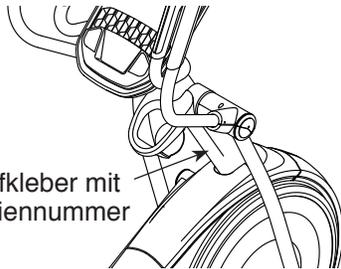


# NordicTrack® C 5.5

Modell-Nr. NTEVEL69818.0

Serien-Nr. \_\_\_\_\_

Tragen Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen an der Stelle oben ein.



## KUNDENDIENST

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile fehlen oder beschädigt sind, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft, wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

**0800 589 09 88**

Mo.–Fr. 12:00–18:00 MEZ

**Internetseite:**

[iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)

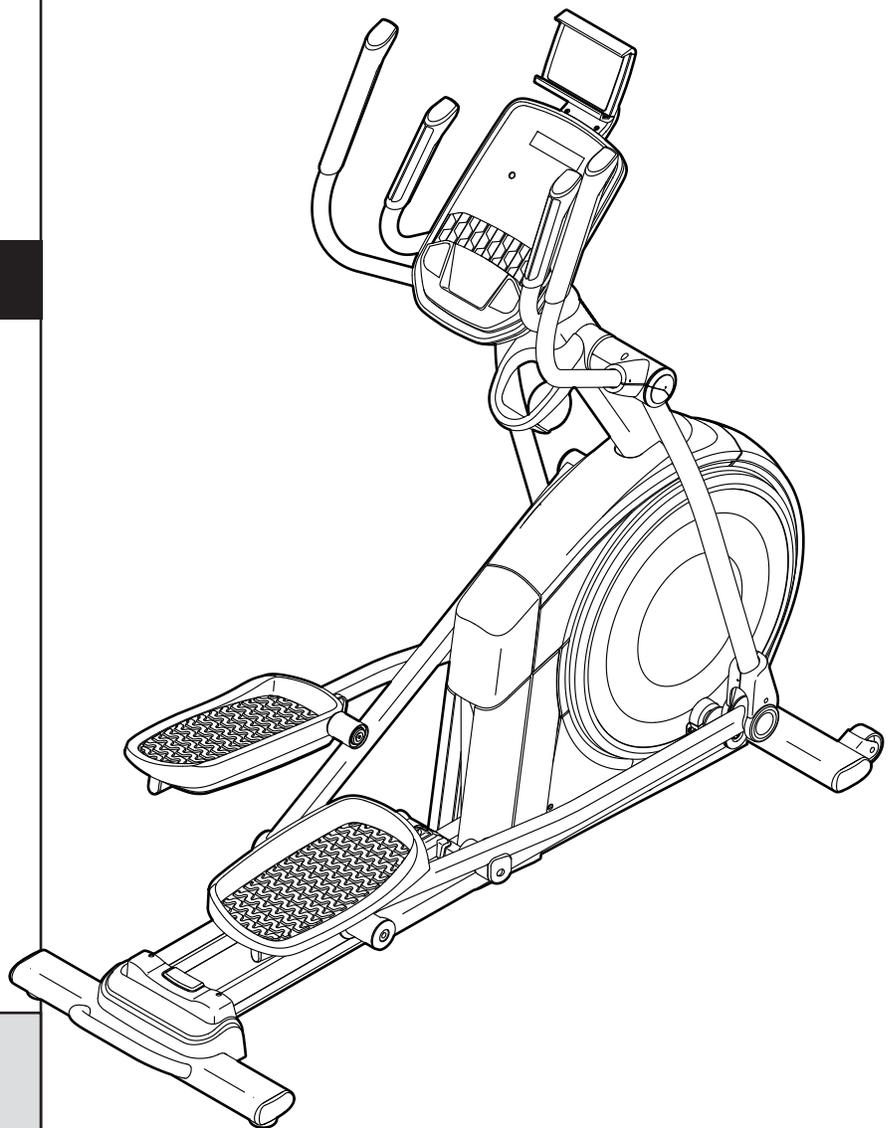
**E-Mail:**

[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

## ⚠ VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung, bevor Sie dieses Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteres Nachschlagen auf.

## BEDIENUNGSANLEITUNG

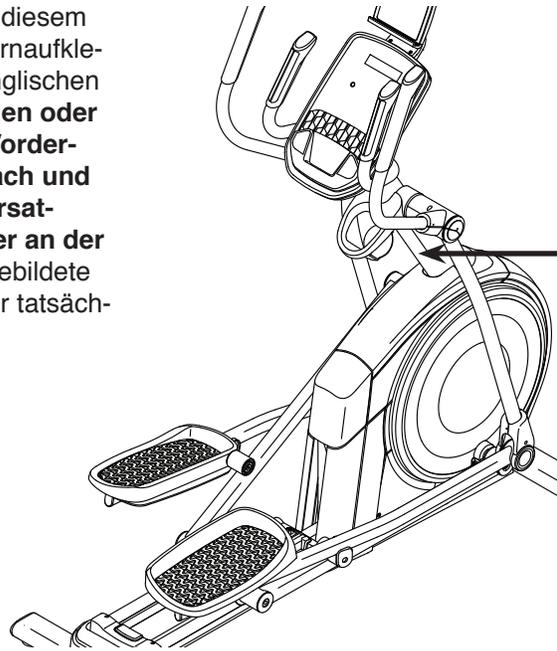


# INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DER WARNAUFKLEBER .....	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN .....	3
BEVOR SIE BEGINNEN .....	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE .....	5
MONTAGE .....	6
DEN ELLIPSETRAINER VERWENDEN .....	16
WARTUNG UND FEHLERSUCHE .....	26
TRAININGSRICHTLINIEN .....	29
TEILELISTE .....	31
EXPLOSIONSZEICHNUNG .....	33
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN .....	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN .....	Rückseite

## PLATZIERUNG DER WARNAUFKLEBER

Der hier abgebildete Warneufkleber ist diesem Produkt beigelegt. Bringen Sie den Warneufkleber an der gezeigten Stelle über der englischen Warnung an. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach und beantragen Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Hinweis: Der abgebildete Aufkleber entspricht nicht unbedingt der tatsächlichen Größe.



**⚠️ WARNUNG**

- Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
- Das maximale Benutzergewicht von 125 kg darf nicht überschritten werden.
- Nicht für therapeutischen Gebrauch.
- Stellen Sie dieses Produkt nur auf einer ebenen Fläche auf.
- Die Pedale drehen sich weiter, wenn Sie abrupt mit dem Treten aufhören.
- Pedale, die sich in Bewegung befinden, können Verletzungen verursachen.
- Reduzieren Sie die Pedalgeschwindigkeit kontrolliert.
- Sollte der Warneufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.

NORDICTRACK und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc. App Store ist ein Warenzeichen von Apple Inc., das in den USA und in anderen Ländern eingetragen ist. Android und Google Play sind eingetragene Warenzeichen von Google LLC. Die BLUETOOTH® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. IOS ist in den USA und in anderen Ländern ein Warenzeichen oder ein eingetragenes Warenzeichen von Cisco und wird unter Lizenz verwendet.

# WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

**⚠️ WARNUNG:** Um das Risiko schwerer Verletzung zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf Ihrem Ellipsentrainer angebracht wurden, bevor Sie Ihren Ellipsentrainer verwenden. ICON übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Ellipsentrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bereits vorhandenen Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Der Ellipsentrainer ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Ellipsentrainers erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
4. Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
5. Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nicht in kommerziellem, gemietetem oder institutionellem Rahmen.
6. Bewahren Sie den Ellipsentrainer nur im Innenbereich auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Ellipsentrainer nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
7. Stellen Sie den Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche mit einem Freiraum von mindestens 0,9 m vorn und hinten und je 0,6 m auf beiden Seiten des Ellipsentrainers. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.
8. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Ellipsentrainers alle seine Teile und ziehen diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
9. Kinder unter 13 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Ellipsentrainer ferngehalten werden.
10. Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen mit weniger als 125 kg Körpergewicht benutzt werden.
11. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich im Ellipsentrainer verfangen kann. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
12. Halten Sie sich beim Aufsteigen, Absteigen und Benutzen des Ellipsentrainers an den Griffstangen oder Pendelgriffen fest.
13. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzablesungen beeinflussen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Tendenzen im Allgemeinen zu beobachten.
14. Der Ellipsentrainer hat kein Freilauf. Daher bleiben die Pedale so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Trittschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
15. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Machen Sie kein Hohlkreuz.
16. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

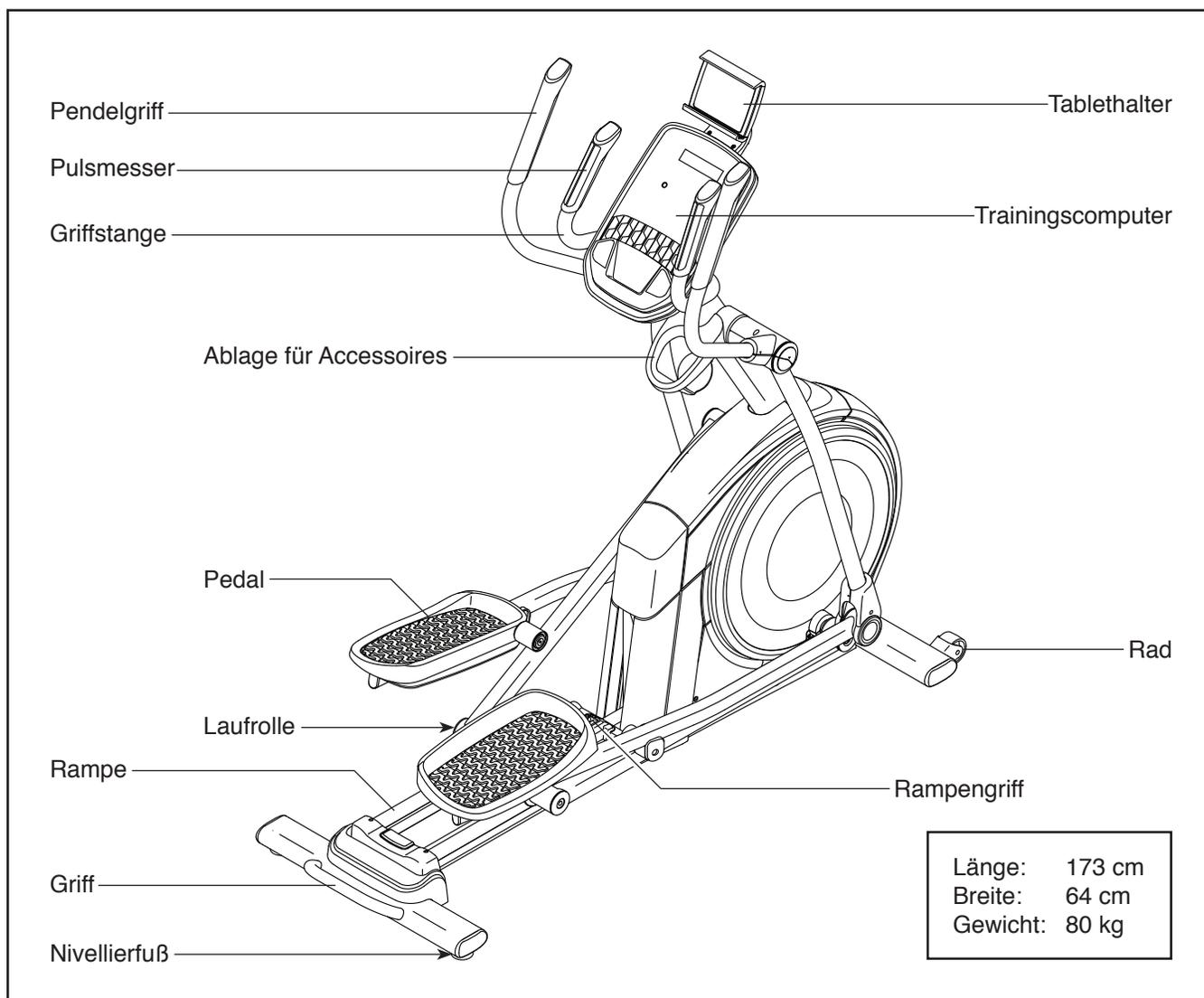
# BEVOR SIE BEGINNEN

Wir danken Ihnen für Ihre Wahl des revolutionären NORDICTRACK® C 5.5 Ellipsentrainers. Der C 5.5 Ellipsentrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirkungsvoller und angenehmer zu machen.

**Zu Ihrem eigenen Vorteil lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie den Ellipsentrainer verwenden.** Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser

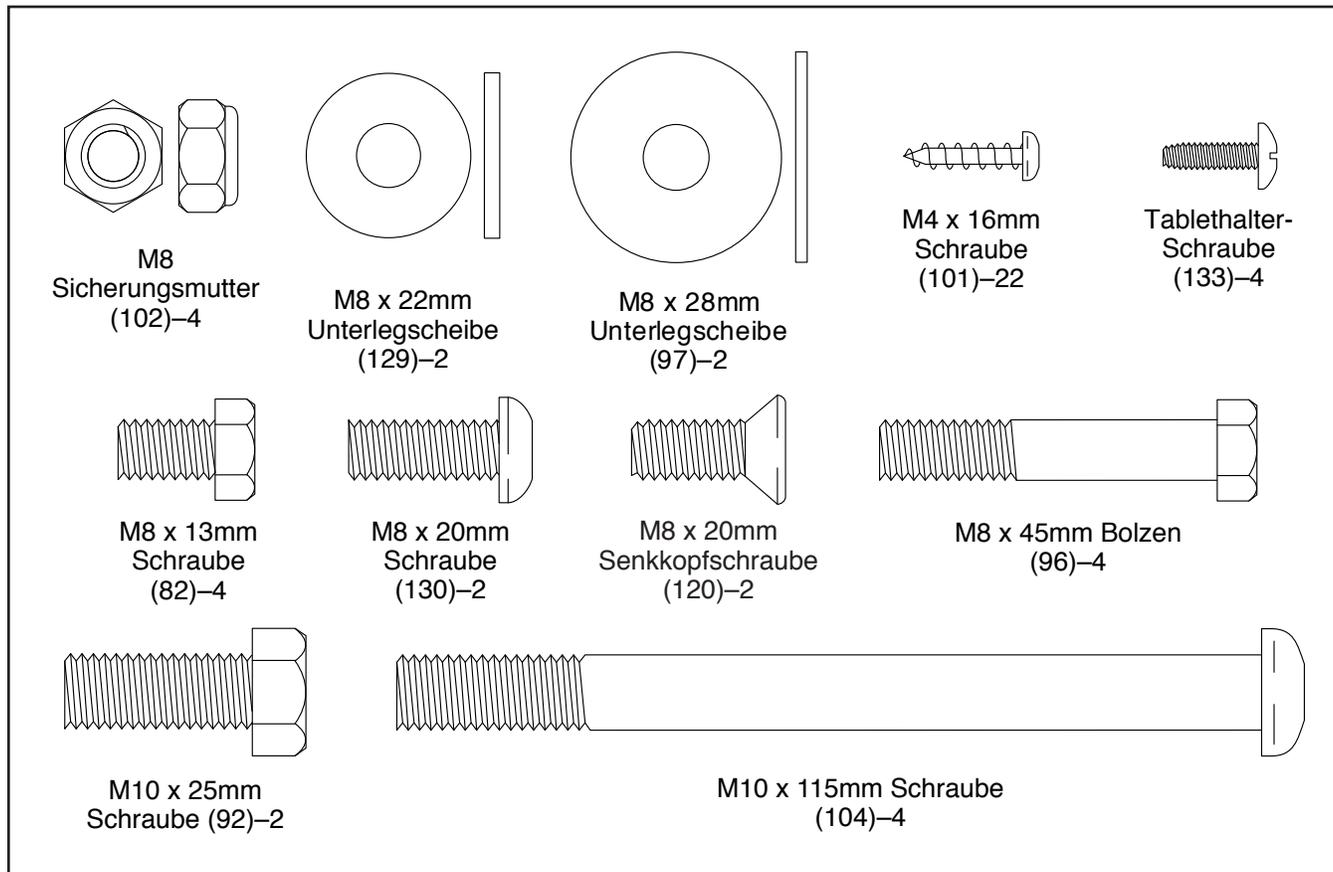
Bedienungsanleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich mit den in der Abbildung unten bezeichneten Teilen vertraut.



# DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

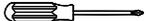
Verwenden Sie die unten stehenden Abbildungen zur Identifizierung der Kleinteile, die für die Montage benötigt werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennnummer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennnummer bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage benötigt wird. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht schon vormontiert wurde. Überzählige Teile könnten beigefügt sein.**



# MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freigeräumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte ausgeführt haben.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Left“ markiert und die rechten mit einem „R“ oder mit „Right“.
- Zur Identifizierung der Kleinteile beziehen Sie sich auf Seite 5.

- Zusätzlich zu jeglichem mitgeliefertem Werkzeug erfordert die Montage auch die folgenden Werkzeuge:

Einen Kreuzschlitz-Schraubendreher 

Zwei Rollgabelschlüssel 

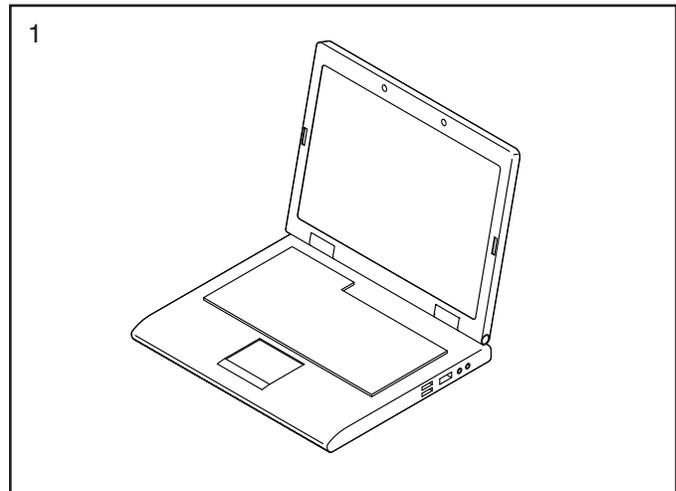
Einen Gummihammer 

Die Montage wird weiterhin erleichtert, wenn Sie einen Schlüsselsatz besitzen. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge.

## 1. Besuchen Sie [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) mit Ihrem Computer und registrieren Sie Ihr Produkt.

- Ihr Eigentum dokumentieren
- Ihre Garantie aktivieren
- Vorzugskundenbetreuung bei Bedarf gewährleisten

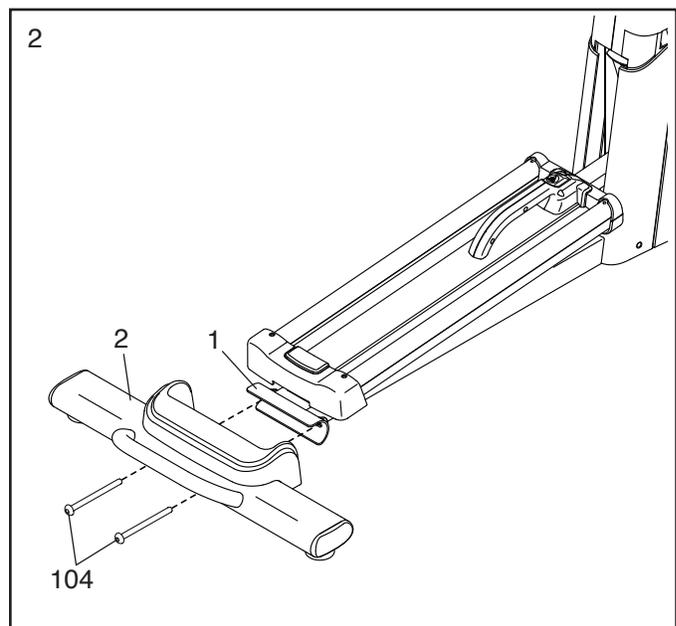
Hinweis: Wenn Sie keinen Internetzugriff haben, rufen Sie den Kundendienst an (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung), um Ihr Produkt zu registrieren.



- ## 2. Mit der Hilfe einer zweiten Person legen Sie einige der Verpackungsmaterialien (nicht abgebildet) unter den hinteren Teil des Rahmens (1). Lassen Sie die zweite Person den Rahmen halten, um ein Umkippen zu vermeiden, während Sie diesen Schritt durchführen.

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (2) mit zwei M10 x 115mm Schrauben (104) am Rahmen (1).

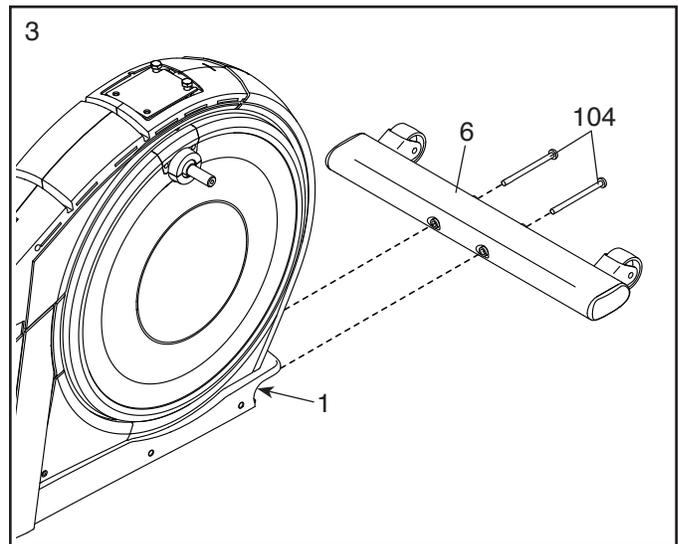
Dann entfernen Sie die Verpackungsmaterialien unter dem hinteren Teil des Rahmens (1).



3. Mit der Hilfe einer zweiten Person legen Sie einige der Verpackungsmaterialien (nicht abgebildet) unter den vorderen Teil des Rahmens (1). **Lassen Sie die zweite Person den Rahmen halten, um ein Umkippen zu vermeiden, während Sie diesen Schritt durchführen.**

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (6) mit zwei M10 x 115mm Schrauben (104) am Rahmen (1).

Dann entfernen Sie die Verpackungsmaterialien unter dem vorderen Teil des Rahmens (1).

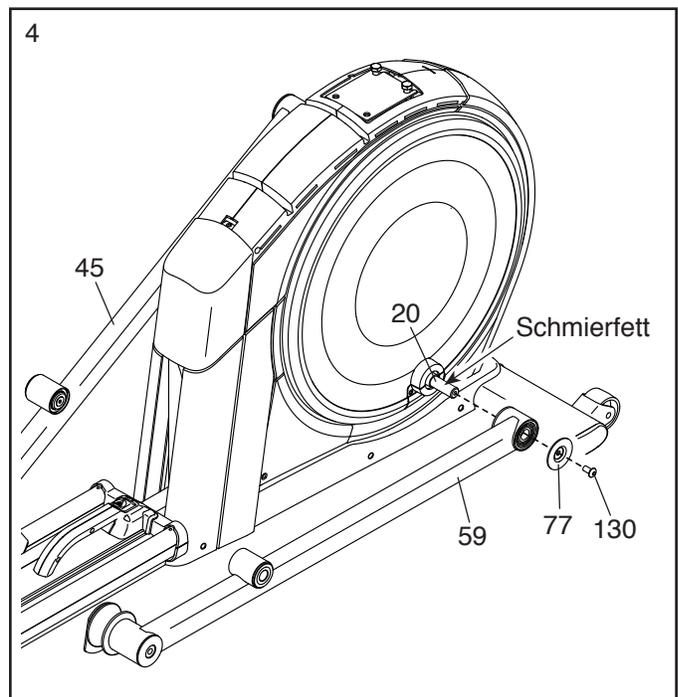


4. Tragen Sie mithilfe einer Plastiktüte, um Ihre Finger sauber zu halten, etwas von dem mitgelieferten Schmierfett auf den rechten Kurbelarm (20) auf.

Identifizieren Sie den rechten Rollenarm (59), richten ihn wie abgebildet aus und schieben ihn auf den rechten Kurbelarm (20).

Befestigen Sie den rechten Rollenarm (59) mit einer M8 x 20mm Schraube (130) und einer Kurbelabdeckung (77).

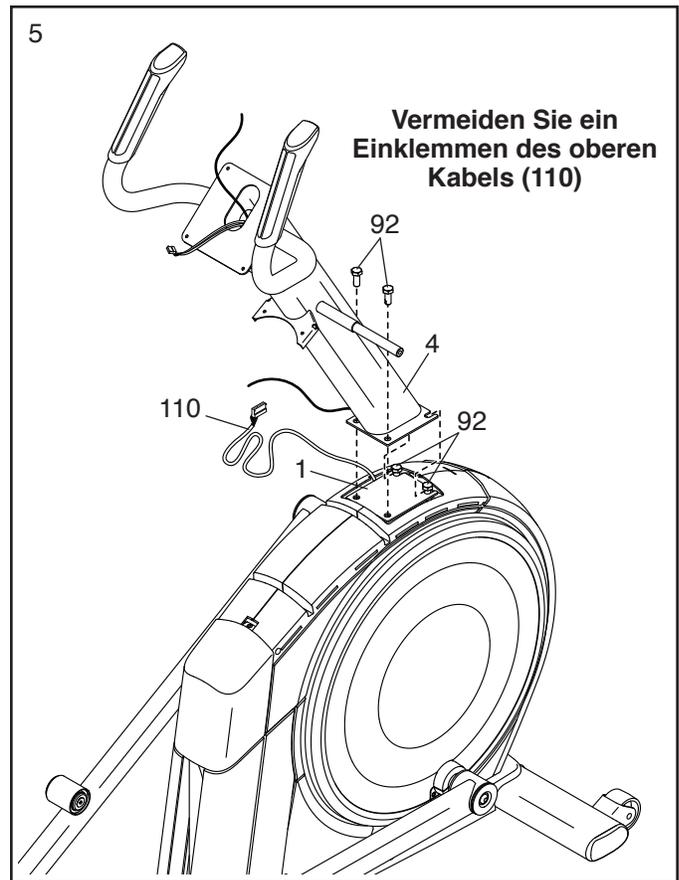
**Wiederholen Sie diesen Schritt für den linken Rollenarm (45).**



5. **Tipp: Vermeiden Sie ein Einklemmen des oberen Kabels (110).** Lassen Sie eine zweite Person den Pfosten (4) an den Rahmen (1) halten.

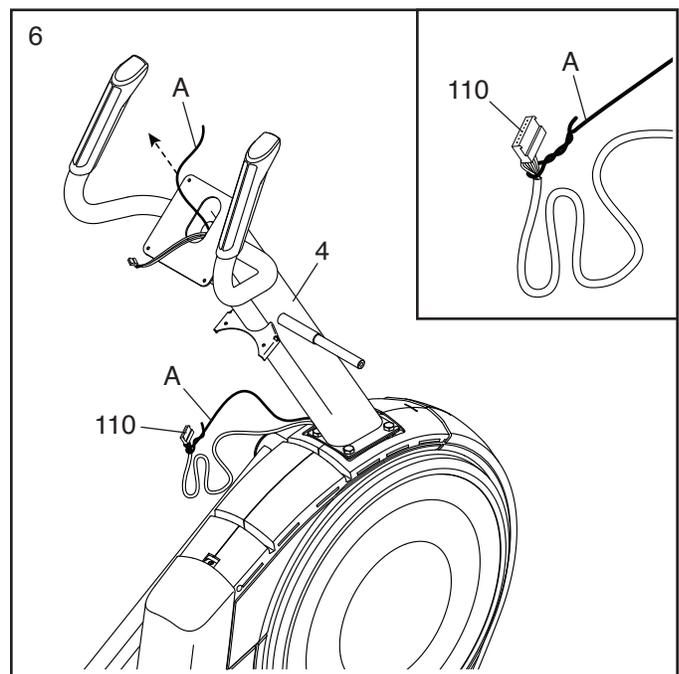
**Tipp: Am Rahmen (1) sind zwei M10 x 25mm Schrauben (92) vormontiert.**

Befestigen Sie den Pfosten (4) mit zwei zusätzlichen M10 x 25mm Schrauben (92) am Rahmen (1). **Drehen Sie zunächst beide Schrauben lose ein und ziehen Sie danach alle vier Schrauben fest.**



6. Finden Sie den Kabelbinder (A) im unteren Teil des Pfostens (4). Binden Sie den Kabelbinder am oberen Kabel (110) (siehe Nebenbild). Dann ziehen Sie am oberen Ende des Kabelbinders, bis Sie das obere Kabel durch den Pfosten geführt haben.

**Tipp: Um zu vermeiden, dass das obere Kabel (110) in den Pfosten (4) fällt, sichern Sie das obere Kabel mit dem Kabelbinder (A).**



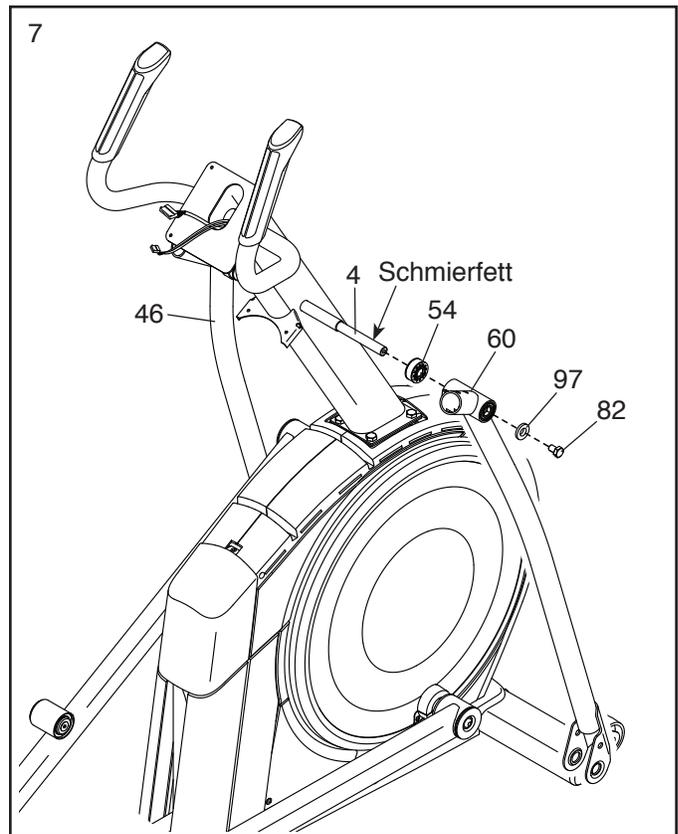
7. Tragen Sie Schmierfett auf die Achse an der rechten Seite des Pfostens (4) auf.

Als Nächstes schieben Sie einen Drehabstandhalter (54) auf die rechte Seite des Pfostens (4).

Dann identifizieren Sie den rechten Pendelschenkel (60), richten ihn wie abgebildet aus und schieben ihn auf die rechte Seite des Pfostens (4).

Befestigen Sie den rechten Pendelschenkel (60) mit einer M8 x 13mm Schraube (82) und einer M8 x 28mm Unterlegscheibe (97).

**Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pendelschenkel (46).**

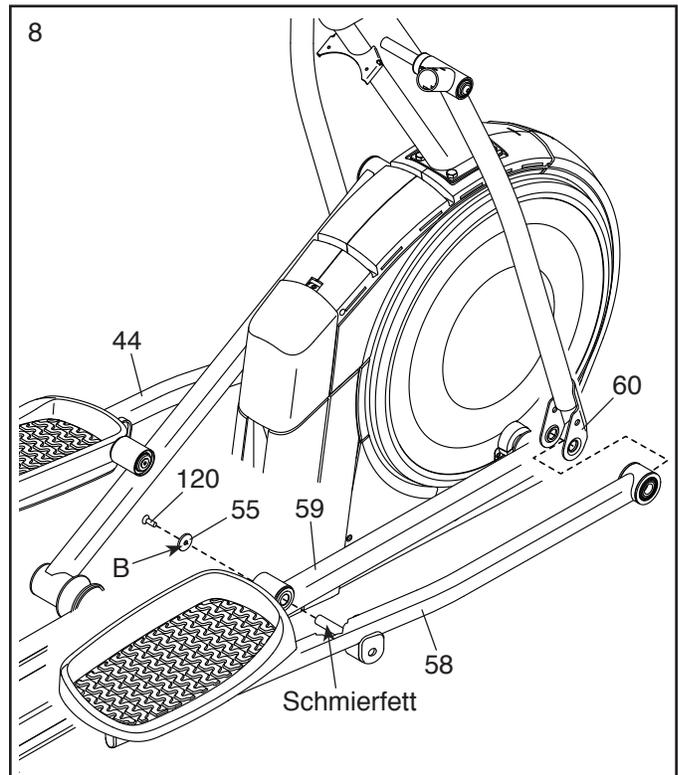


8. Richten Sie den rechten Pedalarm (58) wie abgebildet aus und tragen Sie dann Schmierfett auf die Achse auf.

Schieben Sie den rechten Pedalarm (58) in den rechten Pendelschenkel (60) und den rechten Rollenarm (59) ein.

Befestigen Sie den rechten Pedalarm (58) mit einer M8 x 20mm Senkkopfschraube (120) und einer Haltevorrichtung (55) am rechten Rollenarm (59). **Achten Sie darauf, dass die flache Seite (B) der Haltevorrichtung dem rechten Rollenarm zugewandt ist.**

**Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pedalarm (44).**



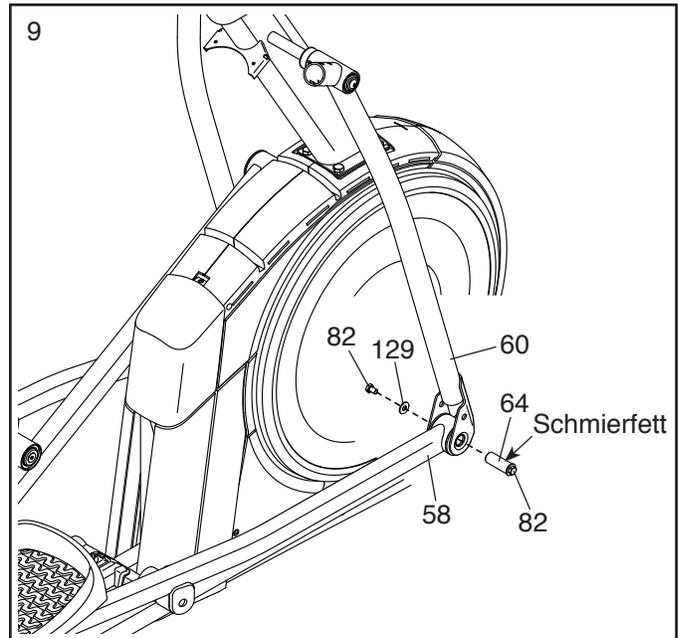
9. Tragen Sie Schmierfett auf eine der Pedalarmachsen (64) auf.

Schieben Sie die Pedalarmachse (64) in der gezeigten Richtung in den rechten Pendelschenkel (60) und den rechten Pedalarm (58) ein.

Als Nächstes schieben Sie eine M8 x 22mm Unterlegscheibe (129) auf eine M8 x 13mm Schraube (82) und drehen die Schraube um ein paar Drehungen in die Pedalarmachse (64) ein.

**Dann ziehen Sie beide M8 x 13mm Schrauben (82) gleichzeitig fest.**

**Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.**



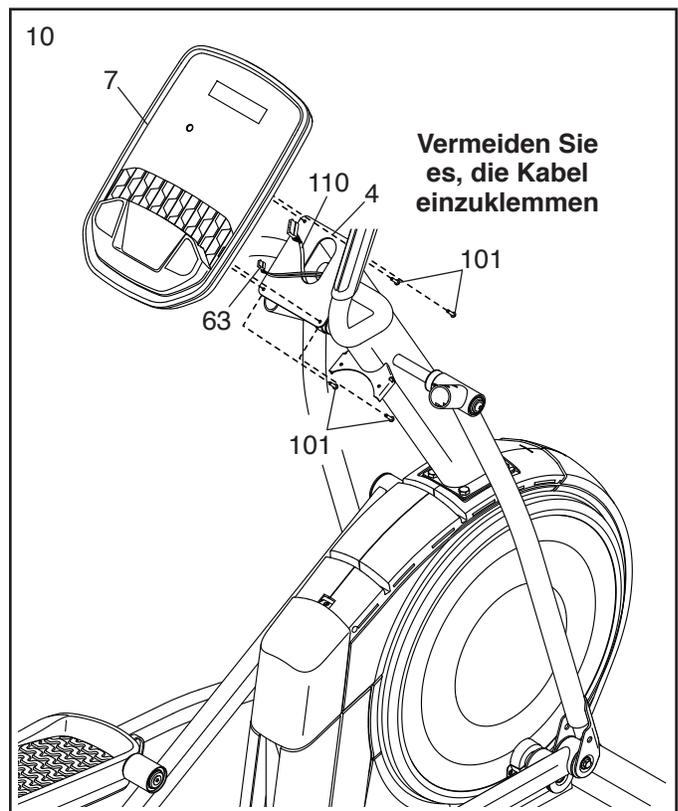
10. Lösen Sie den Kabelbinder am oberen Kabel (110) und werfen Sie ihn weg.

Während eine zweite Person den Trainingscomputer (7) an den Pfosten (4) hält, stecken Sie das obere Kabel (110) und das Pulskabel (63) in die Buchsen am Trainingscomputer.

**Die Steckverbinder, die sich an den Kabeln (110, 63) befinden, sollten leicht in die Buchsen passen und einschnappen. Falls ein Steckverbinder nicht leicht in eine Buchse passt, drehen Sie den Steckverbinder um und versuchen es noch einmal. Falls Sie die Steckverbinder nicht richtig verbinden, könnte der Trainingscomputer (7) beim Benutzen des Ellipsentrainers beschädigt werden.**

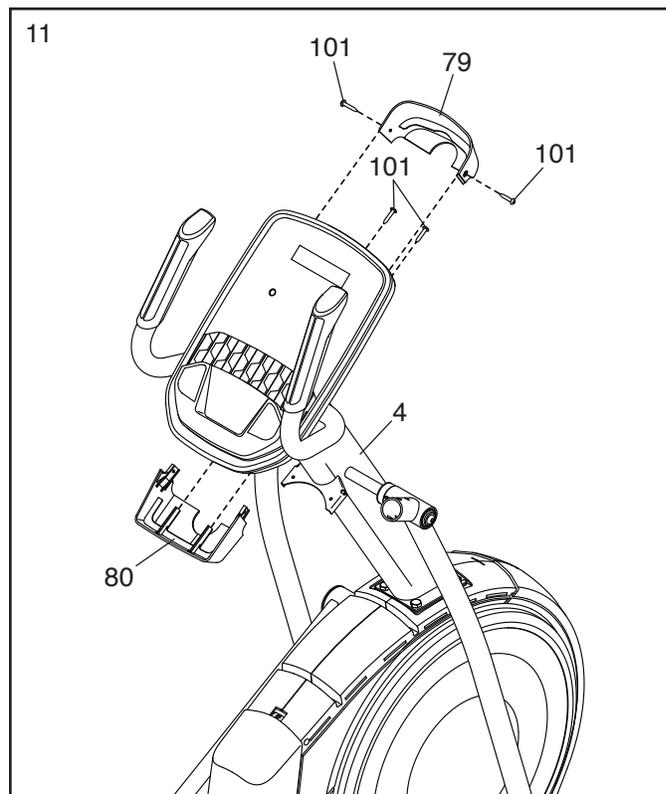
Schieben Sie die Überlänge der Kabel in den Pfosten (4) oder Trainingscomputer (7) ein.

**Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.** Befestigen Sie den Trainingscomputer (7) mit vier M4 x 16mm Schrauben (101) am Pfosten (4). **Drehen Sie zunächst alle Schrauben lose ein, dann ziehen diese fest.**

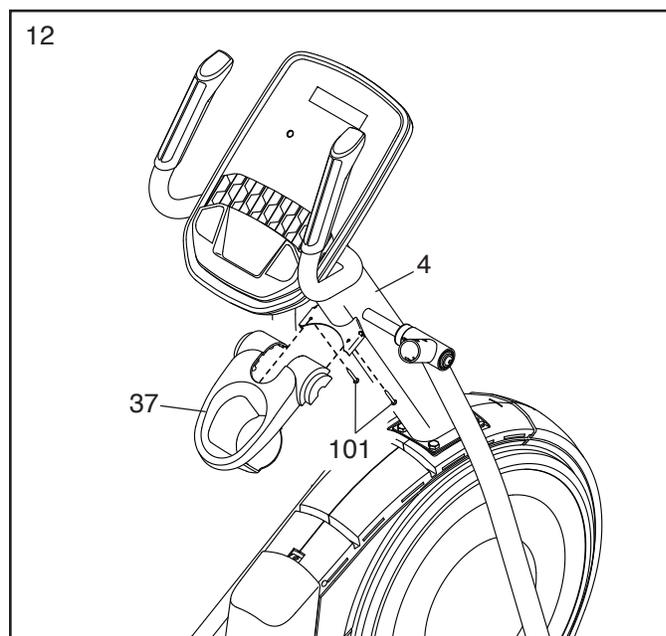


11. Richten Sie die hintere Computerabdeckung (80) wie abgebildet aus und befestigen diese mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101) am Pfosten (4).

Dann richten Sie die vordere Computerabdeckung (79) wie abgebildet aus und befestigen diese mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101) an der hinteren Computerabdeckung (80).

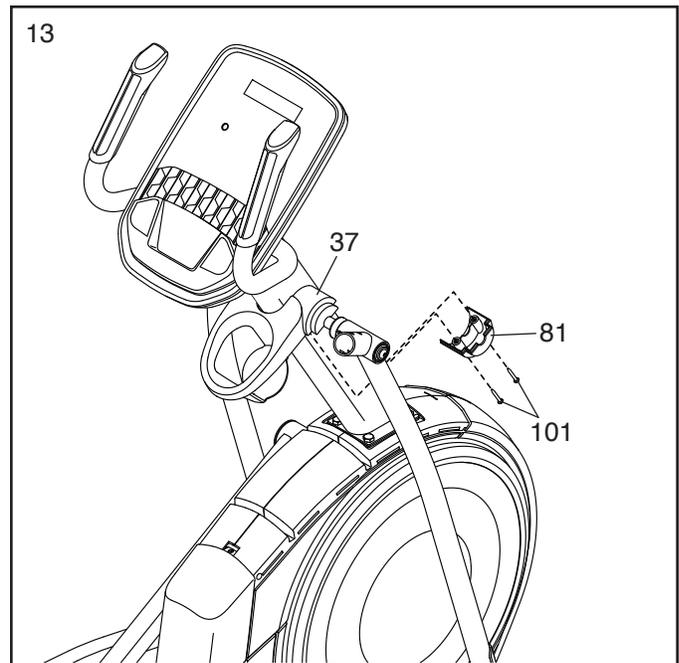


12. Richten Sie die Ablage für Accessoires (37) wie abgebildet aus und befestigen diese mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101) am Pfosten (4).



13. Richten Sie eine untere Ablagenabdeckung (81) wie abgebildet aus und befestigen diese mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101) an der rechten Seite der Ablage für Accessoires (37).

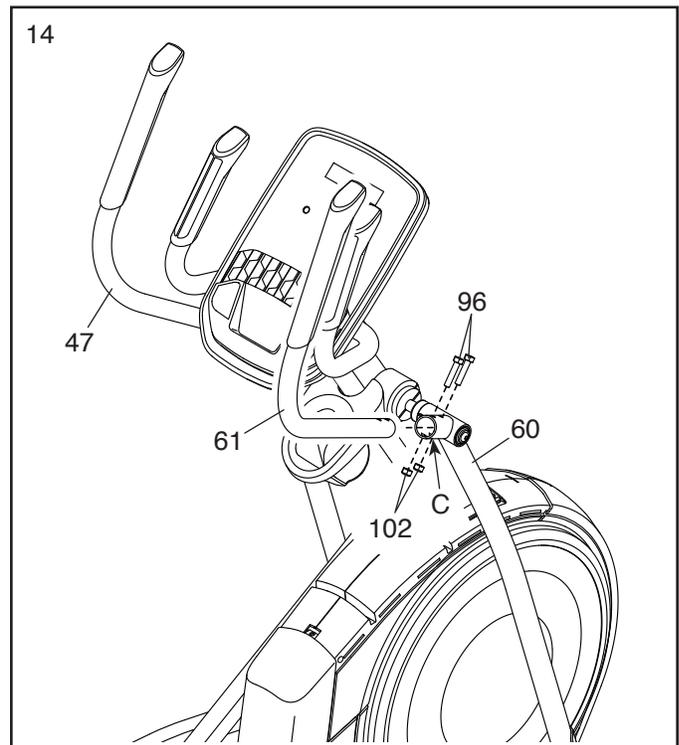
**Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.**



14. Identifizieren Sie den rechten Pendelgriff (61), richten ihn wie abgebildet aus und schieben ihn auf den rechten Pendelschenkel (60).

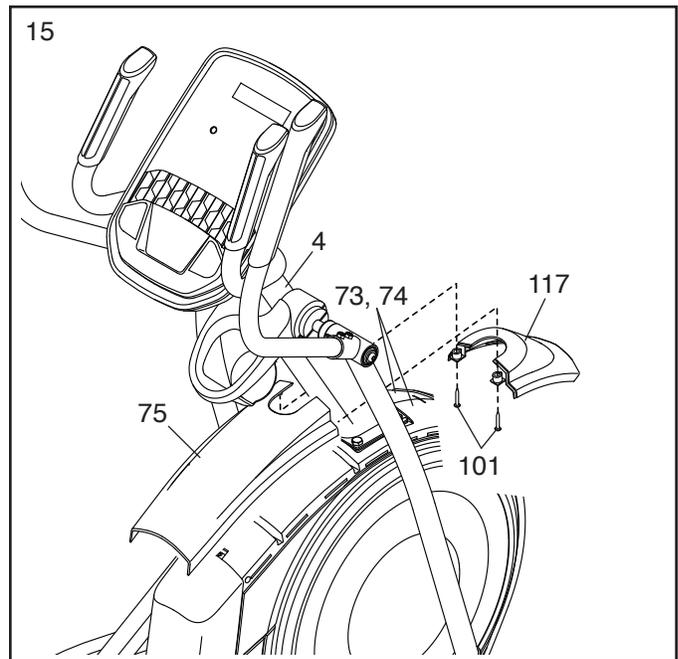
Befestigen Sie den rechten Pendelgriff (61) mit zwei M8 x 45mm Bolzen (96) und zwei M8 Sicherungsmuttern (102). **Vergewissern Sie sich, dass sich die Sicherungsmuttern in den sechseckigen Löchern (C) befinden.**

**Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pendelgriff (47).**



15. Richten Sie die vordere Schutzabdeckung (117) und die mittlere Schutzabdeckung (75) um den Pfosten (4) aus, wie abgebildet. Dann befestigen Sie diese aneinander mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101).

Dann drücken Sie die vordere Schutzabdeckung (117) und die mittlere Schutzabdeckung (75) in den linken und rechten Schutz (73, 74).

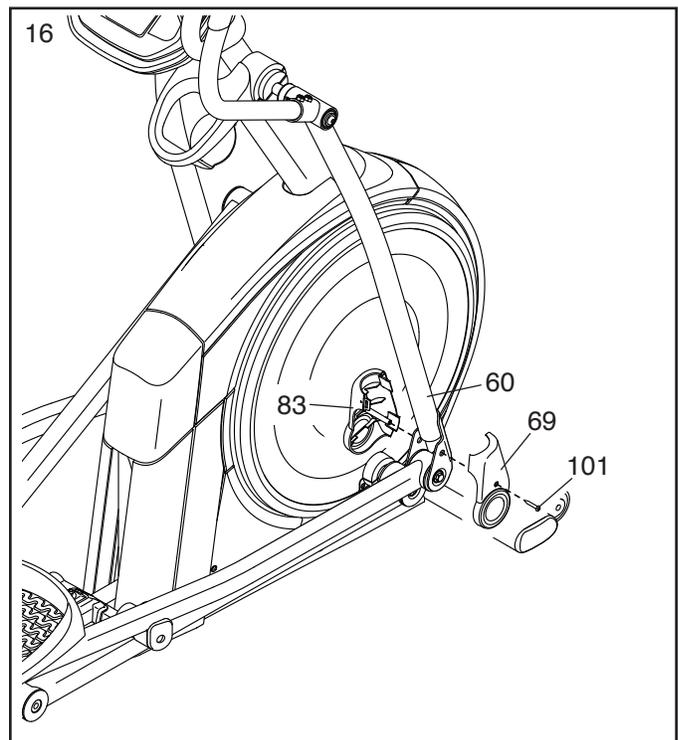


16. Identifizieren Sie die rechte innere Schenkelabdeckung (83), richten diese wie abgebildet aus und schieben sie durch den rechten Pendel-schenkel (60).

Als Nächstes identifizieren Sie die rechte äußere Schenkelabdeckung (69), richten diese wie abgebildet aus und drücken sie auf die rechte innere Schenkelabdeckung (83).

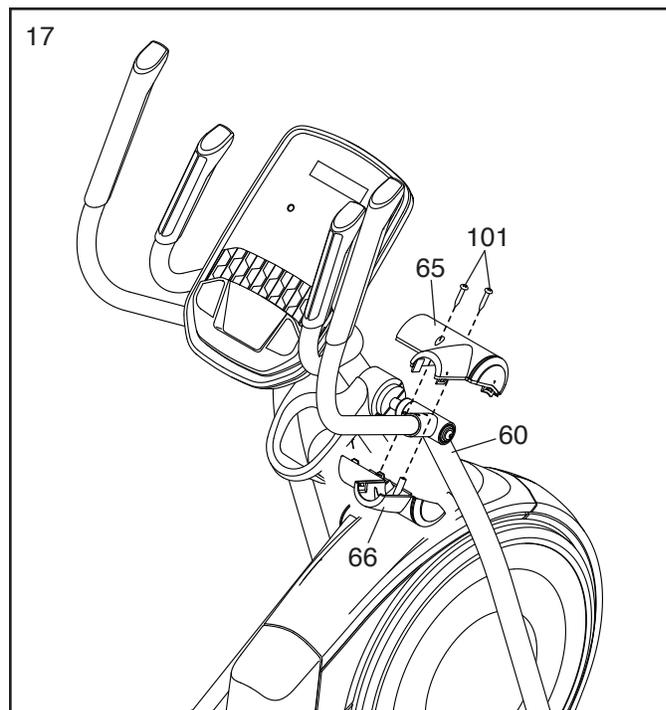
Befestigen Sie die rechte äußere und rechte innere Schenkelabdeckung (69, 83) mit einer M4 x 16mm Schraube (101) aneinander.

**Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.**

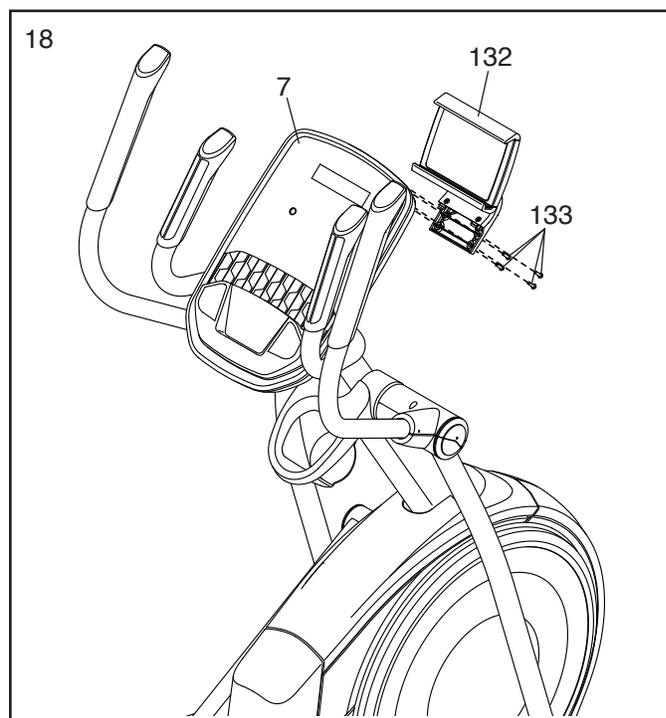


17. Richten Sie die rechte vordere und rechte hintere Pendelgriff-Abdeckung (65, 66) um den rechten Pendelschenkel (60) aus, wie abgebildet, und befestigen diese dann mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101).

**Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.**

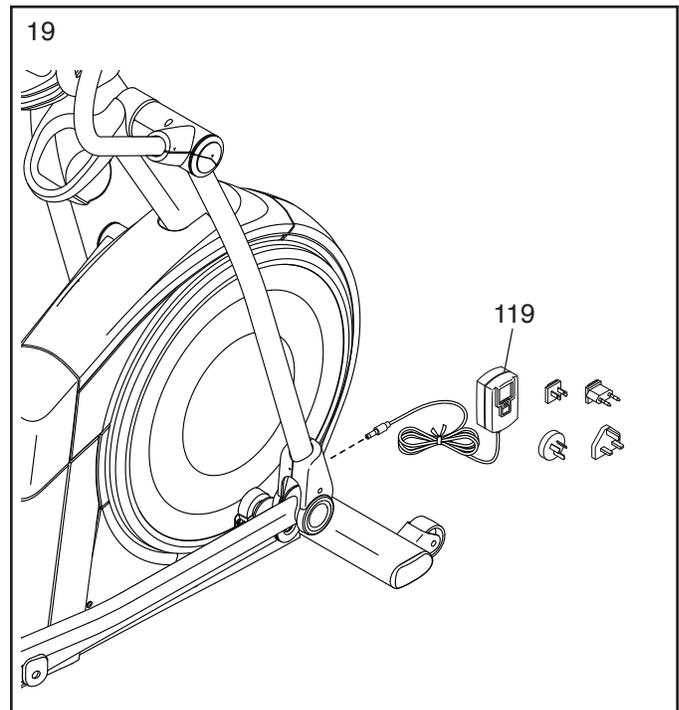


18. Befestigen Sie den Tablethalter (132) mit vier Tablethalter-Schrauben (133) am Trainingscomputer (7). **Drehen Sie zunächst alle Tablethalter-Schrauben lose ein, dann ziehen diese fest.**



19. Stecken Sie den Stromadapter (119) in die Buchse am Rahmen des Ellipsentrainers.

Hinweis: Um den Stromadapter (119) in eine Steckdose zu stecken, siehe DEN STROMADAPTER EINSTECKEN auf Seite 16.



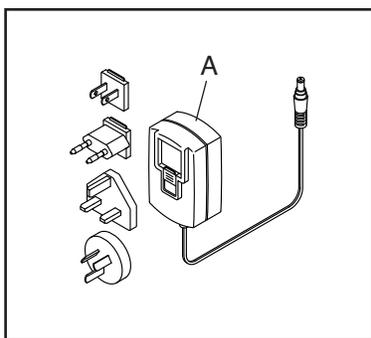
20. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.** Legen Sie zum Schutz des Bodens eine Unterlage unter den Ellipsentrainer. Hinweis: Überzählige Teile könnten beigefügt sein.

# DEN ELLIPSETRAINER VERWENDEN

## DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

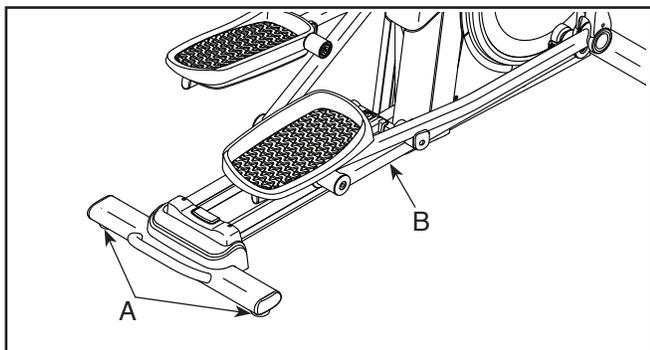
**WICHTIG:** Falls der Ellipsentrainer kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie ihn erst auf Zimmertemperatur erwärmen, bevor Sie den Stromadapter (A) einstecken. Sonst können die Computeranzeigen oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie den Stromadapter (A) in die Buchse am Rahmen des Ellipsentrainers. Stecken Sie, falls notwendig, einen passenden Zwischenstecker in den Stromadapter. Dann stecken Sie den Stromadapter in eine nach örtlichen Richtlinien und Verordnungen richtig installierte Steckdose.



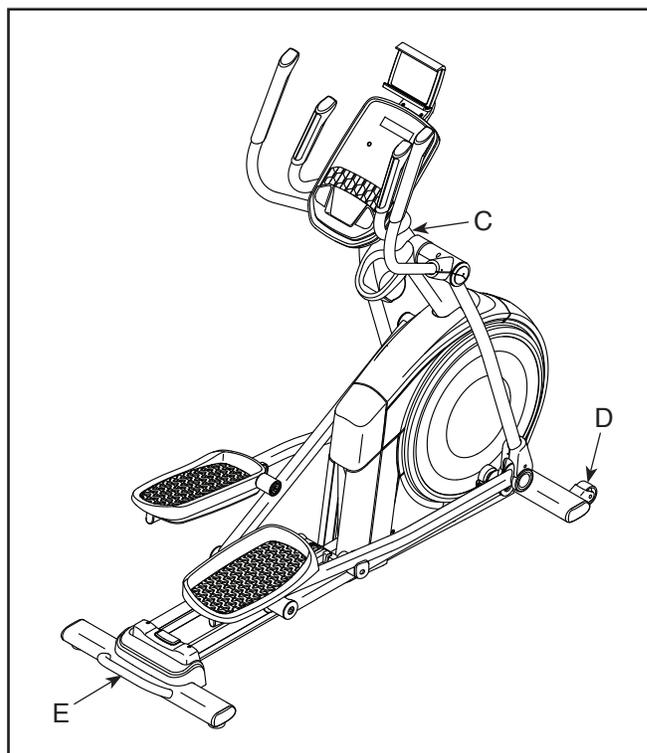
## DEN ELLIPSETRAINER NIVELLIEREN

Wenn der Ellipsentrainer während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (A) unter dem hinteren Teil des Rahmens oder den Nivellierfuß (B) in der Mitte unter dem Rahmen, bis das Wackeln behoben ist.



## DEN ELLIPSETRAINER TRANSPORTIEREN

Wegen der Größe und des Gewichts des Ellipsentrainers benötigt man zwei Personen, um ihn zu bewegen. Stellen Sie sich vor den Ellipsentrainer, halten Sie den Pfosten (C) und stemmen Sie einen Fuß gegen eines der Räder (D). Ziehen Sie am Pfosten und lassen Sie eine zweite Person den Griff (E) hochheben, bis sich der Ellipsentrainer auf den Rädern bewegen lässt. Bewegen Sie den Ellipsentrainer nun vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie ihn dort wieder auf den Boden herunter.



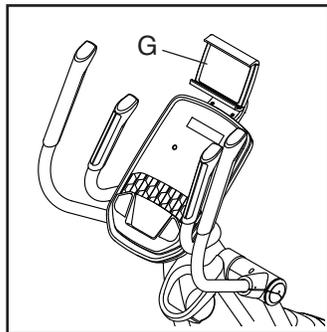
## DEN TABLEHALTER VERWENDEN

**WICHTIG: Der Tablethalter (G) ist für die Verwendung mit den meisten Tablets von voller Größe ausgelegt. Legen Sie kein anderes elektronisches Gerät oder Objekt in den Tablethalter.**

Um ein Tablet in den Tablethalter (G) einzusetzen, stellen Sie die untere Kante des Tablets in die Ablage. Dann ziehen Sie die Klemme über die obere Kante des Tablets.

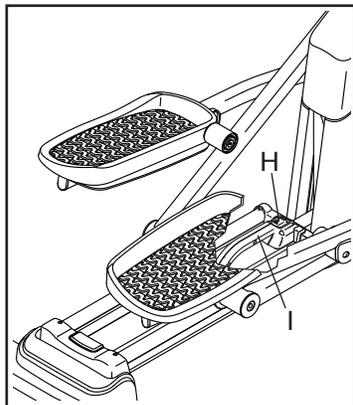
**Vergewissern Sie sich, dass das Tablet sicher im Tablethalter festgehalten wird.**

Drehen Sie den Tablethalter in den gewünschten Winkel. Führen Sie diesen Vorgang umgekehrt durch, um das Tablet aus dem Tablethalter zu entfernen.



## DIE NEIGUNG DER RAMPE ÄNDERN

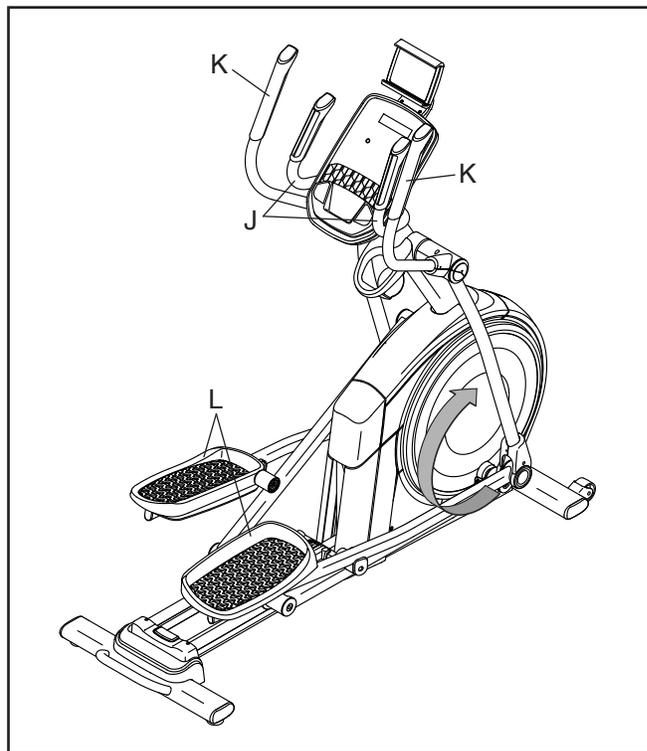
Um die Bewegung der Pedale zu verändern, können Sie die Neigung der Rampe verändern. Um die Rampe zu erhöhen, drücken Sie auf den Verriegelungsknopf (H) und ziehen Sie dann den Rampengriff (I) nach oben auf den gewünschten Neigungsgrad.



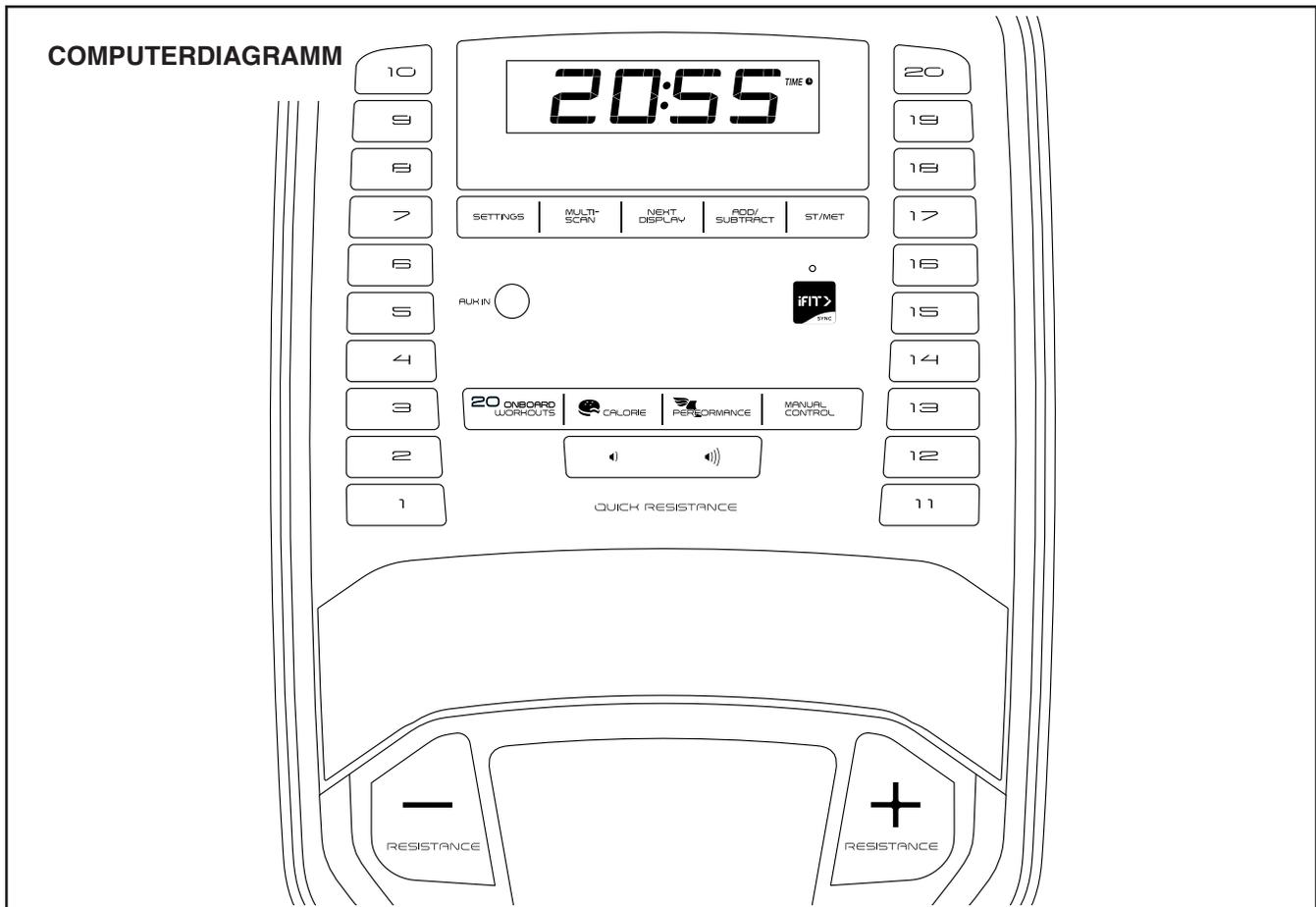
Um die Rampe zu senken, drücken Sie auf den Verriegelungsknopf (H), ziehen Sie am Rampengriff (I) und lassen Sie die Rampe auf den gewünschten Neigungsgrad herunter. Dann lassen Sie den Verriegelungsknopf los und lassen Sie den Verriegelungsstift in einem der Einstelllöcher am Rahmen einrasten. **Vergewissern Sie sich, dass der Verriegelungsstift richtig in einem der Einstelllöcher am Rahmen eingerastet ist.**

## AUF DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an den Griffstangen (J) oder Pendelgriffen (K) fest und steigen Sie auf das Pedal (L), das sich in der niedrigeren Position befindet. Dann steigen Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Hinweis: Die Pedale können sich in beide Richtungen drehen. Es wird empfohlen, die Pedale in die durch den Pfeil gezeigte Richtung zu bewegen. Sie können jedoch zur Abwechslung die Pedale in die andere Richtung bewegen.**



Um vom Ellipsentrainer abzusteigen, warten Sie, bis die Pedale (L) vollständig zum Stillstand kommen. **Hinweis: Der Ellipsentrainer hat kein Freilauf. Die Pedale bleiben daher so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale zum Stillstand gekommen sind, steigen Sie zuerst vom höheren Pedal herunter. Dann steigen Sie vom niedrigeren Pedal herunter.



## FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der fortschrittliche Trainingscomputer bietet eine Reihe von Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer zu machen.

Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers verwenden, können Sie den Widerstand der Pedale auf Tastendruck einstellen.

Während Sie trainieren, liefert der Trainingscomputer kontinuierliche Trainingsrückmeldung. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder eines kompatiblen Pulsmessers messen. **Auf Seite 22 finden Sie Informationen zum Kauf eines zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmessers.**

Sie können auch eine Verbindung zwischen Ihrem Tablet und dem Trainingscomputer herstellen und Ihre Workout-Informationen mithilfe der iFit®-Smart Cardio Equipment App aufzeichnen und verfolgen.

Der Trainingscomputer bietet auch eine Auswahl an integrierten Workouts an. Jedes integrierte Workout ändert automatisch den Widerstand der Pedale und fordert Sie dazu auf, eine Zieltrittgeschwindigkeit

beizubehalten, während es Sie durch ein wirksames Training führt.

Sie können während des Trainings sogar Ihre Lieblings-Workoutmusik oder Hörbücher durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers anhören.

**Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 19. Um ein integriertes Workout zu verwenden, siehe Seite 21. Um das Lautsprechersystem zu verwenden, siehe Seite 22. Zur Herstellung einer Verbindung zwischen Ihrem Tablet und dem Trainingscomputer befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 23. Um Ihren Pulsmesser mit dem Trainingscomputer zu verbinden, siehe Seite 23. Um Computereinstellungen zu ändern, siehe Seite 24.**

Hinweis: Sollte sich eine Plastikfolie auf dem Display befinden, entfernen Sie die Plastikfolie.

Hinweis: Der Trainingscomputer kann Geschwindigkeit und Distanz entweder in amerikanischen oder metrischen Einheiten anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie mehrmals die Taste St/Met (Standard/metrisch). Der Einfachheit halber sind in diesem Abschnitt alle Anweisungen in amerikanischen Einheiten angegeben.

## DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

### 1. Fangen Sie an zu treten oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.

Wenn der Trainingscomputer eingeschaltet wird, schaltet sich das Display ein. Der Trainingscomputer ist dann einsatzbereit.

### 2. Den manuellen Modus wählen.

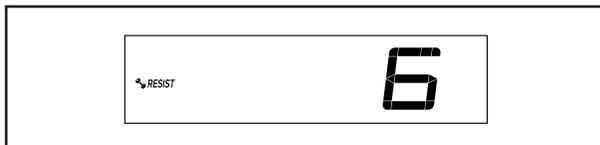
Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, wird der manuelle Modus automatisch gewählt.

Falls Sie ein Workout gewählt haben, drücken Sie die Taste Manual Control (manuelle Steuerung), um wieder den manuellen Modus zu wählen.

### 3. Den Widerstand der Pedale nach Wunsch ändern.

Fangen Sie an, in die Pedale zu treten, um den manuellen Modus zu starten.

Während Sie treten, können Sie den Widerstand der Pedale ändern. Um den Widerstand zu ändern, drücken Sie eine der nummerierten Tasten Quick Resistance (Schnell-Widerstand) oder die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Resistance (Widerstand).



Hinweis: Nachdem Sie eine Taste drücken, dauert es einen Moment, bis die Pedale den gewählten Widerstandsgrad erreichen.

### 4. Ihren Fortschritt mithilfe der Anzeigen verfolgen.

Das Display kann die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

**CALS (Kalorien)** – Die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie verbrannt haben, wenn der manuelle Modus und die meisten integrierten Workouts gewählt sind. Die ungefähre Anzahl von Kalorien, die noch während des Workouts verbrannt werden sollen, wenn Kalorienworkouts gewählt sind.

**CALS/HR (Kalorien pro Stunde)** – Die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie gerade pro Stunde verbrennen.

**MI oder KM (Distanz)** – Die Distanz in Meilen oder Kilometern, die Sie getreten haben. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/Met (Standard/metrisch).

**Pace (Tempo)** – Ihre Trittggeschwindigkeit in Minuten pro Meile oder Minuten pro Kilometer. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/Met.

**BPM und Herzsymbol (Puls)** – Ihre Herzfrequenz, wenn Sie den Handgriff-Pulsmesser oder einen kompatiblen Pulsmesser verwenden (siehe Schritt 5).

**RESIST (Widerstand)** – Der Widerstandsgrad der Pedale.

**RPM (U/min)** – Ihre Trittggeschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute (U/min).

**MPH oder KPH (Geschwindigkeit)** – Ihre Trittggeschwindigkeit in Meilen pro Stunde oder Kilometern pro Stunde. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/Met.

**Time (Zeit)** – Die abgelaufene Zeit, wenn der manuelle Modus oder ein Kalorienworkout gewählt ist. Die im Workout verbleibende Zeit, wenn ein integriertes Workout gewählt ist.

Drücken Sie mehrmals die Taste Next Display (nächstes Display) zum Ansehen der gewünschten Workout-Informationen auf dem Display.



**Wechselmodus** – Der Trainingscomputer verfügt auch über einen Wechselmodus, der Workout-Informationen in einem sich wiederholenden Zyklus anzeigt. **Um den Wechselmodus zu aktivieren**, drücken Sie die Taste Multi-scan (Mehrfachwechsel). Die Wechselmarkierung (A) und das Wort SCAN (abwechseln) schalten sich auf dem Display ein.



**Um den Wechselzyklus manuell weiterzuschalten**, drücken Sie mehrmals die Taste Multi-scan.

**Um den Wechselmodus auszuschalten**, drücken Sie die Taste Next Display. Die Wechselmarkierung und das Wort SCAN schalten sich aus.

Sie können den Wechselmodus auch so anpassen, dass nur die gewünschten Workout-Informationen in einem sich wiederholenden Zyklus angezeigt werden.

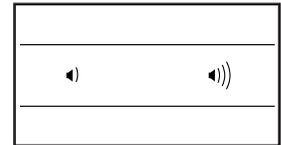
**Um den Wechselmodus anzupassen**, drücken Sie zuerst die Taste Next Display mehrmals, bis die Workout-Informationen, die Sie dem Wechselzyklus hinzufügen oder aus ihm entfernen möchten, auf dem Display erscheinen.

Als Nächstes drücken Sie die Taste Add/Subtract (addieren/subtrahieren), um diese Workout-Informationen dem Wechselzyklus hinzuzufügen oder sie daraus zu entfernen. **Wenn Workout-Informationen hinzugefügt werden**, schaltet sich die entsprechende Markierung auf dem Display ein. **Wenn Workout-Informationen entfernt werden**, schaltet sich die entsprechende Markierung aus.

Dann drücken Sie die Taste Multi-scan, um den Wechselmodus einzuschalten.

Hinweis: Der Trainingscomputer zeigt Ihre Herzfrequenz automatisch im Wechselzyklus an, wenn er einen Puls von einem Pulsmesser erkennt.

Um den Lautstärkepegel des Trainingscomputers zu ändern, drücken Sie die Lautstärke-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste.



Um den Trainingscomputer vorübergehend anzuhalten, hören Sie einfach auf, in die Pedale zu treten. Wenn der Trainingscomputer pausiert, blinkt die Zeit auf dem Display. Um das Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder mit der Trittbewegung an.

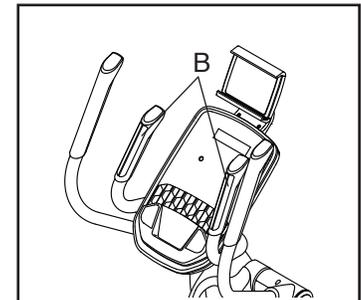
Hinweis: Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz in amerikanischen oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/Met.

## 5. Auf Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Sie können Ihre Herzfrequenz entweder mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder des zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmessers messen (**siehe Seite 22 für Informationen über den zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmesser**). Hinweis: Der Trainingscomputer ist mit BLUETOOTH® Smart Pulsmessern kompatibel.

**Hinweis: Falls Sie beide Pulsmesser gleichzeitig benutzen, dann wird dem BLUETOOTH Smart Pulsmesser Vorrang eingeräumt.**

**Falls sich Plastikfolien auf den Metallkontakten (B) des Handgriff-Pulsmessers befinden**, entfernen Sie die Plastikfolien. Zum Messen der Herzfrequenz



halten Sie den Handgriff-Pulsmesser, wobei Ihre Handflächen auf den Kontakten aufliegen. Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.

Wenn Ihr Puls entdeckt wird, wird die Herzfrequenz auf dem Display angezeigt. **Für genaueste Herzfrequenzablesung lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten aufliegen.**

Sollte das Display Ihre Herzfrequenz nicht anzeigen, vergewissern Sie sich, dass sich Ihre Hände in der angegebenen Position befinden. Achten Sie darauf, Ihre Hände nicht zu viel zu bewegen und die Kontakte nicht zu fest zu umklammern. Zur optimalen Leistung sollten Sie die Kontakte mit einem weichen Tuch abwischen. **Verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien zur Säuberung der Kontakte.**

## 6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch ab.

Wenn die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt werden, pausiert der Trainingscomputer und die Zeit blinkt auf dem Display. Um Ihr Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder mit der Trittbewegung an.

Wenn die Pedale einige Minuten nicht bewegt und keine Tasten gedrückt werden, schaltet sich der Trainingscomputer aus und das Display wird zurückgesetzt.

Hinweis: Der Trainingscomputer bietet einen Demo-Modus an, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn der Ellipsentrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, dann schaltet sich der Trainingscomputer nicht aus und das Display wird nicht zurückgesetzt, wenn Sie mit dem Training fertig sind. Um den Demo-Modus auszuschalten, siehe **DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN** auf Seite 24.

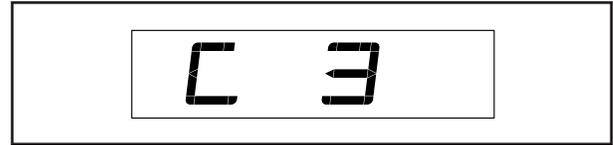
## EIN INTEGRIERTES WORKOUT VERWENDEN

### 1. Fangen Sie an zu treten oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.

Wenn der Trainingscomputer eingeschaltet wird, schaltet sich das Display ein. Der Trainingscomputer ist dann einsatzbereit.

### 2. Ein integriertes Workout wählen.

Um ein integriertes Workout zu wählen, drücken Sie mehrmals die Taste Calorie (Kalorie) oder Performance (Leistung), bis der Name des gewünschten Workouts auf dem Display erscheint. Ein paar Sekunden nachdem Sie eine Taste drücken, erscheinen auf dem Display die Dauer des Workouts oder die Anzahl der noch zu verbrennenden Kalorien sowie der maximale Widerstand und die maximale Geschwindigkeit.



### 3. Das Workout beginnen.

Fangen Sie mit der Trittbewegung an, um das Workout zu starten.

Jedes Workout ist in einminütige Abschnitte unterteilt. Für jeden Abschnitt sind ein Widerstandsgrad und eine Zielgeschwindigkeit programmiert. Hinweis: Für aufeinanderfolgende Abschnitte können derselbe Widerstandsgrad oder dieselbe Zielgeschwindigkeit programmiert sein.

Wenn für den nächsten Abschnitt ein anderer Widerstandsgrad programmiert ist, erscheint der Widerstandsgrad ein paar Sekunden lang auf dem Display, um Sie darauf aufmerksam zu machen. Dann ändert sich der Widerstand der Pedale.

Während Sie trainieren, werden Sie dazu aufgefordert, Ihre Trittgeschwindigkeit nahe der Zielgeschwindigkeit für den laufenden Abschnitt zu halten. **Wenn die Wörter TOO SLO (zu langsam) auf dem Display erscheinen**, erhöhen Sie Ihre Trittgeschwindigkeit. **Wenn die Wörter TOO FAST (zu schnell) erscheinen**, verringern Sie Ihre Trittgeschwindigkeit. **Wenn keine Wörter erscheinen**, behalten Sie Ihre aktuelle Trittgeschwindigkeit bei.



**WICHTIG: Die Zielgeschwindigkeit soll nur zur Motivation dienen. Ihre tatsächliche Trittggeschwindigkeit kann langsamer als Ihre Zielgeschwindigkeit sein. Achten Sie darauf, eine Trittggeschwindigkeit einzuhalten, die für Sie angenehm ist.**

Falls der Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Tasten Resistance (Widerstand) drücken.

**WICHTIG: Wenn der laufende Abschnitt des Workouts endet, stellen sich die Pedale automatisch auf den programmierten Widerstandsgrad des nächsten Abschnitts ein.**

Das Workout läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt endet. Um den Trainingscomputer vorübergehend anzuhalten, hören Sie einfach mit der Trittbewegung auf. Wenn der Trainingscomputer pausiert, blinkt die Zeit auf dem Display. Um das Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder mit der Trittbewegung an.

#### 4. Ihren Fortschritt mit dem Display verfolgen.

Siehe Schritt 4 auf Seite 19.

#### 5. Auf Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 20.

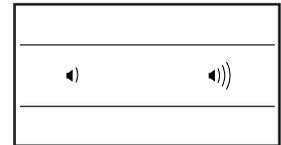
#### 6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch ab.

Siehe Schritt 6 auf Seite 21.

## DAS LAUTSPRECHERSYSTEM VERWENDEN

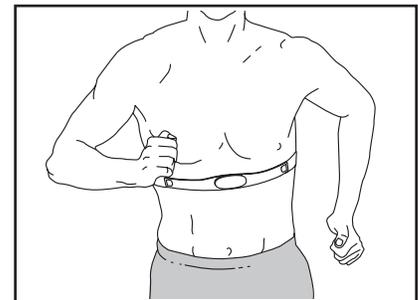
Um Musik oder Hörbücher durch das Lautsprecher-system des Trainingscomputers während des Trainings zu spielen, stecken Sie ein Audiokabel, das je einen 3,5 mm Klinckenstecker an beiden Enden hat (nicht mitgeliefert), in die Buchse am Trainingscomputer und in die Buchse Ihres persönlichen Abspielgeräts. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist. Hinweis: Zum Kauf eines Audiokabels wenden Sie sich an ein örtliches Elektrogeschäft.**

Als Nächstes drücken Sie die Abspieltaste an Ihrem persönlichen Abspielgerät. Stellen Sie den Lautstärkepegel mithilfe der Lautstärke-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste am Trainingscomputer oder des Lautstärkereglers an Ihrem persönlichen Abspielgerät ein.



## DER ZUSÄTZLICH ERHÄLTICHE BRUSTGURT-PULSMESSER

Unabhängig davon, ob Sie Fett verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen, müssen Sie die richtige Herzfrequenz während des Workouts aufrechterhalten, um das beste Ergebnis zu erzielen. Der zusätzlich erhältliche Brustgurt-Pulsmesser ermöglicht es Ihnen, Ihre Herzfrequenz während des Trainings ständig zu beobachten. Dies hilft Ihnen beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele. **Zum Kauf eines Brustgurt-Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.**



Hinweis: Der Trainingscomputer ist mit allen BLUETOOTH Smart Pulsmessern kompatibel.

## EINE VERBINDUNG ZWISCHEN TABLET UND TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN

Der Trainingscomputer unterstützt BLUETOOTH-Verbindungen mit Tablets durch die iFit–Smart Cardio Equipment App und mit kompatiblen Pulsmessern. Hinweis: Andere BLUETOOTH-Verbindungen werden nicht unterstützt.

### 1. Die iFit–Smart Cardio Equipment App auf Ihrem Tablet herunterladen und installieren.

Öffnen Sie auf Ihrem iOS® oder Android™ Tablet den App Store<sup>SM</sup> oder Google Play™ Laden und suchen Sie nach der kostenlosen iFit–Smart Cardio Equipment App. Dann installieren Sie die App auf Ihrem Tablet. **Vergewissern Sie sich, dass die BLUETOOTH-Option auf Ihrem Tablet aktiviert ist.**

Anschließend öffnen Sie die iFit–Smart Cardio Equipment App und befolgen Sie die Anweisungen, um ein iFit-Konto zu erstellen und Einstellungen anzupassen.

### 2. Auf Wunsch eine Verbindung zwischen Ihrem Pulsmesser und dem Trainingscomputer herstellen.

Wenn Sie vorhaben, sowohl Ihren Pulsmesser als auch Ihr Tablet mit dem Trainingscomputer zu verbinden, **müssen Sie zuerst die Verbindung mit dem Pulsmesser herstellen, bevor Sie die Verbindung mit dem Tablet herstellen.** Siehe EINE VERBINDUNG ZWISCHEN IHREM PULSMESSER UND DEM TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN rechts.

### 3. Zwischen Ihrem Tablet und dem Trainingscomputer eine Verbindung herstellen.

Drücken Sie die Taste iFit Sync am Trainingscomputer. Die Kopplungszahl des Trainingscomputers erscheint auf dem Display. Dann befolgen Sie die Anweisungen in der iFit–Smart Cardio Equipment App, um zwischen Ihrem Tablet und dem Trainingscomputer eine Verbindung herzustellen.

Wenn eine Verbindung hergestellt wird, wechselt die LED am Trainingscomputer auf dauerhaftes Blau.

### 4. Ihre Workout-Informationen aufzeichnen und verfolgen.

Befolgen Sie die Anweisungen in der iFit–Smart Cardio Equipment App, um Ihre Workout-Informationen aufzuzeichnen und zu verfolgen.

### 5. Ihr Tablet vom Trainingscomputer auf Wunsch trennen.

Um die Verbindung zwischen Ihrem Tablet und dem Trainingscomputer zu trennen, wählen Sie zuerst die Trennoption in der iFit–Smart Cardio Equipment App. Dann halten Sie die Taste iFit Sync am Trainingscomputer gedrückt, bis die LED am Trainingscomputer auf dauerhaftes Grün wechselt.

Hinweis: Alle BLUETOOTH-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive jeglicher Tablets, Pulsmesser usw.) werden dadurch unterbrochen.

## EINE VERBINDUNG ZWISCHEN IHREM PULSMESSER UND DEM TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN

Der Trainingscomputer ist mit allen BLUETOOTH Smart Pulsmessern kompatibel.

Zum Verbinden Ihres BLUETOOTH Smart Pulsmessers mit dem Trainingscomputer drücken Sie die Taste iFit Sync am Trainingscomputer. Die Kopplungszahl des Trainingscomputers erscheint auf dem Display. Wenn eine Verbindung hergestellt wird, leuchtet die LED am Trainingscomputer zweimal rot auf.

Hinweis: Befinden sich mehr als ein kompatibler Pulsmesser in der Nähe des Trainingscomputers, wird eine Verbindung mit dem Pulsmesser mit dem stärksten Signal hergestellt.

Zum Trennen Ihres Pulsmessers vom Trainingscomputer halten Sie die Taste iFit Sync am Trainingscomputer gedrückt, bis die LED am Trainingscomputer auf dauerhaftes Grün wechselt.

Hinweis: Alle BLUETOOTH-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive jeglicher Tablets, Pulsmesser usw.) werden dadurch unterbrochen.

## DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

### 1. Den Einstellungsmodus wählen.

Wenn Sie den manuellen Modus oder ein integriertes Workout verwenden, müssen Sie aufhören zu treten und das Workout verlassen, bevor Sie den Einstellungsmodus wählen können.

Um den Einstellungsmodus zu wählen, drücken Sie die Taste Settings (Einstellungen). Der erste Einstellungsbildschirm erscheint auf dem Display.

### 2. Im Einstellungsmodus navigieren.

Wenn der Einstellungsmodus gewählt ist, können Sie durch mehrere Einstellungsbildschirme navigieren. Drücken Sie die Taste Next Display (nächstes Display) mehrmals, um den gewünschten Einstellungsbildschirm zu wählen.

### 3. Einstellungen nach Wunsch verändern.

**Software-Versionsnummer** – Die Software-Versionsnummer erscheint auf dem Display.

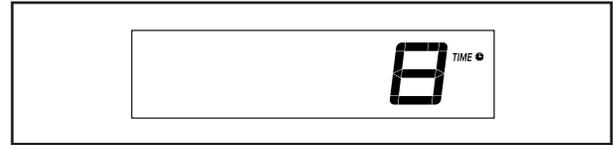
**Maßeinheit** – Die aktuell gewählte Maßeinheit erscheint auf dem Display. Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz in amerikanischen oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie mehrmals die Taste St/Met (Standard/metrisch). Um die Workout-Informationen in amerikanischen Einheiten zu sehen, wählen Sie STD (Standard). Um die Workout-Informationen in metrischen Einheiten zu sehen, wählen Sie MET (metrisch).



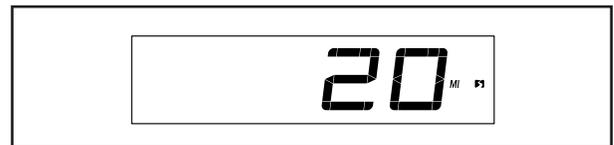
**Displayprüfung** – Dieser Bildschirm ist Wartungstechnikern zugeordnet, damit sie bestimmen können, ob das Display richtig funktioniert.

**Tastenprüfung** – Dieser Bildschirm ist Wartungstechnikern zugeordnet, damit sie bestimmen können, ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

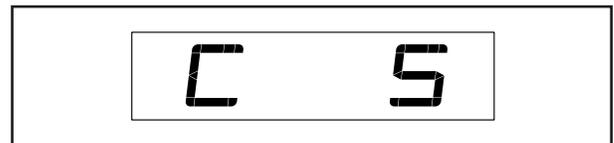
**Gesamtzeit** – Das Wort TIME (Zeit) erscheint auf dem Display. Das Display zeigt die gesamte Anzahl von Stunden an, die der Ellipsentrainer in Gebrauch war.



**Gesamtdistanz** – Die Buchstaben MI (Meilen) oder KM (Kilometer) erscheinen auf dem Display. Das Display zeigt die Gesamtdistanz (in Meilen oder in Kilometern) an, die auf dem Ellipsentrainer getreten wurde.



**Kontraststufe** – Die aktuell gewählte Kontraststufe erscheint auf dem Display. Drücken Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Resistance (Widerstand), um die Kontraststufe einzustellen.



**Demo-Modus** – Die aktuell gewählte Demo-Modus-Option erscheint auf dem Display. Der Trainingscomputer bietet einen Demo-Modus an, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn der Ellipsentrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, dann schaltet sich der Trainingscomputer nicht aus und das Display wird nicht zurückgesetzt, wenn Sie mit dem Training fertig sind. Drücken Sie die Erhöhungstaste Resistance mehrmals, um eine Demo-Modus-Option zu wählen. Um den Demo-Modus einzuschalten, wählen Sie DON (Demo ein). Um den Demo-Modus auszuschalten, wählen Sie DOFF (Demo aus).



#### **4. Den Einstellungsmodus verlassen.**

Drücken Sie die Taste Settings, um den Einstellungsmodus zu verlassen.

---

# WARTUNG UND FEHLERSUCHE

## WARTUNG

Regelmäßige Wartung ist für eine optimale Leistung des Geräts und zur Verminderung der Abnutzung von äußerster Wichtigkeit. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Ellipsentrainers alle seine Teile und ziehen diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Um den Ellipsentrainer zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife.

**WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie den Trainingscomputer keinem direkten Sonnenlicht aus.**

## FEHLERSUCHE AM TRAININGSCOMPUTER

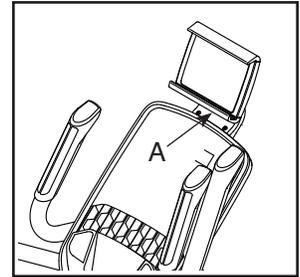
Falls der Trainingscomputer Ihre Herzfrequenz nicht anzeigt, wenn Sie den Handgriff-Pulsmesser halten, oder die angezeigte Herzfrequenz zu hoch oder zu niedrig erscheint, lesen Sie Schritt 5 auf Seite 20.

Erscheinen auf dem Computerdisplay Linien, stellen Sie die Kontraststufe des Displays ein (siehe Schritt 3 auf Seite 24).

Falls ein Ersatz für den Stromadapter erforderlich ist, rufen Sie die Telefonnummer auf dem Umschlag dieser Bedienungsanleitung an. **WICHTIG: Um ein Beschädigen des Trainingscomputers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen geregelten Stromadapter, der vom Hersteller geliefert wurde.**

## FEHLERSUCHE AM TABLETHALTER

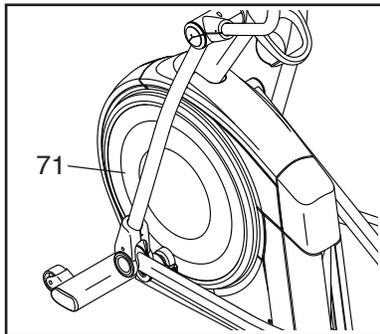
Falls der Tablethalter nicht an seinem Platz bleibt, drehen Sie den Tablethalter nach hinten und ziehen Sie die Schraube (A) an, bis der Tablethalter an seinem Platz bleibt, wenn er in die gewünschte Position gedreht wird.



## DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

Gibt der Trainingscomputer falsche Rückmeldungen, dann muss der Reedschalter eingestellt werden. Bevor man den Reedschalter einstellen kann, muss man **den Stromadapter herausziehen**.

Als Nächstes hebeln Sie unter Verwendung eines Flachschlitz-Schraubendrehers die linke Scheibe (71) vorsichtig los.

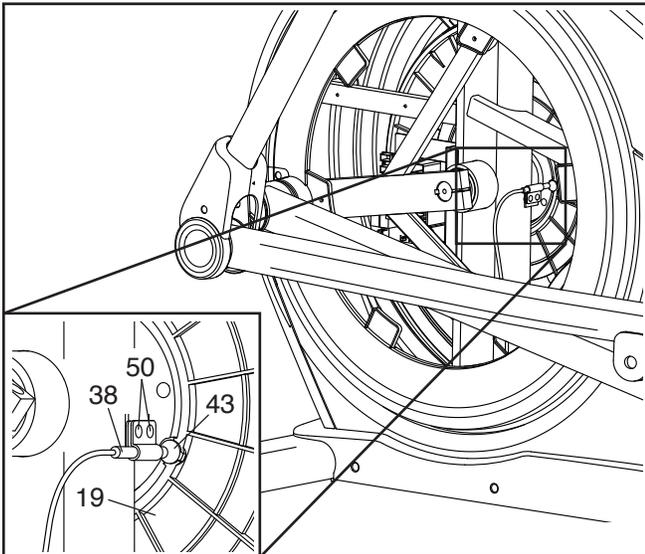


Als Nächstes lockern Sie ein wenig die zwei gezeigten M4 x 13mm Schneidschrauben (50). Schieben Sie den Reedschalter (38) entweder ein wenig näher an den Magneten (43) heran oder ein wenig weiter von ihm weg und ziehen Sie dann die Schneidschrauben wieder fest.

Dann stecken Sie den Stromadapter ein und schaukeln die Rolle (19) gerade genug nach vorn und hinten, dass der Magnet (43) am Reedschalter (38) mehrmals vorbeikommt. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen liefert.

Wenn der Reedschalter richtig eingestellt ist, befestigen Sie wieder die linke Scheibe und stecken Sie den Stromadapter ein.

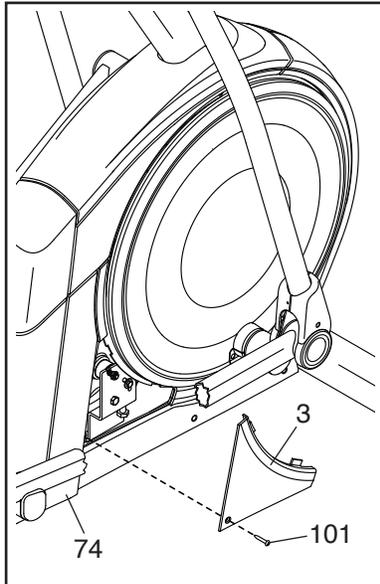
Als Nächstes finden Sie den Reedschalter (38). Drehen Sie die Rolle (19), bis ein Magnet (43) auf den Reedschalter ausgerichtet ist.



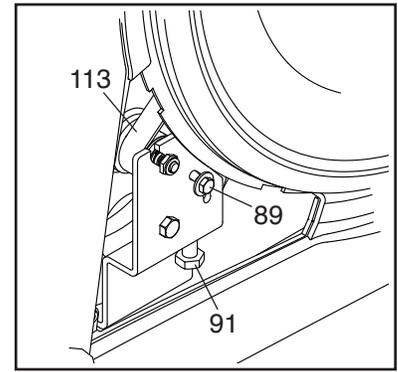
## DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

Sollten die Pedale beim Treten rutschen, obwohl der Widerstand auf den höchsten Grad eingestellt ist, müssen Sie vielleicht den Antriebsriemen einstellen. Bevor Sie den Antriebsriemen einstellen können, müssen Sie zuerst **den Stromadapter herausziehen**.

Als Nächstes finden Sie die Zugangsabdeckung (3) am rechten Schutz (74). Entfernen Sie die M4 x 16mm Schraube (101) und danach die Zugangsabdeckung.



Als Nächstes finden und lockern Sie die Spannrollenschraube (89). Ziehen Sie die Antriebsriemen-Einstellschraube (91) an, bis der Antriebsriemen (113) straff ist. Dann ziehen Sie die Spannrollenschraube wieder fest.



Wenn der Antriebsriemen richtig eingestellt ist, befestigen Sie die vorher entfernten Teile wieder. Dann stecken Sie den Stromadapter ein.

# TRAININGSRICHTLINIEN

**⚠️ WARNUNG:** Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzablesungen beeinflussen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenz-Tendenzen gedacht.

Diese Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms helfen. Für detailliertere Informationen verschaffen Sie sich ein angesehenes Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergessen Sie nicht, dass gute Ernährung und ausreichende Ruhe für erfolgreiche Resultate grundlegend sind.

## TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzfrequenz dazu benutzen, den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Die Tabelle unten gibt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training an.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, finden Sie Ihr Alter auf der untersten Zeile der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, die mittlere Zahl die Herzfrequenz für maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl die Herzfrequenz für aerobes Training.

**Fettverbrennung** – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie bei einem niedrigen Intensitätsgrad über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität an, bis sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen Fettverbrennung trainieren Sie so, dass sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

**Aerobes Training** – Ist es Ihr Ziel, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann müssen Sie aerobes Training betreiben. Diese Aktivität verbraucht über einen anhaltenden Zeitraum große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

## WORKOUT-RICHTLINIEN

**Aufwärmen** – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Beim Aufwärmen steigt die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation in Vorbereitung auf das Training.

**Training in der Trainingszone** – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang mit Ihrer Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief. Halten Sie niemals den Atem an.

**Abkühlen** – Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und verhindert Probleme, die sich nach dem Training ergeben könnten.

## TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie 3-mal wöchentlich trainieren. Zwischen den Workouts sollten Sie jeweils mindestens einen Ruhetag einlegen. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu 5-mal pro Woche trainieren, falls gewünscht. Vergessen Sie nicht, der Schlüssel zum Erfolg ist, Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

## EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Die richtige Form für verschiedene, grundlegende Dehnübungen ist rechts abgebildet. Bewegen Sie sich beim Dehnen immer langsam. Man soll dabei nicht wippen.

### 1. Sich nach den Zehen strecken

Mit den Knien leicht gebeugt bewegen Sie den Oberkörper von der Hüfte langsam nach vorne. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände so weit wie möglich nach Ihren Zehen ausstrecken. Halten Sie diese Position, während Sie auf 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: hintere Oberschenkelmuskulatur, Kniekehlen und Rücken.

### 2. Die hinteren Oberschenkelmuskeln dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Die Sohle des anderen Fußes soll die Innenseite des Oberschenkels des ausgestreckten Beines berühren. Versuchen Sie, mit den Händen Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position, während Sie auf 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal pro Bein wiederholen. Dehnt: hintere Oberschenkelmuskulatur, untere Rücken- und Leistenmuskulatur.

### 3. Die Waden/Achillessehnen dehnen

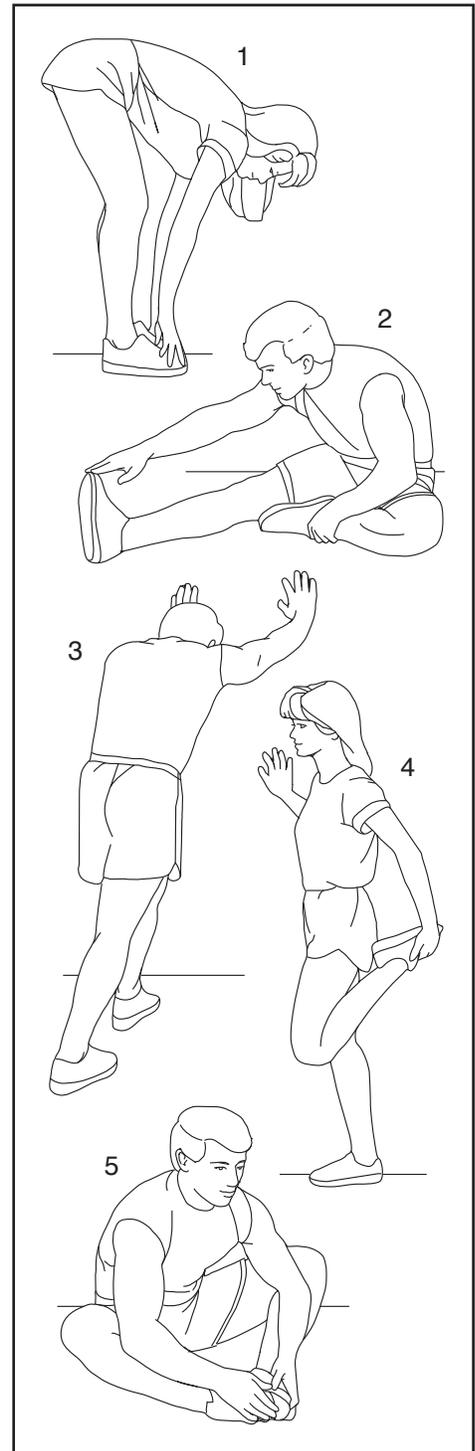
Geben Sie ein Bein vor das andere. Strecken Sie die Hände nach vorne und stützen Sie sich mit den Händen an der Wand ab. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der Fuß soll flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie Ihre Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position, während Sie auf 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal pro Bein wiederholen. Um die Achillessehnen noch weiter zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnt: Wadenmuskulatur, Achillessehnen und Sprunggelenke.

### 4. Die vordere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Mit einer Hand können Sie zum Balancieren an der Wand Halt finden. Greifen Sie mit der anderen Hand nach hinten und fassen Sie damit Ihren Fuß. Ziehen Sie Ihre Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heran. Halten Sie diese Position, während Sie auf 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal pro Bein wiederholen. Dehnt: vordere Oberschenkelmuskulatur und Hüftmuskeln.

### 5. Den Innenschenkel dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden mit den Sohlen Ihrer Füße gegeneinander, wobei die Knie nach außen fallen. Ziehen Sie Ihre Füße so weit wie möglich an sich heran. Halten Sie diese Position, während Sie auf 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: vordere Oberschenkelmuskulatur und Hüftmuskeln.



# TEILELISTE

Modell-Nr. NTEVEL69818.0 R0818A

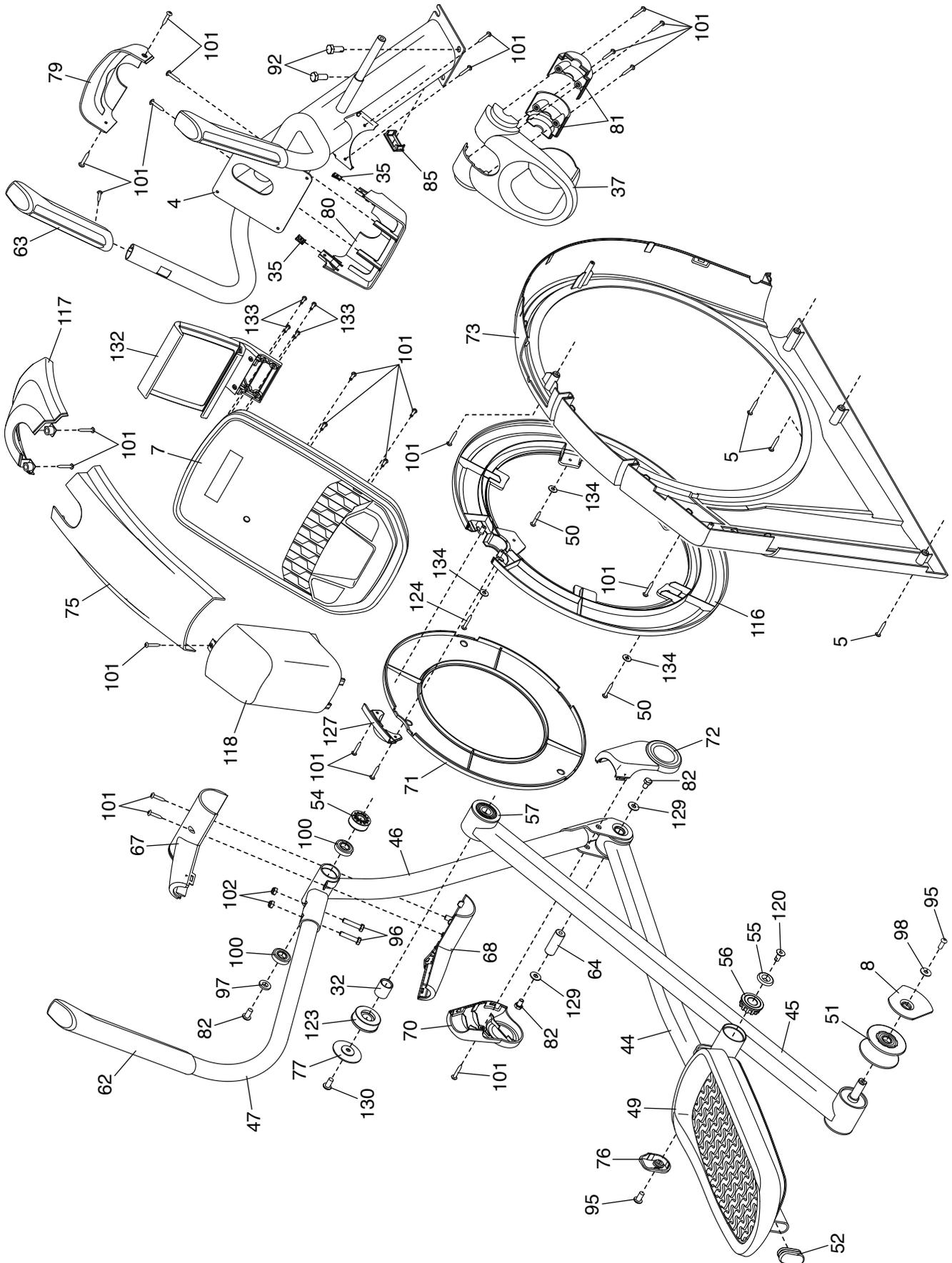
<b>Nr.</b>	<b>Anz.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Nr.</b>	<b>Anz.</b>	<b>Beschreibung</b>
1	1	Rahmen/Rampe	51	2	Laufrolle
2	1	Hinterer Stabilisator	52	2	Pedalarmkappe
3	1	Zugangsabdeckung	53	2	Achsenabdeckung
4	1	Pfosten	54	2	Drehabstandhalter
5	6	M4 x 19mm Schraube	55	2	Haltevorrichtung
6	1	Vorderer Stabilisator	56	4	Rollenarmbuchse
7	1	Trainingscomputer	57	6	Großes Armlager
8	2	Rollenführung	58	1	Rechter Pedalarm
9	1	Kurbellager-Abstandhalter	59	1	Rechter Rollenarm
10	1	Hintere Rampenabdeckung	60	1	Rechter Pendelschenkel
11	1	Linker Verriegelungsgriff	61	1	Rechter Pendelgriff
12	1	Rechter Verriegelungsgriff	62	2	Griffstück
13	1	Verriegelungsknopf	63	2	Pulssensor/Kabel
14	1	Verriegelungshalterung	64	2	Pedalarmachse
15	1	Hintere Stabilisator-Abdeckung	65	1	Rechte vordere Pendelgriff- Abdeckung
16	2	Schiene	66	1	Rechte hintere Pendelgriff- Abdeckung
17	1	Verriegelungsstift	67	1	Linke vordere Pendelgriff- Abdeckung
18	1	Kurbel	68	1	Linke hintere Pendelgriff-Abdeckung
19	1	Rolle	69	1	Rechte äußere Schenkelabdeckung
20	2	Kurbelarm	70	1	Linke äußere Schenkelabdeckung
21	4	M4 x 13mm Schraube	71	2	Scheibe
22	1	Spannrolle	72	1	Linke innere Schenkelabdeckung
23	2	Kurzer Anschlagpuffer	73	1	Linker Schutz
24	1	Kleiner Nivellierfuß	74	1	Rechter Schutz
25	1	Widerstandsmotor	75	1	Mittlere Schutzabdeckung
26	4	M10 Sicherungsmutter	76	1	Linke Pedalarm-Seitenkappe
27	2	M10 Unterlegscheibe	77	2	Kurbelabdeckung
28	1	Wirbelmechanismus	78	2	Schlüssel
29	1	Rechtes Pedal	79	1	Vordere Computerabdeckung
30	4	Stabilisatorkappe	80	1	Hintere Computerabdeckung
31	2	M10 x 19mm Schraube	81	2	Untere Ablagenabdeckung
32	2	Rollenarmlager-Abstandhalter	82	10	M8 x 13mm Schraube
33	2	Großer Nivellierfuß	83	1	Rechte innere Schenkelabdeckung
34	2	Rad	84	1	M4 x 12mm Schraube
35	2	Klemme	85	1	Pfostendurchführung
36	1	Spannrollen-Unterlegscheibe	86	2	M10 x 58mm Bolzen
37	1	Ablage für Accessoires	87	1	Rechte Pedalarm-Seitenkappe
38	1	Reedschalter/Kabel	88	1	Spannrollen-Drehschraube
39	1	Reedschalter-Klemme	89	1	Spannrollenschraube
40	2	Rahmenlager	90	2	M6 Unterlegscheibe
41	1	Vordere Rampenabdeckung	91	1	Antriebsriemen-Einstellschraube
42	1	Manschette	92	4	M10 x 25mm Schraube
43	2	Magnet	93	4	M4 x 12mm Flanschschraube
44	1	Linker Pedalarm	94	2	M4 Mutter
45	1	Linker Rollenarm	95	6	M8 x 19mm Schraube
46	1	Linker Pendelschenkel	96	4	M8 x 45mm Bolzen
47	1	Linker Pendelgriff	97	2	M8 x 28mm Unterlegscheibe
48	1	Rampenfeder			
49	1	Linkes Pedal			
50	6	M4 x 13mm Schneidschraube			

<b>Nr.</b>	<b>Anz.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Nr.</b>	<b>Anz.</b>	<b>Beschreibung</b>
98	2	M8 x 18mm Unterlegscheibe	118	1	Hintere Schutzabdeckung
99	1	Kurbelrollen-Abstandhalter	119	1	Stromadapter
100	4	Schenkellager	120	2	M8 x 20mm Senkkopfschraube
101	46	M4 x 16mm Schraube	121	1	Verriegelungsachse
102	6	M8 Sicherungsmutter	122	1	Stiftfeder
103	8	M6 x 12mm Schraube	123	2	Kleines Armlager
104	4	M10 x 115mm Schraube	124	2	M4 x 16mm Maschinenschraube
105	1	M4 x 25mm Schneidschraube	125	2	Sicherungsring
106	1	Untere Rampenabdeckung	126	2	M4 x 25mm Schraube
107	1	Kurbelabstandhalter	127	2	Scheibenhaltung
108	2	M6 x 13mm Schraube	128	1	Langer Anschlagpuffer
109	2	M10 x 60mm Bolzen	129	4	M8 x 22mm Unterlegscheibe
110	1	Oberes Kabel	130	2	M8 x 20mm Schraube
111	1	Unteres Kabel	131	2	Klebeband
112	2	M4 x 19mm Schneidschraube	132	1	Tablethalter
113	1	Antriebsriemen	133	4	Tablethalter-Schraube
114	5	M4 x 10mm Maschinenschraube	134	6	M4 Unterlegscheibe
115	2	M4 x 25mm Bolzen	*	–	Montagewerkzeug
116	2	Scheibenring	*	–	Schmierfettpackung
117	1	Vordere Schutzabdeckung	*	–	Bedienungsanleitung

Hinweis: Technische Änderungen ohne Ankündigung vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. \*Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

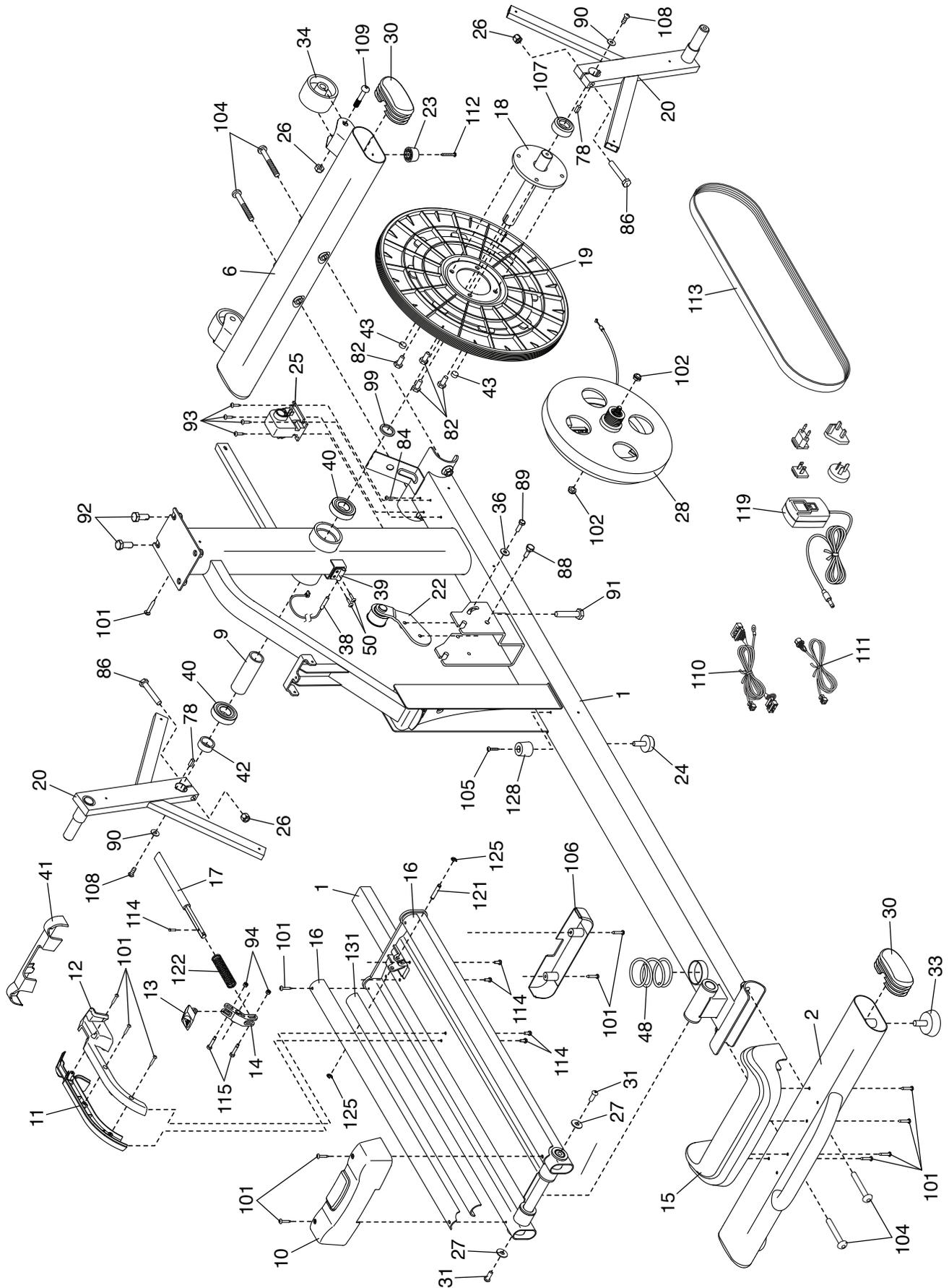
# EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. NTEVEL69818.0 R0818A



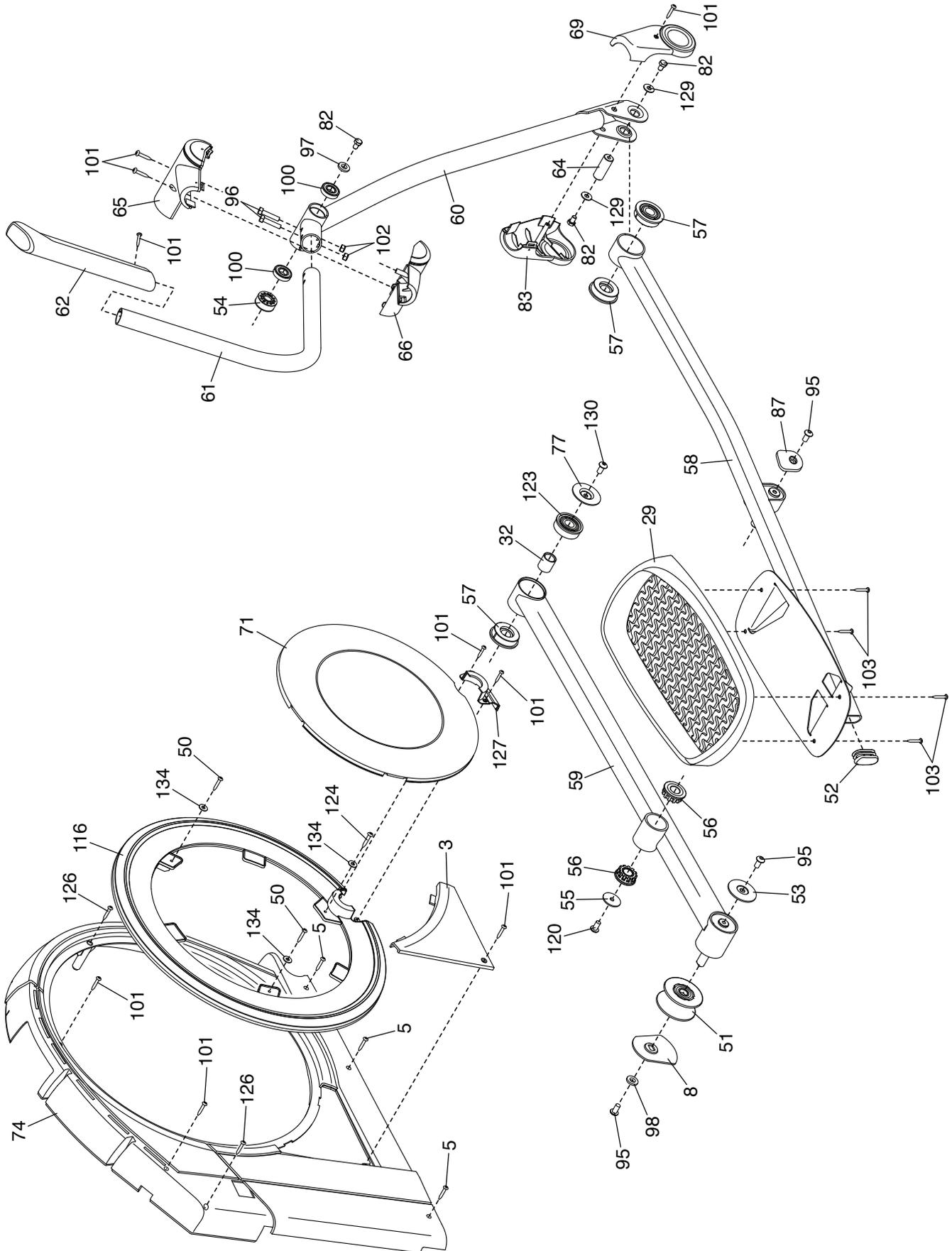
# EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. NTEVEL69818.0 R0818A



# EXPLOSIONSZEICHNUNG C

Modell-Nr. NTEVEL69818.0 R0818A



---

# BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, sollten Sie darauf vorbereitet sein, uns folgende Informationen zu geben, wenn Sie uns kontaktieren:

- Die Modell- und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- Den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- Die Kennnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

---

# RECYCLING-INFORMATIONEN

**Dieses elektronische Produkt darf nicht in Siedlungsabfällen entsorgt werden. Zum Schutz der Umwelt muss dieses Produkt nach seiner Nutzungsdauer dem Gesetz entsprechend wiederverwertet werden.**

Bitte nutzen Sie Recycling-Einrichtungen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Nähe zu sammeln. So tragen Sie dazu bei, die natürlichen Ressourcen zu schonen und die europäischen Umweltschutznormen zu verbessern. Wenn Sie weitere Informationen über sichere und korrekte Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre örtliche Stadtverwaltung oder das Geschäft, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

