

BOWFLEX
HVT™

BENUTZERHANDBUCH/AUFBAUANLEITUNG



Willkommen bei Bowflex® HVT™!

Ihnen steht ein einzigartiges Fitnesserlebnis bevor, mit dem Sie abnehmen und Ihren Körper formen können, um sich so gut wie noch nie zu fühlen und auch so auszusehen. Vielen Dank für Ihr Vertrauen in Bowflex.

Nutzen Sie dieses Handbuch, um sich mit dem Training mit Ihrem Bowflex® vertraut zu machen und Tipps zur Wartung des Geräts zu erhalten.

Auf Ihre Gesundheit!
Ihre Bowflex-Familie

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise	3	Bedienung	39
Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber und Seriennummer	5	Erste Schritte	40
FCC-Konformität.....	5	Einschaltmodus	41
Technische Daten / Vor dem Geräteaufbau.....	6	Bearbeiten des Benutzerprofils	41
Bauteile.....	7	Trainingsprogramme	41
Schrauben/Werkzeug	9	Pause/Ergebnis	44
Aufbau	10	Hinzufügen von Zeiteinheiten	44
Aufbewahren des Geräts.....	32	Ändern der Widerstandsstufen	45
Nivellieren des Geräts	32	Gesamtleistungswert.....	45
Funktionen.....	33	Geräteeinstellungen	46
Konnektivität Ihres Fitnessgeräts	37	Wartung	47
		Fehlerbehebung	50

Zur Überprüfung des Garantieanspruchs benötigen Sie den Kaufnachweis und folgende Angaben:

Seriennummer _____

Kaufdatum _____

Um Ihr Produkt für Garantieleistungen zu registrieren, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.

Für ausführliche Informationen zur Produktgarantie sowie bei Fragen oder Problemen rund um Ihr Produkt wenden Sie sich an Ihren Bowflex®-Händler vor Ort. Eine Händlerliste finden Sie hier: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Gedruckt in China | © 2017 Nautilus, Inc. | ® steht für in den USA eingetragene Marken. Diese Marken sind möglicherweise auch in anderen Ländern eingetragen oder auf andere Weise gesetzlich geschützt. Bowflex, das B-Logo, Bowflex Trainer, HVT, Nautilus, Schwinn und Universal sind Marken im Eigentum oder lizenziert von Nautilus Inc. MyFitnessPal®, Polar®, OwnCode®, Android™, iTunes® und Google Play™ sind Marken der jeweiligen Eigentümer. Apple und das Apple Logo sind Marken von Apple Inc., eingetragen in den USA und anderen Ländern. App Store ist eine Service-Marke von Apple Inc. Die Bluetooth® Wortmarke und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc.. Jede Verwendung dieser Marken durch Nautilus, Inc. geschieht unter Lizenz.

ORIGINALHANDBUCH – NUR ENGLISCHSPRACHIGE VERSION

Bei der Verwendung von elektrischen Geräten sollten unter anderem die folgenden grundlegenden Sicherheitshinweise beachtet werden:

 Dieses Symbol weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann.

Bitte beachten Sie folgende Warnhinweise:

 Lesen Sie alle Warnungen auf dem Gerät.
Lesen Sie das Montage-/Benutzerhandbuch aufmerksam durch.

▲ GEFAHR Lesen Sie die Aufbauanleitungen sorgfältig durch und stellen Sie sicher, dass Sie sie verstanden haben. Lesen Sie das Handbuch vollständig durch. Bewahren Sie das Handbuch auf, um es bei Bedarf konsultieren zu können.

▲ GEFAHR Um das Risiko von Stromschlägen oder die unkontrollierte Nutzung des Geräts zu vermeiden, sollten Sie das Netzkabel des Geräts nach dem Training und vor der Reinigung stets aus der Wandsteckdose ziehen.

▲ WARNUNG Lesen Sie das Benutzerhandbuch gründlich durch, um das Risiko von Verbrennungen, Stromschlägen oder Verletzungen zu reduzieren. Wenn Sie die Hinweise nicht beachten, kann dies zu ernststen und möglicherweise tödlichen Stromschlägen oder anderen ernsthaften Verletzung führen.

- Unbeteiligte Dritte und Kinder müssen während des Zusammenbaus des Geräts Abstand halten.
- Schließen Sie das Stromkabel erst an, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- Wenn der Netzstecker eingesteckt ist, sollte das Gerät niemals unbeaufsichtigt bleiben. Ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Gerät nicht verwendet wird bzw. wenn Teile montiert oder demontiert werden.
- Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Verwendung auf Schäden am Netzkabel sowie auf lose Teile oder Verschleißerscheinungen. Verwenden Sie es nicht, falls Sie solche Teile finden. Informationen zu Reparaturen erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler vor Ort.
- Achten Sie darauf, dass keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät gelangen.
- Bauen Sie das Gerät nicht im Freien oder in feuchter Umgebung auf.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät an einem geeigneten Platz zusammengebaut wird, wo es keinen Durchgangsverkehr und keine unbeteiligten Dritte gibt.
- Einige Bauteile des Geräts sind unter Umständen schwer oder sperrig. Der Aufbau dieser Teile muss mithilfe einer zweiten Person erfolgen. Führen Sie Schritte, bei denen schwere oder sperrige Teile gehoben oder bewegt werden müssen, nicht alleine durch.
- Montieren Sie das Gerät nur auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche.
- Versuchen Sie nicht, das Design oder die Funktionalität des Geräts zu ändern. Dies könnte die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen und führt zum Erlöschen der Garantie.
- Wenn Ersatzteile benötigt werden, verwenden Sie nur Originalersatzteile und Schrauben von Nautilus. Wenn keine Originalersatzteile verwendet werden, besteht für den Benutzer ein Risiko. Außerdem kann der korrekte Betrieb des Geräts beeinträchtigt werden und die Garantie erlöschen.
- Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionsfähigkeit in Übereinstimmung mit dem Handbuch überprüft wurde.
- Benutzen Sie dieses Gerät nur für den in diesem Handbuch beschriebenen Verwendungszweck. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlene Zusatzkomponenten.
- Führen Sie alle Montageschritte in der angegebenen Reihenfolge durch. Eine fehlerhafte Montage kann Verletzungen zur Folge haben.
- Bewegen Sie das Gerät nicht alleine. Andernfalls könnte es zu Verletzungen oder zu Schäden am Gerät kommen.
- Schließen Sie dieses Gerät an eine korrekt geerdete Steckdose an.
- Halten Sie das Netzkabel von Heizquellen und heißen Flächen fern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in Räumen, in denen Aerosole eingesetzt werden.
- BITTE AUFBEWAHREN!

Beachten Sie vor der Verwendung dieses Geräts folgende Warnungen:

-  **Lesen Sie das Handbuch vollständig durch. Bewahren Sie das Handbuch auf, um es bei Bedarf konsultieren zu können.**
- Lesen Sie alle Warnungen auf dem Gerät. Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort, um Ersatz zu erhalten.**

Um eine unbeaufsichtigte Benutzung des Geräts zu verhindern, ziehen Sie das Netzteil aus der Steckdose und aus dem Gerät. Bewahren Sie das Netzteil an einem sicheren Ort auf.

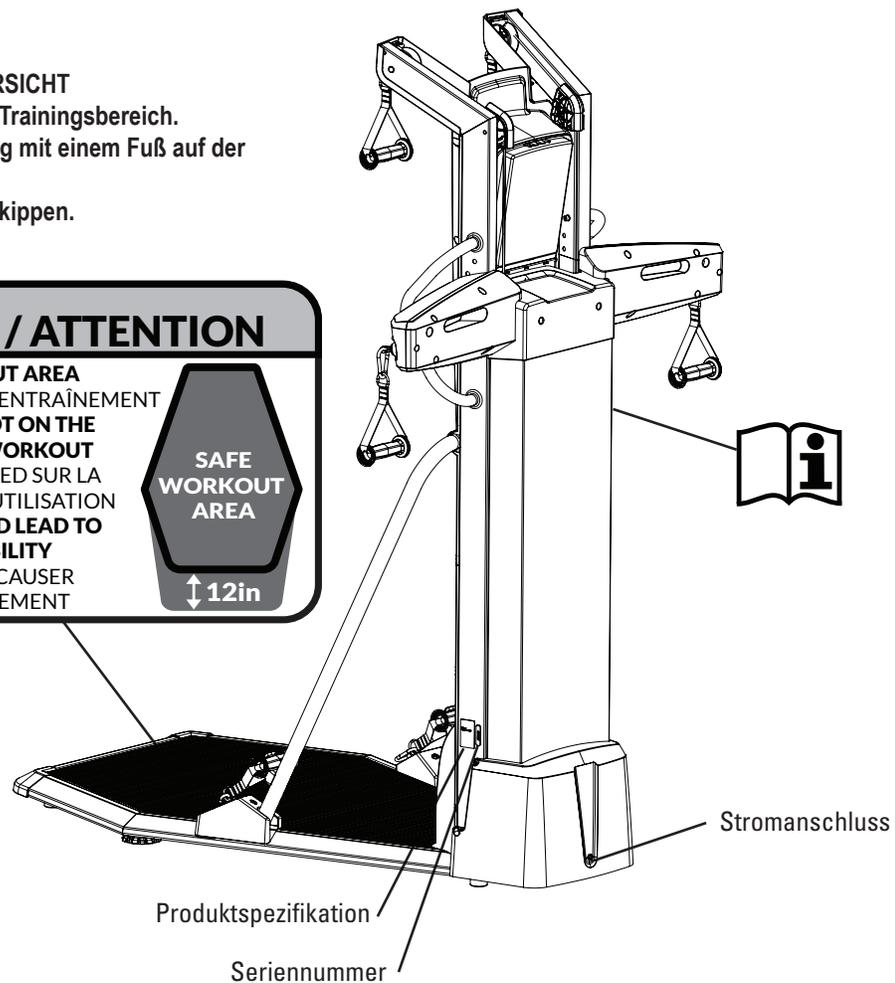
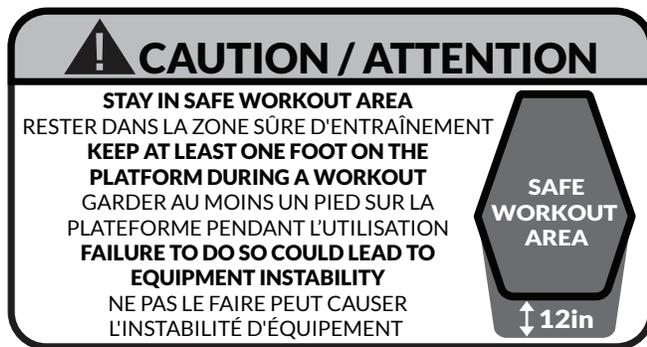
- Kinder dürfen sich nicht auf dem Gerät oder in der Nähe des Geräts aufhalten. Bewegliche Teile und andere Gerätekomponenten stellen eine Gefahr für Kinder dar.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen unter 14 Jahren geeignet.
- Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Hausarzt. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen.
- Achten Sie beim Training mit dem Gerät auf eine sichere Trainingsumgebung. Ein sicheres Training erfolgt auf der Plattform und in einem Abstand von 30,5 cm von der Vorderkante der Plattform. Stellen Sie sich beim Training niemals an die Seite oder hinter das Gerät. Das Gerät könnte sonst kippen, was zu Verletzungen führen kann. Falls erforderlich, kann der Benutzer beim Training die Plattform mit einem Fuß verlassen. Er sollte dabei aber innerhalb des sicheren Trainingsbereichs bleiben. Beim Training muss immer mindestens ein Fuß auf der Plattform bleiben.
- Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Verwendung auf Schäden am Netzkabel oder dem Netzstecker sowie auf lose Teile oder Verschleißerscheinungen. Überprüfen Sie alle Kabel und Kabelrollen sowie deren Verbindungen und stellen Sie sicher, dass sie ordnungsgemäß gesichert und angebracht sind und keine Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung aufweisen. Verwenden Sie es nicht, falls Sie solche Teile finden. Informationen zu Reparaturen erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler vor Ort.
- Es darf keine Flüssigkeit in den elektronischen Controller geraten. Geschieht dies doch, muss er von einem ausgebildeten Techniker untersucht und getestet werden, bevor das Gerät wieder verwendet werden kann.
- Die Elektroverkabelung des Gebäudes, in dem das Gerät aufgestellt wird, muss den entsprechenden kommunalen und nationalen Vorschriften entsprechen.
- Dieses Gerät sollte nur mit dem mitgelieferten Netzteil oder einem Ersatznetzteil von Nautilus, Inc. verwendet werden.
- Maximales Benutzergewicht: 136 kg. Sie dürfen das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr wiegen.
- Dieses Gerät ist nur für die Nutzung im Heimbereich freigegeben.
- Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck. Dieses Gerät enthält bewegliche Teile. Geraten Sie nicht mit Fingern, Füßen oder anderen Gegenständen in sich bewegende Teile des Trainingsgeräts.
- Tragen Sie zum Training mit diesem Gerät stets Sportschuhe mit einer Gummisohle. Benutzen Sie das Gerät niemals barfuß oder nur mit Socken.
- Montieren und verwenden Sie das Gerät nur auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche.
- Seien Sie beim Auf- und Absteigen von der Plattform sehr vorsichtig. Halten Sie die Plattform sauber und trocken.
- Betreiben Sie das Gerät nicht im Außenbereich oder in feuchter Umgebung.
- Halten Sie an den Seiten und vor dem Gerät einen Bereich von mindestens 90 cm frei. Dies ist der empfohlene Sicherheitsabstand für einen ungehinderten Zugang zum Gerät, einen ungehinderten Trainingsbereich um das Gerät herum sowie für einen Notabstieg vom Gerät. Innerhalb dieses Bereichs dürfen sich während des Trainings keine weiteren Personen aufhalten.
- Überanstrengen Sie sich beim Training nicht. Verwenden Sie das Gerät nur wie im Handbuch beschrieben.
- Achten Sie darauf, dass die Handgriffe fest an den Seilen befestigt sind.
- Halten Sie während des Trainings Abstand vom Bewegungspfad der Kabel. Zuschauer müssen während des Trainings Abstand vom Gerät und vom Trainingsbereich halten.
- Führen Sie alle im Handbuch aufgeführten regelmäßigen Wartungen durch.
- Achten Sie darauf, dass keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät gelangen.
- Das Training auf diesem Gerät erfordert Koordination und Gleichgewicht. Machen Sie sich immer bewusst, dass es während des Trainings zu Wechseln der Richtung, der Fußposition und des Widerstands kommen kann. Bereiten Sie sich darauf vor, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren und sich zu verletzen.

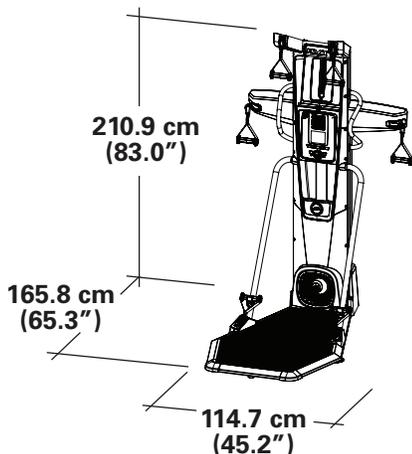
Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber und Seriennummer

- Benutzen Sie dieses Gerät nur für den in diesem Handbuch beschriebenen Verwendungszweck. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlene Zusatzkomponenten.
- Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mit fehlenden Kenntnissen gedacht – es sei denn, diese Personen haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten oder werden von dieser beaufsichtigt. Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren nicht in die Nähe des Geräts.

VORSICHT

- Bleiben Sie im sicheren Trainingsbereich.
- Bleiben Sie beim Training mit einem Fuß auf der Plattform.
- Das Gerät könnte sonst kippen.





Maximalgewicht des Benutzers:	136 kg
Gewicht des montierten Geräts:	Ca. 82,5kg
Aufstellfläche gesamt:	19017,3 cm ²
Stromversorgung:	
Eingangsspannung:	100-240 V AC, 50/-60Hz, 0,4 A
Ausgangsspannung:	9V DC, 1.5A



Dieses Gerät DARF NICHT im Müll entsorgt werden. Dieses Produkt muss recycelt werden. Entsorgen Sie dieses Gerät gemäß den Bestimmungen in Ihrer Region. Informieren Sie sich hierfür bei einem Entsorgungszentrum in Ihrer Nähe.

Vor dem Geräteaufbau

Wählen Sie den Ort, an dem das Gerät aufgestellt und betrieben werden soll. Für einen sicheren Betrieb muss das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche aufgestellt werden. Der Trainingsbereich muss mindestens 257,3cm x 297,7cm betragen. Achten Sie auf eine angemessene Raumhöhe, bei der die Körpergröße und die maximale Größe des Benutzers bei ausgestreckten Armen berücksichtigt wird. Das Trainingsgerät sollte am gewünschten Aufstellort montiert werden.

Montagetipps

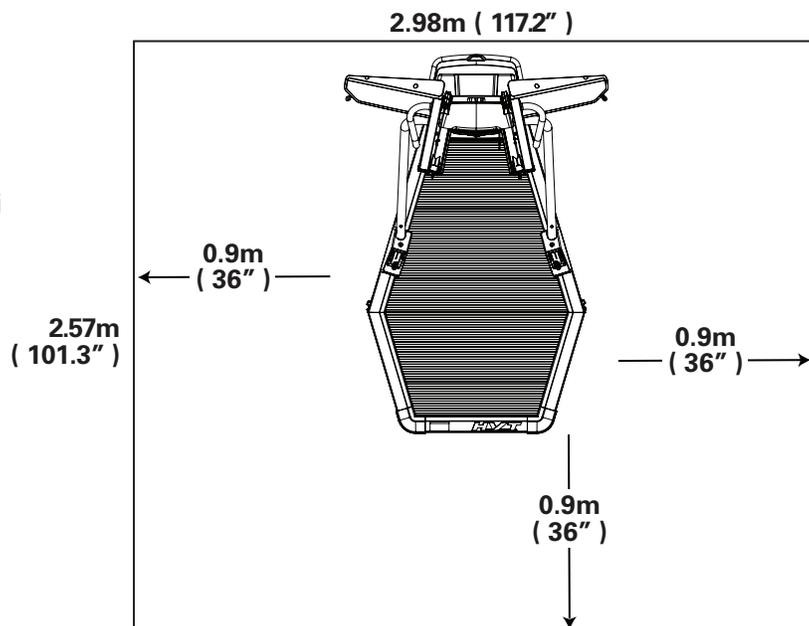
Befolgen Sie beim Aufbau des Geräts die folgenden grundlegenden Punkte:

- Lesen und verstehen Sie vor der Montage den Abschnitt "Wichtige Sicherheitshinweise".
- Legen Sie die für die einzelnen Montageschritte erforderlichen Teile bereit.
- Verwenden Sie die empfohlenen Schraubenschlüssel. Sofern nicht anders angegeben, drehen Sie Schrauben und Muttern nach rechts (im Uhrzeigersinn), um sie anzuziehen, und nach links (gegen den Uhrzeigersinn), um sie zu lösen.
- Blicken Sie beim Zusammenschrauben zweier Bauteile durch die Bohrungen, um den Sitz der Bauteile zu kontrollieren und ein Verkanten der Schrauben zu vermeiden.
- Die Montage muss durch zwei Personen erfolgen.

Gerätematte

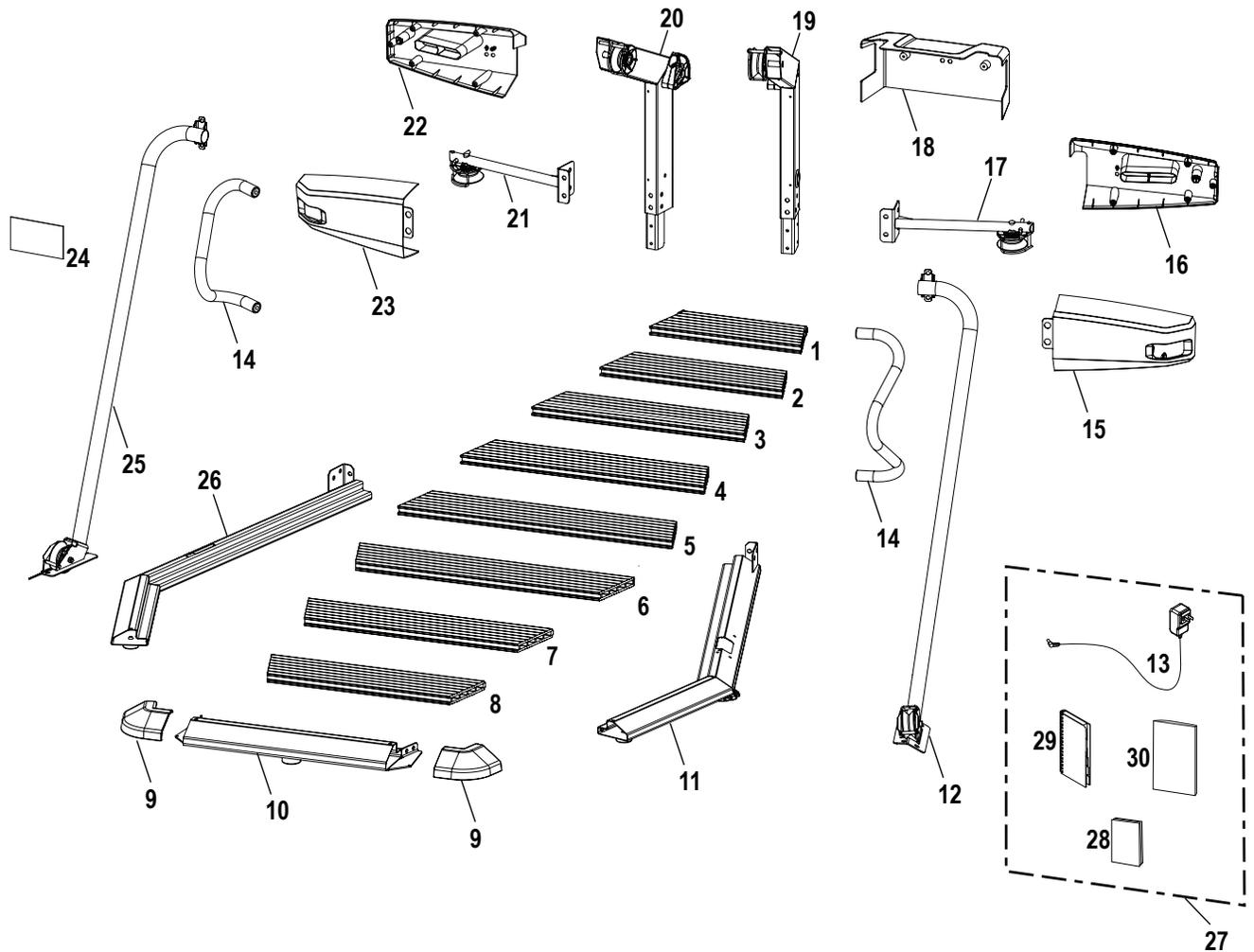
Die Bowflex® HVT™ Gerätematte ist ein optionales Zubehör, um Ihren Trainingsbereich sauber zu halten und den Boden zu schützen. Diese Gummimatte mit ihrer rutschfesten Oberfläche reduziert statische Entladungen und verringert das Risiko von Anzeige- oder Funktionsfehlern. Falls möglich, legen Sie die Bowflex® HVT™ Gerätematte an Ihren geplanten Trainingsort, bevor Sie mit dem Geräteaufbau beginnen.

Zur Bestellung der optionalen Gerätematte wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler vor Ort.



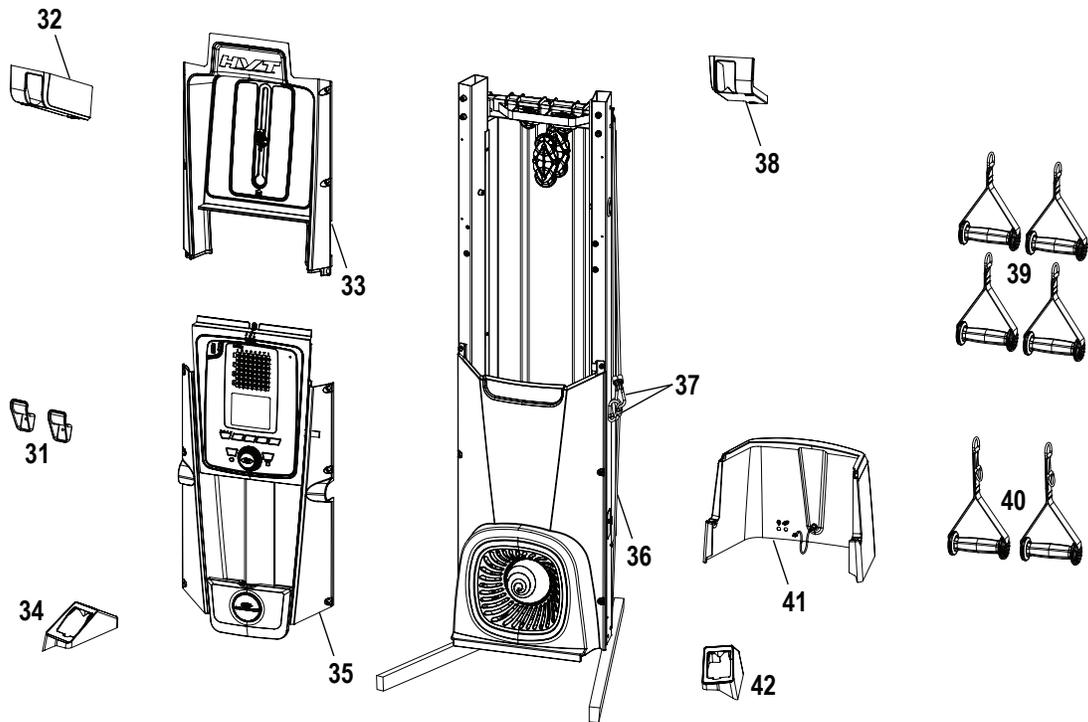
PAKET 1

(2 PAKETE)

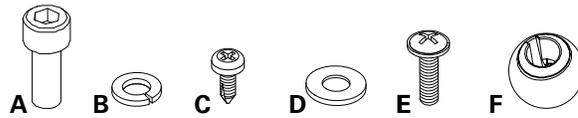


Artikel	Menge	Bezeichnung	Artikel	Menge	Bezeichnung
1 – 8	Je 1	Plattformabdeckung	20	1	Oberer Kabelrollenarm links
9	2	Eckblende Plattform	21	1	Mittlerer Kabelrollenarm links
10	1	Plattformrahmen vorne	22	1	Mittlere Blende links hinten
11	1	Plattformrahmen rechts	23	1	Mittlere Blende links vorne
12	1	Stützarm rechts	24	1	Schraubenkarte
13	1	Netzteil	25	1	Stützarm links
14	2	Lenkstange	26	1	Plattformrahmen links
15	1	Mittlere Blende rechts vorne	27	1	Dokumentation
16	1	Mittlere Blende rechts hinten	28	1	Schnellstart
17	1	Mittlerer Kabelrollenarm rechts	29	1	Trainingshandbuch
18	1	Rückblende oben	30	1	Aufbauanleitung/Benutzerhandbuch
19	1	Oberer Kabelrollenarm rechts			

PAKET 2



Artikel	Menge	Bezeichnung	Artikel	Menge	Bezeichnung
31	2	Unterer Griffhalter	37	6	Karabinerhaken
32	1	Obere Kabelrollenblende links	38	1	Obere Kabelrollenblende rechts
33	1	Obere Vorderblende	39	4	Handgriff, 1-D-Ring
34	1	Untere Kabelrollenblende links	40	2	Handgriff, 2-D-Ring
35	1	Konsole	41	1	Rückblende unten
36	1	Rahmen	42	1	Untere Kabelrollenblende rechts



Artikel	Menge	Bezeichnung	Artikel	Menge	Bezeichnung
A	32	Innensechskantschraube, M8x1,25x20, schwarz	D	6	Flache Unterlegscheibe, M8x18, schwarz
B	32	Sperrscheibe, M8x14,8, schwarz	E	24	Rundkopfschlitzschraube, M5x16, schwarz
C	14	Flachschlitzschraube, M4.2x16, schwarz	F	6	Sicherungskugel

Hinweis: Bestimmte Schrauben auf der Schraubenkarte dienen als Ersatzschrauben. Daher bleiben nach der korrekten Montage des Geräts einige Schrauben übrig.

Werkzeug

Mitgeliefert



6 mm

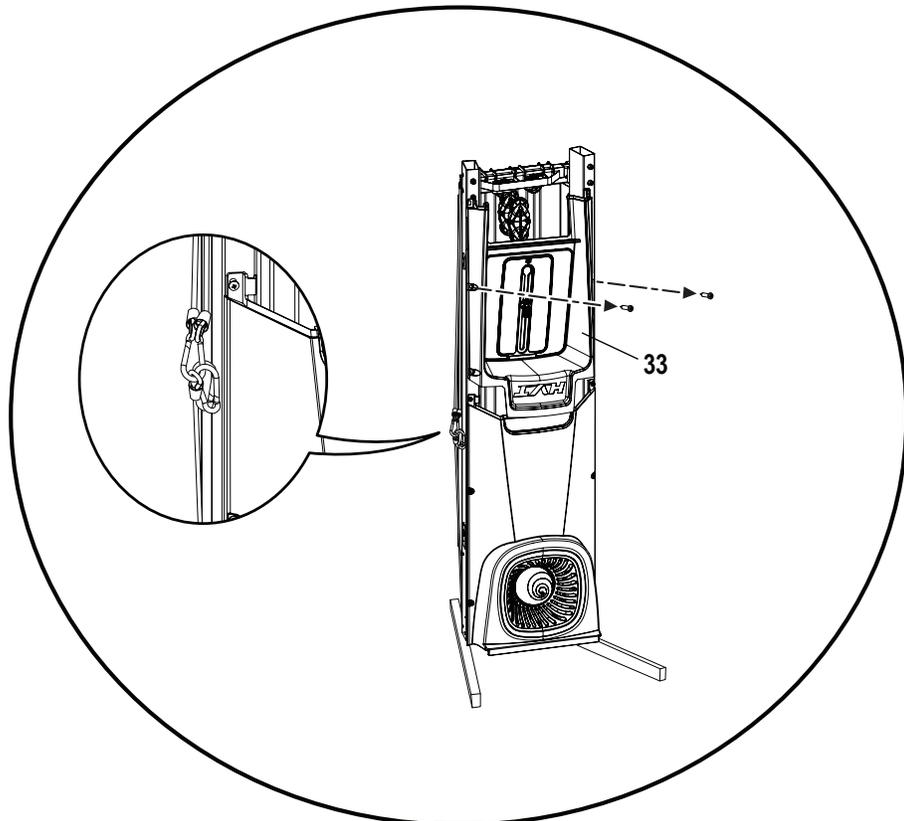
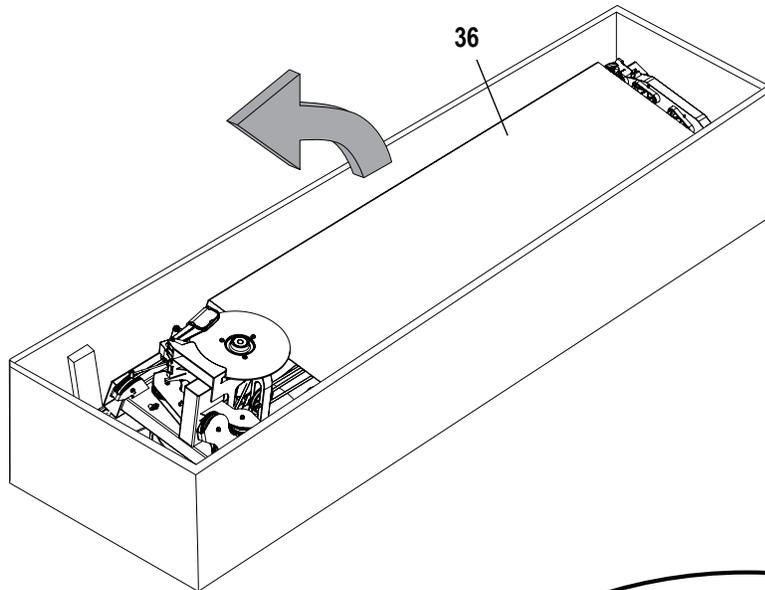


Nr. 2

1. Den Rahmenbausatz vorsichtig aus der Verpackung nehmen und aufrecht in den gewünschten Trainingsbereich stellen. Obere Blende vom Rahmen nehmen.

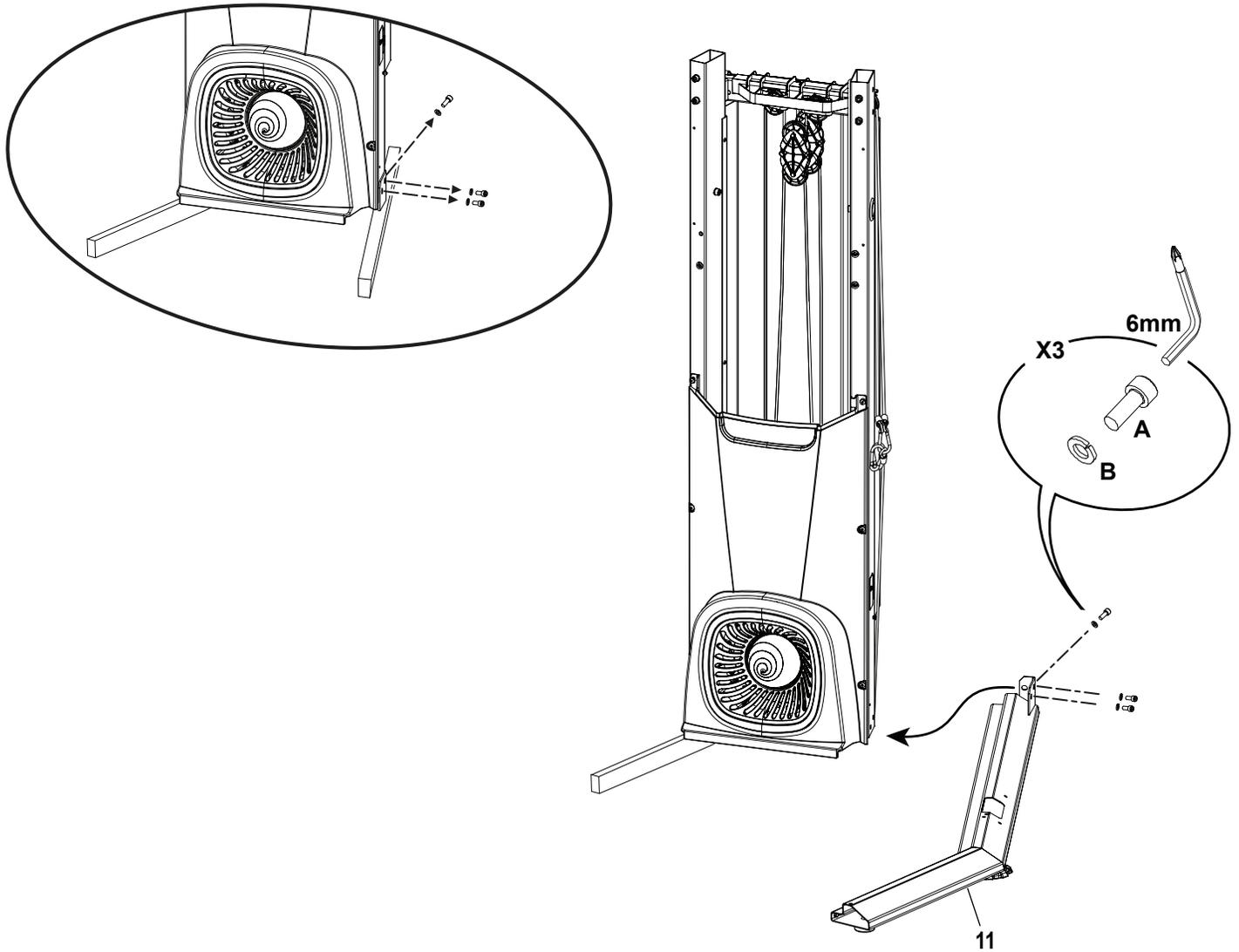
Hinweis: Trennen Sie die gekennzeichneten Seile und Sicherungsringe erst, wenn Sie dazu aufgefordert werden. Entfernen Sie die Verpackung.

! Einige Bauteile des Geräts sind unter Umständen schwer oder sperrig. Der Aufbau dieser Teile sollte durch mindestens zwei Personen erfolgen. Führen Sie Schritte, bei denen schwere oder sperrige Teile gehoben oder bewegt werden müssen, nicht alleine durch.



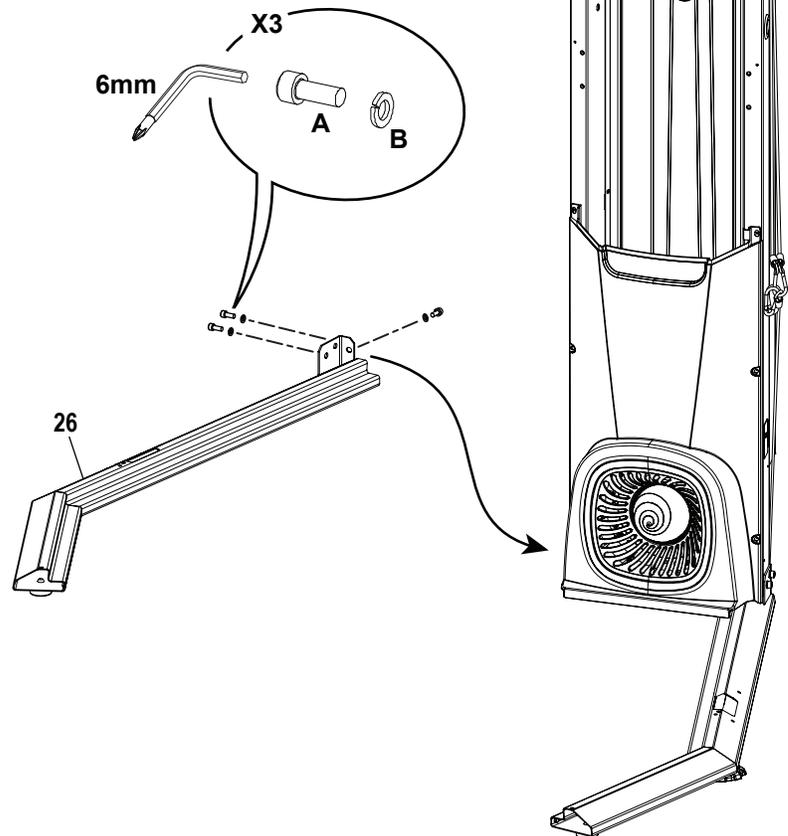
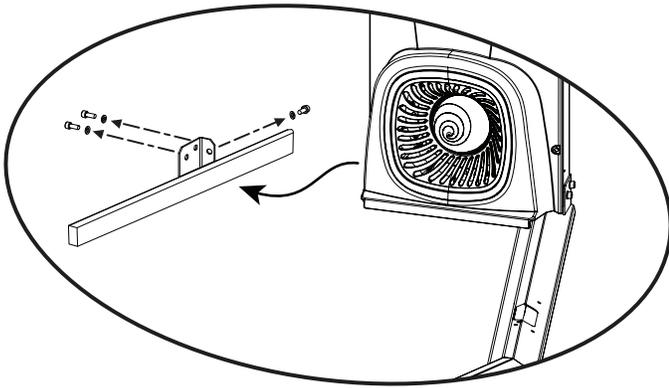
2. Rechte Lieferstütze vorsichtig entfernen und rechten Plattformrahmen am Rahmenbausatz anbringen

Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben zunächst nur handfest an. Achten Sie darauf, dass die Seile bei der Montage nicht eingeklemmt werden.

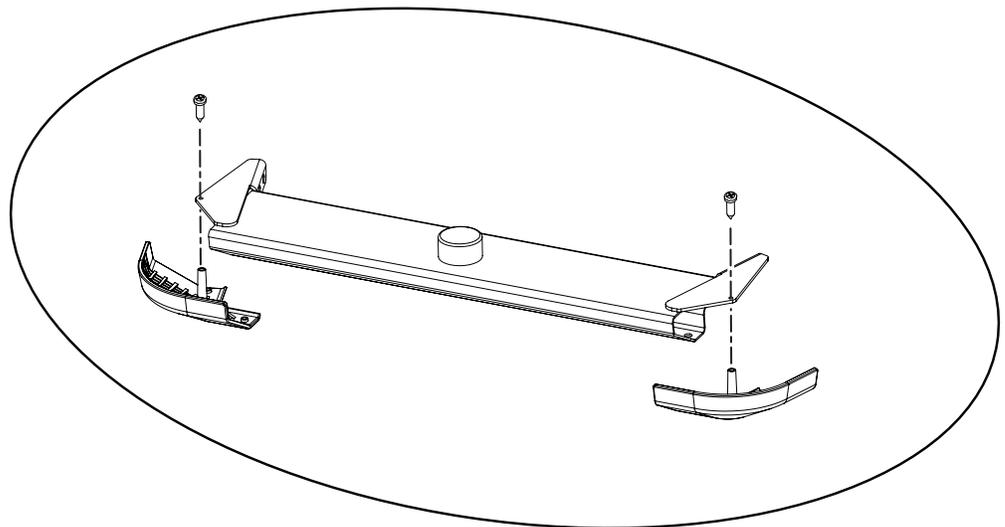
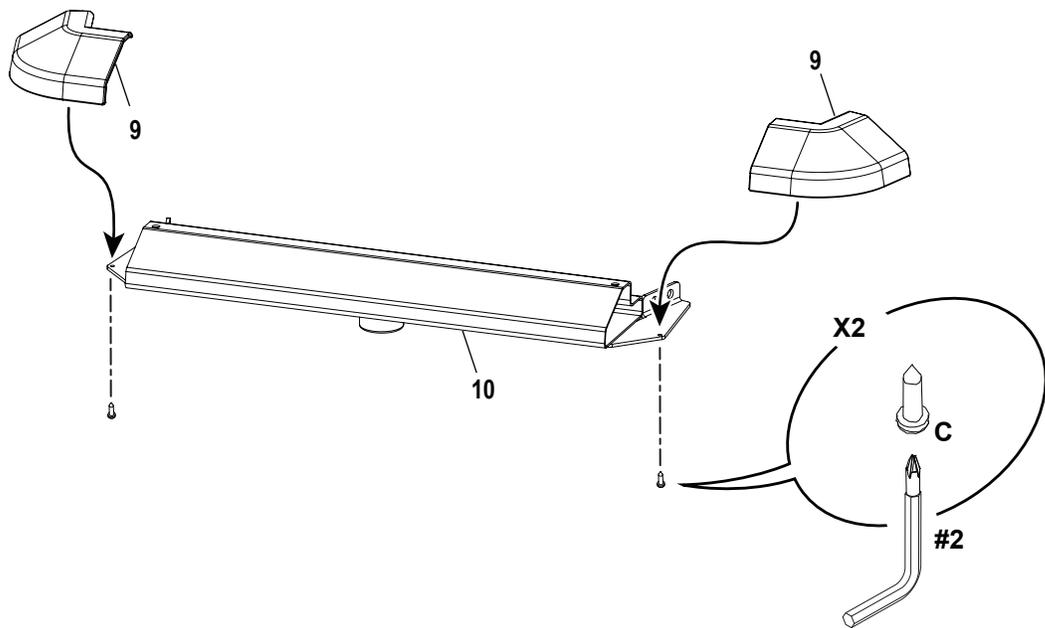


3. Linke Lieferstütze vorsichtig entfernen und linken Plattformrahmen am Rahmenbausatz anbringen

Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben zunächst nur handfest an. Die Lieferstützen und die daran befestigten Schrauben werden für die abschließende Montage nicht benötigt. Sie sollten gemäß lokaler Vorschriften entsorgt werden.

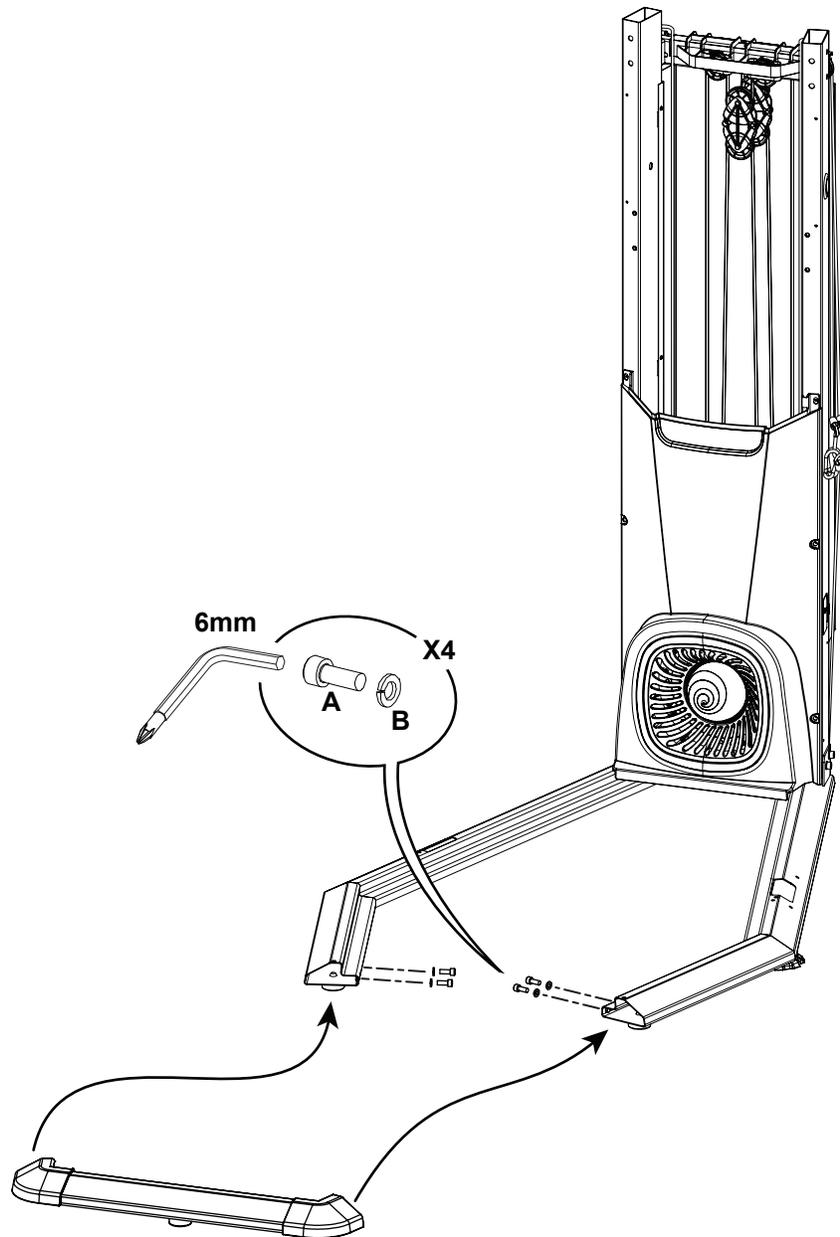


4. Vorderen Plattformrahmen drehen und Eckblenden der Plattform anbringen

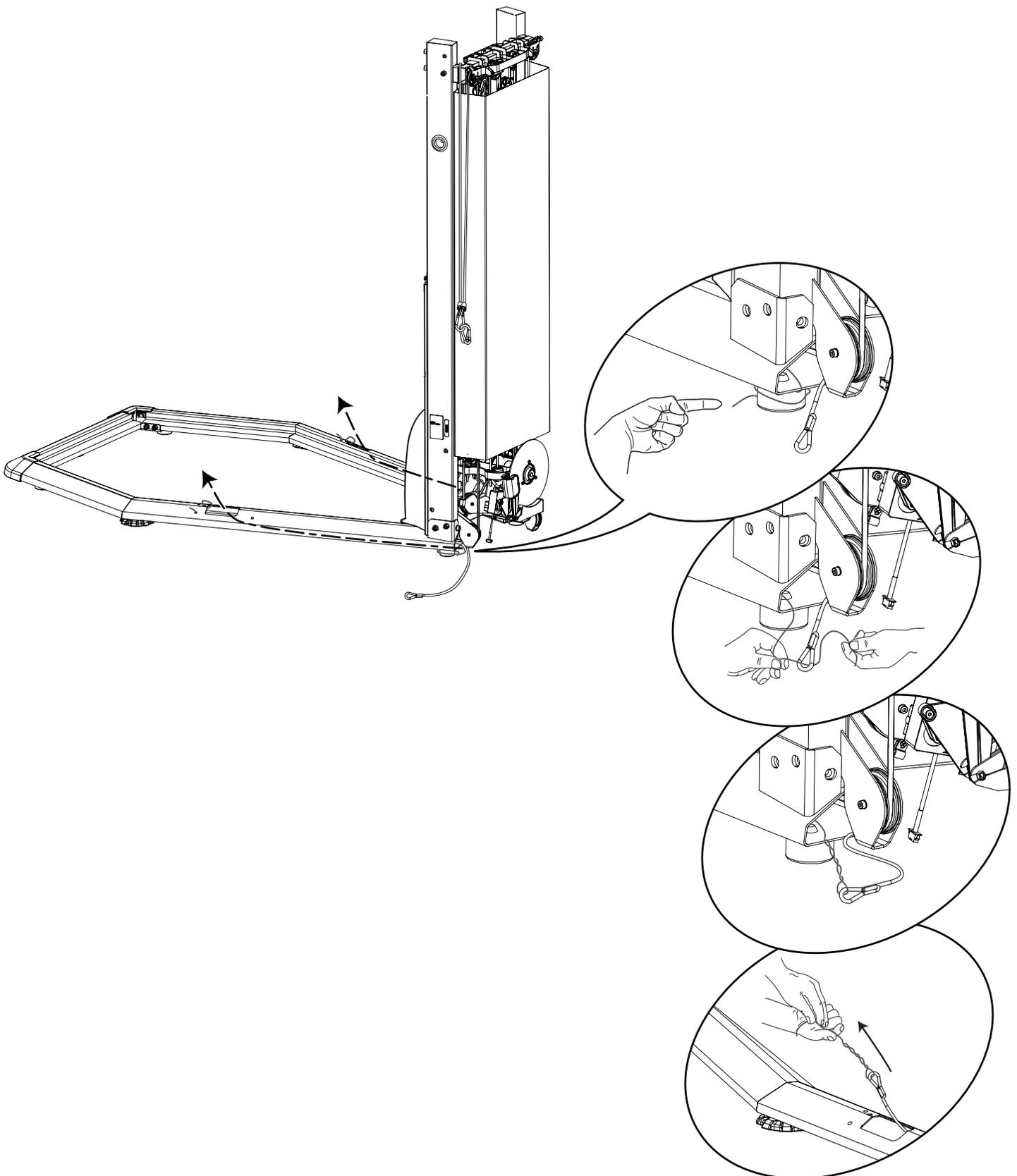


5. Vorderen Plattformrahmen an den Plattformrahmen befestigen

Hinweis: Drehen Sie für die Montage den vorderen Plattformrahmen etwas nach oben, bis die Bohrungen aufeinanderpassen, um die Schrauben leichter einzuführen.

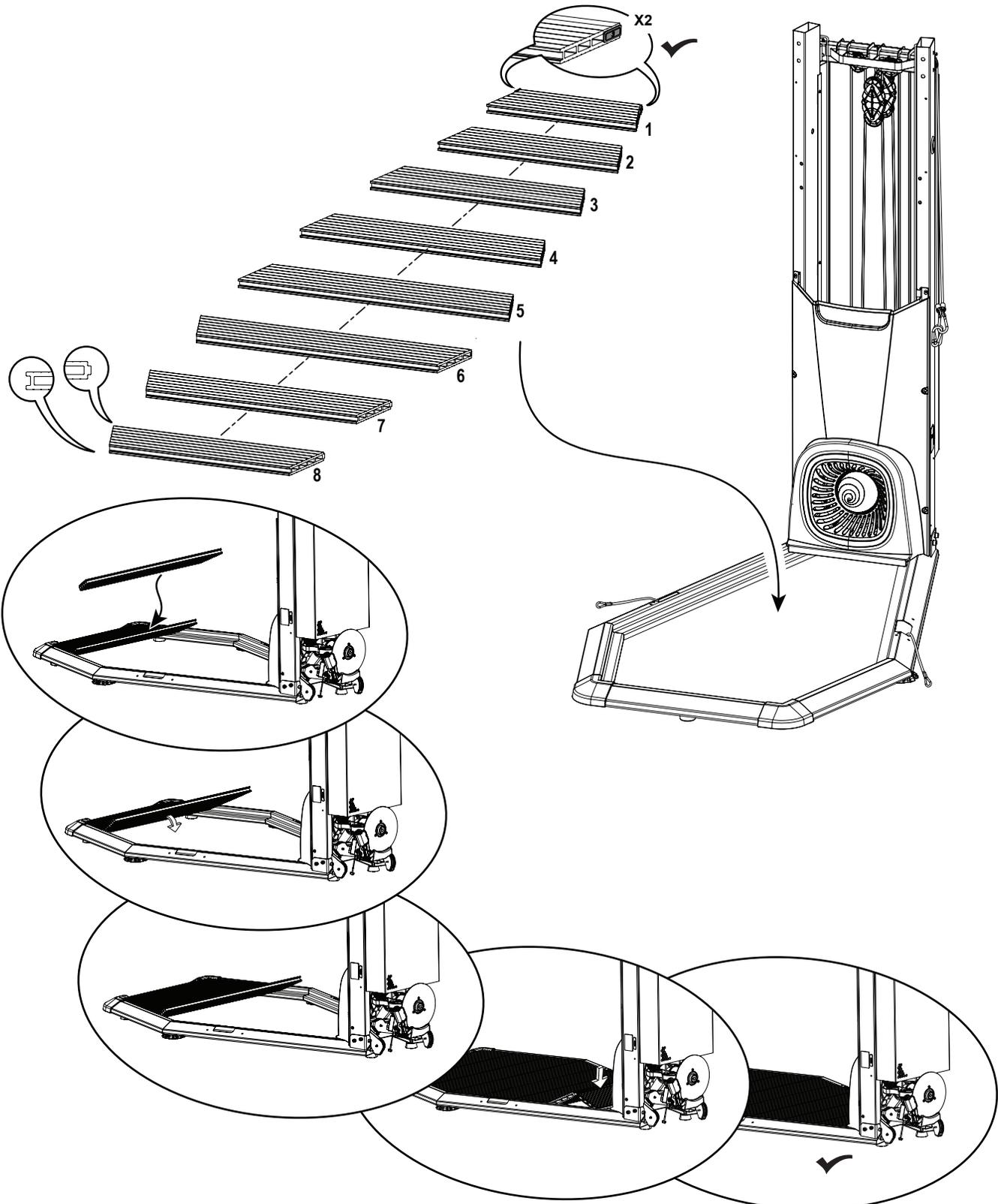


6. Untere Seile aus den Karabinerhaken lösen und durch die Plattformrahmen führen



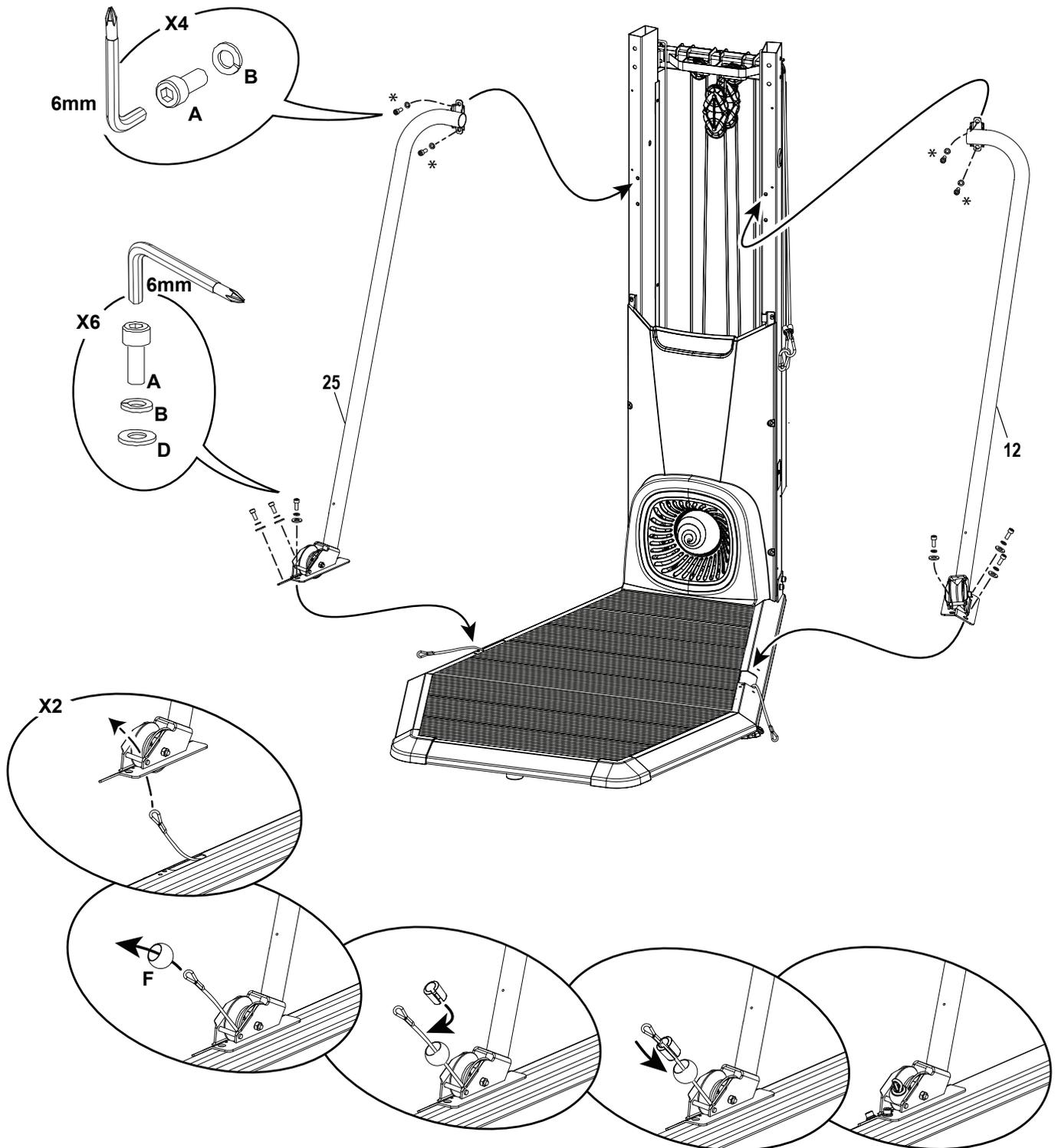
7. Plattformabdeckung drehen, verbinden und in den Plattformrahmen legen

Hinweis: Beginnen Sie mit Teil "1" und arbeiten Sie nach außen weiter. Wenn Sie das erste Teil nach oben und vom Rahmen weg gedreht haben, schieben Sie die Lasche des nächsten Teils rein und drehen Sie das erste Stück nach unten. Schieben Sie jedes Teil so weit wie möglich in den Rahmen.

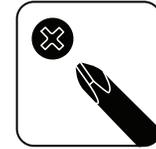


8. Das untere Seil durchführen und die Stützarme und die Sicherungskugel befestigen

Hinweis: Führen Sie das untere Seil durch den Stützarm. Bringen Sie dann zunächst die oberen Schrauben an (*). Ziehen Sie die Schrauben zunächst nur handfest an. Befestigen Sie die Sicherungskugel am Seil und entfernen Sie den Führungsdraht. Führen Sie das Seil durch die ovale Öffnung der Sicherungskugel ein und durch die Runde Öffnung wieder aus.

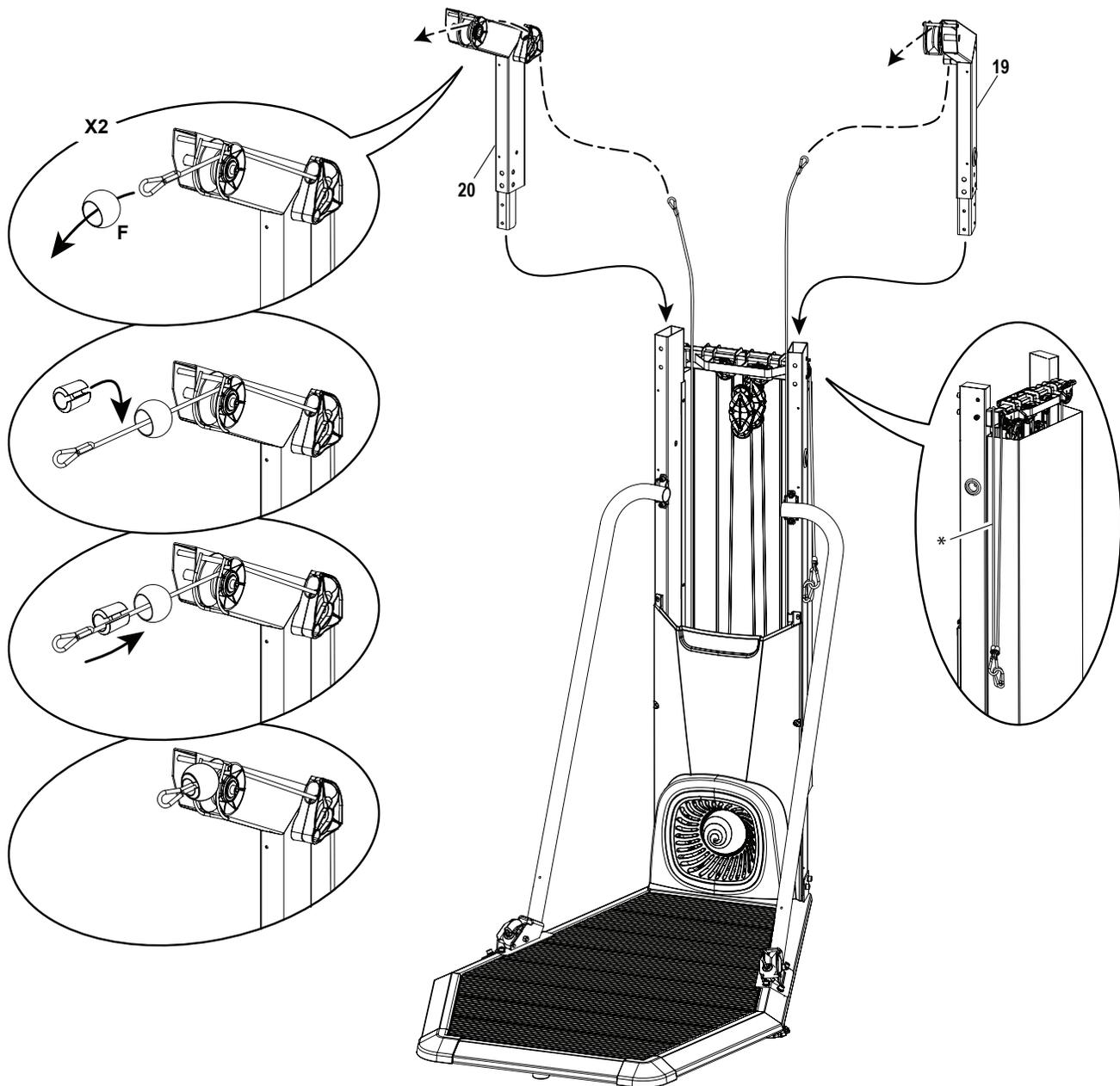


9. Alle Schrauben aus vorherigen Schritten festziehen



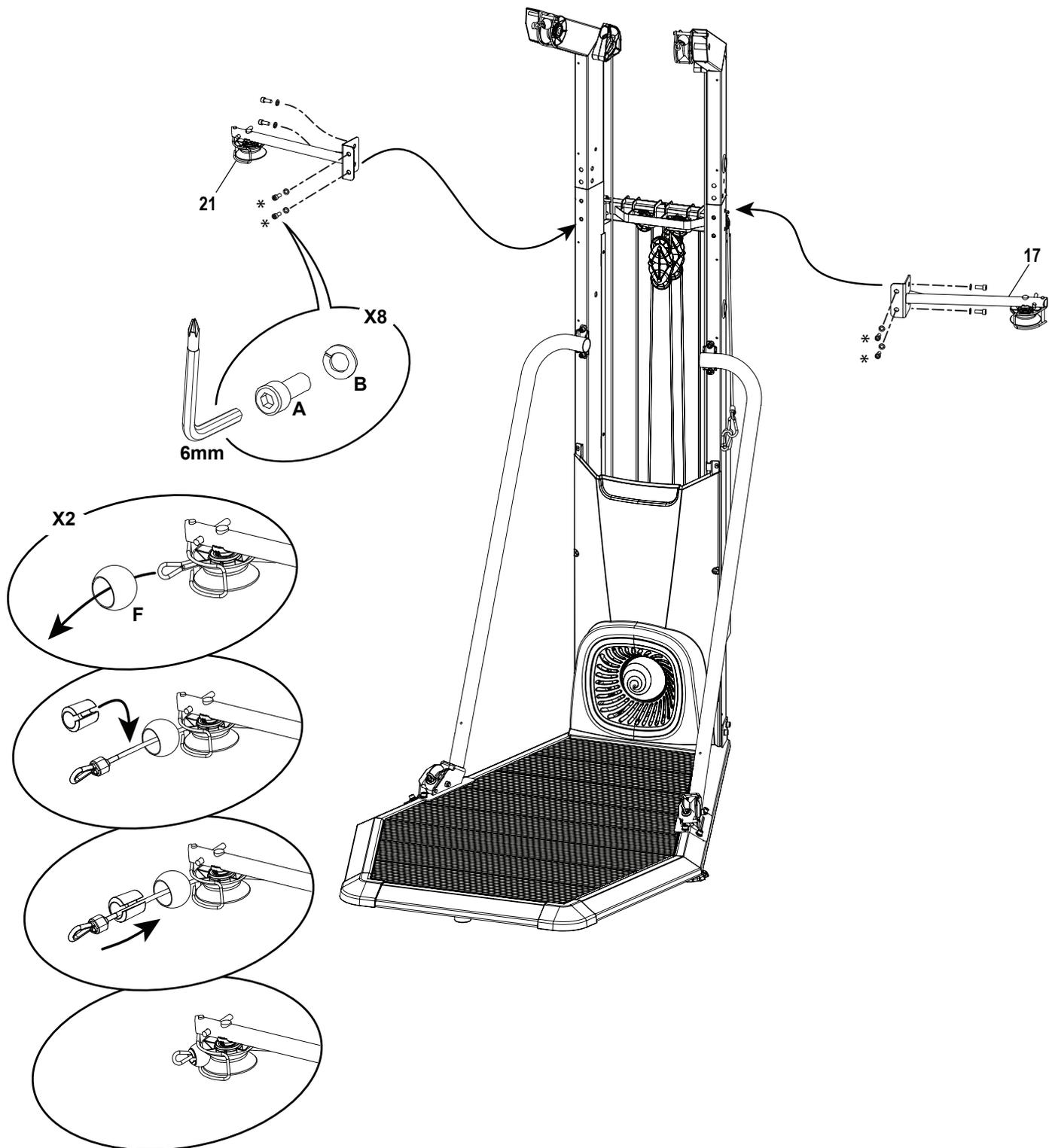
10. Seile lösen und das vordere Seil (*) durch die oberen Kabelrollenarme führen und in den Rahmen einsetzen

Hinweis: Befestigen Sie die Sicherungskugel am Seil und entfernen am Ende des Seils. Führen Sie das Seil durch die ovale Öffnung der Sicherungskugel ein und durch die Runde Öffnung wieder aus.



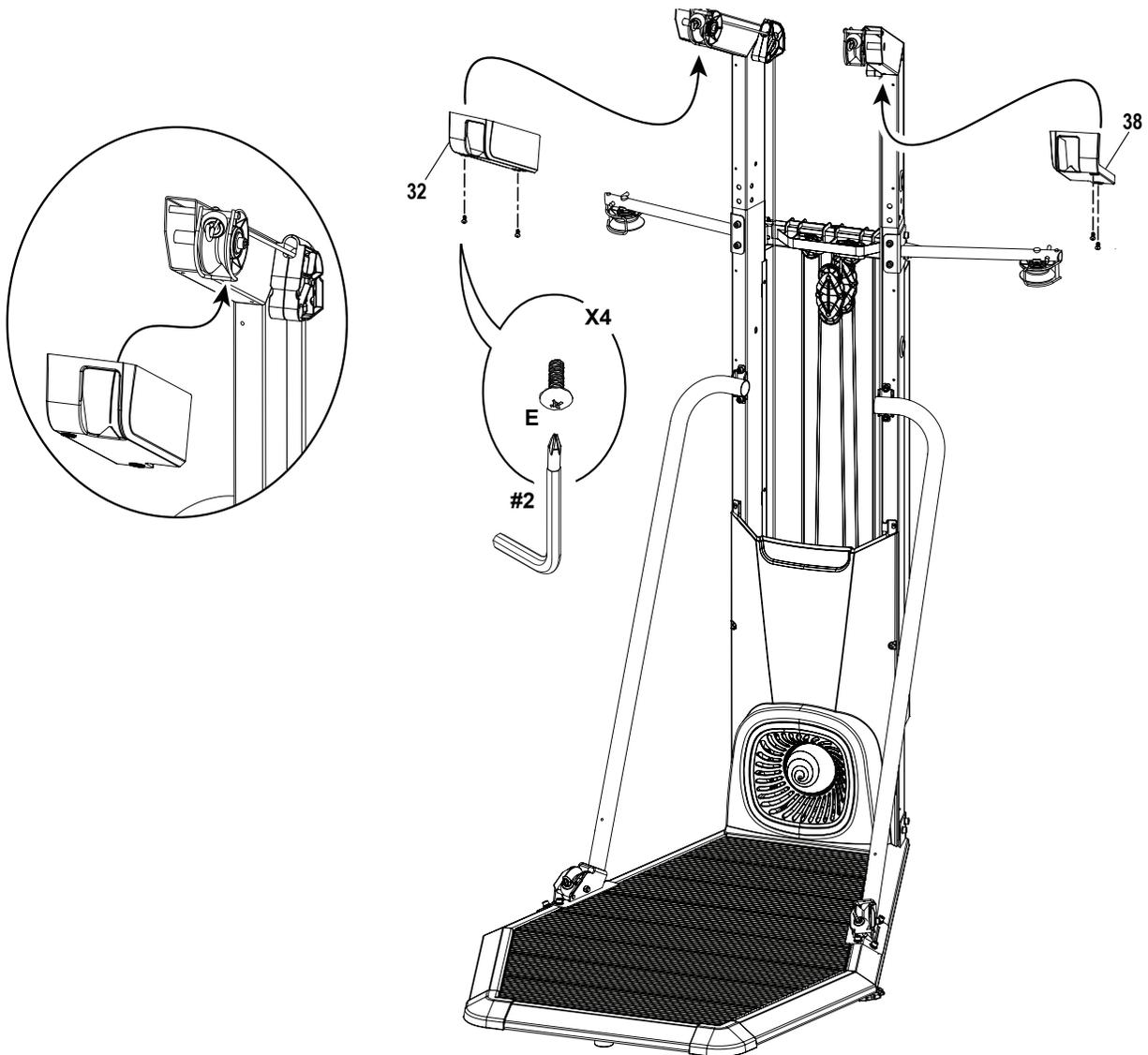
11. Mittlere Kabelrollenarme anbringen und mittlere Seile durchführen

Hinweis: Zur Erleichterung der Montage wurden alle rechten Bauteile mit „R“ und alle linken Bauteile mit „L“ gekennzeichnet. Drücken Sie die oberen Kabelrollenarme gegebenenfalls nach hinten, um die seitlichen Öffnungen für die Schrauben auszurichten. Bringen Sie zunächst die vorderen Schrauben an (*). Ziehen Sie die Schrauben erst ganz fest, wenn alle Schrauben eingesetzt wurden. Befestigen Sie die Sicherungskugel am Seil und entfernen am Ende des Seils. Führen Sie das Seil durch die ovale Öffnung der Sicherungskugel ein und durch die Runde Öffnung wieder aus.

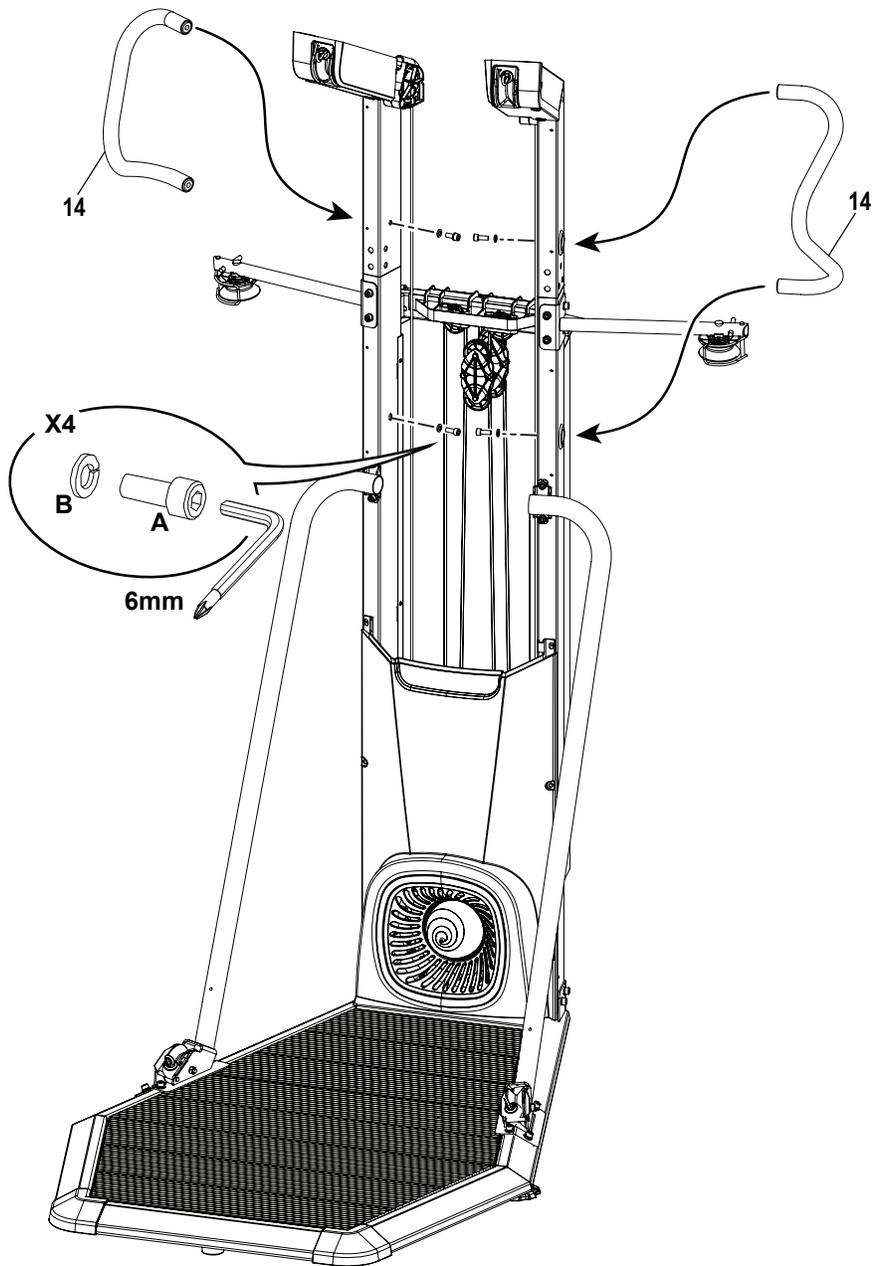


12. Obere Kabelrollenblenden an den oberen Kabelrollenarmen anbringen

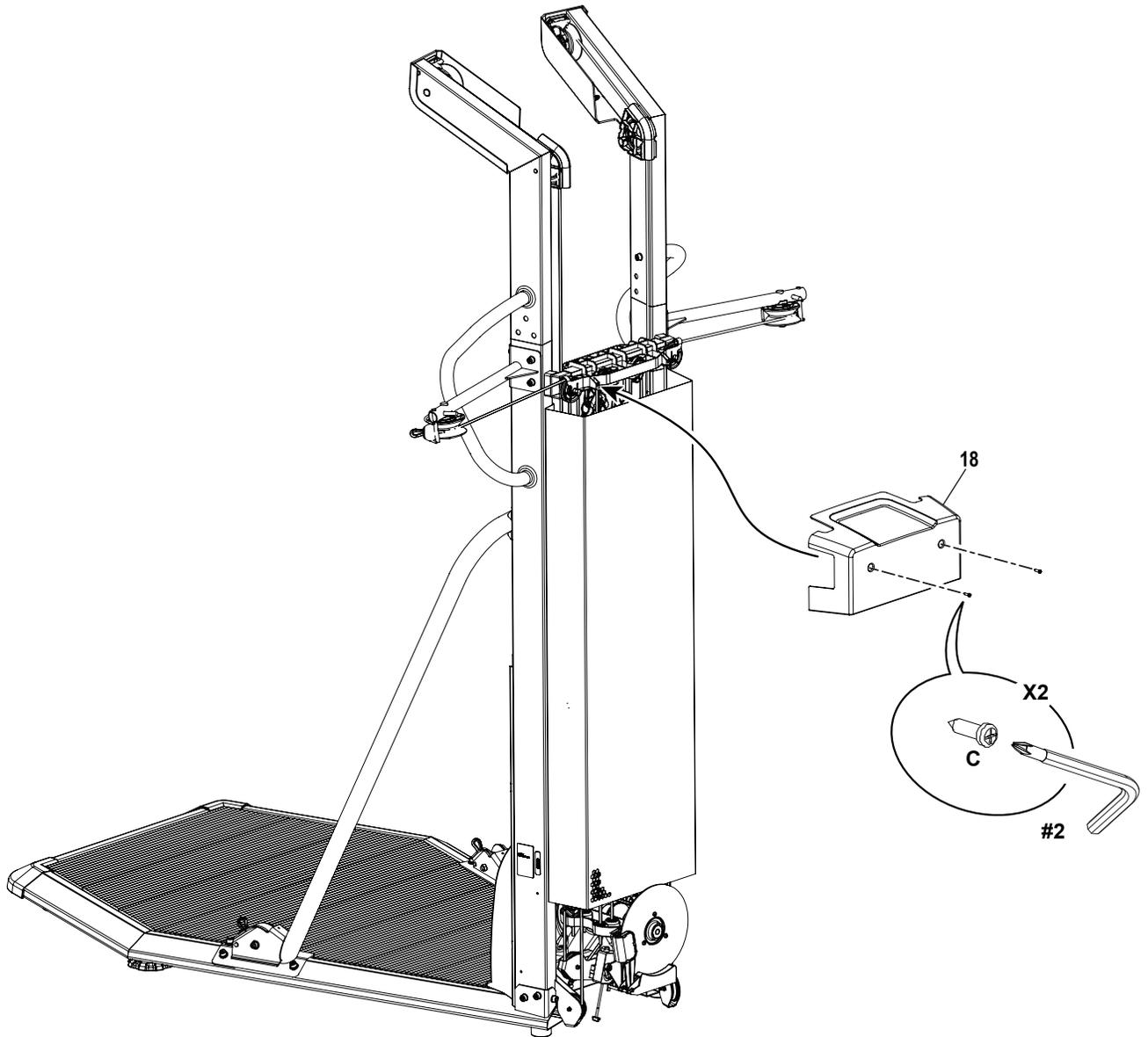
Hinweis: Die Lasche des der oberen Kabelrollenblende muss sich hinter dem Sicherungskugelgehäuse befinden. Ziehen Sie diese Schrauben und alle anderen Schrauben ab jetzt fest an, wenn nicht anderweitig angegeben.



13. Griffe am Rahmen befestigen

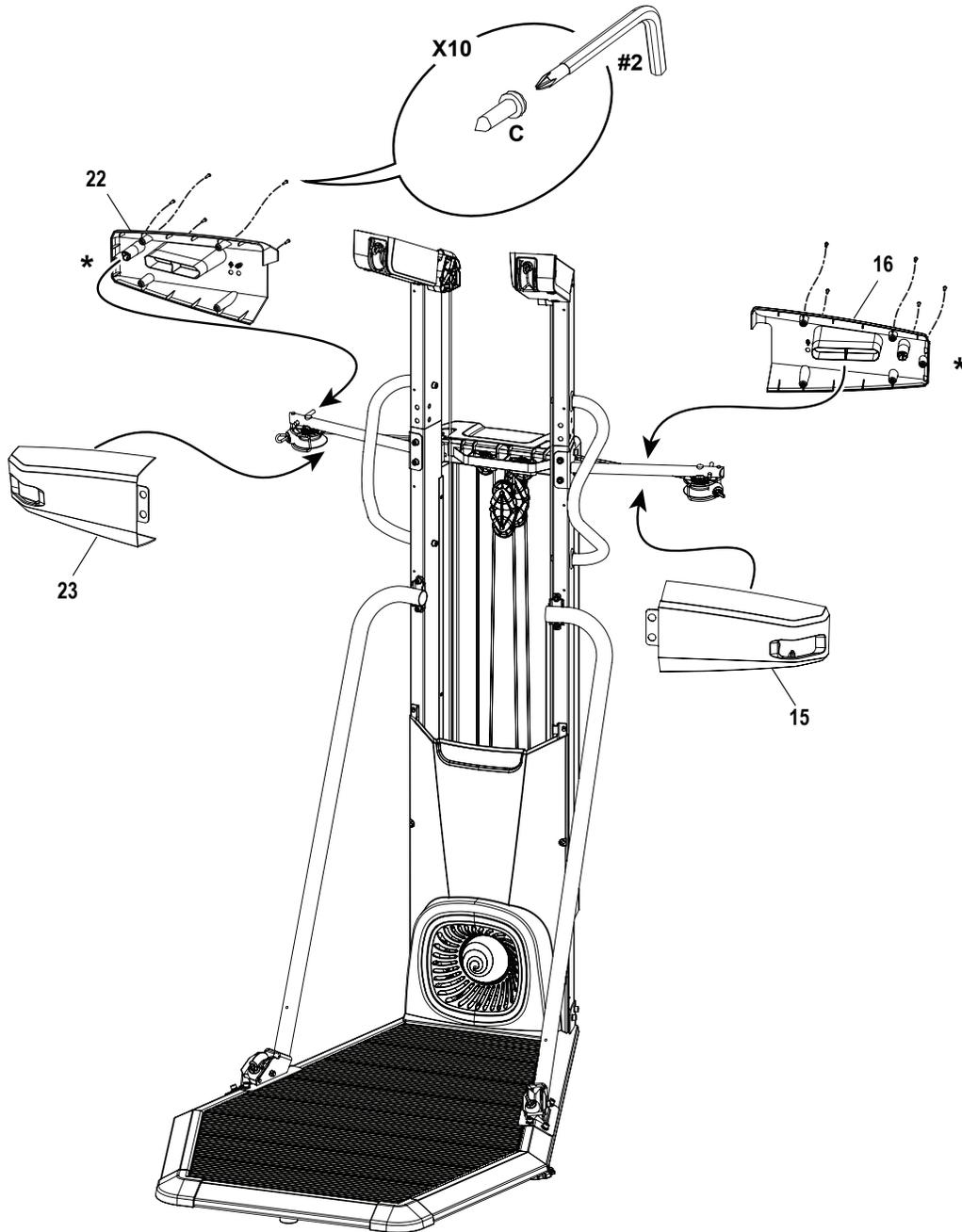


14. Obere Rückblende am Rahmen befestigen



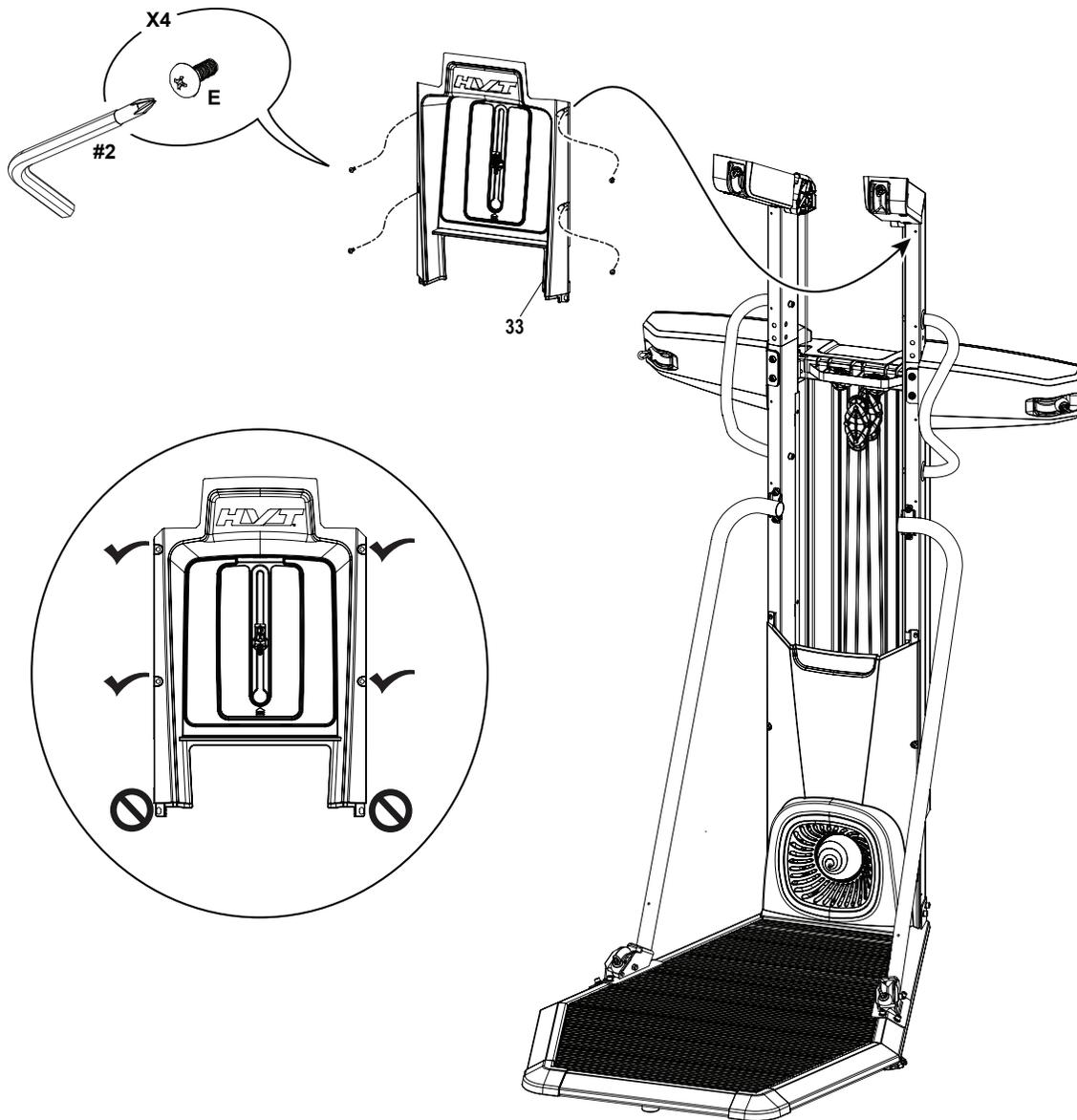
15. Mittlere Kabelrollenblenden am Rahmen befestigen

Hinweis: Zur Erleichterung der Montage wurden alle rechten Bauteile mit „R“ und alle linken Bauteile mit „L“ gekennzeichnet. Hintere Blenden zunächst an den mittleren Kabelrollenkomponenten einrasten (*).



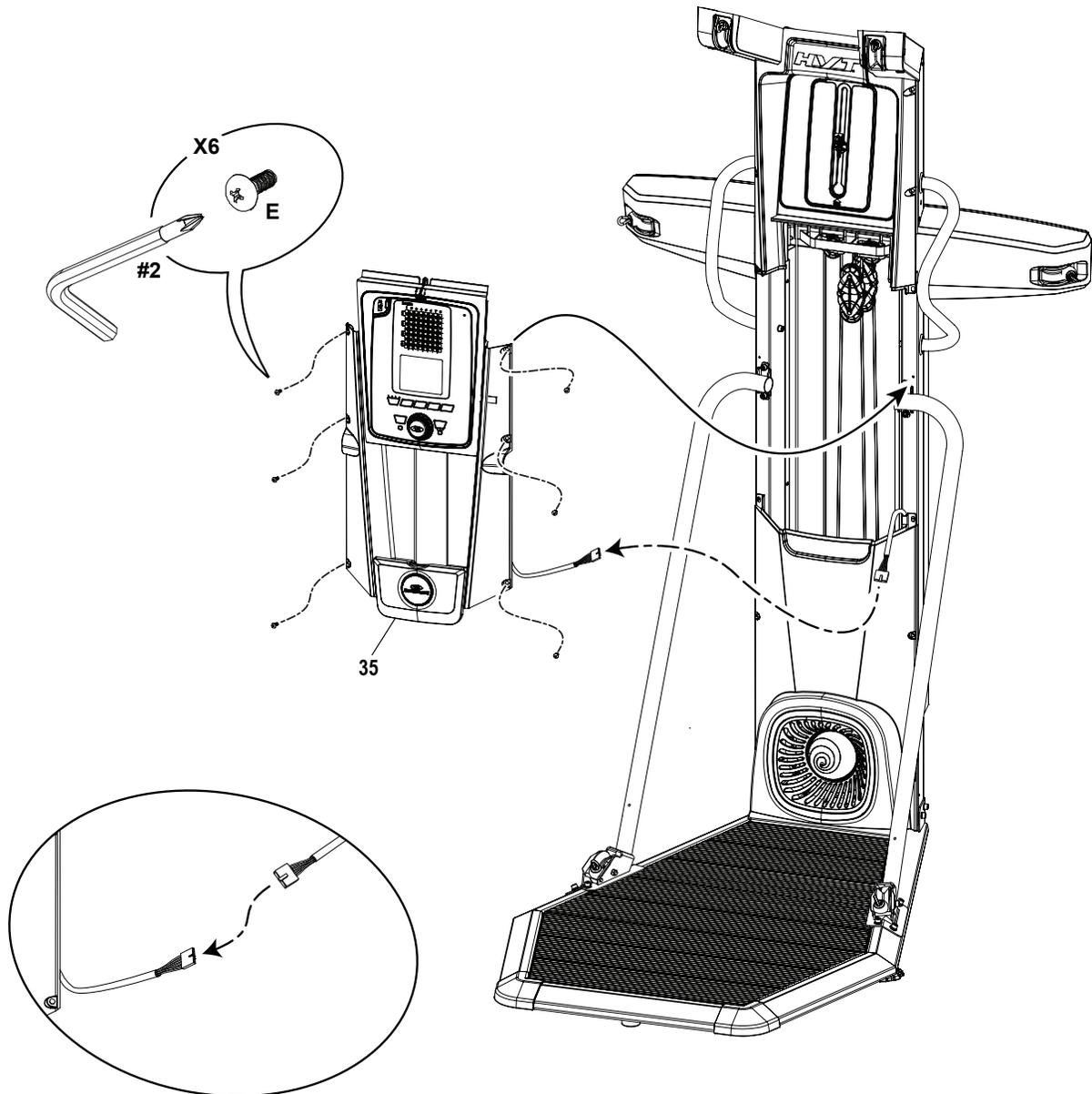
16. Obere Blende am Rahmen befestigen

Hinweis: Führen Sie keine Schrauben in die unteren Öffnungen ein. Ziehen Sie die Schrauben erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

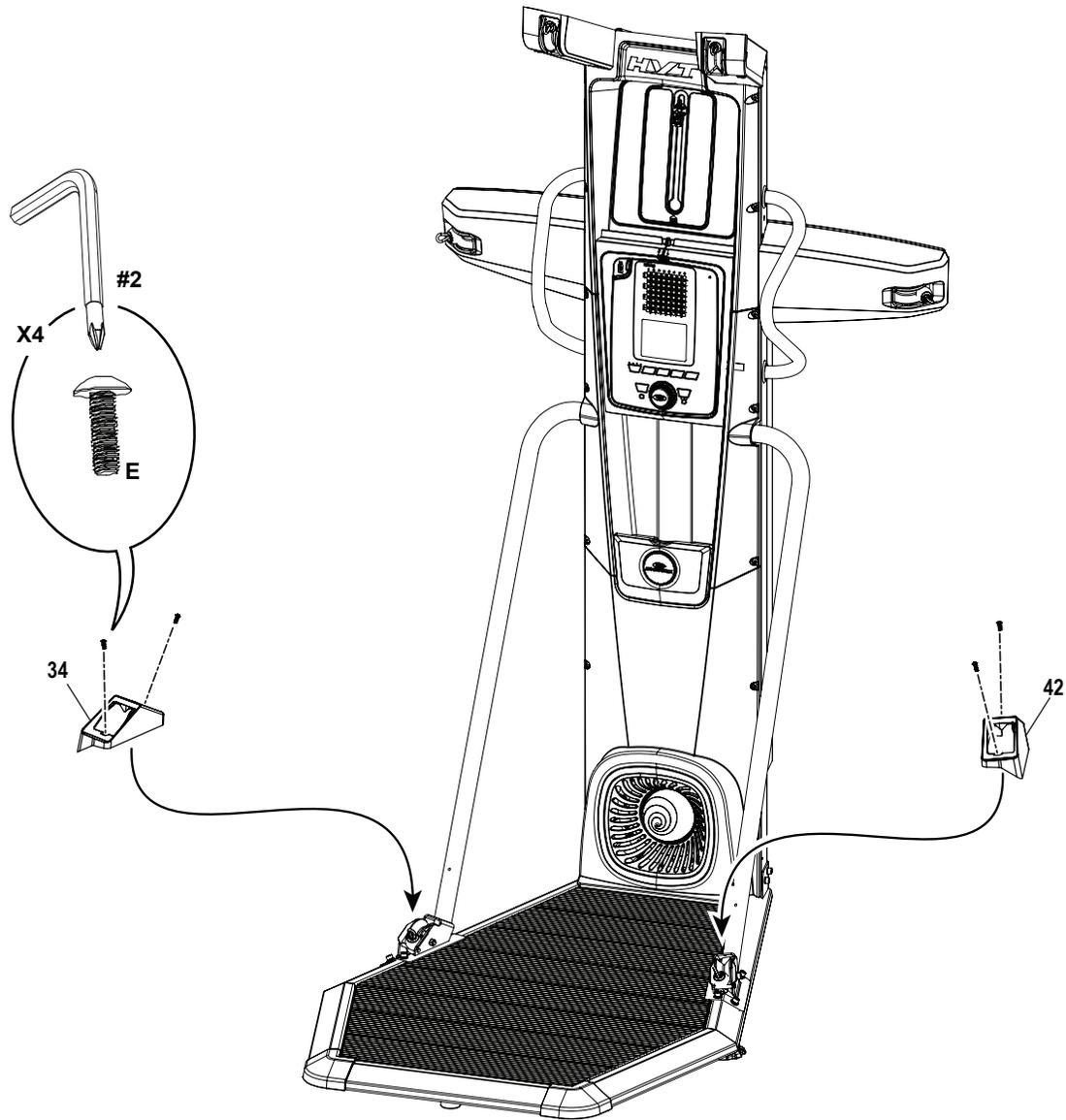


17. Kabel verbinden und Konsole am Rahmen befestigen

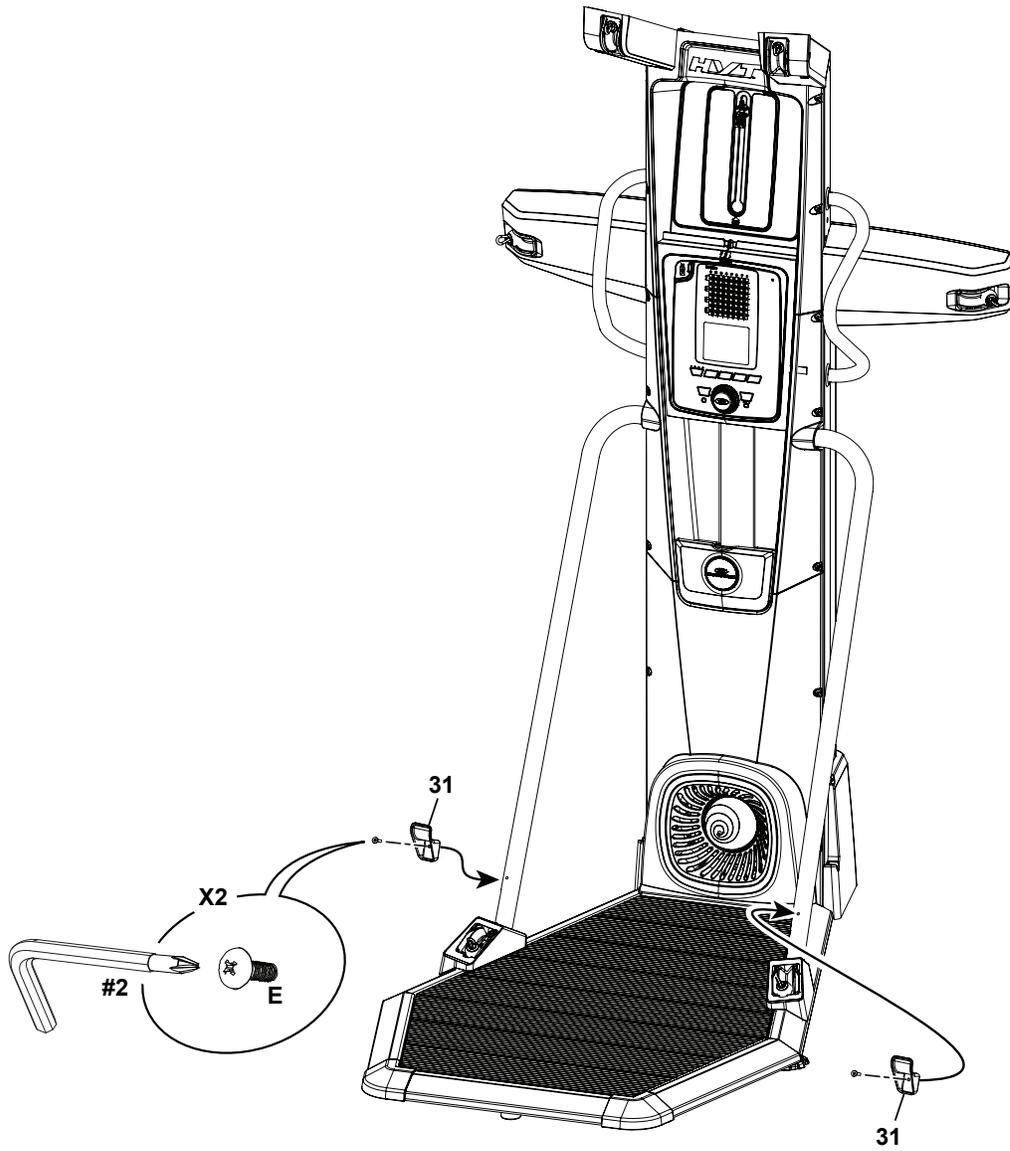
Hinweis: Die Kabel dürfen nicht geknickt werden. Ziehen Sie alle Schrauben aus vorherigen Schritten fest.



18. Untere Kabelrollenblenden am Rahmen befestigen

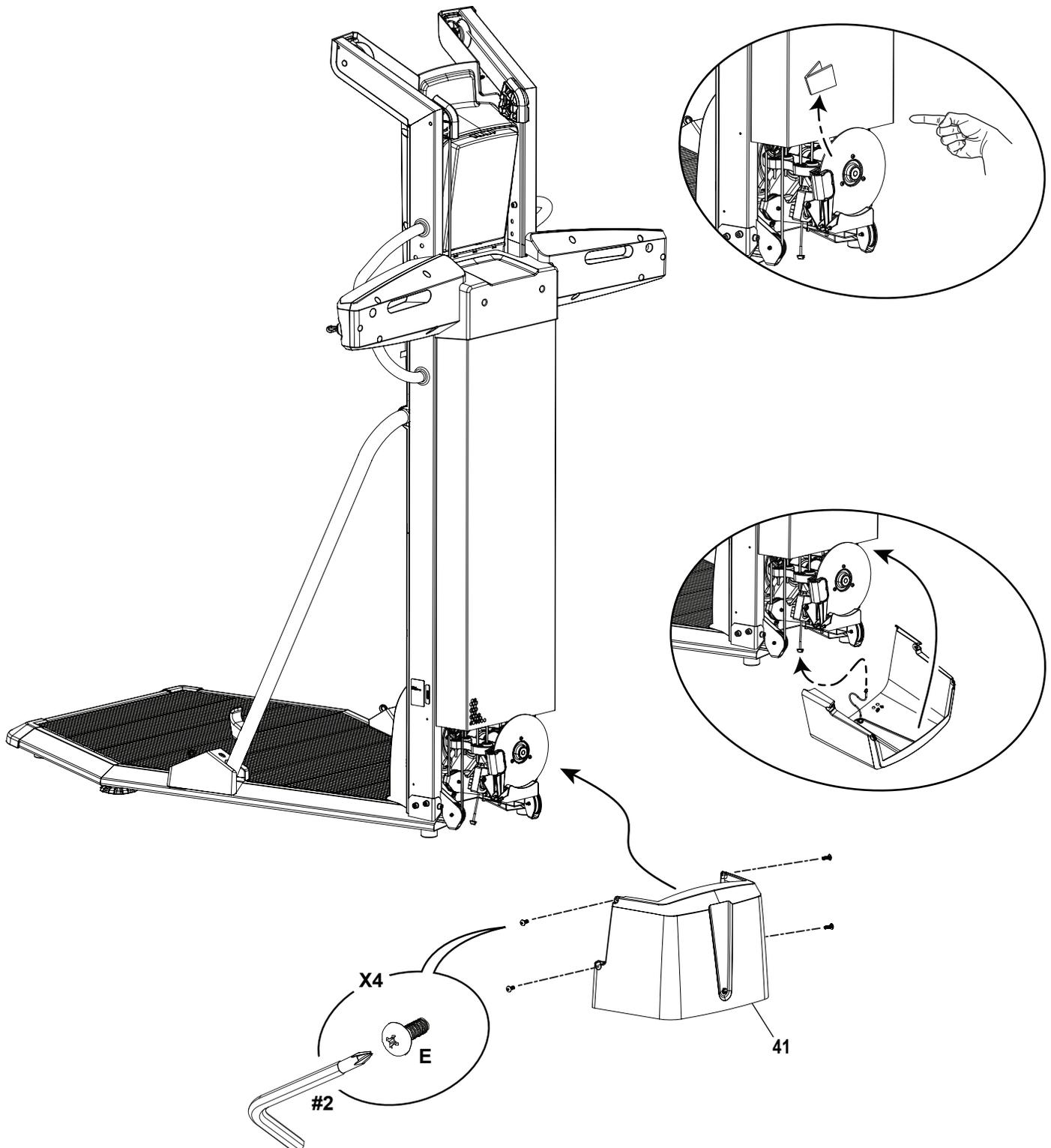


19. Untere Griffhalter am Rahmen befestigen



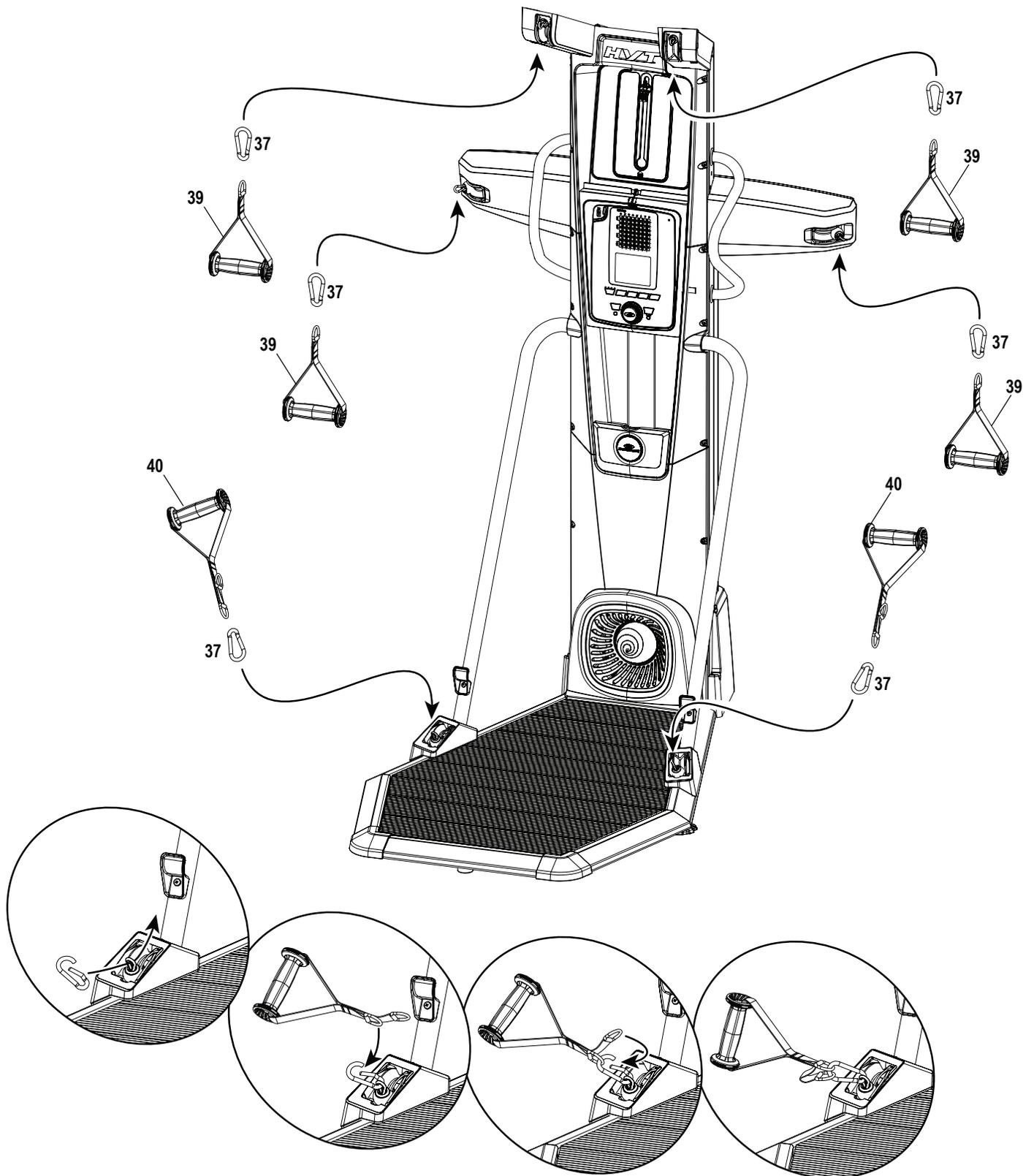
20. Stromkabel verbinden und untere Rückblende am Rahmen befestigen

Hinweis: Entfernen Sie sämtliche Verpackung, bevor Sie die Rückblende montieren. Die Kabel dürfen nicht geknickt werden.



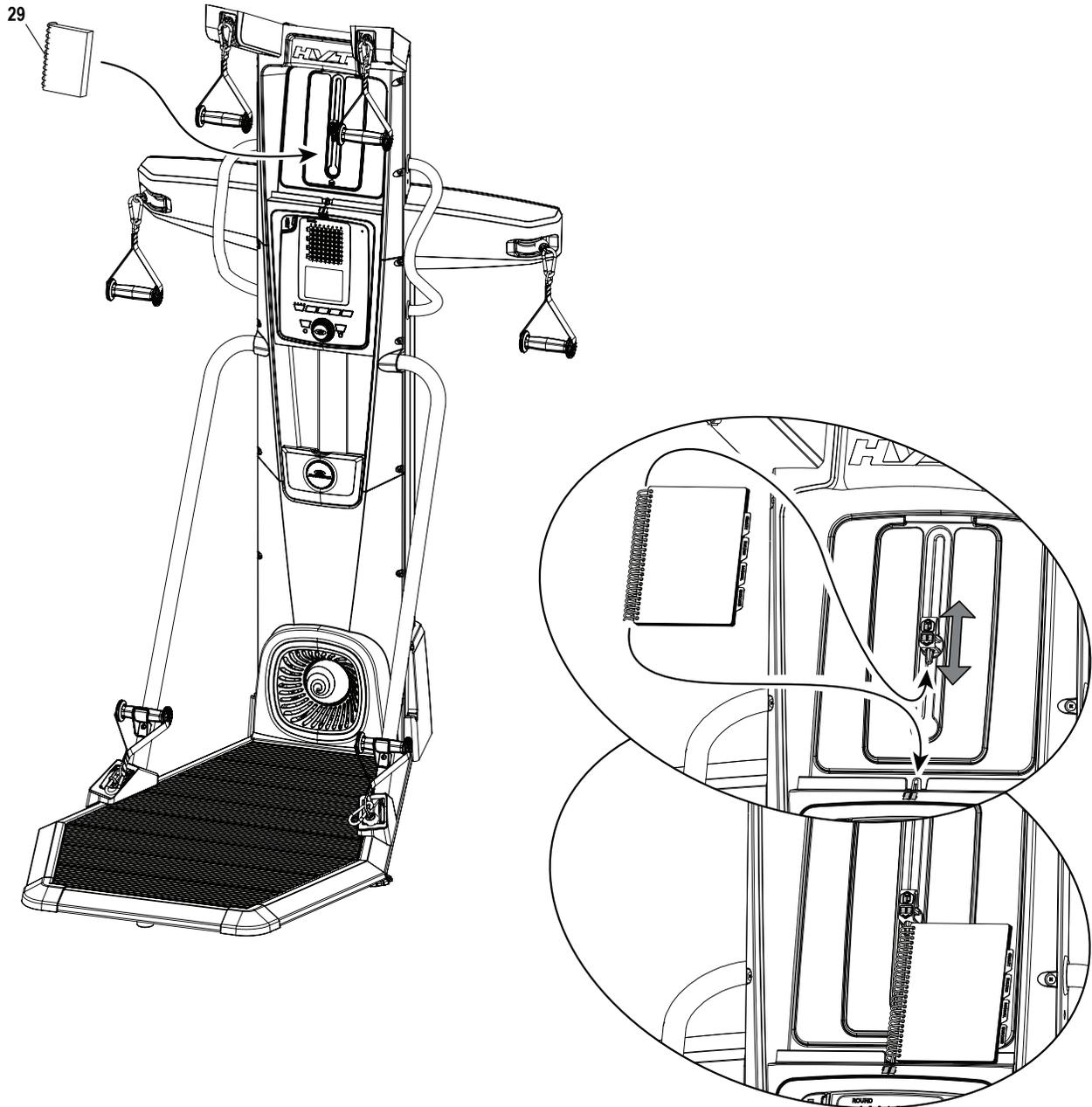
21. Handgriffe vorsichtig an den Seilen anbringen

Hinweis: Achten Sie darauf, mit den Händen beim Befestigen der Griffe nicht in die Nähe der Karabinerhaken zu kommen.



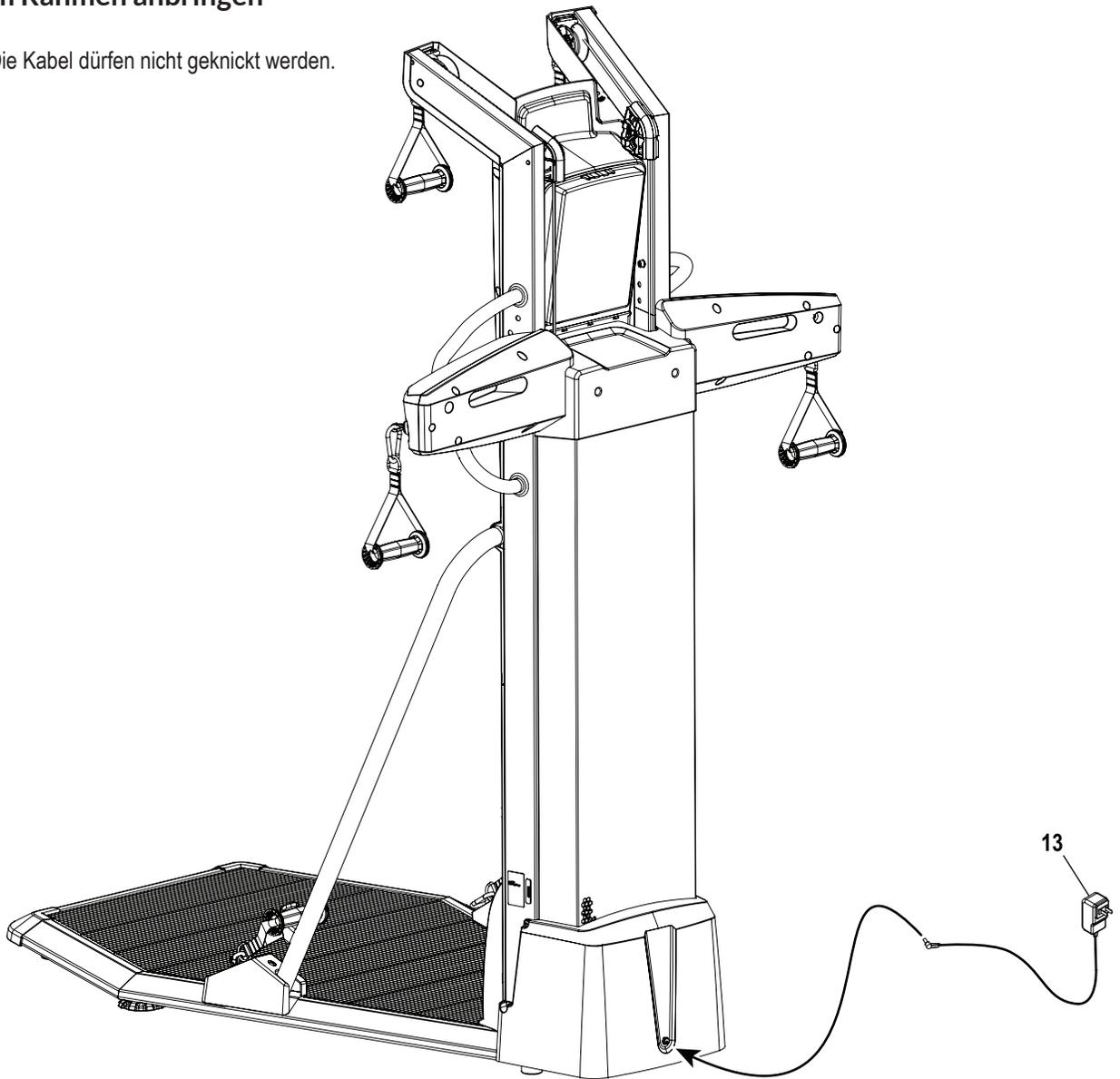
22. Trainingshandbuch an der Medienablage an der oberen Blende befestigen

Hinweis: führen Sie die Laschen in die Spiralbindung des Trainingshandbuchs ein. Die Sicherheitsklammer kann gegebenenfalls verstellt und gedreht werden. Wenn das Trainingshandbuch korrekt angebracht wurde, lässt es sich leicht öffnen und die Seiten können problemlos umgeblättert werden.



23. Netzteil am Rahmen anbringen

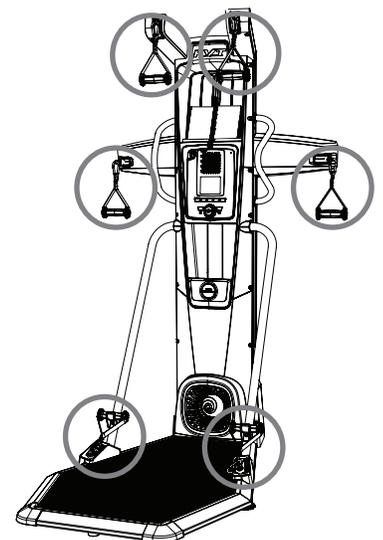
Hinweis: Die Kabel dürfen nicht geknickt werden.



24. Seile am Handgriff vollständig herausziehen und mögliche Verdrehungen entwinden

Hinweis: Die Seile des Bowflex® HVT können sich während des Transports oder des Aufbaus verdrehen. Ziehen Sie jedes Seil einzeln vollständig heraus und untersuchen Sie es. Sollte das Seil verdreht sein, entwinden Sie es schrittweise, während Sie es langsam wieder einziehen lassen.

! Lassen Sie die Handgriffe erst los, wenn die Handgriffansläge an den Kabelrollen anliegen und die Seile vollständig eingezogen sind. Das Seil steht unter Spannung und zieht sich selbst in den Rahmen hinein. Achten Sie auf Ihre Finger und Hände. Wenn Sie die Handgriffe loslassen, bevor das Seil vollständig eingezogen ist und die Anschläge an den Kabelrollen anliegen, kann es zu Verletzungen des Benutzers oder anderer Personen oder zu Schäden am Gerät kommen.



25. Abschlussinspektion

Überprüfen Sie, ob alle Schrauben festgezogen sind und alle Bauteile ordnungsgemäß zusammengebaut wurden. Die Lieferstützen sowie überschüssige Schrauben müssen wiederverwendet oder gemäß lokaler Vorschriften entsorgt werden.

Notieren Sie die Seriennummer im dafür vorgesehenen Feld vorne in diesem Handbuch.

! Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionsfähigkeit in Übereinstimmung mit dem Benutzerhandbuch überprüft wurde.

Umstellen und Lagern des Geräts

! Bewegen Sie das Gerät nicht alleine. Andernfalls könnte es zu Verletzungen oder zu Schäden am Gerät kommen.

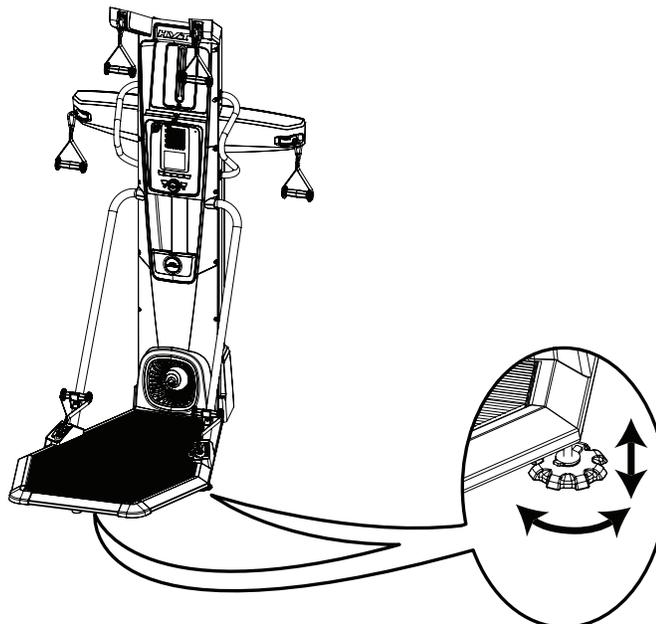
1. Entfernen Sie das Netzteil und die Handgriffe und bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf.

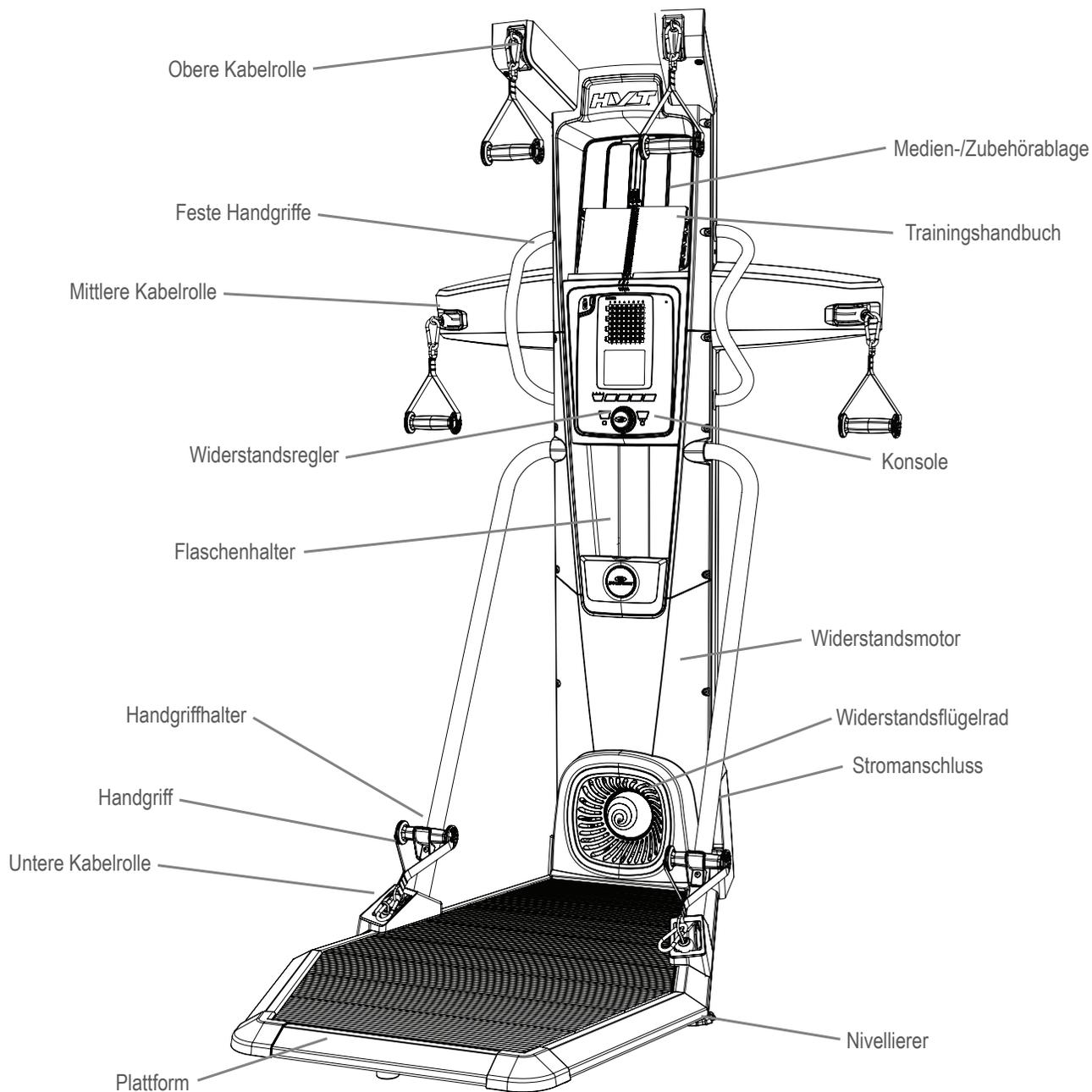
Nivellieren des Geräts

In einem unebenen Trainingsbereich muss das Gerät nivelliert werden. Gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Stellen Sie das Gerät im Trainingsbereich auf.
2. Justieren Sie die FüÙe so, dass alle auf dem Boden aufliegen.

! Drehen Sie die Nivellierer niemals so weit heraus, dass sie sich aus dem Gerät lösen. Andernfalls könnte es zu Verletzungen oder zu Schäden am Gerät kommen.





⚠️ WARNUNG

Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen. Die angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen. Überanstrengungen können zu ernststen Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig ist oder Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Training sofort.

Zugkabelrollen

Der Bowflex® HVT™ verfügt über drei verschiedenen Kabelrollenpositionen: Oben, in der Mitte und unten. Für jede Übung werden die Handgriffe der jeweiligen Kabelrollen verwendet, um die gewünschten Muskelgruppen anzusprechen.

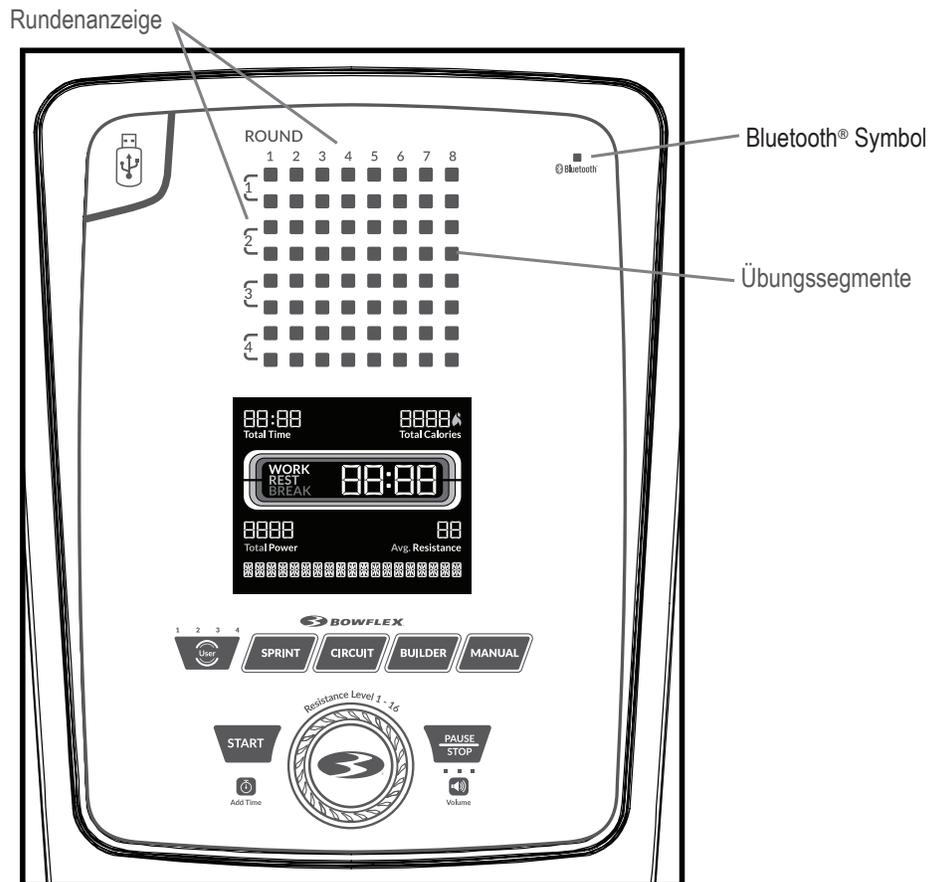
Plattform

Die Plattform dient als leicht erhöhter Trainingsbereich. Bei den meisten Übungen bleibt der Benutzer auf der Plattform. Falls erforderlich, kann der Benutzer beim Training die Plattform auch mit einem Fuß verlassen. Er sollte dabei aber innerhalb des sicheren Trainingsbereichs bleiben. Beim Training muss immer mindestens ein Fuß auf der Plattform bleiben. Seien Sie immer bereit, von der Plattform abzusteigen.

Hinweis: Halten Sie sich gegebenenfalls an den statischen Griffen fest, um die Balance nicht zu verlieren.

Funktionen der Konsole

Auf dem Konsolendisplay werden Informationen zu Ihrem Training angezeigt.



Bluetooth® Symbol

Das Bluetooth® Symbol wird angezeigt, wenn ein Bluetooth® fähiges Gerät an der Konsole angeschlossen wird.

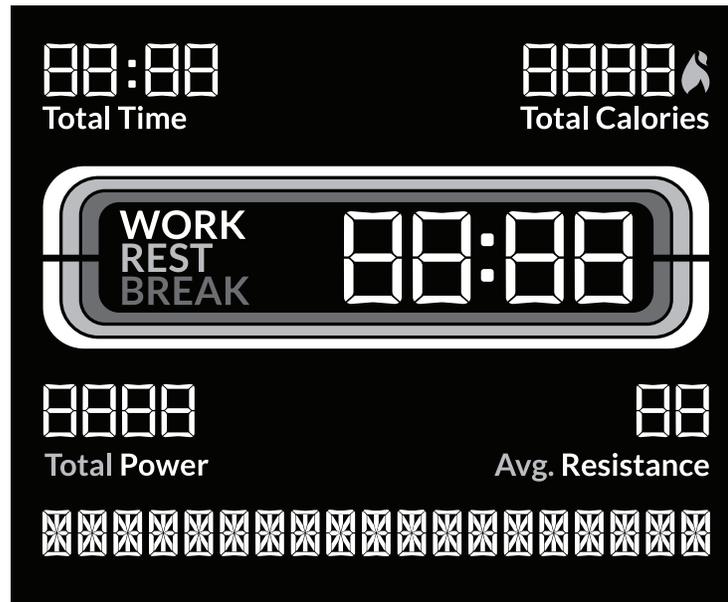
Rundenanzeige

Eine Runde besteht aus mehreren Übungen, die im Rahmen eines Trainingsprogramms in einer bestimmten Reihenfolge absolviert werden. Jedes Trainingsprogramm umfasst eine bestimmte Mindestanzahl an Runden. Am Ende jeder Runde während eines SPRINT- oder CIRCUIT-Programms wird vor Beginn der nächsten Runde ein Unterbrechungssegment eingefügt.

Hinweis: Das manuelle Trainingsprogramm umfasst keine Runden, da es sich um ein Programm ohne definiertes Ende handelt.

Übungssegmente

Jedes Segment auf der Konsole entspricht einer Übung im Rahmen des Trainingsprogramms. Übungssegmente mit derselben Farbe entsprechen derselben Übung.



Gesamtzeitanzeige

Die Gesamtzeitanzeige (Total Time) zeigt die Dauer des ausgewählten Trainingsprogramms an. Die maximal angezeigte Zeit beträgt 99:59.

Gesamtkalorienanzeige

Die Gesamtkalorienanzeige (Total Calories) zeigt an, wie viele Kalorien Sie ungefähr während des Trainings verbrannt haben. Der maximal angezeigte Wert beträgt 9999.

Segment-Timer während der Übung:

Belastungsanzeige

Das Belastungssegment (Work) zählt für jede Übung herunter, bevor das nächste Segment beginnt.

Pausenanzeige

Das Pausensegment (Rest) zählt bis zum nächsten Belastungssegment herunter. Überprüfen Sie während der Pause Ihre Haltung und die Handgriffe und bereiten Sie sich auf die Bewegung der nächsten Übung vor.

Unterbrechungsanzeige

Das Unterbrechungssegment (Break) wird bei SPRINT- oder CIRCUIT-Programmen am Ende einer Runde eingefügt.

Gesamtleistungsanzeige

Die Gesamtleistungsanzeige (Total Power) zeigt den Leistungswert des ausgewählten Benutzers an. Der maximal angezeigte Wert beträgt 9999.

Widerstandsanzeige

Die Widerstandsanzeige (Resistance Level) zeigt die aktuelle Widerstandsstufe (1-16) an. Je höher die Stufe, desto mehr Widerstand wird durch das Flügelrad ausgeübt.

Herzfrequenz (falls verwendet)

Die Herzfrequenzanzeige (Heart Rate) zeigt die von einem Funk-Herzfrequenzsensor übermittelte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) an. Die Konsole ersetzt den Namen des Programms durch den Herzfrequenzwert, sobald dieser für mehr als 30 Sekunden ermittelt wurde.

! Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Hausarzt. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die auf der Konsole angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.

Funktionen des Tastenfeldes

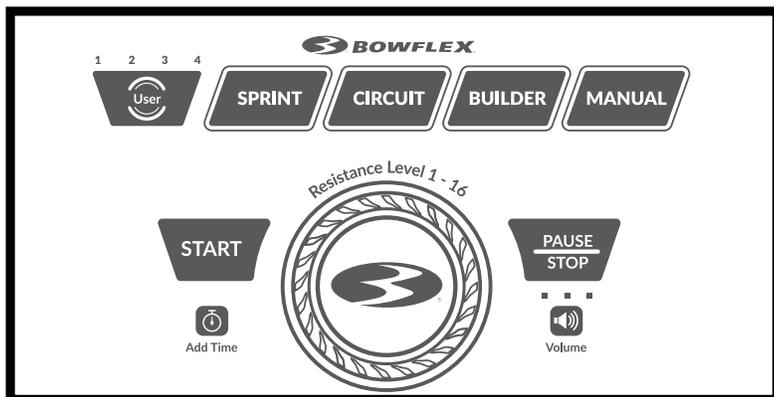
Taste „User“ (Benutzer)

Durch Drücken dieser Taste wählen Sie das gewünschte Benutzerprofil aus. Wenn Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, können Sie das ausgewählte Benutzerprofil bearbeiten.

Anzeige der aktiven Benutzer

Die Anzeige der aktiven Benutzer (Active User) zeigt das ausgewählte Benutzerprofil an. Ein Benutzerprofil muss immer ausgewählt werden.

Hinweis: Für eine genauere Kalorienzählung sollten Sie Ihr Benutzerprofil bearbeiten.



Trainingsprogrammtasten

Drücken Sie eine der Trainingsprogrammtasten, um das gewünschte Programm auszuwählen (SPRINT, CIRCUIT, BUILDER oder MANUAL). Das ausgewählte Programm wird durch ein Licht um die entsprechende Taste gekennzeichnet. Es ist immer ein Trainingsprogramm ausgewählt.

Taste START

Im Einschaltbildschirm oder dem Bildschirm mit dem aktuellen Trainingsprogramm wird das ausgewählte Trainingsprogramm gestartet oder ein unterbrochenes Programm wieder aufgenommen.

Widerstandsregler

Drehen Sie den Regler, um einen Wert zu ändern (Widerstand, Einheiten, Gewicht, Auto-Widerstand, Training löschen), und drücken Sie ihn, um einen Wert zu übernehmen. Drehen Sie den Regler im Uhrzeigersinn, um den Wert zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu verringern.

PAUSE/STOP

Hält ein aktives Training an, beendet ein angehaltenes Training oder kehrt zur vorherigen Anzeige zurück.

Taste zum Hinzufügen von Zeiteinheiten

Verlängert das Training durch Hinzufügen einer weiteren Runde. Die Länge hängt vom jeweiligen Trainingsprogramm ab (SPRINT: 4:50 Minuten, CIRCUIT: 05:25 Minuten, BUILDER: 4:30 Minuten).

Hinweis: Die Taste zum Hinzufügen von Zeiteinheiten ist bei einem manuellen Training deaktiviert.

Lautstärkereglern und Anzeigeleuchten

Mit dem Lautstärkereglern können Sie die Lautstärke der Signaltöne der Konsole einstellen. Die Anzeigeleuchten stehen für die aktuellen Einstellungen: Niedrig (1 LED), Mittel (2 LEDs), Hoch (3 LEDs), Aus (keine LEDs).

Trainingshandbuch

Das Trainingshandbuch begleitet den Benutzer durch die drei Haupttrainingsprogramme und enthält alle Übungen für den Bowflex® HVT™. Alle Trainingsprogramme nutzen die Möglichkeiten des Bowflex® HVT™ umfassend.

Das Trainingshandbuch zeigt für alle Übungen die jeweilige Haltung, die verwendete Kabelrolle, den Griff und die Bewegung, mit der die gewünschte Muskelgruppe aktiviert werden soll. Jedes Trainingsprogramm hat einen bestimmten Schwerpunkt, für den die Reihenfolge der Übungen eine wichtige Rolle spielt. Führen Sie die Übungen in der für das Trainingsprogramm empfohlenen Reihenfolge aus. Im Trainingshandbuch finden Sie Beschreibungen, Tipps und Fotos für jede Übung.

Legen Sie das Trainingshandbuch auf die Medienablage, um es beim Training immer griffbereit zu haben. Nutzen Sie die Reiter für die einzelnen Trainingsprogramme, um schnell zum Anfang des Programms zu gelangen. Die Reihenfolge und die Farbe der Übungssegmente auf der Konsole entspricht den Übungen im Handbuch.

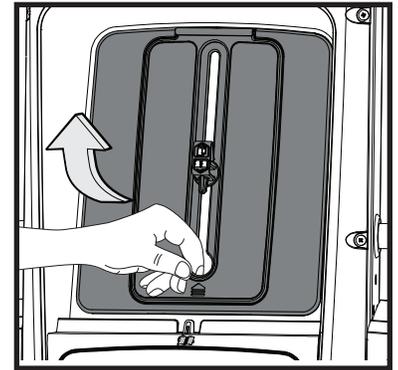
Hinweis: Anstelle des Trainingshandbuchs können Sie auch die Bowflex® HVT™ App auf einem Smart-Gerät verwenden. Im Abschnitt „Bowflex® HVT™ Software-App“ erfahren Sie, wie Sie die Software-App auf Ihrem Smart-Gerät verwenden.

! Das Training auf diesem Gerät erfordert Koordination und Gleichgewicht. Machen Sie sich immer bewusst, dass es während des Trainings zu Widerstandsänderungen kommen kann. Bereiten Sie sich darauf vor, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren und sich zu verletzen. Halten Sie sich gegebenenfalls an den statischen Griffen fest.

Zubehörablage hinter dem Medienhalter

Wenn der Bowflex® HVT™ nicht verwendet wird, legen Sie das Trainingshandbuch in die Zubehörablage. Die Zubehörablage befindet sich in der oberen Blende hinter dem Medienhalter. Wenn sich nichts auf dem Medienhalter befindet, ziehen Sie die Medienhalterrückseite nach oben und außen.

Die Klammer kann so gedreht werden, dass das Trainingshandbuch über die Spiralbindung eingesetzt werden kann, oder so, dass sie sich auf Höhe Ihres Geräts auf dem Medienhalter befindet.



Konnektivität Ihres Fitnessgeräts

Dieses Fitnessgerät verfügt über Bluetooth® und kann sich drahtlos mit der „Bowflex® HVT™“ Fitness-App auf unterstützten iOS und Android™ Geräten verbinden. Bei Verbindung mit der Software-App leuchtet das Bluetooth® Symbol auf. Wenn das Symbol nicht aufleuchtet, sind Fitnessgerät und Smart-Gerät nicht verbunden.

Die „Bowflex® HVT™“ App

Die „Bowflex® HVT™“ App verbindet Ihr Smart-Gerät mit Ihrem Fitnessgerät, um Ihnen die Reihenfolge der Übungen für das jeweilige Trainingsprogramm anzuzeigen. Für jede Übung werden Tipps, Beschreibungen und Videos angezeigt. Die App verfolgt die Gesamtzeit, den Kalorienverbrauch, den Leistungswert, den Widerstand und die Herzfrequenz (sofern verfügbar). Überwachen Sie Ihre Ergebnisse und teilen Sie sie mit Freunden und Familie. Wenn Sie sich mit dem Bowflex® HVT™ vertraut gemacht haben, können Sie mit der App Ihre eigenen Trainingsprogramme erstellen.

1. Laden Sie sich die kostenlose App „Bowflex® HVT™“ herunter. Die App ist auf Google Play™ und iTunes® erhältlich.
2. Befolgen Sie die Anweisungen der App, um das Gerät mit dem Trainingsgerät zu koppeln.

Häufig gestellte Fragen und Installationsvideos für die App finden Sie online auf www.Bowflex.com/help.

Laden über USB

Wenn ein USB-Gerät an den USB-Anschluss angeschlossen wird, wird versucht, das Gerät zu laden. Der über den USB-Anschluss bereitgestellte Strom reicht möglicherweise nicht aus, das Gerät zu betreiben und gleichzeitig zu laden.

Herzfrequenz-Fernmessgerät

Sie können die Trainingsintensität am besten mit einem Herzfrequenzmessgerät überwachen. Die Konsole liest die Funkherzfrequenzsignale des Brustgurts aus. Dieser arbeitet in einem Frequenzbereich von 4,5 kHz bis 5,5 kHz.

Hinweis: Es muss ein uncodierter Polar-Electro-Brustgurt oder ein uncodierter POLAR®-kompatibler Brustgurt verwendet werden. (Codierte POLAR®-Bustgurte, beispielsweise POLAR® OwnCode®-Bustgurte, funktionieren mit diesem Gerät nicht.)

! Wenn Sie einen Schrittmacher oder andere implantierte elektronische Geräte besitzen, wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie einen Brustgurt oder andere Funkpulsmitter verwenden.

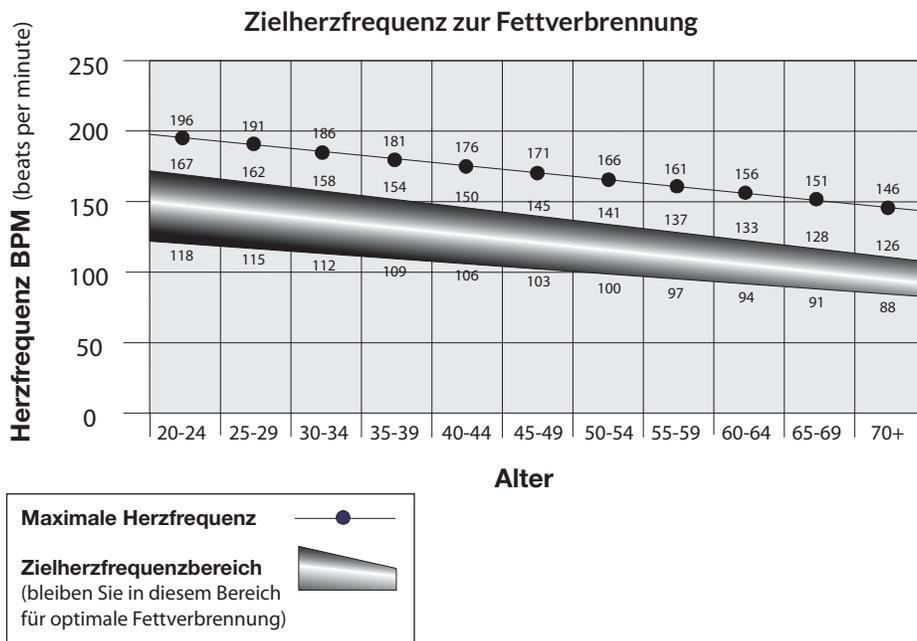
Berechnen der Herzfrequenz

Ihre maximale Herzfrequenz nimmt für gewöhnlich mit zunehmendem Alter ab: Kinder haben ca. 220 BPM, ein 60-Jähriger kommt auf 160 BPM. Die Herzfrequenz nimmt linear um ca. einen BPM jährlich ab. Es gibt keinen Beweis dafür, dass sich sportliche Betätigung auf die Abnahme der maximalen Herzfrequenz auswirkt. Personen derselben Altersgruppe können unterschiedliche Herzfrequenzen aufweisen. Statt mit der Herzfrequenz/Alter-Formel lässt sich dieser Wert genauer durch einen Belastungstest ermitteln.

Der Ruhepuls wird durch ein regelmäßiges Ausdauertraining beeinflusst. Ein normaler Erwachsener hat einen Ruhepuls von ca. 72 BPM, während der Ruhepuls trainierter Läufer hingegen höchstens 40 BPM beträgt.

In der Herzfrequenztabelle finden Sie Schätzwerte darüber, in welchem Herzfrequenzbereich (Heart Rate Zone, HRZ) Fett effektiv verbrannt und das Herzkreislaufsystem gestärkt wird. Die körperlichen Voraussetzungen variieren, daher liegt Ihr individueller Herzfrequenzbereich möglicherweise etwas über oder unter den angegebenen Werten.

Die Fettverbrennung ist während des Trainings am effektivsten, wenn Sie zunächst langsam beginnen und die Trainingsintensität dann allmählich erhöhen, bis die Herzfrequenz 60-85 Prozent der maximalen Herzfrequenz erreicht. Setzen Sie das Training mit diesem Tempo fort, wobei Sie die Herzfrequenz für mehr als 20 Minuten im Zielbereich halten. Je länger Sie die Zielherzfrequenz halten, desto mehr Fett wird im Körper verbrannt.



Die nachfolgende Grafik dient der Orientierung. Sie zeigt die allgemein empfohlene optimale Herzfrequenz für verschiedene Altersgruppen. Wie bereits erwähnt, kann Ihre optimale Herzfrequenz über oder unter diesen Werten liegen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt nach Ihrer individuellen Zielherzfrequenz.

Hinweis: Trotz aller Übungs- und Fitnessregeln: Bestimmen Sie Ihre individuelle Intensität oder Ausdauer stets nach eigenem Wohlbefinden!

Wie oft soll ich trainieren?

! Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Hausarzt. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen. Die auf der Konsole angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.

Sie sollten sich vor jedem Training mit dem Bowflex HVT™ gut aufwärmen.

- 3 Mal pro Woche ca. 20 Minuten täglich.
- Erstellen Sie einen Trainingsplan und versuchen Sie, diesen einzuhalten.

Hinweis: Sollten Sie noch untrainiert sein (oder wieder mit einem regelmäßigen Training beginnen) und keine 20 Minuten ohne Unterbrechung trainieren können, verkürzen Sie die Dauer einfach auf 5 bis 10 Minuten. Steigern Sie das Training allmählich, bis Sie ohne große Anstrengung ein gesamtes Trainingsprogramm absolvieren können.

Kleidung

Tragen Sie beim Training mit dem Bowflex® HVT™ unbedingt geeignetes, sicheres und bequemes Schuhwerk und entsprechende Sportkleidung:

- Walking- oder Laufschuhe mit Gummi- oder Gummisohle
- Nicht einengende und atmungsaktive Sportbekleidung
- Stützende Sportausrüstung für Stabilität und Komfort

! Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck. Dieses Gerät enthält bewegliche Teile. Geraten Sie nicht mit Fingern, Füßen oder anderen Gegenständen in sich bewegende Teile des Trainingsgeräts.

Tragen Sie zum Training mit diesem Gerät stets Sportschuhe mit einer Gummi- oder Gummisohle. Benutzen Sie das Gerät niemals barfuß oder nur mit Socken.

Trainingsintensität

So erhöhen Sie die Intensität Ihres Trainings:

- Fügen Sie über die Taste zum Hinzufügen von Zeiteinheiten eine weitere Runde zum Workout hinzu.
- Erhöhen Sie den Widerstand bei gleicher Anzahl an Wiederholungen.

Hinweis: Wenn der Widerstand gespeichert wird, verwendet die Konsole immer automatisch den Widerstand, der verwendet wurde, als die entsprechende Übung das letzte Mal absolviert wurde.

- Versuchen Sie immer mal wieder, im Belastungssegment der einzelnen Übungen mehr Wiederholungen zu schaffen.

Beim Intervalltraining ändert sich Ihre Trainingsintensität in verschiedenen Zeitabständen, um Ihre Atem- und Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch zu erhöhen oder zu senken. Bei dieser Trainingsform verbrauchen Sie in kürzerer Zeit mehr Kalorien als während eines Standardtrainings.

Der Bowflex® HVT™ kombiniert beim Intervalltraining Belastungs- und Pausesegmente. Versuchen Sie, im Belastungssegment möglichst viele Wiederholungen zu schaffen, um den Kalorienverbrauch zu steigern. Entspannen Sie sich während des Pausesegments und bereiten Sie sich auf das nächste Belastungssegment vor. Diese extremen Intensitätswechsel und die maximale körperliche Anstrengung sind die besten Vorteile eines Intervalltrainings.

Intervalltrainingsprogramme bieten ein abwechslungsreiches Training, maximieren den Kalorienverbrauch und verbessern die Fitness.

So fangen Sie an

1. Stellen Sie den Bowflex® HVT™ im Trainingsbereich auf. Nach oben muss genug Platz für ein sicheres Training vorhanden sein. Sie müssen die Arme ohne Probleme nach oben ausstrecken können.

- !** Stellen Sie das Gerät auf einer sauberen, festen und ebenen Fläche auf, auf der sich keine unerwünschten Materialien oder Gegenstände befinden, die Sie in Ihrer Bewegung behindern können. Achten Sie darauf, dass Sie sich ungehindert bewegen können. Sie können eine Gummimatte unter das Gerät legen, um statische Aufladungen zu vermeiden und den Boden zu schützen.

Das Gerät kann von einer oder mehreren Personen umgestellt werden. Sie müssen sich sicher sein, dass Ihre eigenen Kräfte ausreichen, um das Gerät gefahrenfrei zu bewegen.

2. Achten Sie auf Gegenstände im Trainingsbereich und im Bereich des Widerstandsflügelrads. Der Bereich muss frei von Hindernissen sein.

- !** Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbereich und der Bereich um das Widerstandsflügelrad frei von Hindernissen sind, bevor Sie etwas am Gerät bewegen. Achten Sie darauf, dass keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät gelangen.

3. Schließen Sie das Netzgerät an das Gerät und eine geerdete Wandsteckdose an.

4. Wenn Sie die Herzfrequenzüberwachung nutzen, befolgen Sie die Anleitungen zum Brustgurt.

5. Steigen Sie vorsichtig auf die Plattform. Halten Sie sich gegebenenfalls an den statischen Griffen fest, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

- !** Seien Sie beim Auf- und Absteigen besonders vorsichtig.

Tragen Sie zum Training mit diesem Gerät stets Sportschuhe mit einer Gummisohle. Benutzen Sie das Gerät niemals barfuß oder nur mit Socken.

Handgriffe, Seile und das Widerstandsflügelrad sind miteinander verbunden und bewegen sich immer gleichzeitig.

Bleiben Sie während des Trainings immer auf der Plattform und im sicheren Trainingsbereich. Bleiben Sie beim Training mit mindestens einem Fuß auf der Plattform. Andernfalls könnte das Gerät sonst kippen, was zu Verletzungen führen kann.

6. Drehen Sie den Widerstandsregler, um den Widerstand so einzustellen, dass Sie das Trainingsprogramm bis zu Ende durchführen können, ohne den Widerstand nochmals zu ändern. Konzentrieren Sie sich beim ersten Training auf die richtige Haltung, einen korrekten Bewegungsablauf und die Reihenfolge der Übungen.

Hinweis: Denken Sie bei einem Ganzkörpertraining daran, den Widerstand für die Oberkörperübungen zu reduzieren. Beim ersten Training ist der aktuell eingestellte Widerstand der Standardwiderstand für die nächste Übung.

7. Wenn Sie mit einem Smart-Gerät trainieren möchten, öffnen Sie die App und verbinden Sie sie mit Ihrem Bowflex® HVT™. Das Bluetooth® Licht und das Symbol leuchten bei erfolgreicher Verbindung auf.

Wählen Sie nach der Verbindung die Option „WORKOUT NOW“ (Jetzt trainieren).

8. Drücken Sie die Benutzertaste (USER), um das gewünschte Benutzerprofil zu wählen.

Wenn Sie die App verwenden, wählen Sie den Benutzer zunächst auf der Konsole und dann auf dem Smart-Gerät.

9. Halten Sie die Benutzertaste (USER) gedrückt, um das Benutzerprofil zu bearbeiten.

10. Auf der Konsole werden die Einheiten angezeigt. Drehen Sie den Widerstandsregler, um den gewünschten Wert einzustellen, und drücken Sie ihn, um den Wert zu übernehmen.

11. Die Konsole zeigt das Gewicht für das Benutzerprofil an. Drehen Sie den Widerstandsregler, um den gewünschten Wert einzustellen, und drücken Sie ihn, um den Wert zu übernehmen.

12. Drücken Sie die Taste PAUSE/STOP, um die Bearbeitung des Benutzerprofils zu beenden.

13. Drücken Sie die Trainingsprogrammtaste SPRINT, um dieses Trainingsprogramm auszuwählen.

Wenn Sie die App verwenden, wählen Sie SPRINT zunächst auf der Konsole und dann in der App.

14. Öffnen Sie im Trainingshandbuch im Medienhalter das Kapitel SPRINT.

15. Wenn Sie bereit sind, mit dem SPRINT-Training zu beginnen, drücken Sie die Taste START.

Wenn Sie die App verwenden, beginnt das Training sofort auf dem verbundenen Smart-Gerät.

- !** Sie sollten sich vor jedem Training mit dem Bowflex® HVT™ gut aufwärmen.

Lassen Sie die Handgriffe erst los, wenn die Handgriffe zum Stillstand gekommen sind und die Seile vollständig eingezogen sind. Wenn Sie die Handgriffe vorher loslassen, kann es zu Verletzungen des Benutzers oder anderer Personen oder zu Schäden am Gerät kommen.

Das SPRINT-Training besteht aus 4 Runden und dauert insgesamt 18 Minuten und 20 Sekunden.

Hinweis: Bringen Sie die Handgriffe wieder in die Ausgangsposition, ohne sie zu verdrehen. Wenn sich die Seile verdrehen, ziehen sie sich möglicherweise nicht mehr vollständig in das Gerät.

Einschaltmodus (Startbildschirm)

Wenn das Gerät an eine Steckdose angeschlossen wird, eine beliebige Taste gedrückt wird oder ein Signal vom Drehzahlsensor am Widerstandsflügelrad empfangen wird, zeigt die Konsole den Einschaltbildschirm oder das zuletzt ausgewählte Training an. Das SPRINT-Trainingsprogramm ist das Standardprogramm.

Selbstabschaltung (Ruhemodus)

Wenn die Konsole im Einschaltmodus für ca. 5 Minuten keine Signale empfängt, schaltet sie sich automatisch ab. Die LCD-Anzeige ist im Ruhemodus ausgeschaltet.

Hinweis: Die Konsole hat keinen Ein-/Ausschalter.

Benutzerprofil bearbeiten

Für eine genauere Berechnung des Kalorienverbrauchs sollte ein individuelles Benutzerprofil erstellt werden.

1. Drücken Sie die Benutzertaste (USER), um Ihr Benutzerprofil zu wählen (Benutzer 1 bis Benutzer 4).
2. Halten Sie die Benutzertaste (USER) 3 Sekunden lang gedrückt, um in den Profilbearbeitungsmodus zu wechseln.

Hinweis: Um den Benutzerbearbeitungsmodus zu beenden, drücken Sie die Taste PAUSE/STOP. Die aktuellen Werte werden im aktuellen Benutzerprofil gespeichert.

3. Die Konsole zeigt die Aufforderung LBS OR KG (LBS oder KG) und die Standardeinheiten (LBS) an. Drehen Sie den Widerstandsregler, um den gewünschten Wert einzustellen, und drücken Sie ihn, um den Wert zu übernehmen.
4. Die Konsole zeigt die Aufforderung WEIGHT (Gewicht) und das Standardgewicht (180 LBS/82 KG) an. Drehen Sie den Widerstandsregler, um den gewünschten Wert einzustellen, und drücken Sie ihn, um den Wert zu übernehmen.

 **Maximales Benutzergewicht: 136 kg 136 kg. Sie dürfen das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr wiegen.**

5. Die Konsole zeigt die Aufforderung SAVE RESISTANCE (Widerstand speichern) und den Standardwert ON (Ein) an. Wenn der Widerstand gespeichert wird, verwendet die Konsole immer automatisch den Widerstand, der verwendet wurde, als die entsprechende Übung das letzte Mal absolviert wurde.

Hinweis: Beim ersten Training ist der aktuell eingestellte Widerstand der Standardwiderstand für die nächste Übung.

Drehen Sie den Widerstandsregler gegebenenfalls, um den Wert anzupassen. Drücken Sie den Widerstandsregler, um den Wert zu übernehmen.

6. Die Konsole zeigt die Aufforderung ERASE WORKOUTS (Training löschen) und den Standardwert NO (Nein) an. Drücken Sie den Widerstandsregler, um den Wert zu übernehmen.

Drehen Sie den Widerstandsregler gegebenenfalls, um YES (Ja) zu wählen, und drücken Sie den Widerstandsregler dann. Die Konsole fordert Sie nun auf, das Löschen der Trainingseinheiten zu bestätigen. Drehen Sie den Widerstandsregler, um YES (Ja) zu wählen, und drücken Sie den Widerstandsregler dann. Die Trainingseinheiten für diesen Benutzer wurden gelöscht.

7. Die Überarbeitung des Benutzerprofils ist abgeschlossen und die Konsole zeigt den Einschaltbildschirm oder das letzte ausgewählte Trainingsprogramm an.

Trainingsprogramme

Der Bowflex® HVT™ bietet vier verschiedene Trainingsprogramme: SPRINT, CIRCUIT, BUILDER und MANUAL. Jedes Trainingsprogramm führt den Benutzer durch eine bestimmte Übungskombination. Es besteht aus mehreren Runden und verschiedenen Übungssegmenten (Belastung, Pause, Unterbrechung).

Jedes Übungssegment steht für eine Übung innerhalb des Trainingsprogramms. Suchen Sie im Trainingshandbuch das gewünschte Trainingsprogramm und dann die passende Übung. Diese hat dieselbe Farbe wie das Übungssegment. Wenn sich die Farbe des Übungssegments ändert, suchen Sie im Trainingshandbuch die passende Übung.

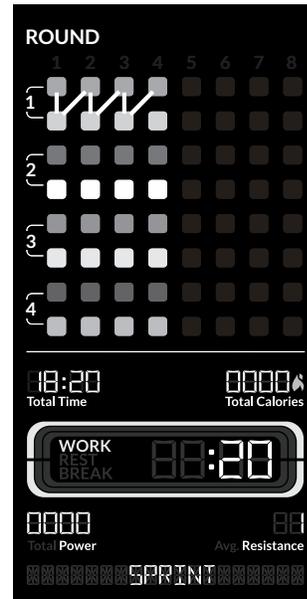
Die App folgt den Angaben auf der Konsole und zeigt immer die passende Übung und die entsprechenden Trainingsinformationen an. Die App wechselt automatisch zur nächsten Übung im Programm.

SPRINT-Programm

(BELASTUNG: 20 Sekunden, PAUSE: 10 Sekunden, UNTERBRECHUNG: 60 Sekunden, Gesamtdauer: 18:20 Minuten)

Jedes SPRINT-Programm besteht aus 4 Runden mit jeweils zwei Übungen. Das Programm wechselt zwischen den beiden Übungen, bis die Runde abgeschlossen ist. Am Ende der Runde gibt es eine Unterbrechung von 60 Sekunden. Dann beginnt die Übung der nächsten Runde und der Ablauf wiederholt sich.

Der Belastungsteil jeder Übung dauert 20 Sekunden, gefolgt von einer 10-sekündigen Pause.



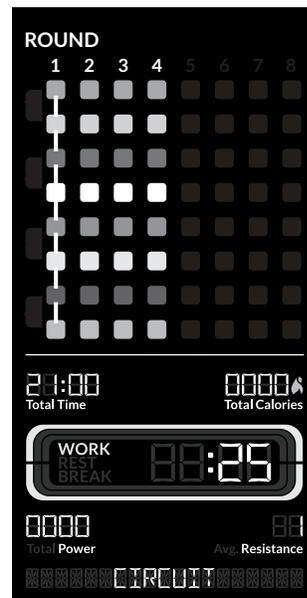
1. Schnelle Kniebeugen
2. Brustpresse
3. Gesprungene Kniebeugen
4. Rudern gebeugt
5. Ausfallschritt nach hinten mit gestrecktem Pulldown
6. Bizeps-Curl in Schrittstellung
7. Trizeps-Pushdown
8. Kniebeuge mit Overhead-Press

CIRCUIT-Programm

(Belastung: 25 Sekunden, Pause: 15 Sekunden, Unterbrechung: 20 Sekunden, Gesamtdauer: 21:20 Minuten)

Jedes CIRCUIT-Programm besteht aus 4 Runden mit jeweils acht Übungen. Das Programm führt durch alle acht Übungen, bis die Runde abgeschlossen ist. Anschließend folgt eine Pause von 20 Sekunden. Dann startet die nächste Runde, bei der erneut alle acht Übungen absolviert werden.

Der Belastungsteil jeder Übung dauert 25 Sekunden, gefolgt von einer 15-sekündigen Pause.



1. Trizeps-Pushdown
2. Chest Fly mit Ausfallschritt nach vorne
3. Schräg-Fly gekreuzt
4. Split Jump
5. Bizeps-Curl mit Ausfallschritt
6. Seitlicher Ausfallschritt mit High-to-Low-Chop
7. Deadlift
8. Arm-Schulter-Press in Schrittstellung

BUILDER-Programm

(Belastung: 30 Sekunden, Pause: 0 Sekunden, Unterbrechung: 30 Sekunden, Gesamtdauer: 21:30 Minuten)

Jedes BUILDER-Programm besteht aus 8 Runden, wobei bei jeder Runde eine weitere Übung hinzugefügt wird. Runde 8 umfasst dann alle acht Übungen. Das Programm führt durch die jeweiligen Übungen der Runde, bis die Runde abgeschlossen ist. Anschließend folgt eine Pause von 30 Sekunden. Dann beginnt die nächste Runde mit einer zusätzlichen Übung.

Der Belastungsteil jeder Übung dauert 30 Sekunden.



1. Schnelle Kniebeugen
2. Brustfly
3. Low Row mit Ausfallschritt rückwärts
4. Bizeps-Curl
5. Abdominal Chop von oben nach unten
6. Schräg-Fly gekreuzt
7. Kombi Trizepsstrecker und Bizeps-Curl
8. Brustpresse mit Ausfallschritt nach vorne

MANUAL-Programm

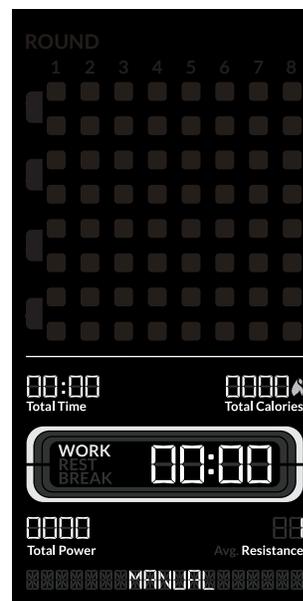
Beim MANUAL-Trainingsprogramm handelt es sich um ein zeitlich unbegrenztes Training, bei dem die Gesamtzeit, die Trainingszeit und die Gesamtleistung aufgezeichnet werden. Das MANUAL-Programm wird vom Benutzer selber gestaltet.

Beim MANUAL-Programm wird im Belastungssegment die Dauer angezeigt, während der sich das Flügelrad bewegt. Wenn das Flügelrad anhält, wird die Aufzeichnung der Trainingszeit unterbrochen. Die Gesamtzeit wird weiter aufgezeichnet.

Hinweis: Da das MANUAL-Training kein festgelegtes Ende hat, ist die Taste zum Hinzufügen von Zeiteinheiten deaktiviert. Die maximal angezeigte Zeit beträgt 99:59.



Alle Übungen in diesem Handbuch basieren auf dem kalibrierten Widerstand und den Kapazitätsstufen des Geräts. Für das Training auf diesem Gerät werden nur die Übungen in diesem Handbuch oder aus anderen von Bowflex genehmigten und zur Verfügung gestellten Unterlagen empfohlen.



So starten Sie ein Trainingsprogramm:

1. Steigen Sie vorsichtig auf die Plattform.
2. Legen Sie das Trainingshandbuch auf die Medienablage und öffnen Sie die Seite mit der ersten Übung des ausgewählten Trainingsprogramms, oder synchronisieren Sie Ihr Smart-Gerät bei geöffneter App.
3. Drücken Sie das gewünschte Trainingsprogramm: SPRINT, CIRCUIT, BUILDER oder MANUAL.
4. Drücken Sie die Taste STAR, um mit dem ausgewählten Trainingsprogramm zu beginnen.
5. Greifen Sie den erforderlichen Griff (Oben, Mitte oder Unten) und beginnen Sie nach dem Countdown mit der ersten Übung des Trainingsprogramms.

Machen Sie während des Belastungssegments so viele Wiederholungen wie möglich. Achten Sie dabei auf die richtige Ausführung der Übung und auf eine korrekte Haltung. Wechseln Sie die Seite, wenn dies für die Übung erforderlich ist.

6. Am Ende des Belastungssegments beginnt das nächste Segment. Je nach Trainingsprogramm gibt es nach dem ersten und nach weiteren Belastungssegmenten jeweils ein Pausesegment.

Senken Sie zu Beginn eines Pause- oder Unterbrechungssegment die Handgriffe vorsichtig ab und lassen Sie sie dann los. Erholen Sie sich kurz und bereiten Sie sich auf die nächste Übung vor. Dehnen Sie sich gegebenenfalls. Wenn im Pause- oder Unterbrechungssegment nur noch 3 Sekunden verbleiben, blinkt das nächste Belastungssegment, damit Sie sich auf die nächste Übung vorbereiten können.

⚠ Lassen Sie die Handgriffe erst los, wenn die Handgriffe zum Stillstand gekommen sind und die Seile vollständig eingezogen sind. Wenn Sie die Handgriffe vorher loslassen, kann es zu Verletzungen des Benutzers oder anderer Personen oder zu Schäden am Gerät kommen.

Hinweis: Das erste Belastungssegment im MANUAL-Programm endet erst, wenn das Flügelrad zum Stillstand gekommen ist oder die Gesamtzeit 99:59 Minuten erreicht hat. Der Leistungswert wird nach jedem Übungssegment auf Null gesetzt. Am Ende des Trainings wird die Gesamtleistung angezeigt.

Die Konsole zeigt die Segmente an, die noch abgeschlossen werden müssen. Bereits abgeschlossene Segmente werden ausgeblendet. Der Leistungswert wird nach jedem Übungssegment auf Null gesetzt. Am Ende des Trainings wird die Gesamtleistung angezeigt.

Hinweis: Nach jeweils 100 Kalorien während eines Trainings gratuliert Ihnen die Konsole mit einem Soundsignal und einer Nachricht. Wenn im Training nur noch 30 Sekunden verbleiben, wird auf der Konsole die Meldung „30 SECONDS LEFT“ (30 Sekunden verbleiben) angezeigt.

Pause/Ergebnismodus

So unterbrechen Sie ein Training:

1. Drücken Sie die Taste PAUSE/STOP, um das Training zu unterbrechen.

Wurde das Trainings unterbrochen, wird auf der Konsole „WORKOUT PAUSED“ (Trainingspause) angezeigt.

2. Um mit dem Training fortzufahren, drücken Sie START oder machen Sie mit der aktuellen Übung weiter.

Um ein angehaltenes Training zu beenden, drücken Sie die Taste PAUSE/STOP. Die Konsole zeigt die Meldung „WORKOUT COMPLETE“ (Training abgeschlossen) an. Anschließend werden die Trainingsergebnisse angezeigt: Gesamtzeit, Gesamtkalorien, Gesamtleistung, durchschnittlicher Widerstand und durchschnittliche Herzfrequenz (sofern ermittelt). Die abgeschlossenen Übungssegmente werden auf der Konsole angezeigt.

Die Trainingsprogramme SPRINT, CIRCUIT oder BUILDER enden, wenn die letzte Übung abgeschlossen ist.

Hinweis: Wird 5 Minuten lang keine Eingaben an der Konsole gemacht, zeigt die Konsole automatisch den Einschaltbildschirm oder das zuletzt ausgewählte Trainingsprogramm an. Wenn die Konsole für fünf Minuten keine Signale empfängt, schaltet sie sich automatisch ab.

Hinzufügen von Zeit zu einem Trainingsprogramm

Drücken Sie die Taste zum Hinzufügen von Zeiteinheiten, um eine weitere Runde zum Trainingsprogramm hinzuzufügen. Die Dauer der jeweiligen Zeiteinheit hängt vom Trainingsprogramm ab (SPRINT: 4:50 Minuten, CIRCUIT: 05:25 Minuten, BUILDER: 4:30 Minuten). Die Zeiteinheit kann vor oder während des Trainings hinzugefügt werden. Wird die Zeiteinheit während des Trainings hinzugefügt, wird die Gesamtzeit angepasst und für einige Sekunden angezeigt. Anschließend wird wieder die aktuelle Trainingszeit angezeigt.

Hinweis: Da das MANUAL-Training kein festgelegtes Ende hat, ist die Taste zum Hinzufügen von Zeiteinheiten deaktiviert.

Ändern der Widerstandsstufen

Sie können den über das Flügelrad ausgeübten Widerstand zu jeder Zeit ändern, indem Sie den Widerstandsregler drehen.

Die Konsole kann den gewählten Widerstand für die jeweiligen Übungen speichern. Wenn die Übung erneut auftaucht, passt die Konsole den Widerstand automatisch auf den gespeicherten Widerstand an. Das Speichern des Widerstands kann für jeden Benutzer in der Option „Edit a User Profile“

(Benutzerprofil bearbeiten) deaktiviert werden. Wenn der Widerstand während des Trainings manuell angepasst wird, wird die Option zum Speichern des Widerstands für das aktuelle Übungssegment deaktiviert.

Hinweis: Denken Sie bei einem Ganzkörpertraining daran, den Widerstand für die Oberkörperübungen zu reduzieren.

Die Widerstandseinstellungen des Widerstandsflügelrads können je nach Umweltfaktoren und Nutzung sowie anderen Faktoren variieren. Der Widerstand kann mit der Zeit und nach intensiver Nutzung abnehmen.

Gesamtleistungswert

Der Gesamtleistungswert ist ein einheitenunabhängiges Punktesystem, das die Leistung eines Bowflex® HVT™ Benutzers dynamisch darstellt. Der Gesamtleistungswert wird aus folgenden Faktoren ermittelt:

- GESCHWINDIGKEIT – Die Geschwindigkeit, mit der ein Kabel gezogen wird.
- WIDERSTAND – Der Widerstand, der bei einer Übung verwendet wird.
- BEWEGUNGSRADIUS – Eine Kombination aus Körpergewicht, Bewegung und Durchzugslänge des Kabels.

Während eines Trainings wird für jede Übung ein Gesamtleistungswert berechnet. Am Ende des Trainings wird auch ein Gesamtleistungswert für das gesamte Training angezeigt. Der Gesamtleistungswert ändert sich für Benutzer, die ein gesamtes Training mit ungefähr gleichbleibender Intensität absolvieren, nicht sehr. Wenn derselbe Benutzer allerdings den Widerstand und/oder die Geschwindigkeit für eine bestimmte Übung erhöht, steigt der Leistungswert für diese Übung und somit auch der Gesamtleistungswert für das gesamte Training. Da das Ergebnis auf Geschwindigkeit, Widerstand und Bewegungsradius beruht, bedeutet selbst eine kleine Steigerung der Werte eine Veränderung des Fitnesslevels des Benutzers.

Durch die Verfolgung dieser drei Faktoren kann Bowflex® HVT™ dem Benutzer sofortiges und motivierendes Feedback liefern und seine Verbesserungen über einen längeren Zeitraum hinweg sichtbar machen. Mit steigender Belastung und Intensität steigt also auch der Gesamtleistungswert.

Hinweis: Für einen möglichst genauen Wert sollten Sie im Benutzerprofil Ihr Gewicht eingeben. Vergleichen Sie Ihren Gesamtleistungswert immer nur mit Ihren eigenen früheren Werten, nicht mit denen anderer Benutzer.

Geräteeinstellungen

Im Geräteeinstellungsmodus können Sie Wartungsstatistiken (Gesamtbetriebszeiten und Softwareversion) anzeigen oder die Konsole zurücksetzen.

1. Halten Sie die Taste ADD TIME und die Taste PAUSE/STOP im Einschaltmodus 3 Sekunden lang gedrückt, um in den Geräteeinstellungsmodus zu wechseln.

Hinweis: Drücken Sie PAUSE/STOP, um den Geräteeinstellungsmodus zu beenden und in den Einschaltmodus zurückzukehren.

2. Auf der Konsole werden die Gesamtbetriebsstunden (TOTAL HOURS) des Geräts angezeigt.
3. Drücken Sie den Widerstandsregler, um zur nächsten Eingabe zu wechseln.
4. Auf der Konsole wird nun die Firmware-Version angezeigt.
5. Drücken Sie den Widerstandsregler, um zur nächsten Eingabe zu wechseln.
6. Auf der Konsole wird nun BLE VERSION angezeigt.
7. Drücken Sie den Widerstandsregler, um zur nächsten Eingabe zu wechseln.
8. Auf der Konsole wird UPGRADE BLE NO (BLE-Upgrade Ja) angezeigt. Diese Option darf nur von Servicetechnikern verwendet werden.
9. Drücken Sie den Widerstandsregler, um zur nächsten Eingabe zu wechseln.
10. Auf der Konsole wird DISCONNECT BLE NO (BLE trennen Nein) angezeigt.

Hinweis: Wenn Sie den Bluetooth® Sender trennen möchten, drehen Sie den Widerstandsregler, um die Option DISCONNECT BLE YES (BLE trennen Ja) auszuwählen, und drücken Sie dann den Widerstandsregler. Der Konsolen-Setup-Modus wird beendet und Sie kehren in den Einschaltmodus zurück.

11. Drücken Sie den Widerstandsregler, um zur nächsten Eingabe zu wechseln.
12. Auf der Konsole wird nun UPGRADE SOUND NO (Kein Upgrade-Sound) angezeigt. Diese Option darf nur von Servicetechnikern verwendet werden.
13. Drücken Sie den Widerstandsregler, um zur nächsten Eingabe zu wechseln.
14. Auf der Konsole wird RESET CONSOLE NO (Konsole zurücksetzen Nein) angezeigt.

Hinweis: Wenn Sie die Konsole auf die Werkseinstellungen zurücksetzen möchten, drehen Sie den Widerstandsregler, um die Option RESET CONSOLE YES (Konsole zurücksetzen Ja) auszuwählen, und drücken Sie dann den Widerstandsregler. Schalten Sie das Gerät aus, wenn die Konsole POWER CYCLE NOW anzeigt.

15. Drücken Sie die Taste PAUSE/STOP, um den Geräteeinstellungsmodus zu beenden.
Die Konsole kehrt in den Einschaltmodus zurück.

Lesen Sie vor jeder Reparatur zuerst sorgfältig alle Wartungsanweisungen. In manchen Fällen benötigen Sie Hilfe beim Durchführen der erforderlichen Arbeiten.

! Das Gerät muss regelmäßig auf Beschädigungen untersucht und gegebenenfalls repariert werden. Der Eigentümer ist für die regelmäßige Wartung verantwortlich. Verschlissene oder beschädigte Komponenten müssen umgehend repariert oder ausgetauscht werden. Verwenden Sie für Austausch und Reparatur des Geräts ausschließlich Teile des Herstellers.

Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort, um Ersatz zu erhalten.

Um eine unbeaufsichtigte Benutzung des Geräts zu verhindern, ziehen Sie das Netzteil aus der Steckdose und aus dem Gerät. Bewahren Sie das Netzteil an einem sicheren Ort auf.

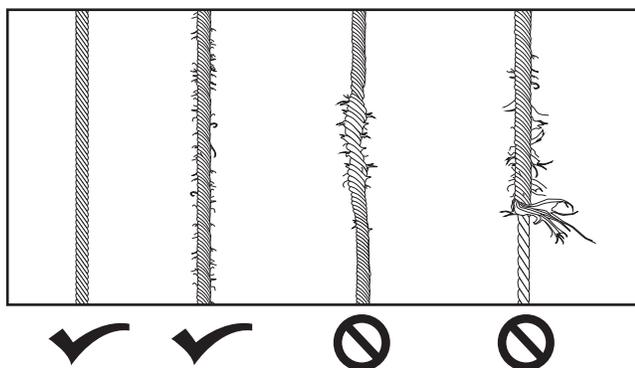
Täglich: Überprüfen Sie das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf lose, zerbrochene, beschädigte oder abgenutzte Teile. Verwenden Sie es nicht, falls Sie solche Teile finden. Tauschen Sie alle Teile bei ersten Abnutzungsanzeichen oder Schäden aus oder reparieren Sie sie. Wischen Sie nach jeder Verwendung Schweiß mit einem feuchten Tuch von Ihrem Gerät und der Konsole ab.

Hinweis: Schützen Sie die Konsole vor zu viel Feuchtigkeit.

Wöchentlich: Überprüfen Sie alle Kabelrollen sowie deren Verbindungen und stellen Sie sicher, dass sie ordnungsgemäß gesichert und angebracht sind und keine Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung aufweisen. Untersuchen Sie alle Seile auf Verdrehungen. Entwinden Sie die Seile gegebenenfalls. Wischen Sie das Gerät ab, um Staub, Schmutz oder Ablagerungen zu entfernen. Wischen Sie das Gerät ab, um Staub, Schmutz oder Ablagerungen zu entfernen. Reinigen Sie die Plattform und die Vorderseite des Geräts mit einem feuchten Tuch.

Hinweis: Verwenden Sie keine Produkte auf Erdölbasis.

Monatlich oder alle 20 Betriebsstunden: Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf festen Sitz. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach. Überprüfen Sie alle Seile auf Verschleißerscheinungen. Tauschen Sie alle Seile bei ersten Abnutzungsanzeichen oder Schäden aus oder reparieren Sie sie (siehe Abbildungen unten).



Jährlich: Entfernen Sie die Vorder- und Rückblende und überprüfen Sie alle Seile, elastischen Kabel und beweglichen Teile im Rahmen auf Verschleißerscheinungen. Tauschen Sie alle Seile und elastischen Kabel bei ersten Abnutzungsanzeichen oder Schäden aus oder reparieren Sie sie (siehe Abbildungen oben). Tauschen Sie bei Bedarf bewegliche Teile aus. Wischen Sie alle erreichbaren Bereiche im Rahmen ab, um Staub, Schmutz oder Ablagerungen zu entfernen.

HINWEIS: Verwenden Sie keine erdölbasierten Reinigungsmittel oder Reinigungsmittel für Autos. Es darf keine Feuchtigkeit in die Konsole eindringen.

A	Mittlerer Kabelrollenarm links	N	Mittlere Blende rechts hinten	AA	Plattformabdeckung
B	Obere Kabelrollenblende links	O	Mittlere Blende rechts vorne	BB	Eckblende Plattform
C	Obere Vorderblende	P	Handgriff, 1-D-Ring	CC	Plattformrahmen vorne
D	Oberer Kabelrollenarm links	Q	Unterer Griffhalter	DD	Plattformrahmen links
E	Oberer Kabelrollenarm rechts	R	Untere Kabelrollenblende rechts	EE	Mittlere Blende links vorne
F	Obere Kabelrollenblende rechts	S	Handgriff, 2-D-Ring	FF	Mittlere Blende links hinten
G	Mittlerer Kabelrollenarm rechts	T	Trainingshandbuch	GG	Linker Stützarm
H	Rückblende oben	U	Netzteil	HH	Untere Kabelrollenblende links
I	Hintere Abdeckung	V	Sicherungskugel	II	Flügelrad
J	Rahmen	W	Schnappbügel	JJ	Servomotor
K	Konsole	X	Plattformrahmen rechts	KK	Bremse
L	Blende Flügelrad	Y	Rechter Stützarm	LL	Elastisches Kabel
M	Rückblende unten	Z	Lenkstange	MM	Seil

Bedingung/Problem	Zu überprüfen	Lösung
Gerät lässt sich nicht einschalten oder starten	Stromanschluss	Sicherstellen, dass die Wandsteckdose korrekt funktioniert. Hierzu ein anderes Elektrogerät (z. B. eine Lampe) an die Steckdose anschließen. Wenn die Steckdose über einen eigenen Ein-/Ausschalter verfügt, sicherstellen, dass sie eingeschaltet ist. Wenn die Steckdose nicht funktioniert, eine andere Steckdose verwenden.
	Netzkabel ist nicht angeschlossen	Sicherstellen, dass das Netzkabel fest im Netzanschluss des Geräts und in der Wandsteckdose eingesteckt ist.
	Konsolen-Display auf Beschädigungen überprüfen.	Konsolen-Display auf sichtbare Beschädigungen, z. B. Brüche, überprüfen. Konsole bei Beschädigung austauschen.
	Konsolen-Display	Wenn die Anzeige auf der Konsole nicht vollständig ist und alle Anschlüsse fehlerfrei sind, muss die Konsole ausgetauscht werden.
	Wenn das Problem bestehen bleibt	Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.
Gerät funktioniert, aber es wird keine Funkherzfrequenz angezeigt	Brustgurt (optional)	Der Brustgurt muss POLAR®-kompatibel und uncodiert sein. Der Brustgurt muss direkt auf der Haut aufliegen, die Auflagefläche muss feucht sein.
	Störungen	Störquellen (Fernseher, Mikrowelle usw.) aus dem Umfeld des Geräts entfernen.
	Brustgurt austauschen.	Wenn alle Störquellen entfernt wurden und dennoch keine Herzfrequenz erkannt wird, muss der Brustgurt ausgetauscht werden.
	Konsole austauschen.	Wenn weiterhin keine Herzfrequenz erkannt wird, muss die Konsole ausgetauscht werden.
Das Gerät funktioniert, aber die Telemetrische HF wird nicht korrekt angezeigt	Störungen	Sicherstellen, dass der HF-Empfänger nicht durch ein persönliches elektronisches Gerät in der linken Seite der Medienablage blockiert wird.
Kein Widerstand/Flügelrad bewegt sich nicht, wenn Seil gezogen wird	Seile	Seile auf Schäden überprüfen und alle Anschlüsse kontrollieren.
	Wenn das Problem bestehen bleibt	Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.
Flügelrad rotiert nicht	Sicherstellen, dass Flügelrad nicht blockiert wird	<p>Fremdkörper aus dem Flügelrad entfernen. Beim Entfernen der Fremdkörper nicht an Seilen ziehen, da sich dadurch das Flügelrad bewegt.</p> <p>⚠ Flügelrad, Seile und elastische Kabel sind miteinander verbunden. Daher bewegt sich das Flügelrad, wenn am Seil oder Kabel gezogen wird.</p> <p>Um das Entfernen zu erleichtern, gegebenenfalls die Blenden abnehmen. Das Gerät darf erst wieder in Betrieb genommen werden, wenn die Blenden wieder aufgesetzt wurden.</p>
Gerät wackelt/steht nicht eben.	Einstellung der Nivellierer überprüfen.	Nivellierer so einstellen, dass das Gerät eben steht.
	Stellfläche überprüfen.	Sehr unebene Flächen können möglicherweise nicht ausgeglichen werden. Gerät auf einer ebenen Fläche aufstellen.
Quietschende Geräusche, die kurz nach Beginn des Trainings auftreten und meist im Verlauf des Trainings deutlich lauter werden	Schraube, mit der die Rollen angebracht sind	Schraube mit weißem Lithiumfett schmieren.
Seile ziehen sich nicht vollständig ein, wenn sie losgelassen werden	Untersuchen Sie alle Seile auf Verdrehungen	Ziehen Sie jedes Seil heraus und untersuchen Sie es. Entwinden Sie möglichen Verdrehungen.

Trainingsergebnisse werden nicht mit dem Bluetooth®-fähigen Gerät synchronisiert	Aktueller Konsolenmodus	Das Gerät muss sich zum Synchronisieren im Leerlauf befinden. Drücken Sie die Taste PAUSE/STOP, bis der Einschaltmodus angezeigt wird.
	Gesamttrainingszeit	Die Trainingsdauer muss mindesten 1 Minute betragen, damit die Werte gespeichert und auf der Konsole angezeigt werden.
	Fitnessgerät	Ziehen Sie das Gerät für 5 Minuten aus der Steckdose. Stecken Sie es wieder in die Steckdose.
	Bluetooth®-fähiges Gerät	Überprüfen Sie Ihr Gerät, um sicherzustellen, dass Bluetooth® darauf aktiviert wurde.
	Fitness-App	Überprüfen Sie die technischen Daten der Fitness-App und stellen Sie die entsprechende Kompatibilität Ihres Geräts sicher.
		Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.

