

# ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



## COMPUTERFUNKTIONEN

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <b>A</b> Cardio (Kardio)                    | <b>G</b> MP3-Eingang                               | <b>K</b> User Program (Benutzerprogramm) |
| <b>B</b> Calorie Burn (Kalorienverbrennung) | <b>H</b> Strength Program (Kraftprogramm)          | <b>L</b> Start                           |
| <b>C</b> Manual (Manuell)                   | <b>I</b> Interval Program (Intervallprogramm)      | <b>M</b> Nach oben (+)                   |
| <b>D</b> Gradient (Steigung)                | <b>J</b> Heart Rate Program (Herzfrequenzprogramm) | <b>N</b> Select (Auswählen)              |
| <b>E</b> Stopp                              |  |  |
| <b>F</b> Nach unten (-)                     |  |  |

## TASTENFUNKTIONEN

### Cardio (Kardio)

Kardioprogramm eingeben.

### Calorie Burn (Kalorienverbrennung)

Kalorienverbrennungsprogramm eingeben.

### Manual (Manuell)

Manuelles Programm eingeben.

### Gradient (Steigung)

Steigungsprogramm eingeben.

### Stopp

Zum Anhalten eines Programms (max. 5 Minuten), zum Stoppen und Anhalten von Workouts.

### Nach unten (-)

Zum Anpassen des Funktionswerts nach unten.

### MP3-Eingang

Hier das AUX-Kabel für die Lautsprecher anschließen, um Musik zu hören.

### Strength Program (Kraftprogramm)

Kraftprogramm eingeben.

### Interval Program (Intervallprogramm)

Intervallprogramm eingeben.

### Heart Rate Program (Herzfrequenzprogramm)

Herzfrequenzprogramm eingeben.

### User Program (Benutzerprogramm)

Benutzerdefiniertes Programm eingeben.

### Start

Zum Starten und Zurücksetzen von Workouts.

### Nach oben (+)

Zum Anpassen des Funktionswerts nach oben.

### Select (Auswählen)

Drücken zum Angeben von Workoutdauer, Entfernung, Kalorien und Alter. Bei Gebrauch ändern sich die Daten auf dem Display.



## BETRIEBSANLEITUNG

- 01 Wenn das Netzteil angeschlossen ist, wird das Gerät mit einem Piepton gestartet. Alle Abschnitte des LCD-Displays leuchten zwei Sekunden lang. Die Softwareversion der Konsole wird im Anschluss als Punktraster angezeigt. Die Konsole zeigt dann den Kilometerstand und die Gesamtzeit (in Stunden) auf der linken Seite und die virtuelle Strecke auf der rechten Seite an.
- 02 Das Hauptmenü wird angezeigt. Der Benutzer kann auf **START** drücken, um sofort im manuellen Modus zu beginnen. Alle Werte für **SPEED, DISTANCE, TIME (GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, ZEIT)** beginnen mit der Zählung bei Null. Die Widerstandsstufe kann während der Übung jederzeit durch Drücken von **NACH OBEN** oder **NACH UNTEN** geändert werden. In der Mitte des Displays wird eine **Laufbahn (0,4 km oder 0,25 Meilen)** inklusive Rundenzähler angezeigt.

Ändern der Konsole von **MPH** zu **KPH**:



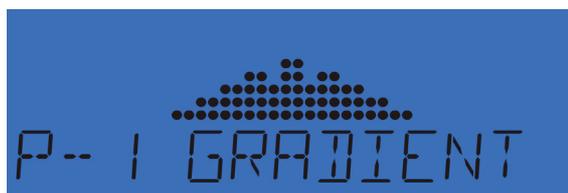
- Halten Sie **START, STOP** und **SELECT (START, STOPP UND AUSWÄHLEN)** gleichzeitig 5 Sekunden lang gedrückt.
- Drücken Sie **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Wählen Sie mit **NACH OBEN/NACH UNTEN** die Option **FUNCTIONS (FUNKTIONEN)** aus.
- Drücken Sie **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Wählen Sie mit **NACH OBEN/NACH UNTEN** die Angabe für **UNITS (EINHEITEN)** aus.
- Drücken Sie **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Wählen Sie mit **NACH OBEN/NACH UNTEN** Kilometer oder Meilen aus. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Drücken Sie zum Beenden **Stopp**.
- Drücken Sie **NACH OBEN/NACH UNTEN**, um **EXIT (BEENDEN)** auszuwählen. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.

- 03 Vor Beginn einer Übung im manuellen Modus kann der Benutzer Folgendes einstellen: **TIME (ZEIT)**. Gehen Sie folgendermaßen vor:

- Drücken Sie im Hauptmenü auf **MANUAL PROGRAM (MANUELLES PROGRAMM)**.
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Gewicht** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Alter** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Stellen Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** die gewünschte Workoutdauer ein.
- Drücken Sie **START**, um zu beginnen.
- Das Programm wird auf Widerstandsstufe 1 gestartet. Stellen Sie die gewünschte Stufe durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** ein.
- Während des Programms können Sie die auf dem Display angezeigten Daten durch Drücken von **SELECT (AUSWÄHLEN)** ändern.
- Am Ende des Programms wird eine Zusammenfassung des Workouts angezeigt, bevor erneut das Hauptmenü angezeigt wird.

## 04 VOREINGESTELLTE PROGRAMME

- Drücken Sie im Hauptmenü auf **Gradient, Calorie Burn, Cardio, Strength** oder **Interval (Steigung, Kalorienverbrennung, Cardio, Kraft oder Intervall)**.
- Drücken Sie **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Gewicht** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Alter** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Stellen Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** die gewünschte Workoutdauer ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Wählen Sie die **MAX-Stufe** aus. Dies ist der Spitzenwert der Übung während des gesamten Programms. Passen Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** die Max-Stufe an. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Die Bearbeitung der Einstellungen ist beendet. Drücken Sie auf **Start**.
- Sie können die Belastung durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** jederzeit erhöhen oder verringern.
- Während des Programms können Sie die auf dem Display angezeigten Daten durch Drücken von **SELECT (AUSWÄHLEN)** ändern.
- Am Ende des Programms wird eine Zusammenfassung des Workouts angezeigt, bevor erneut das Hauptmenü angezeigt wird.



## 06 Herzfrequenzkontrolle – HRC



- Drücken Sie im Hauptmenü auf **Heart Rate** (Herzfrequenz), um **HRC1/HRC2** auszuwählen.
- **Drücken Sie SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Gewicht** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Alter** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihre Workoutdauer **TIME** (Zeit) ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Geben Sie Ihre Trainingsherzfrequenz ein: **60 %**, **70 %** oder **80 %** Ihrer **MHR** (Maximale Herzfrequenz).
- Geben Sie Ihre Zielherzfrequenz ein.
- Drücken Sie **Start**, um zu beginnen.
- **Beide** Hände müssen sich auf den Pulsmessern befinden, um einen Wert für **H.R.** (Herzfrequenz) zu messen.



Die maximale Herzfrequenz von Benutzern beim Workout berechnet sich wie folgt:  
 $220 - \text{Alter} = \text{Maximale Herzfrequenz}$ . **TARGET HEART RATE** (Zielherzfrequenz): Höher als die maximale Herzfrequenz (**MHR**) sollte Ihre Herzfrequenz nicht liegen. Sie können festlegen, ob Sie in Ihrem Workout 60 %, 70 % oder 80 % davon erreichen möchten.

Beispiel:

- $220 - 40$  (Alter des Benutzers) = 180 MHR
- $180 \times 0,6 = 108/\text{min}$
- Dies sind 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz (MHR)

- Der Computer misst die TARGET HEART RATE (Zielherzfrequenz) und ermöglicht Ihnen, diesen beim Workout zu berücksichtigen. Die Widerstandsstufe wird automatisch angepasst.
- Ist die Herzfrequenz zu hoch, gibt der Computer einen Piepton aus.
- Wird keine Herzfrequenz gemessen, wird Folgendes auf dem Bildschirm angezeigt.

### 07 Benutzerprogramm

Benutzer können ein eigenes Workoutprofil erstellen.

- Drücken Sie im Hauptmenü die Taste **User** (Benutzer), um **USER 1 (BENUTZER 1)** oder **USER 2 (BENUTZER 2)** auszuwählen.
- **Drücken Sie SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Gewicht** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Alter** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Stellen Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** die gewünschte Workoutdauer ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Die erste Spalte blinkt. Sie können durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** die Widerstandsstufe für diesen Abschnitt einstellen.
- Drücken Sie erneut **SELECT (AUSWÄHLEN)**, um den Wert für jeden Abschnitt anzupassen.
- Passen Sie den Wert für jeden Abschnitt durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** an. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**, um zum nächsten Abschnitt zu wechseln.
- Wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang für alle Abschnitte **(20 Abschnitte).**
- Drücken Sie **Start**, um anschließend mit der Übung zu beginnen.
- Sie können die Belastung durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** jederzeit erhöhen oder verringern.
- Während des Programms können Sie die auf dem Display angezeigten Daten durch Drücken von **SELECT (AUSWÄHLEN)** ändern.
- Am Ende des Programms wird eine Zusammenfassung des Workouts angezeigt, bevor erneut das Hauptmenü angezeigt wird.