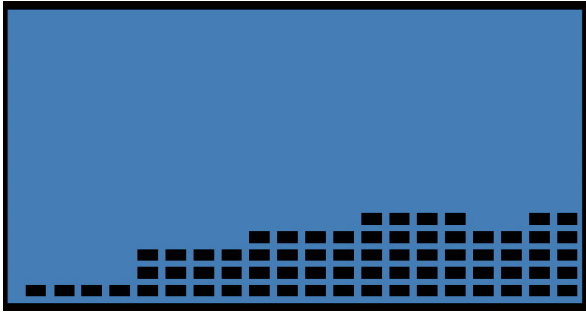
WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!

Bodyfat und BMI Anzeige



Zeigt den Körperfettwert und den BMI Index an.

LEVEL



Zeigt den Tretwiderstand in 16 Stufen/Levels an. Zusätzlich zeigt dieser Bereich das Profil der Programme an.

5.2.1 Anmerkung zu einzelnen Funktionen

A) Trainingsende-/pause

Sobald Sie mit dem treten aufhören erkennt der Computer eine Trainingsunterbrechung. In diesem Moment wird die Trainingszeit, die Kilometer und Gesamtkalorien gestoppt. Diese sind dann bis zu 4 Minuten auf dem Display zu erkennen. Sie können jederzeit das Training innerhalb dieser 4 Minuten wieder aufnehmen und alle Daten laufen ab dem letzten Stand weiter.

Für Trainingsende drücken Sie bitte die DELETE-Taste. Alle Daten werden gelöscht.

B) Pulsmessung

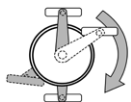
Pulsmessung mit Brustgurt: Der Computer ist mit einem Chip ausgestattet, welcher die drahtlose Pulsübertragung mit einem Brustgurt (5,0 – 5,5 kHz) ermöglicht.

Handpulsmessung: Stecken Sie den Stecker des Handpuls kabels in die dafür vorgesehene Buchse (Pulse Input) auf der Rückseite des Computers. Die Messung der Pulsfrequenz wird über zwei Kontaktstellen (ovalförmige Sensoren) an der Handinnenseite ausgeführt. Es müssen immer beide Kontaktstellen für die Pulsaufnahme fest von den Handflächen umschlossen sein. Für ein pulsgesteuertes Training, benutzen Sie bitte immer den optional erhältlichen Brustgurt.

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

5.2.2 Symbolerklärungen und Wissenwertes

A) Tretsymbol



Das Symbol fordert Sie zum Treten auf. Sie bestätigen somit Ihre eingegeben Daten und beginnen mit Ihrem Training.

B) Aktivierung des Computers aus dem Schlummermodus

Um den Computer aus dem Schlummermodus zu aktivieren, drücken Sie irgendeine Taste. Ein Treten bewirkt keine Aktivierung.

C) Vorgabewerte

Vorgabewerte: Nach Erreichen des Vorgabewertes, ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training. Im Display erscheinen die Durchschnitts/Tripwerte. Ein weiteres Training ist nur durch eine Wiederaktivierung und zwar durch ein Drücken der DELETE-Taste möglich.

Achtung: Es kann außer dem Pulswert immer nur ein Vorgabewert vorgegeben werden. Sollten Sie einen weiteren Wert aktivieren, wird der bereits gesetzte Wert auf OFF gesetzt. Sie können sofort mit dem Training beginnen, wenn Sie den gewünschten Wert eingegeben haben und mit Treten beginnen.

D) Recovery

Bei Trainingsende „RECOVERY“ drücken und mit Treten aufhören. Der Computer misst 60 Sekunden lang Ihren Puls. Bei einer Pulsdifferenz von ca. 20% erhalten Sie die Note F1 (sehr gut).

E) Watterhöhung im HRC Modus

Der Widerstand (Wattleistung) wird alle 30 Sekunden um 10 Watt erhöht und zwar solange, bis sich der tatsächliche Pulswert 5 Schläge unter dem Zielpuls befindet. Steigt der Puls in einer Minute nicht weiter an, wird der Widerstand erneut erhöht. Ist der Pulswert für fünf Sekunden über dem Zielpuls, dann wird der Widerstand sofort um 20 Watt reduziert und dann alle weitere 20 Sekunden um 10 Watt, bis Sie sich wieder unter dem Zielpuls befinden. Anschließend steigt der Widerstand wieder an.

Widerstandsanpassung bei IND: Sie haben im IND Modus die Möglichkeit einen individuellen Pulswert zu aktivieren. Die Widerstandserhöhung funktioniert wie oben beschrieben.

F) Alter

Dient zum Berechnen des Maxiamlpulses und der Kalkulierung des BMI.

G) Kcal Berechnung

Berechnet den Energieumsatz des Körpers mit einem Wirkungsgrad von 22%. Das heißt, die restlichen 78% an Energieverbrauch setzt der Körper in Wärme um. Umrechnung von Joule zu Kcal: 1cal=4,1867J.

Rechenbeispiel: 60Watt für 20Minuten

$60(\text{Watt}) \times 20(\text{Min}) \times 60\text{Rpm} = 72000\text{J} = 17197\text{cal}$.

17197cal entsprechen dem Energieumsatz von 22%. Daraus ergibt sich ein Kalorienverbrauch von $100\% = 78169\text{cal}$ oder 78Kcal.

H) Körperfettmessung

Normwerte für den Körperfettanteil bei Erwachsenen in % der Gesamtkörpermasse:

Lebensalter/Age	weiblich/female	männlich/male
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)

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 und Fetten (Körperfett).

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

Lesen der gemessenen Körperfett-Werte

Folgende vier Werte können abgelesen werden:

- FAT % = Körperfettanteil des gesamten Körpers in Prozent (Anzeige von 5 – 55%)
- BMI = Body Maß Index mit dem ermitteltem Wert aus Körpergewicht und Körpergröße (Anzeige von 1.0 – 99.9)

5.3 Computer Inbetriebnahme

5.3.1 Sofort-Start Funktion

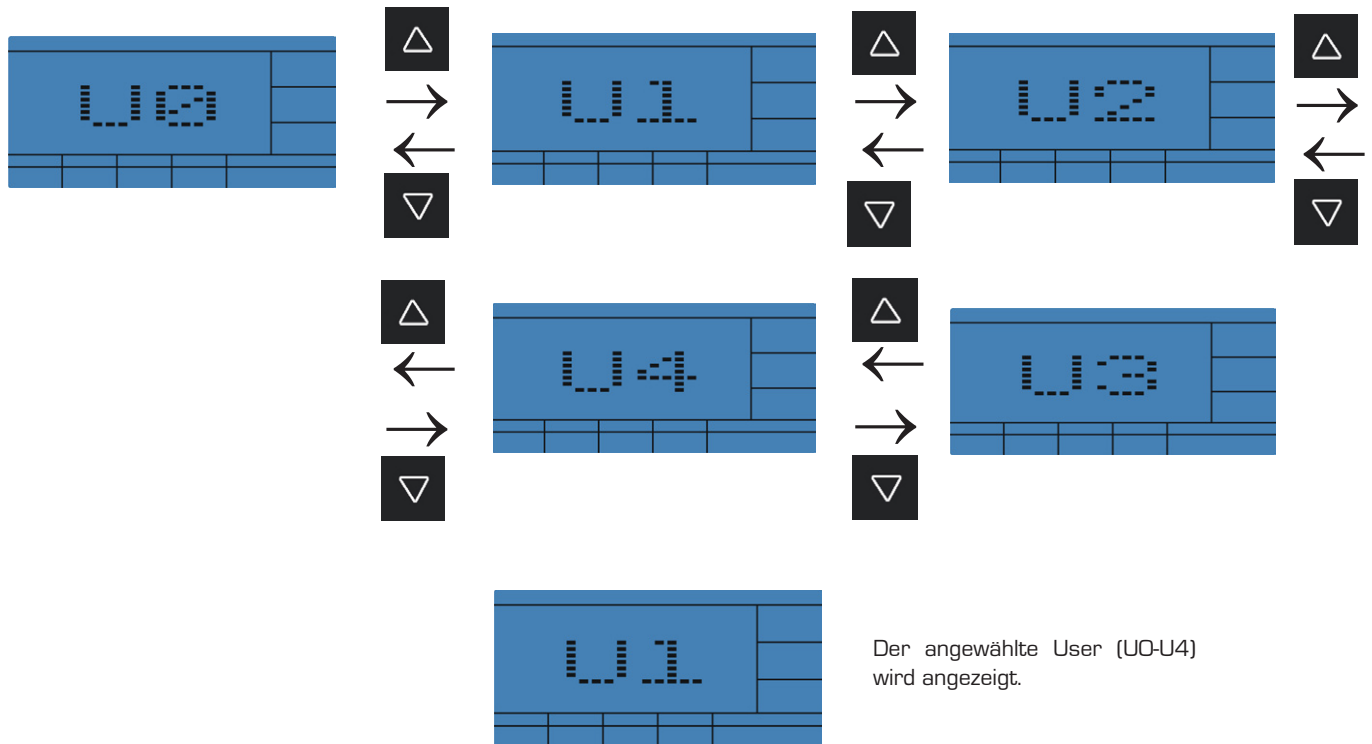
Für eine optimale Benutzerfreundlichkeit Ihres Trainingsgerätes wurde die Möglichkeit eines schnellen und unkomplizierten Computerstarts geschaffen. Gehen Sie wie folgt vor:

- Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät am hinteren Ende des Gerätes an der vorgesehenen Buchse an. Es erscheint im Display „U0, U1, U2, U3, oder U4“.
- Starten Sie Ihr Training, indem Sie zu Treten beginnen. Alle Daten beginnen aufwärts zu zählen. Befinden Sie sich im Benutzer U0 werden die Trainingsdaten nach Beendigung des Trainings nicht gespeichert.

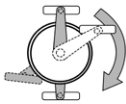
5.4 Training mit Userauswahl

5.4.1 Userauswahl und Vorgabe der persönlichen Daten

1) USER-Auswahl



A)



oder

B)

MODE

WATT					TIME
					0:06
					WATT
					25
BPM/MIN	KMH	KM	Kcal	S	P _{max} OFF
60	22.4	1.1			

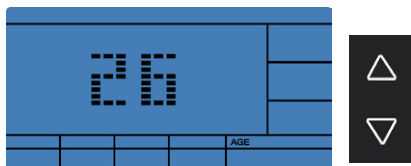
>3s drücken: **siehe 2) Eingabe der persönlichen Daten**

<1s drücken: **siehe 3) Watt**

Sie trainieren im drehzahlunabhängigen Watt-Modus. Bereits eingegebene Daten beginnen rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

2) Eingabe der persönlichen Daten

a) Alter

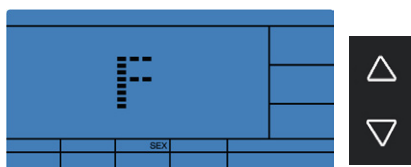


20-90 Jahre



kurz drücken

b) Geschlecht



F= weiblich; M=männlich



kurz drücken

c) Größe

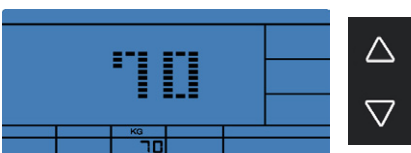


100-205cm

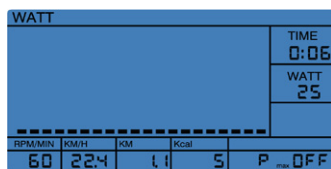
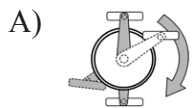


kurz drücken

d) Gewicht

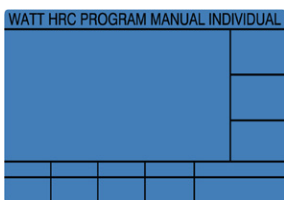


40-150kg



Sie gelangen zur Menüauswahl, siehe 5.4.2

5.4.2 Menüauswahl -Watt

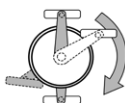
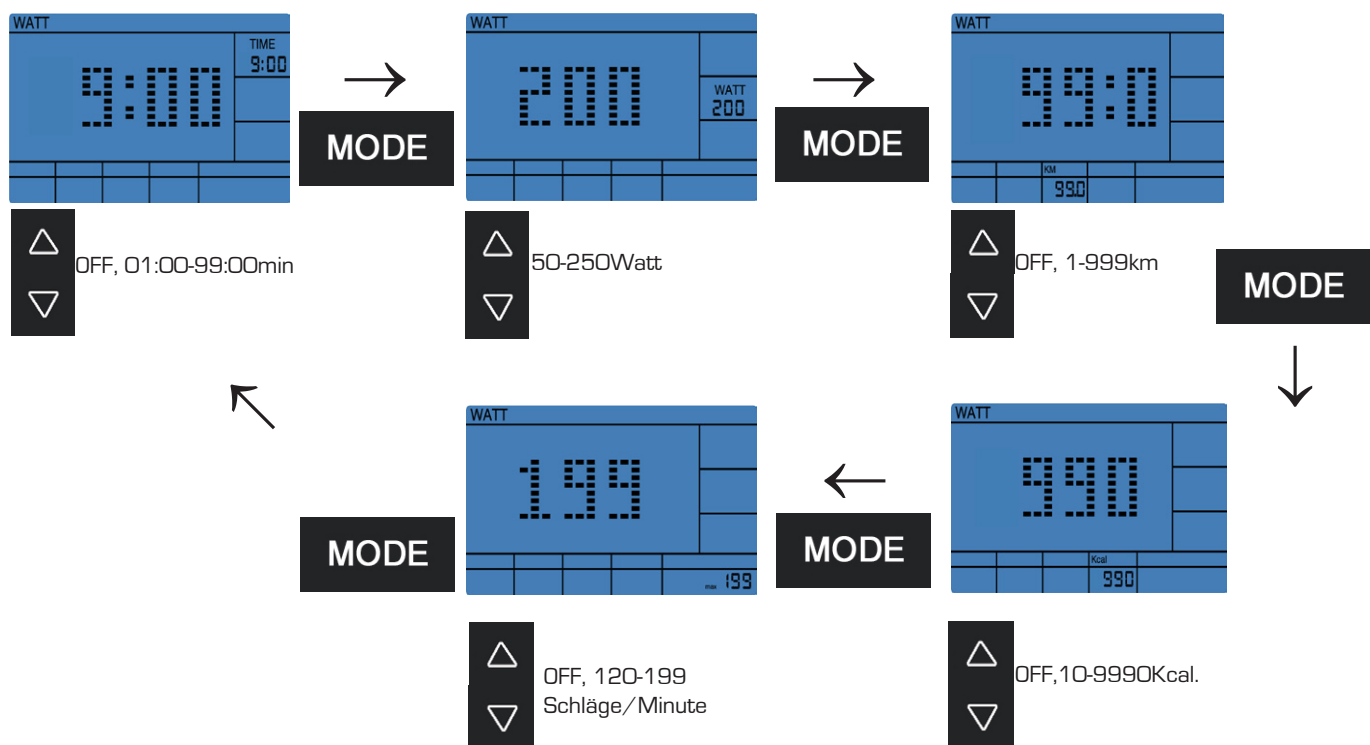


Menüauswahl, WATT blinkt.

MODE

kurz drücken

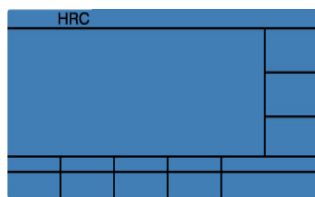
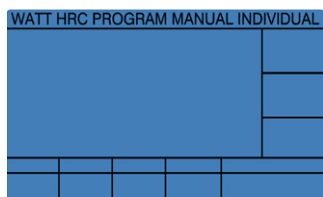
B) Eingeben der Vorgabewerte



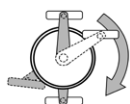
WATT					TIME
					0:06
					WATT
					25
RPM/MIN	KMH	KM	Kcal	S	P OFF
60	22.4	1.1	5		

Sie trainieren im drehzahlunabhängigen Watt-Modus. Bereits eingegebene Daten beginnen rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

5.4.3 Menüauswahl-HRC



Menüauswahl, HRC blinkt.



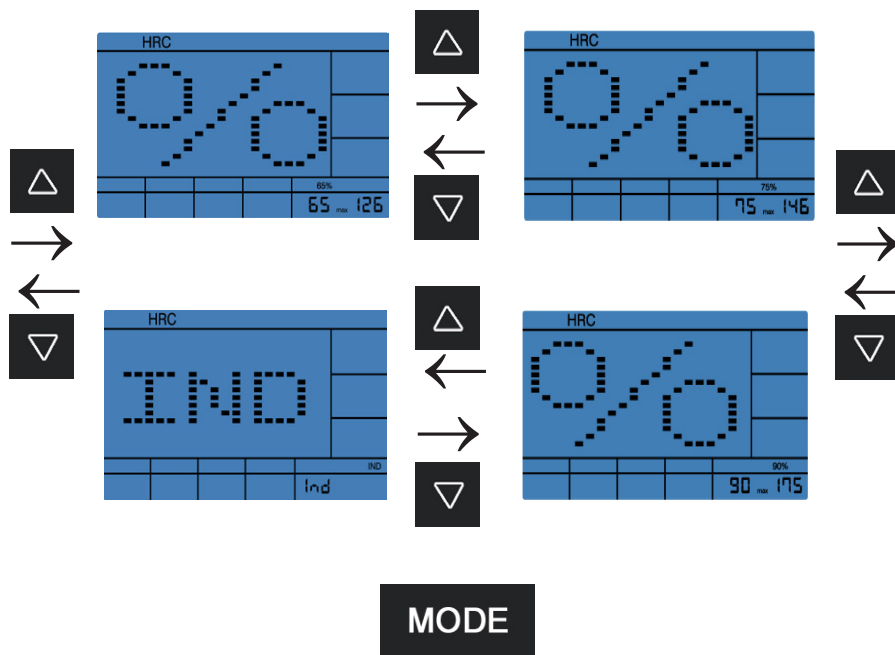
MODE

siehe 2) Auswahl der max. Pulsgrenze

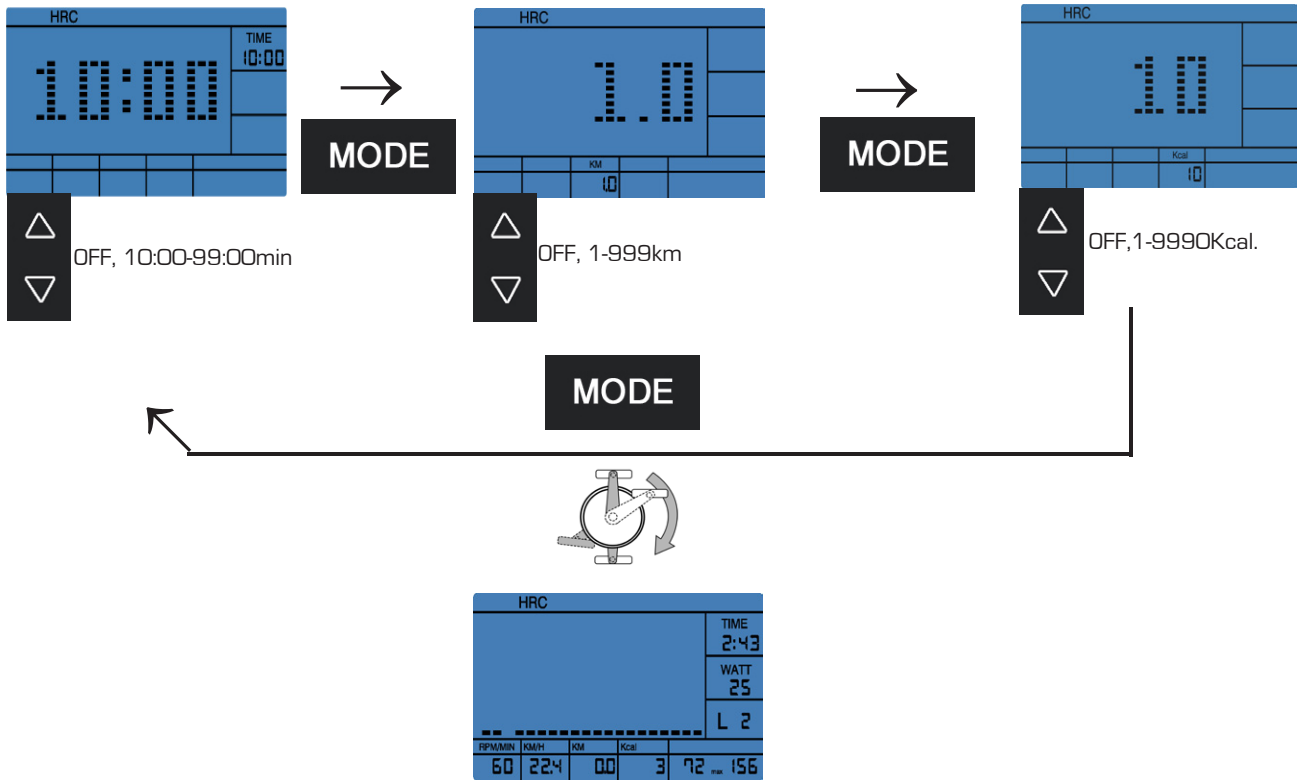
HRC				
				TIME
				2:43
				WATT
				25
				L 2
RPM/MIN	KM/H	KM	Kcal	
60	22.4	0.0	3	72 max 156

Bereits eingegebene Daten beginnen rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

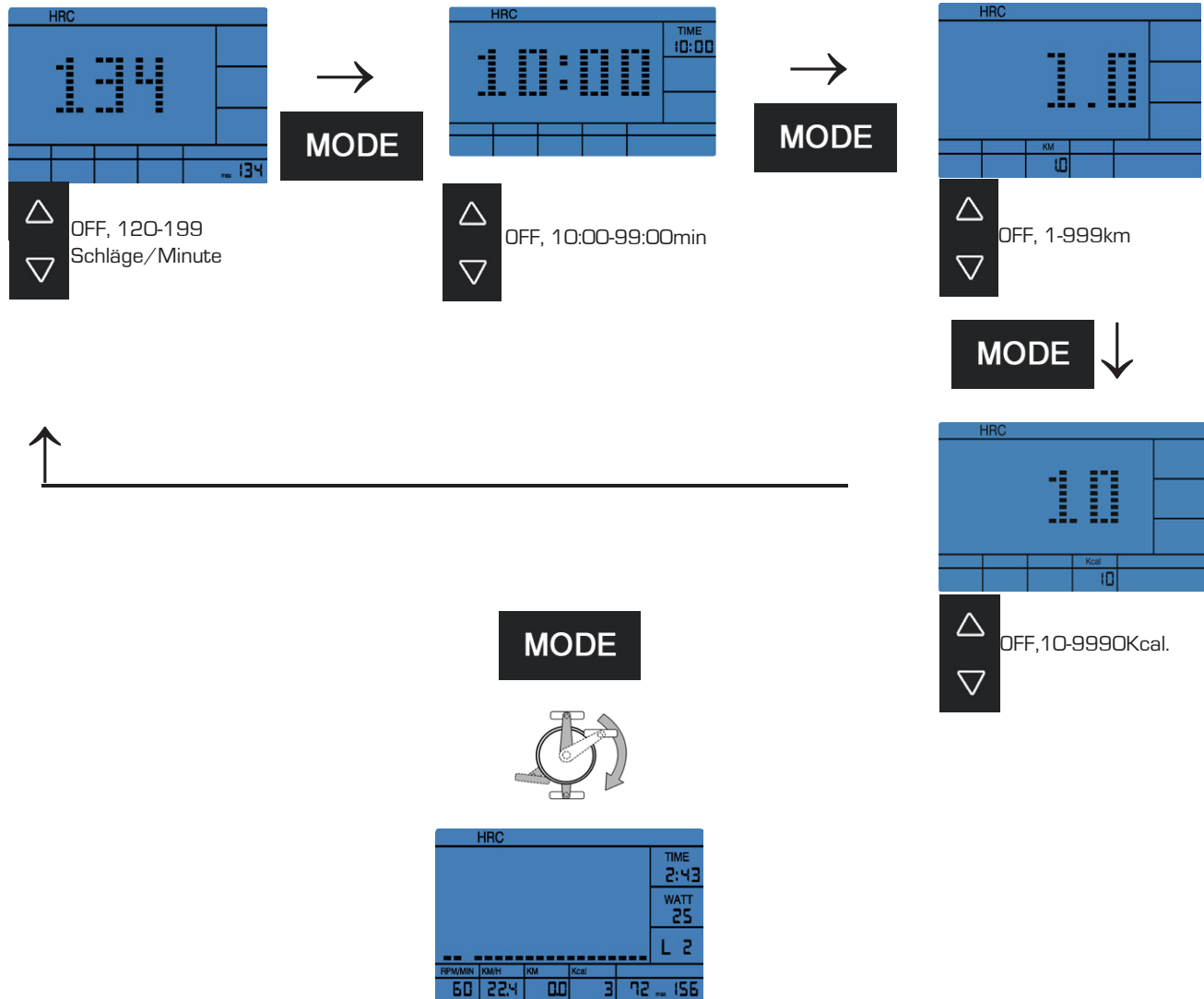
2) Auswahl der max. Pulsgrenze



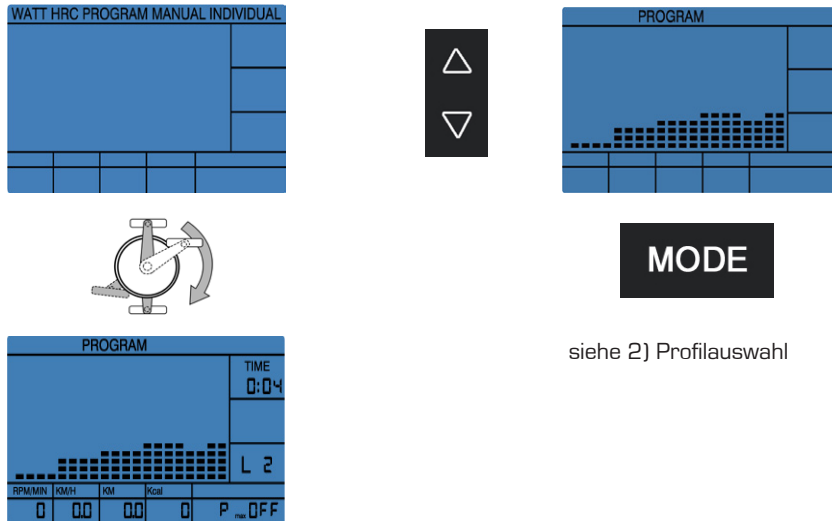
3A) Eingeben der Vorgabewerte für 65%, 75% und 90%



3B) Eingeben der Vorgabewerte für IND

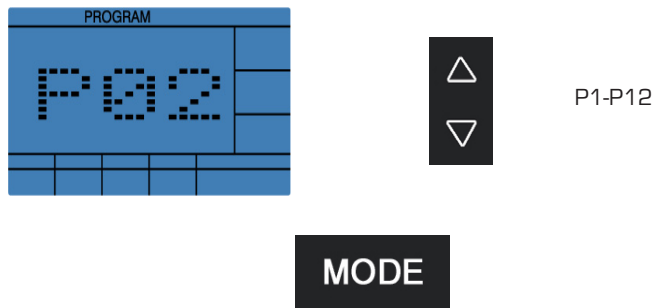


5.4.4 Menüauswahl-PROGRAM

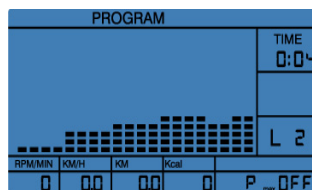
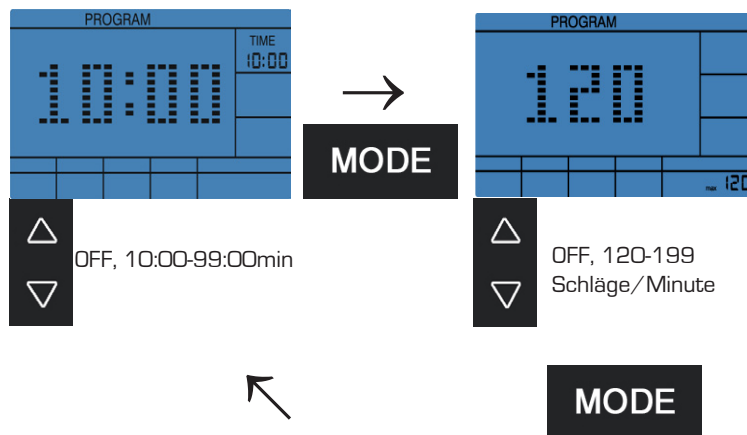


Sie trainieren im drehzahlunabhängigen Watt-Modus. Bereits eingeegebene Daten beginnen rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

2) Profilauswahl

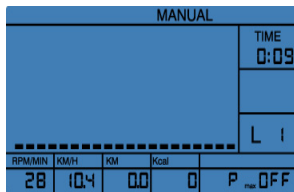
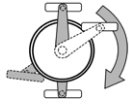
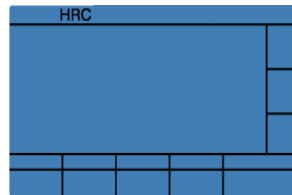
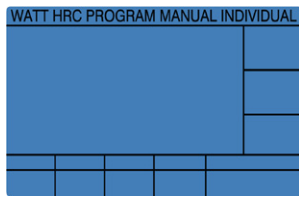


3) Eingeben der Vorgabewerte



Sie trainieren im Program-Modus. Bereits eingeegebene Daten beginnen rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

5.4.5 Menüauswahl-MANUAL

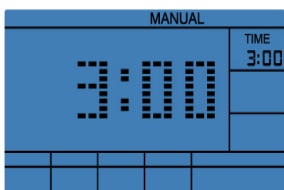


MODE

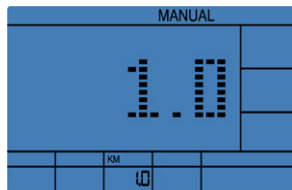
siehe 2) Eingeben der Vorgabewerte

Sie trainieren im drehzahlunabhängigen Watt-Modus. Bereits eingegebene Daten beginnen rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training..

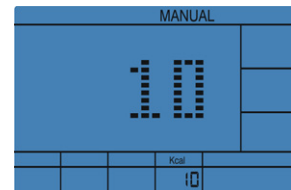
2) Eingeben der Vorgabewerte



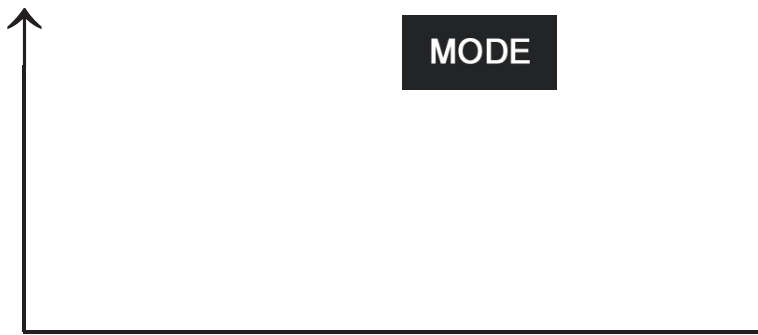
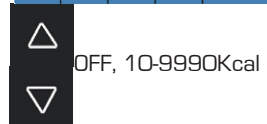
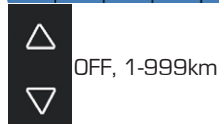
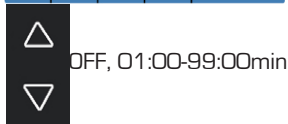
MODE



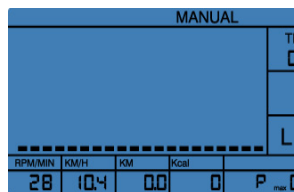
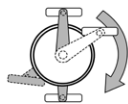
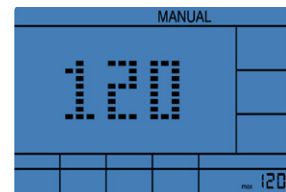
MODE



MODE

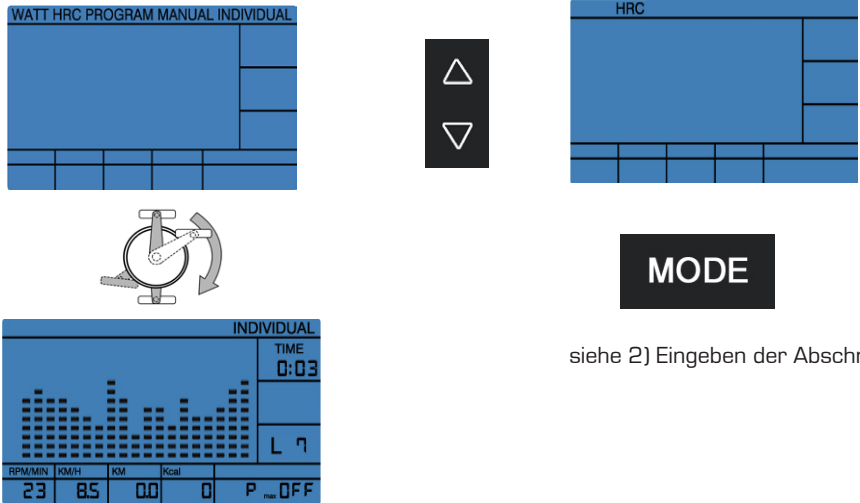


MODE



Sie trainieren im drehzahlabhängigen Watt-Modus. Bereits eingegebene Daten beginnen rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

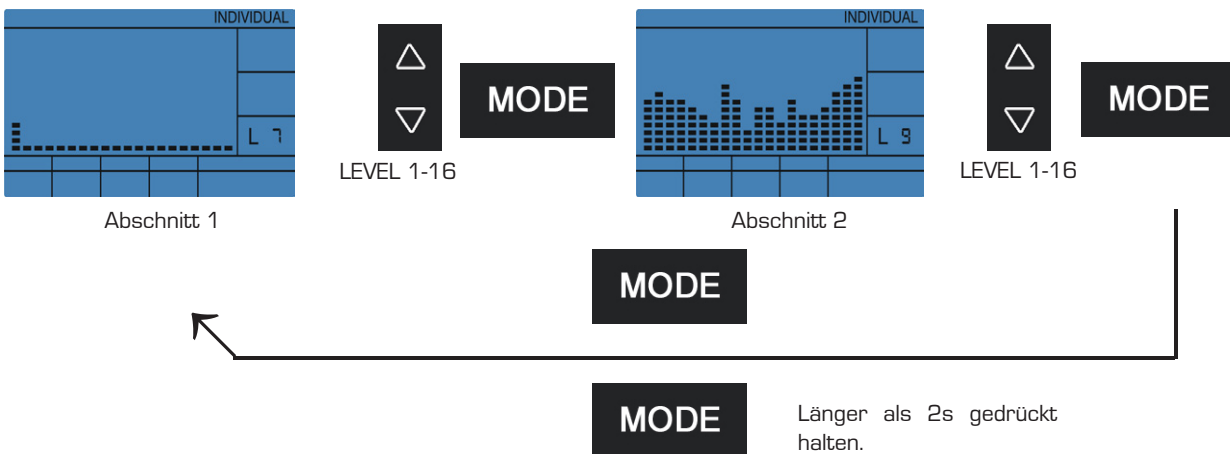
5.4.6 Menüauswahl-INDIVIDUAL



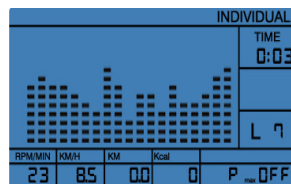
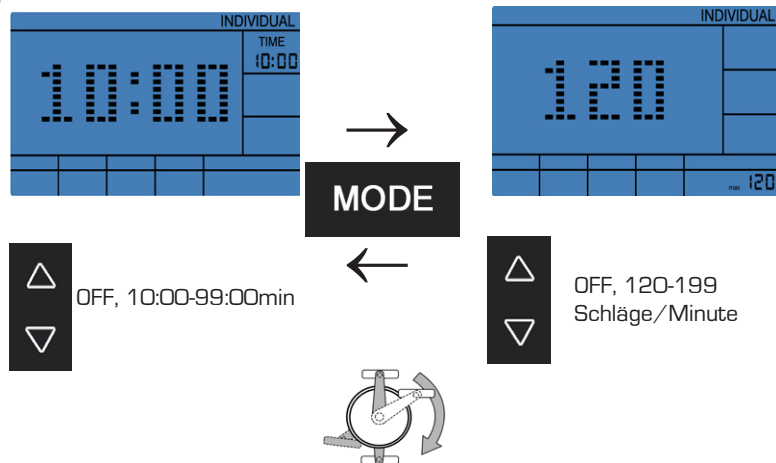
siehe 2) Eingeben der Abschnitte

Bereits eingegebene Daten beginnen rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

2) Eingeben der Abschnitte/Widerstandsstufen



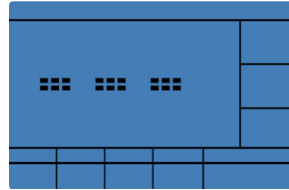
3) Eingeben der Vorgabewerte



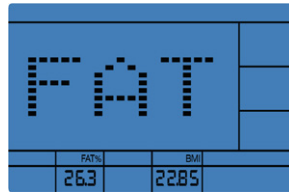
Bereits eingegebene Daten beginnen rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

5.4.7 Bodyfat Messung

Drücken Sie die Bodyfat-Taste während Ihres Trainings. Es startet der Messvorgang, was durch Darstellung von drei Balken im Display angezeigt wird.

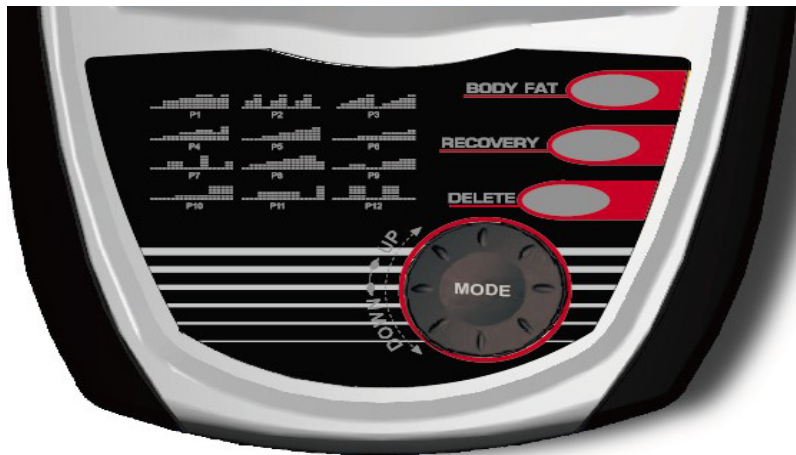


Nach erfolgreicher Messung, wird der Bodyfat-Anteil in % und der BMI Wert im display angezeigt.



5. Computer (UK)

5.1 Computer keys



DELETE:

- Briefly pressing this key will reset the activated value in the setting mode
- Briefly pressing this key in the average/Trip-mode will activate the main menu: WATT; HRC; PROGRAM; MANUAL and INDIVIDUAL.
- Longer pressing (≥ 2 seconds) in the average/Trip-mode will activate the user selection.

MODE:

By pressing this key, a function can be confirmed.

BODY FAT:

Show your body fat in %, according to your height and sex. Please pay attention, that your hand are covering both handpulsesensors.

RECOVERY:

Recovery pulse measurement with assignment of a fitness score 1–6.

UP/ DOWN:

Program selection or increase/decrease of values. A longer press will start the automatic value finder.

5.2 Computer functions

RPM



Revolutions per minute.(15-200rpm).

SPEED



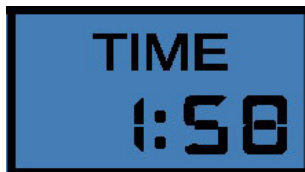
Display of speed in km/h, 0-99.99km/h, (theoretical assumed value), which cannot be compared with the speed value of a regular outdoor bike.

DISTANCE



Records the distance in 0.1 km increments (0 -999.9)

TIME



Records the training time in seconds (00:00 – 99 :59).

WATT



In RPM independant: Shows the Watt value, which is set.

In RPM dependant: Shows the actual Watt value according to the rpm and the resistance level.

Calories



Shows the energy consumption, based on a efficiency of 22% to provide the mecahnical power. Range from 1-9990Kcal.

HEARTRATE



Shows the actual heartrate, range from 70-199bpm.

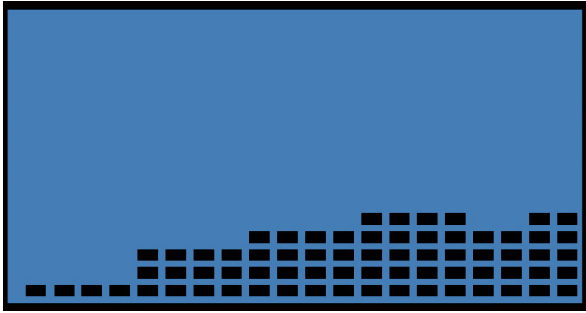
WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. To much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

Bodyfat and BMI

FAT%		BMI
26.3		22.85

Show the actual value of the bodyfat and the BMI

LEVEL



Shows the resistance in 16 levels in the rpm-dependant exercise. Additionally the profile of the programs, will be shown, too.

5.2.1 Remarks on the individual functions

A) End or break of your exercise

For less than 15rpm/min the computer will recognize an end or break. It will show alternatively the average data for rpm, speed, watt and the heartrate. The display shows the average sign. After that TRIP will be shown in the display and the values for distance, time and kcal. The data can be seen for 4 minutes. After 4 minutes, the computer will go into snooze mode. You can wake him up by pressing any button.

B) Pulse measurement

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

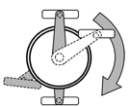
Handpulse measurement: Plug in the hand pulse cable in the hand pulse plug (Pulse input) at the back of the computer. Please put both hands on the sensors, which are assembled on the handlebar. If you lift off one hand off the sensor during measuring, it will take some time to reach the correct watt value. Both hands have to be kept on the hand pulse sensors.

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

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

5.2.2 Explanation of the symbols and need to know

A) Pedalling



The symbol demand you to begin to pedal. the set values will be confirmed and you start your exercise.

B) Waking up the computer from the snooze mode

To reactivate the computer from the snooze mode, press any button, please. A pedalling has no function in this mode.

C) Setting values

Target values: After achieving the target values, there will be a beep and the computer will stop counting. The monitor will show the average and trip values. To continue your exercise, you have to reactivate the computer by pressing the DELETE button.

Attention: Except the heartrate value, you can set only one further value. If you set another value, the already set value will be set to OFF. To start your exercise, beginn to pedal, after you have set the target value.

D) Recovery

After you finished your exercise press RECOVERY and stop pedalling. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds. If the difference between the starting and end heartrate is around 20%, you will get the grade F1 (very good).

E) Increasing of the Watt value during HRC -Mode

The resistance (watt value) will be increase every 30 seconds for 10 Watt, till you reach a heart rate value, which is 5 beats lower than your target. The resistance will stay at this level for 1 minute. If there is no further heartrate change, the resistance will increase again. If the actual heartrate is for 5 seconds higher than your target, the resistance will decrease immediately for 20 Watt and than every 20 seconds for 10 Watt, till your actual heartrate is lower than the target. If it is lower than the target heartrate, the resistance will increase again.

For IND: You can set an individual max heartrate.

F) AGE

Needed for max heartrate calculation and for the BMI calculation.

G) Kcal calculation

Shows the energy consumption, based on a efficiency of 22% to provide the mechanical power. Conversion Joule into Kcal: 1cal=4,1867J.

Example: 60Watt for 20minutes

$60(\text{Watt}) \times 20(\text{Min}) \times 60\text{Rpm} = 72000\text{J} = 17197\text{cal}$.

17197cal is equal to a efficiency of 22%. Totally the calorie consumption is 78169cal oder 78Kcal.

H) Bodyfat measurment

Regular limits for the body fat in the human body:

Age	female	male
Bis 30	11 – 21 %	8 – 15 %
30 – 50	19 – 21 %	13 – 15 %
Über 50	21 – 25 %	15 – 18 %

BMI

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

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

Classifikation according to the BMI:

Underweight: < 20 (Men), < 19 (Women)
Optimal weight: 20-25 (Men), 19-24 (Women)
Small overweight: 26-30 (M-enr), 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 good sense of well-being. It should not be used to become thinner and thinner.

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.

Fatburning

Your body is burning carbohydrate and fatt. 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.

How to read the bodyfat values:

- FAT %** = Bodyvat value in relation to your bodyweight in percent. (5 – 55%)
- BMI** = relation between bodyweight and bodyheight (1.0 – 99.9)

5.3 Computer Functions

5.3.1 Immediate-Start function

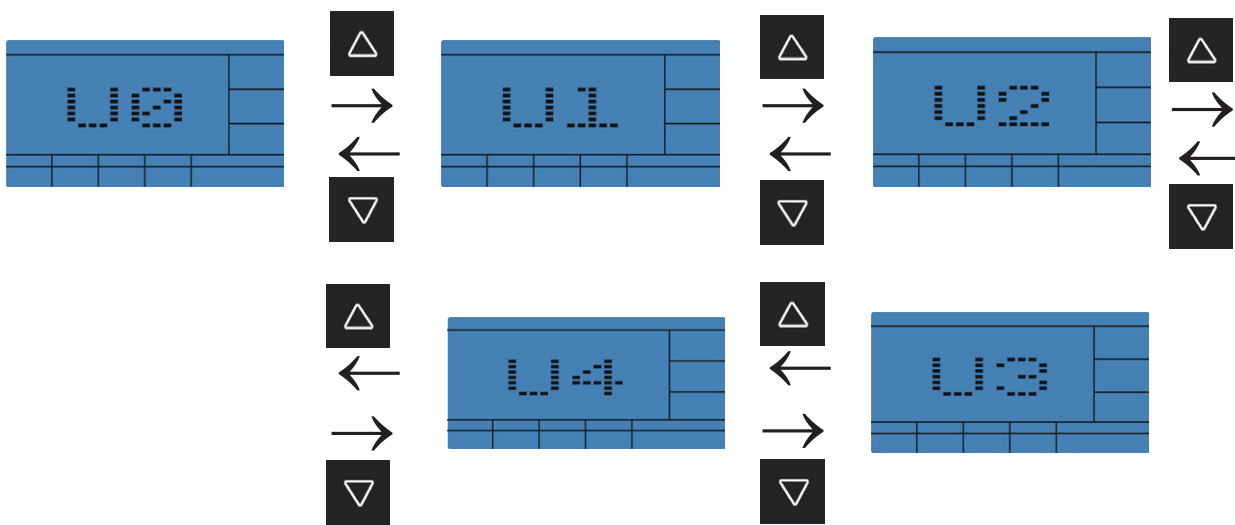
In order to provide optimum user friendliness of your training equipment, an opportunity for quick and uncomplicated initiation of training was devised. Please do the following :

- Connect the power supply included in the scope of delivery to the bottom end of the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer. After a short time „U0, U1, U2, U3 or U4“ will appear in the center of the digital display.
- Start your exercise by pedalling. You have activated the last used, all values start counting up. After you have finished your exercise, the reached values will not be saved in the, if you have selected U0!

5.4. Exercise with User setting

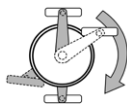
5.4.1 User selection and setting of personal datas.

1) USER-Selection



The selected User (U0-U4) will be shown in the display.

A)



or

B)



WATT					TIME
					0:06
					WATT
					25
REMAIN	KMH	KM	KCAL	P	OFF
60	22.4	4	5		

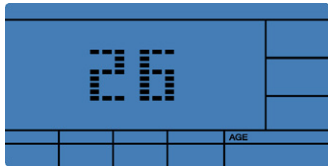
>3s press: **check 2) Setting of personal datas**

<1s press: **check 3) Watt Mode**

You are in the independant mode. The already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn´t set any values, all data will start counting up.

2) Setting of personal datas

a) Age

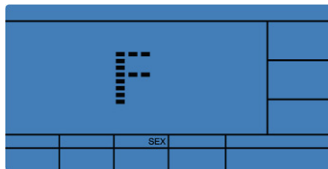


20-90 years

MODE

Press quickly

b) Gender

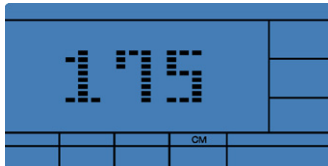


F= Female; M=Male

MODE

Press quickly

c) Height

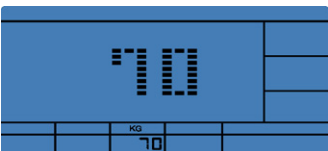


100-205cm

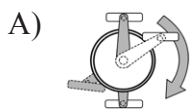
MODE

Press quickly

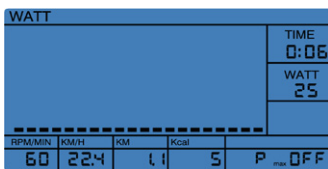
d) Weight



40-150kg



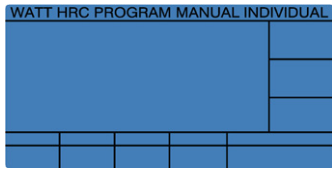
B) **MODE**



You are in the main menu, check 5.4.2 Watt-Mode

5.4.2 WATT-Mode

1) WATT-selection



Menu, WATT is blinking.

MODE

Press quickly

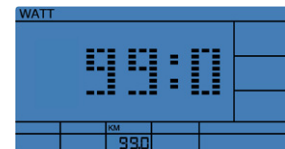
2) Setting of values



MODE



MODE



OFF, 01:00-99:00min



50-250Watt

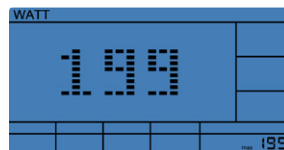


OFF, 1-999km

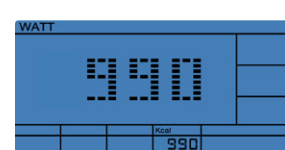
MODE



MODE



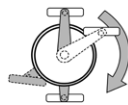
MODE



OFF, 120-199bpm



OFF, 10-9990Kcal.

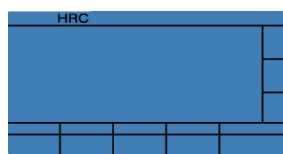
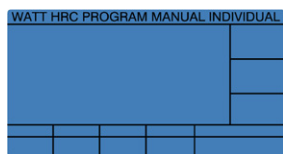


WATT					TIME
					0:06
					WATT
					25
RPM/MIN	KCAL/H	KM	Kcal	S	P
60	22.4	1.1	5		OFF

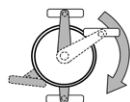
Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

5.4.3 HRC-Mode

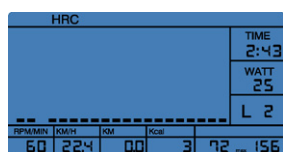
1) HRC-Selection



Menue, HRC is blinking



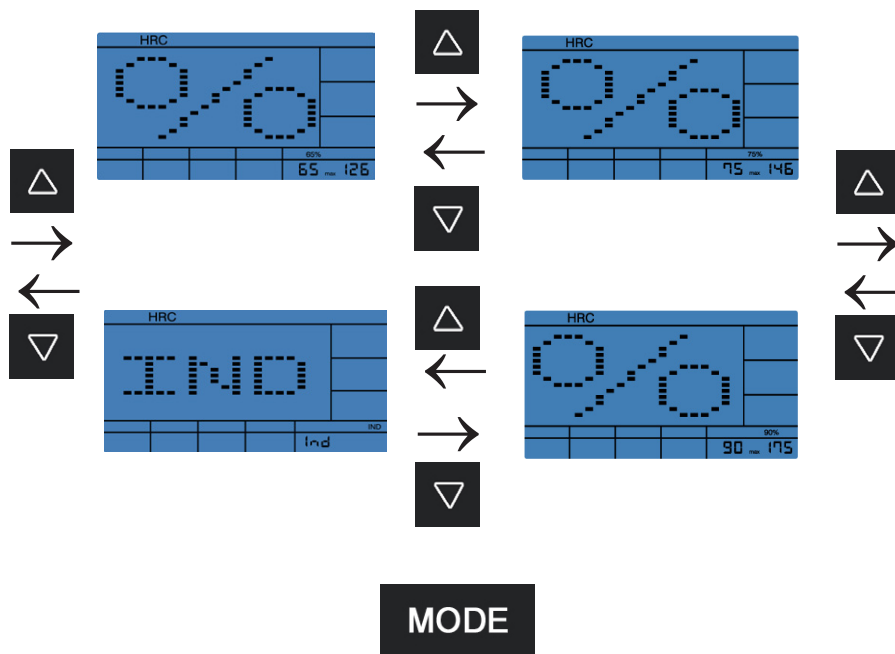
MODE



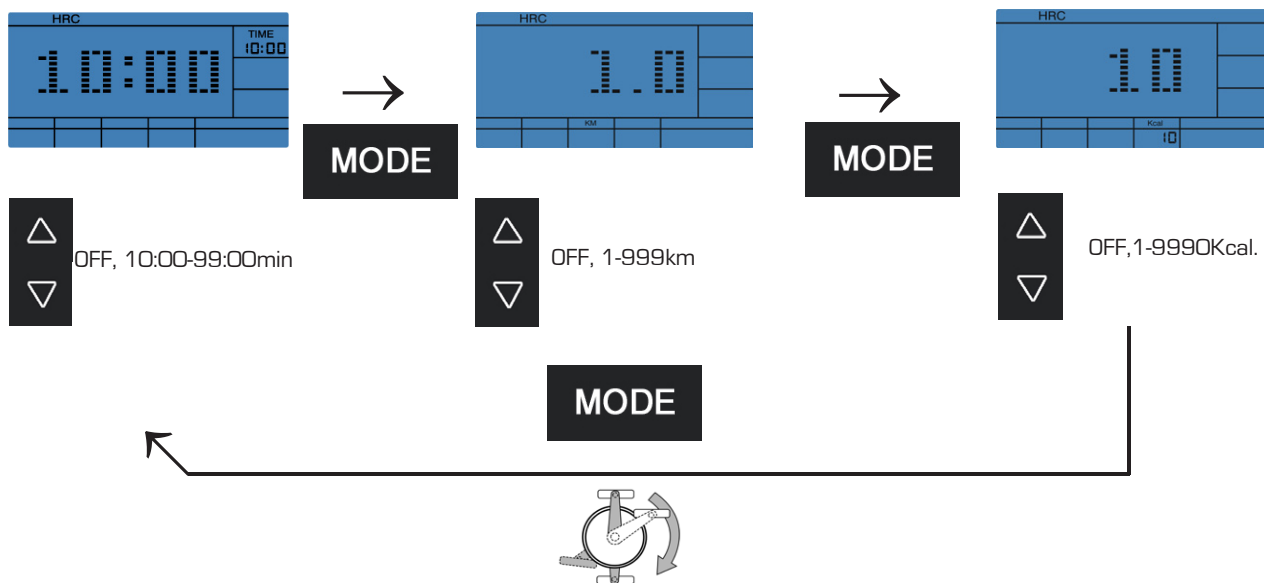
check 2) Setting of the max heartrate.

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

2) Setting of the max heartrate



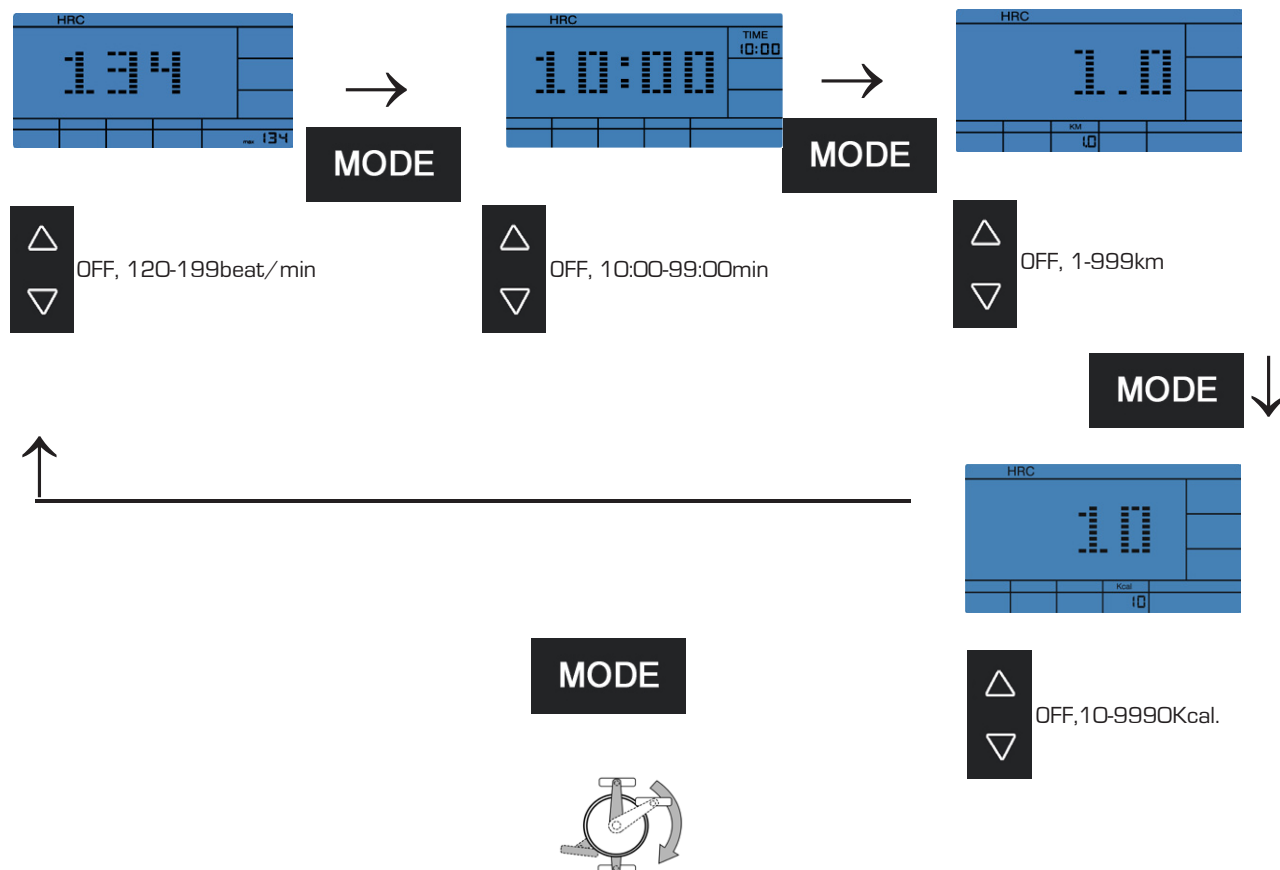
3A) Setting of the values for the limits 65%, 75% und 90%



HRC				TIME
				2:43
				WATT
				25
				L 2
RPM/MIN	KM/H	Kcal		
60	22.4	00	3	72 156

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

3B) Setting of the values for the limit IND

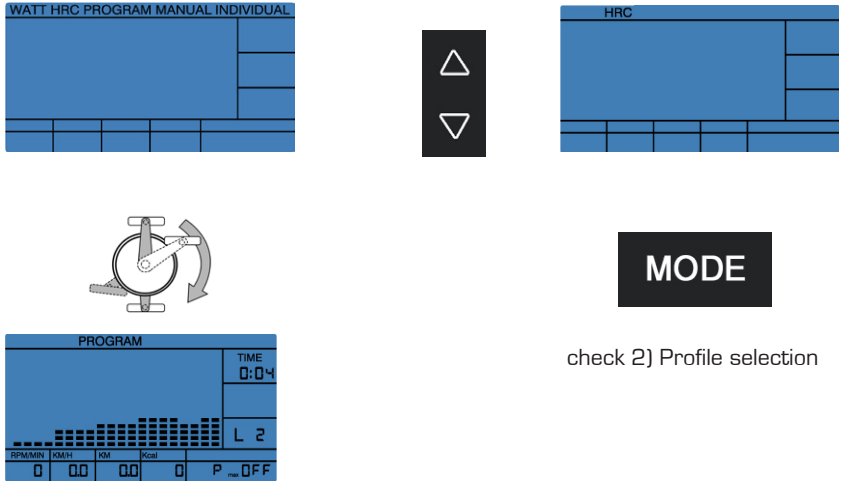


HRC				TIME
				2:43
				WATT
				25
				L 2
RPM/MIN	KM/H	Kcal		
60	22.4	00	3	72 156

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

5.4.4 PROGRAM-Mode

1) PROGRAM-Selection



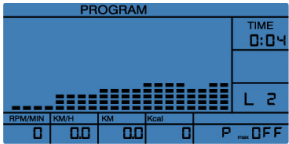
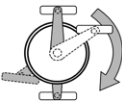
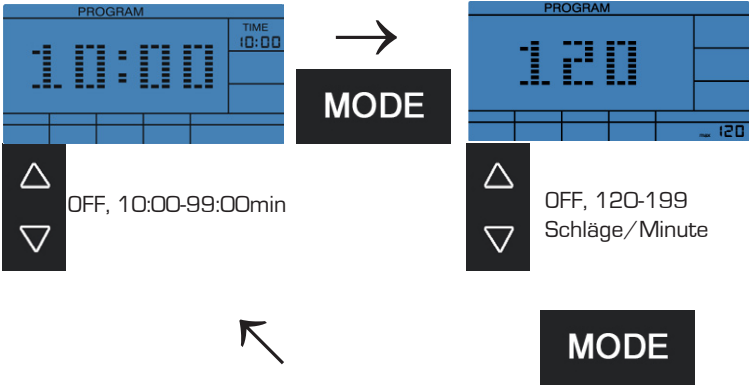
check 2) Profile selection

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

2) Profile selection



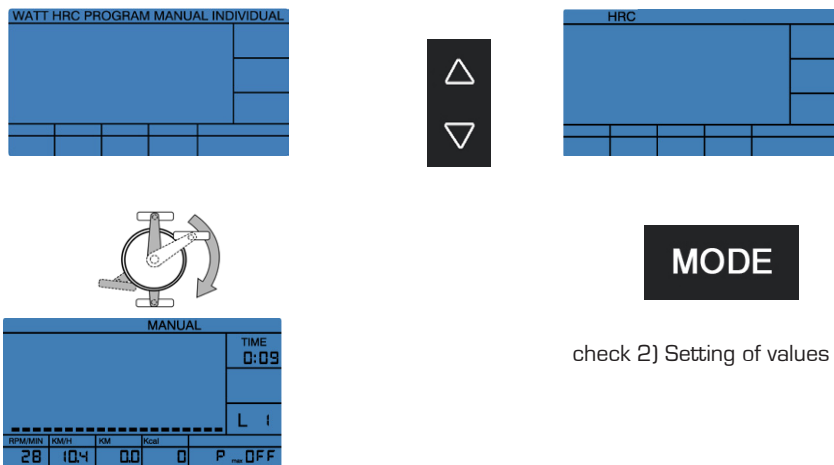
3) Setting of values



Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

5.4.5 MANUAL-Mode

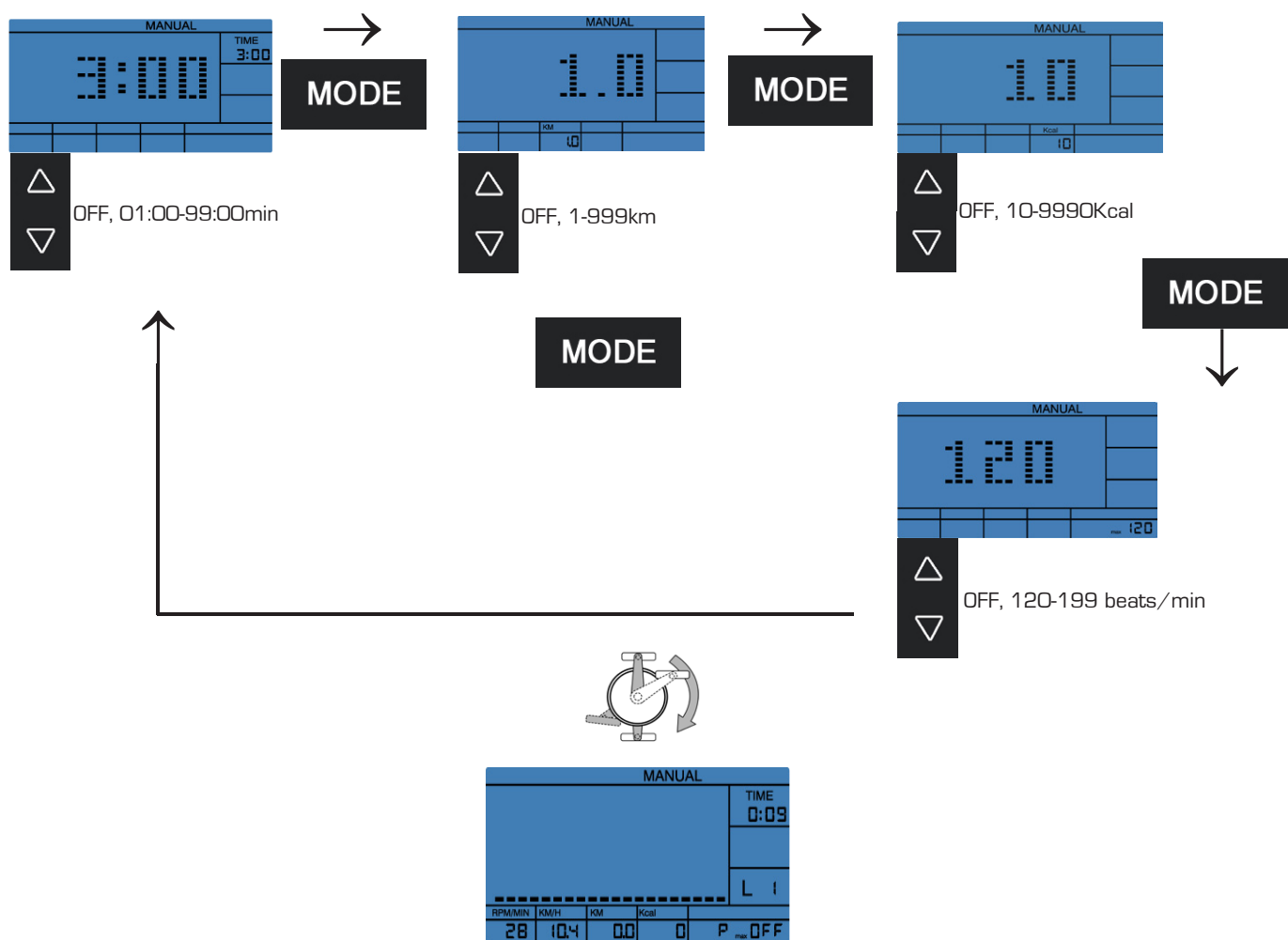
1) MANUAL-Selection



check 2) Setting of values

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

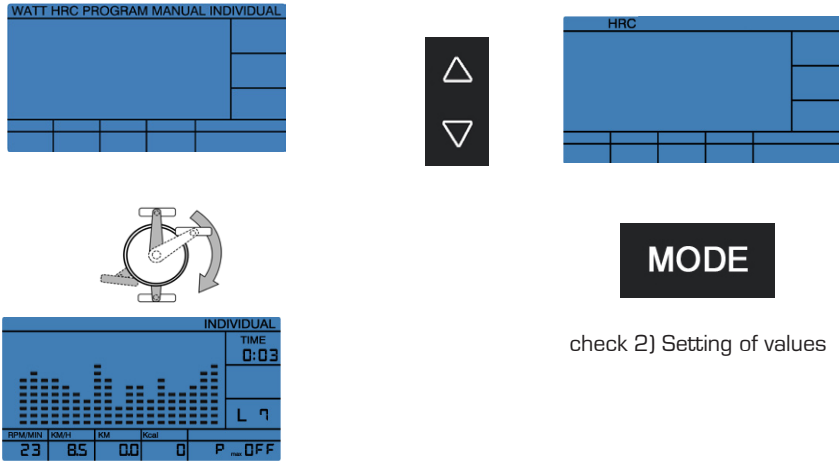
2) Setting of values



Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

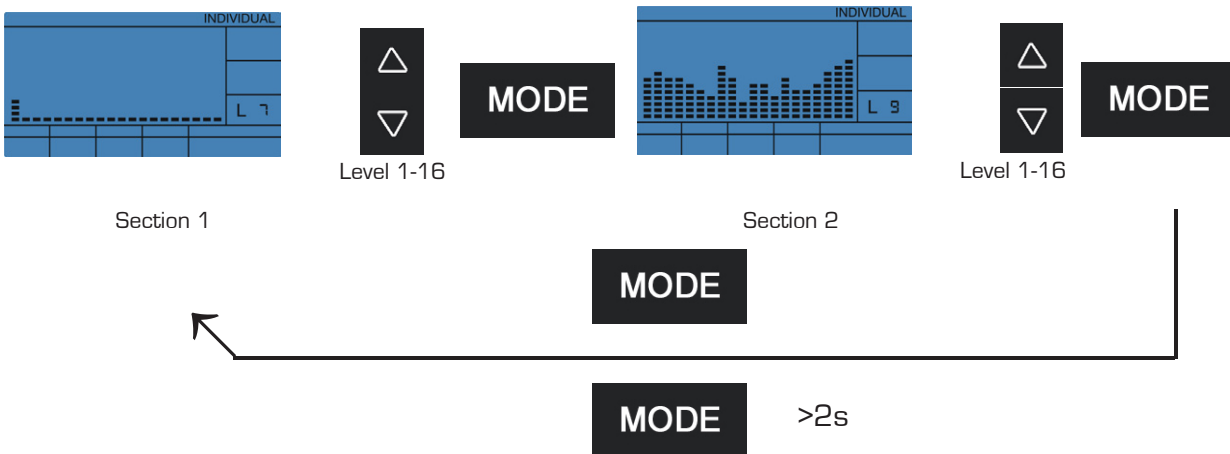
5.4.6 INDIVIDUAL-Mode

1) INDIVIDUAL-Selection

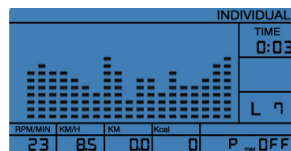
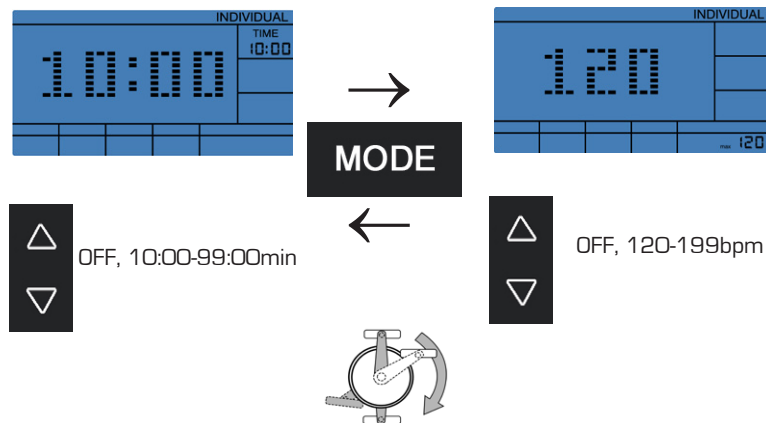


Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

2) Setting of Watt values for each section



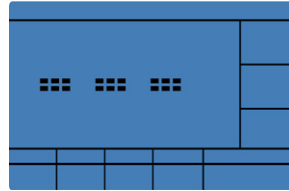
3) Setting of values



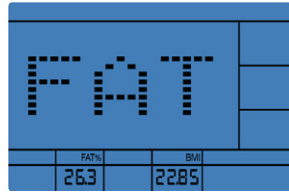
Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

5.4.7 Bodyfat measurement

Press the Bodyfat-button at any time during your exercise. The starting of the measurement will be shown by three indicators, shown in the LCD.



After the measurement is finished, the bodyfat and BMI will be shown.



5.5 Fehlerdiagnose und Fehlersuche

Fehler

Keine Anzeige oder keine Funktion des Computers

Ursache

Keine Stromversorgung

Was tun?

Netzgerät in Steckdose einstecken.
Netzgerätestecker in Anschlussbuchse am Gehäuse einstecken
Kabelverbindungen überprüfen

5.5 Diagnostics and Troubleshooting

Error

No display or computer is not functioning

Cause

No power

What to do?

Plug the power supply into the socket, or plug the power supply into the connection port on the housing (see Assembly Step 9), or Check cable connections

Fehler

Pulsanzeige fehlerhaft

Error

Pulse display defective

Ursache

Kein Empfang
Störquellen im Raum

Was tun?

Alle Anschlüsse überprüfen
Evtl. Störgrößen (z.B. Handy/Lautsprecher) im Raum beseitigen

Cause

No reception
Interference with in the room

What to do?

Check all connections
Remove (for example cell phone/loud speakers) in the room

Bei Brustgurt:
ungeeigneter Brustgurt

Evtl. anderen Brustgurt verwenden. Die Sendefrequenz muss zw. 5,0 – 5,5 kHz liegen!

Chest Strap:
Incorrect chest strap

Use another chest strap, if necessary. The transmitting frequency must be between 5.0 -5.5 kHz.

Brustgurt falsch positioniert

Elektroden befeuchten und korrekten Sitz überprüfen.

Chestbelt strap incorrectly positioned

Moisten the electrodes and check for correct positioning.

Fehler

Tretwiderstand nicht regelbar

Error

Step resistance cannot be regulated.

Ursache

Mechanik / Steuerung

Was tun?

Verpackung überprüfen
Service anrufen

Cause

Mechanics/control system

What to do?

Check the packing or Call Service

Fehler

Wackelndes Gerät

Error

Wobbly equipment

Ursache

Unebener Boden

Was tun?

Höhenverstellkappen drehen, bis ein sicherer Stand gewährleistet ist!
Hutmuttern festziehen!

Cause

Uneven floor

What to do?

Rotate the height adjusting caps until the stand is stable.
Tighten the cap nuts.

Standfüße locker

Stand feet are loose

6. Technische Details

6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

Schließen Sie das Kabel vom Netzgerät an der entsprechenden Buchse am hinteren, unteren Ende des Gehäuses an.

Netzteil Spezifikation:

Input: 230 V, 50Hz
Output: 9 V



- Verwenden Sie ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät! Sollten Sie ein Netzgerät eines anderen Herstellers verwenden wollen, achten Sie darauf, dass dieses bei Überbelastung automatisch abschaltet, kurzschlussfest ist und elektronisch geregelt wird. Bei Nichtbeachtung kann dies zu einem Kurzschluss und Defekt des Computers führen.
- Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

6. Technical Details

6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

Connect the cable from the power supply to the respective socket on the lower rear end of the housing.

Power Supply Specification:

Input: 230 V, 50Hz
Output: 9 V



- Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer's power supply, please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled. Non-compliance may result in short-circuiting and damage to the computer.
- Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to User Selection U0 – U4 input mode.

7. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Ergometer 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.

7.1 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.

7.2 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 und 100 Umdrehung nicht übersteigt.

7.3 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.

7. Training manual

Training with the Ergometer 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.

7.1 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.

7.2 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.

7.3 Heart rate orientated training

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

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.

7.4 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.

7.4 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: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

7.5 Trainingsdauer

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

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten auch langsames Bewegen.

Training:

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

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Bewegen. 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: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

7.5 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 slow exercising.

Training:

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

Cool-down:

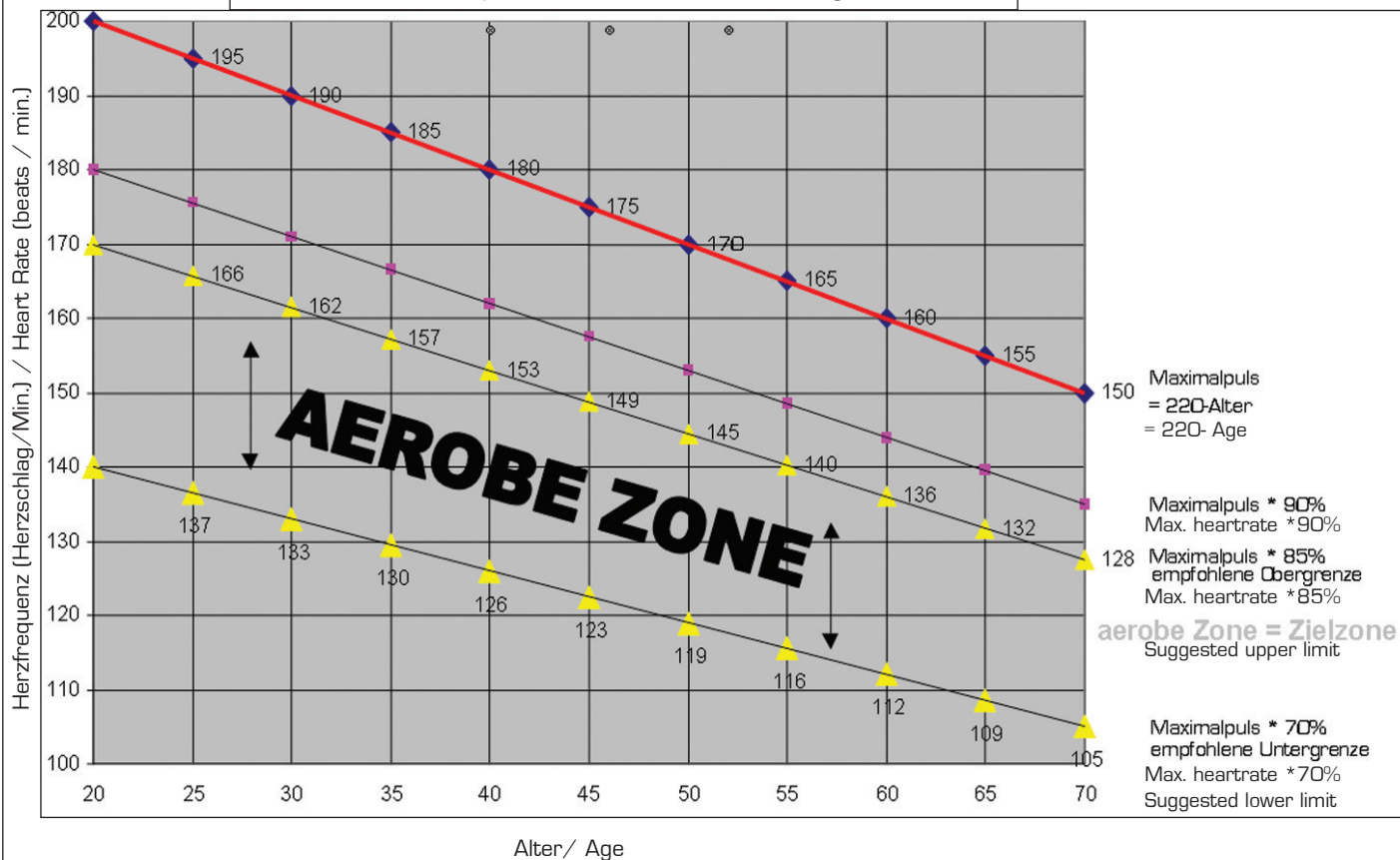
5 to 10 minutes of slow exercising. Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

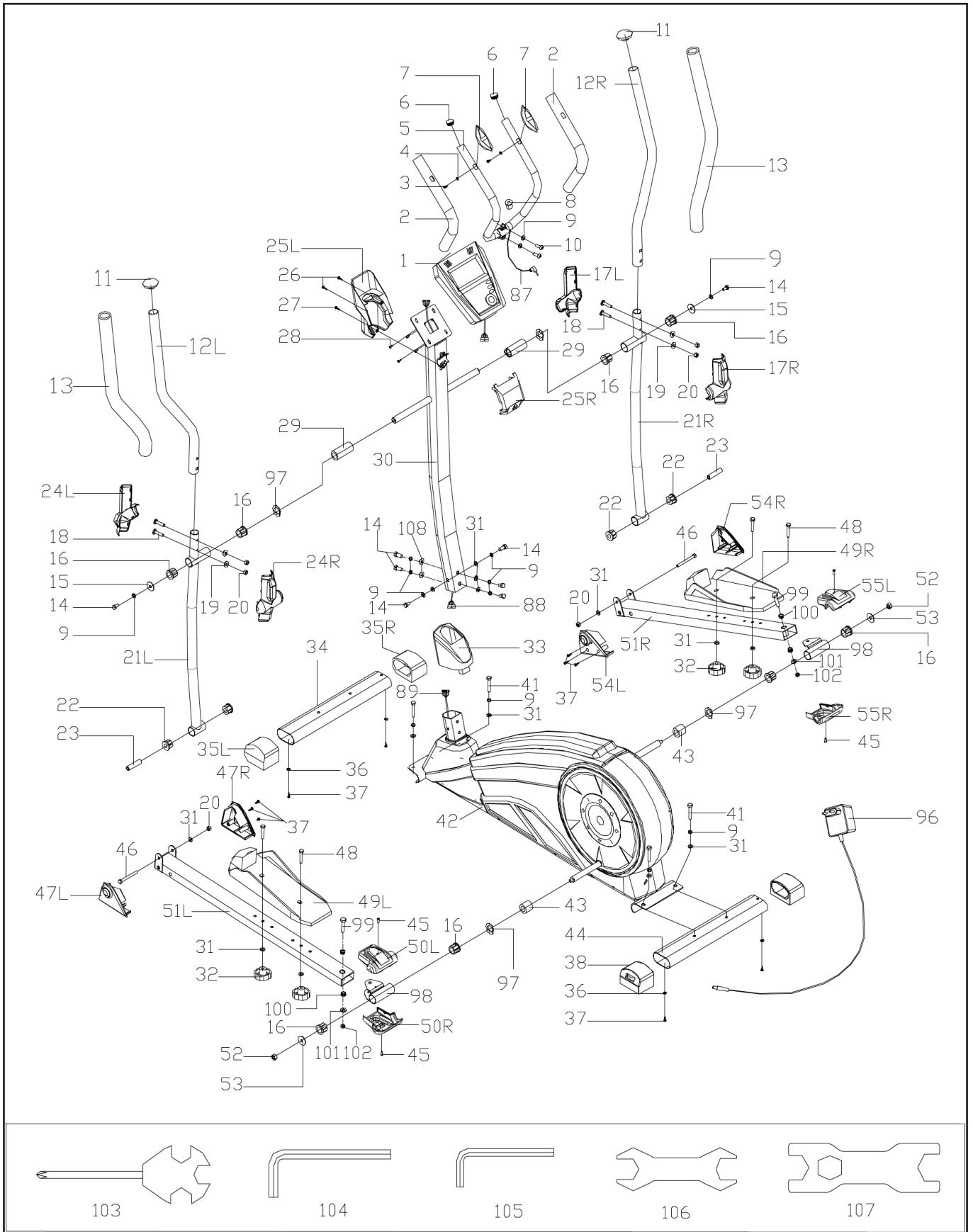
Alterations of metabolic activity during training:

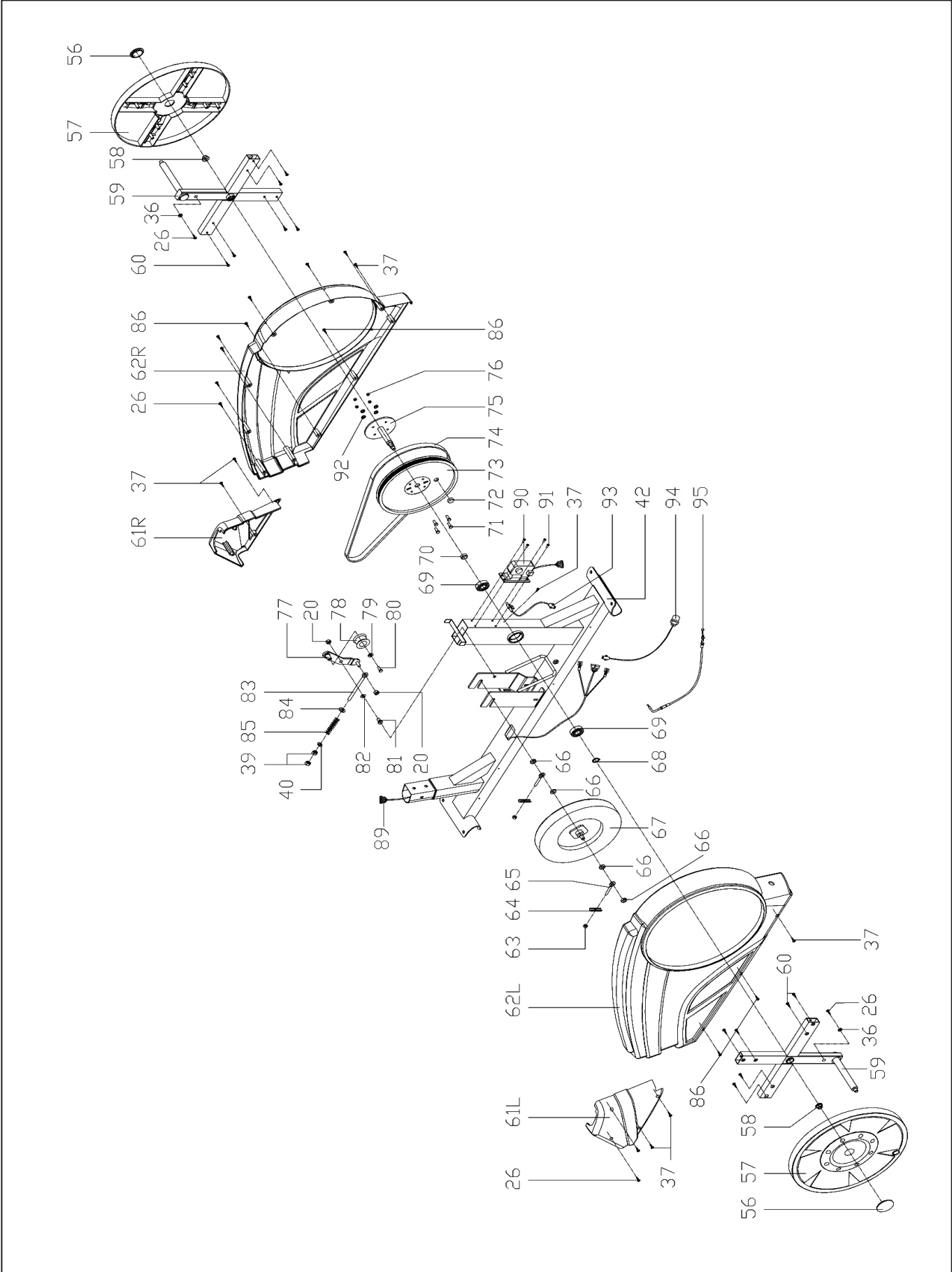
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

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







9. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/ Dimension	Menge/ Quantity
3262-1	Computer	Computer	TZ 6170	1
-2*	Schaumstoff für festen Lenker	Foam for fixed handlebar	Ø23x5x500	2
-3	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.0x19	2
-4	Unterlegscheibe	Washer	Ø6x Ø12x1.0	2
-5	Fester Lenker	Fixed handlebar		1
-6	Kunststoffkappe	End cap	Ø25x16	2
-7	Handpulsensor	Handpulse sensor		2
-8	Kunststoffkappe	End cap		1
-9	Federring	Spring washer	Ø8	14
-10	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	2
-11	Kunststoffkappe	End cap	Ø32	2
-12L	Beweglicher Arm, links oben	Left movable upper handlebar		1
-12R	Beweglicher Arm, rechts oben	Right movable upper handlebar		1
-13*	Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable handlebar		2
-14	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x16	8
-15	Unterlegscheibe	Washer	Ø8x Ø32x2.0	2
-16	Buchse	Bushing	Ø32x Ø19.4	8
-17L	Abdeckung für Gelenk, rechts vorne	Cover for movable arm, right front side		1
-17R	Abdeckung für Gelenk, rechts hinten	Cover for movable arm, right rear side		1
-18	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x43	4
-19	Unterlegscheibe, gewellt	Arc washer	Ø20x Ø8x2.0	4
-20	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	8
-21L	Beweglicher Arm, links	Left movable arm		1
-21R	Beweglicher Arm, rechts	Right movable arm		1
-22	Buchse	Bushing	Ø32x Ø14.3	4
-23	Buchse	Bushing	Ø14x Ø15.5x59	2
-24L	Abdeckung für Gelenk, links vorne	Cover for movable arm, left front side		1
-24R	Abdeckung für Gelenk, links hinten	Cover for movable arm, left rear side		1
-25L	Abdeckung für Computer, vorne	Cover for computer, front side		1
-25R	Abdeckung für Computer, hinten	Cover for computer, rear side		1
-26	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	13
-27	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.0x25	1
-28	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
-29	Buchse	Bushing	Ø32x 76	2
-30	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-31	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.5	14
-32	Griffschraube	Grip screw	M8	4
-33	Abdeckung Lenkerstützrohr	Cover for handlebar post		1
-34	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-35L	Kunststoffkappe für vord. Standfuß, links	End cap for front stabilizer, left side		1
-35R	Kunststoffkappe für vord. Standfuß, rechts	End cap for front stabilizer, right side		1
-36	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ10x1.0	6
-37	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	17
-38	Höhenverstellkappe	Height regulation endcap		2
-39	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-40	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2.0	1
-41	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x50	4
-42	Hauptrahmen	Base frame		1
-43	Buchse	Bushing	Ø32x 30	2
-44	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-45	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
-46	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x75	2
-47L	Abdeckung li. Pedalarm, links vorne	Cover left pedal arm, left front side		1
-47R	Abdeckung li. Pedalarm, rechts vorne	Cover left pedal arm, right front side		1
-48	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x45	4
-49L	Trittplatte, links	Left pedal		1
-49R	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-50L	Abdeckung li. Pedalarm, hinten oben	Cover left pedal arm, left upper rear side		1
-50R	Abdeckung li. Pedalarm, hinten unten	Cover left pedal arm, left bottom rear side		1
-51L	Pedalarm, links	Pedal arm, left side		1
-51R	Pedalarm, rechts	Pedal arm, right side		1
-52	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-53	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ32x2.0	2
-54L	Abdeckung re. Pedalarm, links vorne	Cover right pedal arm, left front side		1
-54R	Abdeckung re. Pedalarm, rechts vorne	Cover right pedal arm, right front side		1
-55L	Abdeckung re. Pedalarm, hinten oben	Cover right pedal arm, left upper rear side		1
-55R	Abdeckung re. Pedalarm, hinten unten	Cover right pedal arm, left bottom rear side		1

-56	Kleine Abdeckung der Rotations-scheibe	Small cover for rotationwheel		2
-57	Abdeckung der Rotations-scheibe	Cover for rotationwheel		2
-58	Rändelmutter	Nut	M10	2
-59	Kreuz für Rotations-scheibe	Cross for rotationwheel		2
-60	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4x19	12
-61L	Kleines Gehäuse, links	Small housing, left side		1
-61R	Kleines Gehäuse, rechts	Small housing, right side		1
-62L	Gehäuse, links	Housing, left side		1
-62R	Gehäuse, rechts	Housing right side		1
-63	Mutter	Nut	M6	2
-64	U-Halterung	U-bracket		2
-65	Augenschraube	Eyebolt		2
-66	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	4
-67	Schwungrad	Flywheel		1
-68	Ring	Ring	Ø17	1
-69	Kugellager	Ballbearing	6203-2RS	2
-70	Buchse	Bushing	Ø22xØ18x4	1
-71	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x16	4
-72	Magnet	Magnet		1
-73	Antriebsscheibe	Drive wheel		1
-74	Riemen	Belt		1
-75	Achse	Axle		1
-76	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-77	Riemenspanner	Idler rod		1
-78	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-79	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ16x1.5	1
-80	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x10	1
-81	Innensechskantschraube	Allen screw	M8	1
-82	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ17x0.5	1
-83	Sechskantschraube	Hex head screw	M8	1
-84	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ25x2.0	1
-85	Feder	Spring		1
-86	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	4
-87	Handpuls-kabel	Handpulse cable		1
-88	Datenkabel oben	Upper computer cable		1
-89	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-90	Motor	Motor		1
-91	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x16	4
-92	Federring	Spring washer		4
-93	Sensor	Sensor		1
-94	Stromkabel	Power line		1
-95	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable		1
-96	Netzgerät	Adapter		1
-97	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø19xØ25x0.3	4
-98	Gelenk für Pedalarm	Joint for pedal arm		2
-99	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x55	2
-100	Buchse	Bushing	Ø18x10.1	4
-101	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ20x2.0	2
-102	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-103	Gebelschlüssel	Wrenche	S13-14-15	1
-104	Innensechskantschlüssel	Allen key	S6	1
-105	Innensechskantschlüssel	Allen key	S5	1
-106	Gabelschlüssel	Wrenche	S13-14	1
-107	Gabelschlüssel	Wrenche	S17-19	1
-108	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø20xØ8x2.0	2

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Hammer – 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.

10. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

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

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

11. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



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

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

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Donnerstag
Freitag

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

E-Mail: service@hammer.de



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

Art.-Nr.:4126 Crosslife XTR
Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum:

Gekauft bei Firma:

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

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

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

(Name, Vorname)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)

(Firma)

(Ansprechpartner)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)