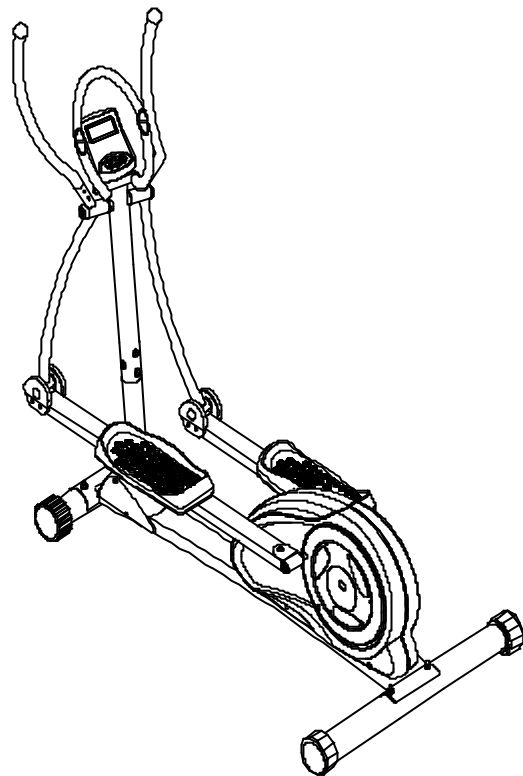


Crosstrainer Spirit 4919.286

BENUTZERHANDBUCH

Für die Montage benötigtes Werkzeug

- Kreuzschraubenzieher
- Verstellbarer Schraubenschlüssel



ACHTUNG: Dieses Gerät ist bis maximal 100 kg belastbar.

ACHTUNG: Vor Aufnahme eines intensiven Trainings, wie es mit diesem Gerät in der Regel betrieben wird, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Im Zusammenhang mit diesem Gerät werden keine spezifischen gesundheitsfördernden Wirkungen geltend gemacht oder impliziert. Die Messungen des Gerätes gelten als präzise, doch sollten Sie sich einzig auf die Messungen durch Ihren Arzt verlassen.

WICHTIG: Lesen Sie alle Anweisungen genau durch, bevor Sie das Gerät verwenden. Bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Gebrauch auf.

INHALTSVERZEICHNIS

3 : **Montagezeichnung**

4 : **Verpackungsliste**

5 : **Montageanleitung**

8 : **Diagramm**

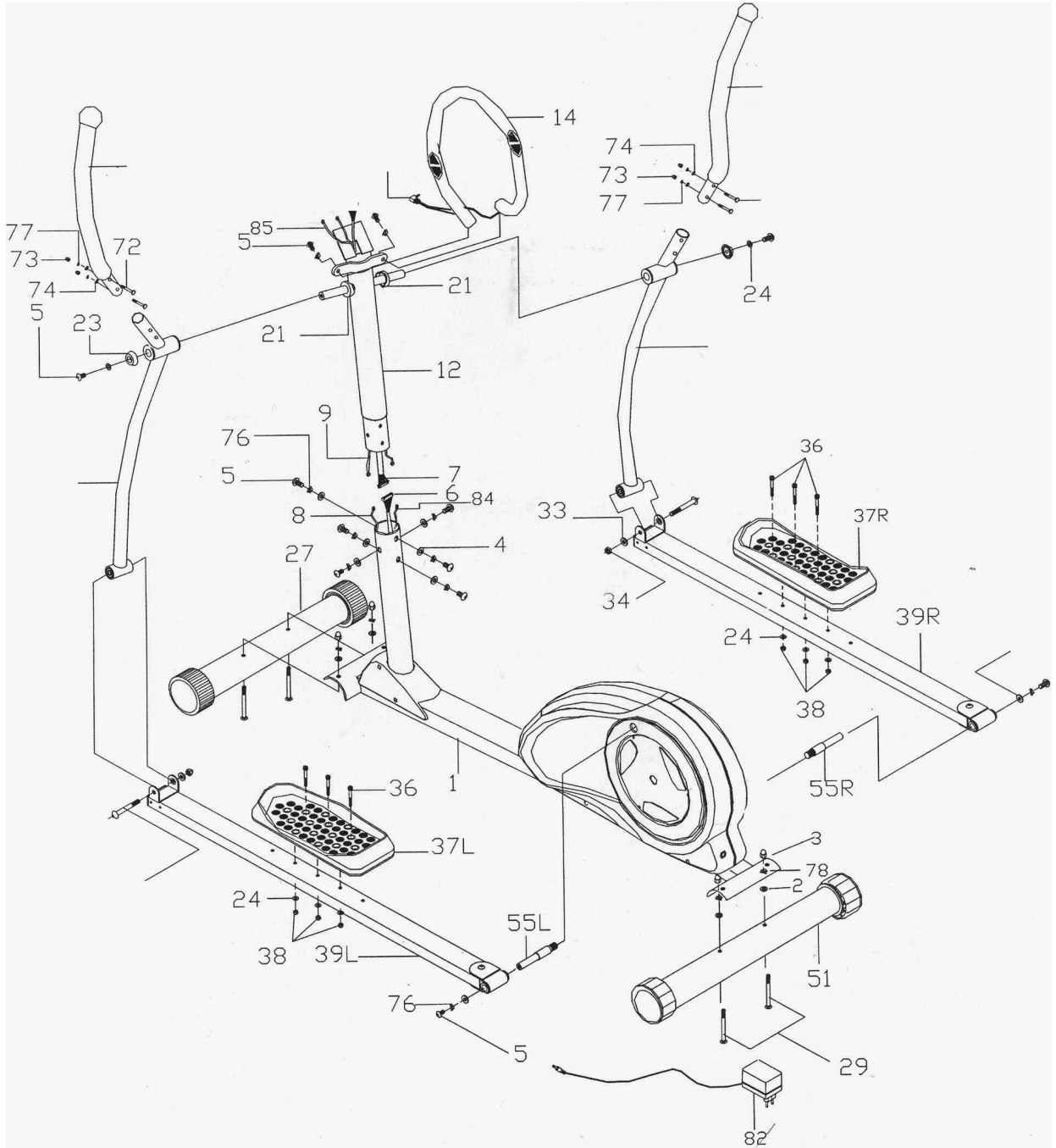
9 : **Stückliste**

11 : **Bedienungsanleitung Computer**

13 : **Trainingsanleitung**

15 : **Sicherheitshinweis**







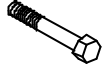






Montagezeichnung



Stückliste für die Montage

Nr.	Beschreibung	Anzahl
1/41(R/L) /48/11	Hauptrahmen, Kettenschutz, Laufscheibe, Zierabdeckung	1
27/28	Vorderfuss mit 2 Transportrollen	1
51/50	Hinterfuss mit 2 Höhenausgleichskappen	1
12/25(R/L)/39(R/L)/7/9/44/85	Lenkerstütze mit Armstangen, Pedalstangen, Sensorkabel im Mittelstück, Motorkabel, Stromanschlusskabel	1
14/15/17/18/81	Fixe, ovale Haltestange mit 2 Handpulssensoren, Handpuls-kabel, Griffe, Stecker	1
13	Monitor mit Sensorkabel, Motorkabel, Stromanschlusskabel	1
37(R/L)	Fusspedale (rechts und links)	1 Paar
75(R/L) 20/19	Obere Haltestangen (mit 2 Griffen, 2 Stecker – bereits montiert)	1 Paar
82	Adapter mit Kabel	1

Verpackungsliste

Nr.	Beschreibung	Anz	Spezifikation	Skizzen	
29	Schlossschraube	4	M10x95mm		
3	Hutmutter	4	M10		
2	Kurvenscheibe	4	10x20x2.0mm		
72	Schlossschraube	4	M6x43mm		
73	Hutmutter	4	12x6x1.5t		
74	Kurvenscheibe	4	M6		
36	Schlossschraube	6	M8x45L		
24	Unterlegscheibe	6	8.4x16x1.5t		
38	Gegenmutter	6	M8		
77	Federscheibe	4	M6		
78	Federscheibe	4	M10		
79	Sechskantschlüssel	1			
80	Universalschlüssel	1			

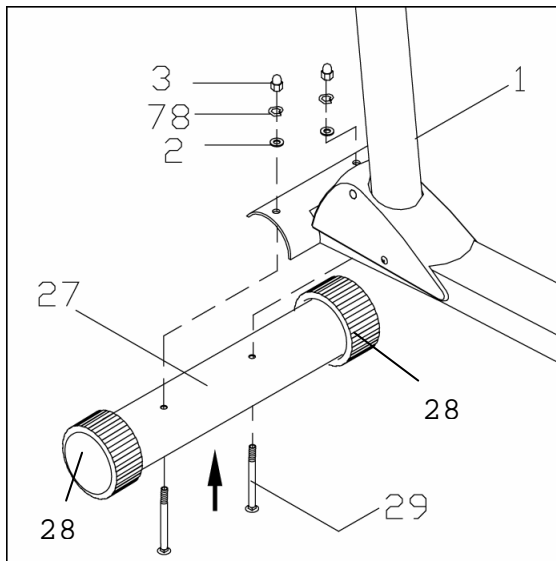
Hinweis :

1. Zur Montage des Gerätes benötigen Sie nur die oben aufgeführten Teile. Überprüfen Sie anhand der Verpackungsliste, ob alle Teile vorhanden sind, bevor Sie mit der Montage beginnen.
2. Alle übrigen auf Seite 11 (Stückliste) aufgelisteten Teile werden im Werk vormontiert.

Montageanleitung

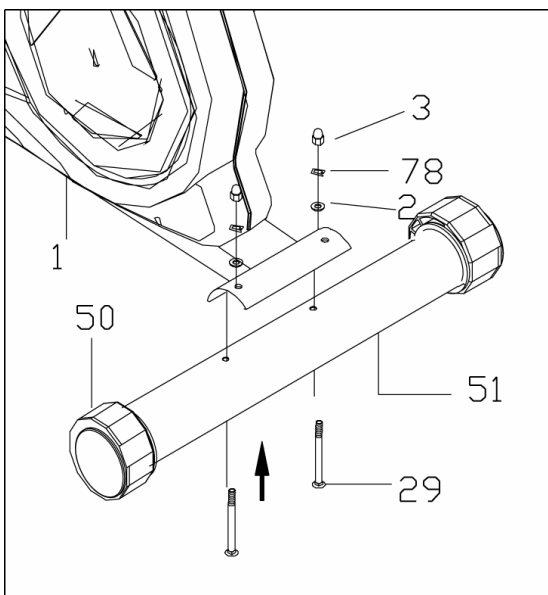
Schritt 1

1. Montieren Sie den Vorderfuss (27) mit den beiden Transportrollen (28) an der angeschweissten halbrunden Halterung vorne am Hauptrahmen. Schrauben Sie ihn mit 2 Kurvenscheiben (2), 2 Federscheiben (78), 2 Schlossschrauben (29) und 2 Hutmuttern (3) fest.



Schritt 2

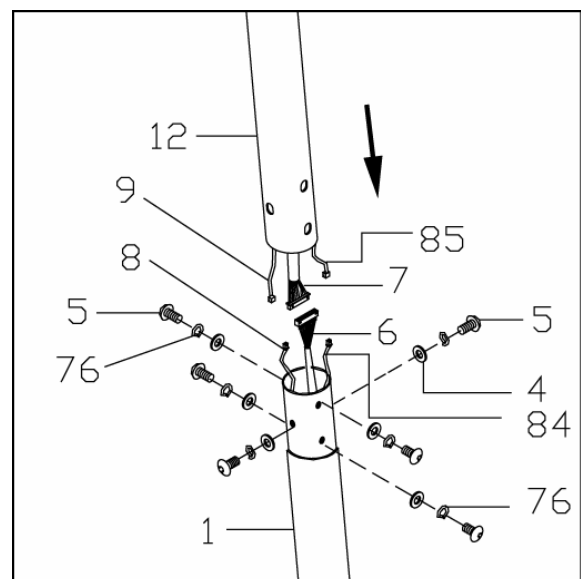
1. 1. Montieren Sie den Hinterfuss (51) mit den beiden verstellbaren Kappen (50) an der angeschweissten halbrunden Halterung des Hauptrahmens (1). Schrauben Sie ihn mit 2 Kurvenscheiben (2), 2 Federscheiben (78) und 2 Sechskant-Kopfbolzen (29) fest.



Schritt 3

2. Lösen Sie die vormontierten 6 Sechskant-Kopfbolzen (5), 6 Kurvenscheiben (4) und 6 Federscheiben (76) von der Lenkerstütze (12).
3. Schliessen Sie den Stecker des Sensorkabels im Mittelstück (9) an der Buchse des Sensorkabels (8) an.
4. Schliessen Sie den Stecker des Motorkabels im Mittelstück (7) an der Buchse des Motorkabels (6) an.
5. Schliessen Sie den Stecker des Stromanschlusskabels im Mittelstück (85) an der Buchse des Stromanschlusskabels (84) an.
6. Stecken Sie die Lenkerstütze (12) in das untere Rohrstück am Hauptrahmen und schrauben Sie sie mit den 6 Sechskant-Kopfbolzen (5), den 6 Kurvenscheiben (4) und den 6 Federscheiben (76) fest.

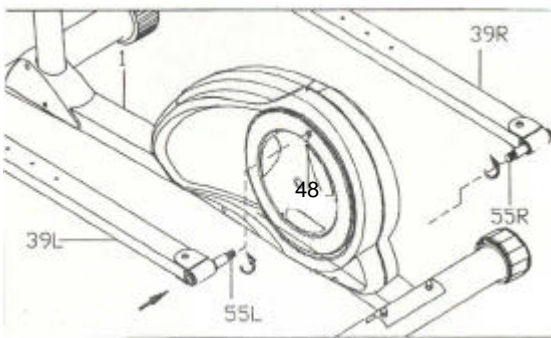
Bitte beachten: Ziehen Sie die Bolzen (5) zu Beginn nicht zu stark an. Wenn einmal alle Teile montiert sind, ziehen Sie nochmals alle 6 Bolzen fest an.



Schritt 4

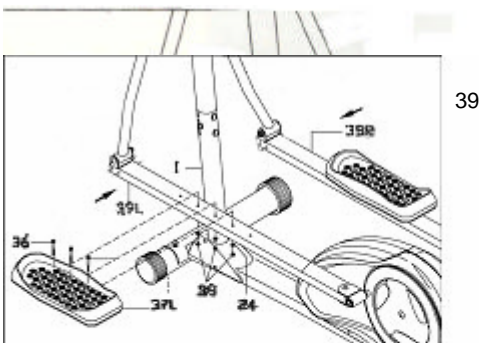
1. Stecken Sie den Drehzapfen mit Linksgewinde (55L) an der linken Pedalstange (39L) ins Loch der Laufscheibe (48) und ziehen Sie ihn fest an.
2. Verfahren Sie gleich mit dem Drehzapfen mit Rechtsgewinde (55R) an der rechten Pedalstange (39R).

BITTE BEACHTEN: Der Drehzapfen (55R) hat ein Rechtsgewinde. Ziehen Sie ihn im Uhrzeigersinn an. Der Drehzapfen (55L) hat ein Linksgewinde. Ziehen Sie ihn im Gegenuhrzeigersinn an.



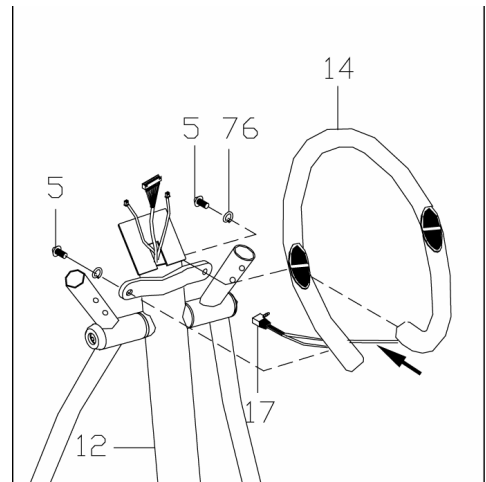
Schritt 5

1. Stecken Sie 3 Schlossschrauben (36) für das linke Fusspedal (37L) durch das Fusspedal (37L) und die 3 Löcher an der linken Pedalstange (39L). Fixieren Sie sie mit 3 Unterlegscheiben (24) und 3 Gegenmuttern (38).
2. Verfahren Sie gleich mit dem rechten Fusspedal (37R) und der rechten Pedalstange (39R).



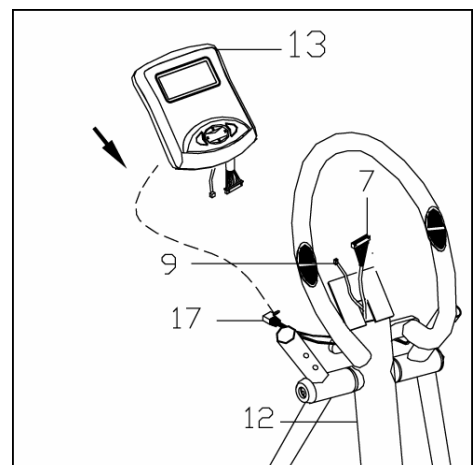
Schritt 6

1. Führen Sie das Sensorkabel für den Handpuls (17) auf die Rückseite der Lenkerstütze (12).
2. Legen Sie die ovale Haltestange (14) an die angeschweisste Halterung der Lenkerstütze (12) an und schrauben Sie sie mit 2 Federscheiben (76) und 2 Sechskant-Kopfbolzen (5) fest.



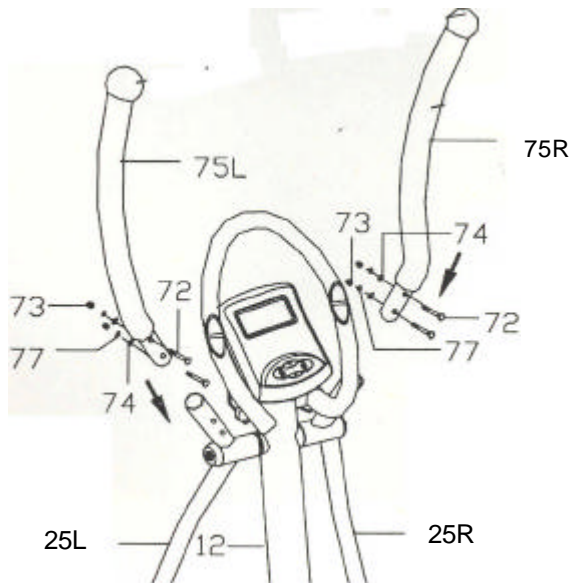
Schritt 7

1. Schliessen Sie den Stecker des Sensorkabels im Mittelstück (9) an der Sensorkabel-Buchse am Monitor an (13).
2. Schliessen Sie das Motorkabel (7/13) auf die gleiche Weise an.
3. Schieben Sie den Monitor (13) in die angeschweisste Halterung zuoberst an der Lenkerstütze (12).
4. Schliessen Sie das Sensorkabel für den Handpuls (17) an der entsprechenden Buchse am Monitor (13) an.

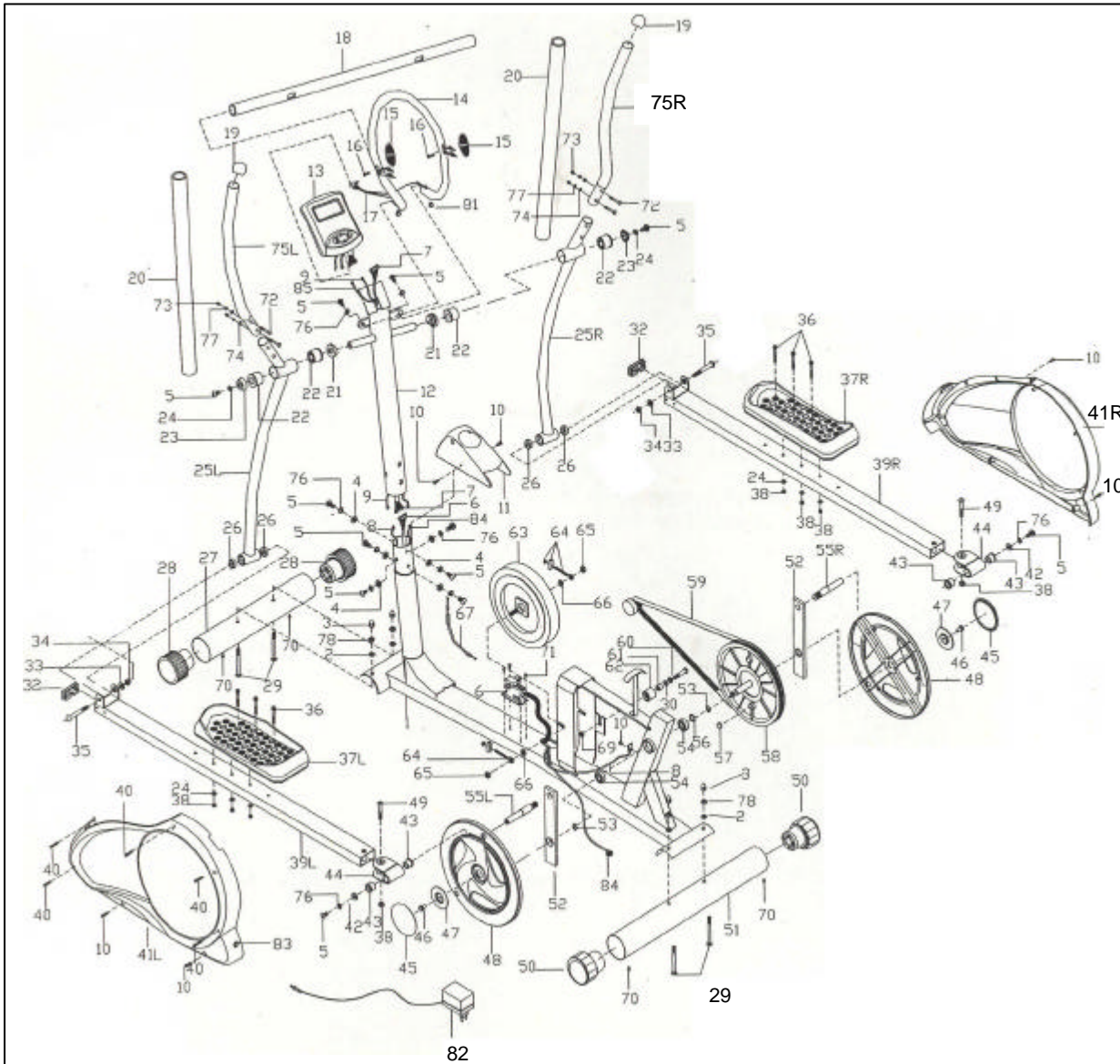


Schritt 8

1. Stecken Sie die linke obere Armstange (**75L**) mit ins obere Rohr der linken Armstange (**25L**) und befestigen Sie sie mit 2 Schlossschrauben (**72**), 2 Kurvenscheiben (**74**), 2 Federscheiben (**77**) und 2 Hutmuttern (**73**).
2. Verfahren Sie gleich mit der rechten oberen Armstange (**75R**) und der rechten Armstange (**25R**).



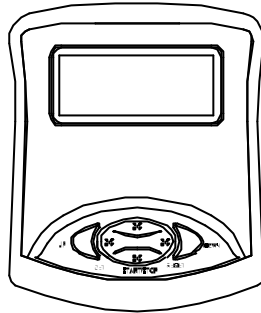
Diagramm



Stückliste

Nr.	Beschreibung	Anzahl	Spezifikation
1	Hauptrahmen	1	
2	Kurvenscheibe	4	10x20tmm
3	Hutmutter	4	M10
4	Kurvenscheibe	6	8x21mm
5	Sechskant-Kopfbolzen	12	M8x20mm
6	Motor mit Kabel	1	
7	Motorkabel für das Mittelstück	1	
8	Sensor mit Draht	1	
9	Sensordraht für das Mittelstück	1	
11	Zierabdeckung	1	
12	Lenkerstütze	1	
13	Monitor mit Sensordraht, Motorkabel, Stromkabel	1	
14	Fixe ovale Haltestange	1	
15	Handpulssensor	2	
16	Schraube	2	4x15mm
17	Handpuls-Sensordraht	2	
18	Handgriff aus Schaumstoff	1	
19	Grosse Endkugel	2	
20	Handgriff aus Schaumstoff	2	32x650
21	Hülse A	2	60x19x38
22	Hülse B	4	19x38mm
23	Kappe	2	8x38mm
24	Unterlegscheibe	8	6x15mm
25R	Armstange rechts	1	
25L	Armstange links	1	
26	Lager	4	10x26x8mm
27	Vorderfuss	1	440mm
28	Transportrollen	2	
29	Schlossschraube	4	M10x95mm
30	Unterlegscheibe	2	20x11mm
32	Eckige Endkappen	2	30x60mm
33	Unterlegscheibe	2	10x20mm
34	Nylonmutter	2	M10
35	Sechskant-Kopfbolzen	2	10x80mm
36	Sechskant-Kopfbolzen	6	8x45mm
37R	Fusspedal rechts	1	
37L	Fusspedal links	1	
38	Nylonmutter	8	M8
39	Pedalstange	1P	
40	Kreuzschlitzschraube	5	5x25mm
41R	Kettenschutz rechts	1	
41L	Kettenschutz links	1	
42	Unterlegscheibe	2	8x25mm

Nr.	Beschreibung	Anzahl	Spezification
43	Hülse	4	16x25.4mm
44	C-förmige Schraubplatte	2	
45	Zierkappe	2	
46	Schlossschraube Rechtsgewinde	2	8x25mm
47	Grosse Unterlegscheibe	2	
48	Laufscheibe	2	
49	Sechskant-Kopfbolzen	2	8x45mm
50	Kappe für Höhenausgleich hinten	2	
51	Hinterfuss	1	600mm
52R/L	Achsenstange	1P	
53	C-Ring	2	F 16mm
54	6003ZZ Lager	2	17x35x11mm
55R/L	Drehzapfen	1P	
56	Unterlegscheibe	1	17x22mm
57	Magnet	1	15x7mm
58	Grosse Riemenscheibe	1	
59	Poly V-Riemen	1	
60	Sechskant-Kopfbolzen	1	10x35mm,
61	Hülse	1	10x15mm
62	Zwischenrad	1	
63	Magnetisches Schwungrad	1	
64	Riemenspanner (3 in 1)	2	M6x50mm
65	Mutter	2	3/8"x7mm
66	Mutter	2	3/8"x4mm
67	Widerstandskabel	1	
68	Obere Kettenabdeckung	1	
69	Nylonmutter	1	M10
70	Schraube	4	4x12mm
71	Schraube	4	M4x15mm
72	Schlossschraube	4	M6x43mm
73	Hutmutter	4	12x6mm
74	Kurvenscheibe	4	M6
75R/L	Oberer Haltegriff	1P	
76	Federscheibe	10	M8
77	Federscheibe	4	M6
78	Federscheibe	4	M10
79	Sechskantschlüssel	1	6mm
80	Universalschlüssel	1	
81	Stecker	2	f 12
82	Adapter mit Kabel	1	
83	Mutter	1	
84	Stromkabel unteres Stück	1	
85	Stromkabel Mittelstück	1	



Dieses System ist konzipiert für programmierbare Geräte mit Magnetbremse und Ellipsentrainer. Es besteht aus drei Hauptkomponenten: Trainingsmonitor mit LCD-Anzeige, Motorsteuerung und magnetisches Bremssystem. Der Trainingsmonitor zeigt 7 verschiedenen Funktionen an: Zeit, Geschwindigkeit, Umdrehungen pro Minute (U/min.), zurückgelegte Strecke, Kalorienverbrauch, Wattleistung und Herzfrequenz (Puls). Alle diese Daten werden gleichzeitig in verschiedenen Feldern des LCD-Bildschirms angezeigt. Der Trainingsmonitor verfügt über 12 Programme und über Tasten zur Dateneingabe.

VERWENDUNG DES TRAININGSMONITORS

Die Stromversorgung des Trainingsmonitors erfolgt über einen Wechselstromadapter (im Lieferumfang inbegriffen). Schliessen Sie den Dreipolstecker des Adapters an einer geerdeten 230 V Steckdose an und stecken Sie dann den Klinkenstecker in die Buchse auf der Rückseite des Monitors ein. Denken Sie nach dem Training daran, den Adapter wieder vom Stromnetz zu nehmen. Wenn der Strom eingeschaltet wird, leuchten zuerst alle LCD-Felder für 2 Sekunden auf, und der Rechner des Trainingsmonitors setzt den Widerstand auf Stufe 1. Das System befindet sich dann im Anfangsmodus.

EINGABETASTEN

1. **UP** : Für die Programmwahl oder um Widerstand, Zeit und Alter zu erhöhen.
2. **DOWN** : Für die Programmwahl oder um Widerstand, Zeit und Alter zu verringern.
3. **ENTER** : Drücken Sie im Anfangsmodus auf "ENTER", um Zeit- oder Alterseinstellungen einzugeben.
4. **MODE** : Drücken Sie im Anfangsmodus auf "MODE", um den Modus Geschwindigkeit/U/min. und den Modus Kalorien/Watt zu wählen.
5. **START/PAUSE**: Um das Training zu beginnen oder zu beenden. Wenn Sie diese Taste während 3 Sekunden drücken, werden alle Werte auf 0 zurückgesetzt und der Trainingsmonitor geht zurück in den Standby-Modus.
6. **RESET** : Um die Datenwerte auf 0 zurückzusetzen.

LCD-ANZEIGE

Das System verfügt über 12 verschiedene Trainingsprogramme. Wenn Sie die Trainingszeit vorgeben, unterteilt das System diese Zeit in 10 gleich lange Abschnitte, die dann zu ihren Trainingszeitabschnitten werden. Wenn Sie keine vorgesehene Trainingszeit eingeben, misst das Systemprogramm die Trainingszeit in Sekunden.

BETRIEB DER PROGRAMME 1-10

Drücken Sie die Taste "START/PAUSE" während mindestens 3 Sekunden, um in den Anfangsmodus zu gehen. Drücken Sie die Taste "+" oder "-" um das gewünschte Trainingsprogramm zu wählen. Die Programmprofile werden dann auf dem LCD-Bildschirm angezeigt. Wenn Sie das gewünschte Programm eingestellt haben, drücken Sie die Taste "ENTER", um die Zeiteinstellung einzugeben. Drücken Sie die Taste "+" oder "-", um den Widerstand für Ihr Trainingsprogramm einzustellen.

BETRIEB DER PROGRAMME 11 UND 12

Dies sind ganz spezielle Programme. Damit kann nämlich der Trainingsmonitor den Trainingswiderstand automatisch Ihrem Puls anpassen. Wenn Ihr Puls den Zielpuls überschreitet, senkt der Rechner des Trainingsmonitors automatisch den Trainingswiderstand. Wenn Ihr Puls unter den Zielpuls sinkt, erhöht der Rechner automatisch den Trainingswiderstand.

PROGRAM Nr. 11 – KONTROLLIERTES TRAINING BEI 60% IHRES MAXIMALPULSES

Um Ihren Zielpuls richtig zu programmieren, gehen Sie bitte gemäss folgender Formel vor:

IHR MAXIMALPULS = 220 minus IHR ALTER.

ZIELPULS = 60% IHRES MAXIMALPULSES

PROGRAM Nr. 12 – KONTROLLIERTES TRAINING BEI 85% IHRES MAXIMALPULSES

Um Ihren Zielpuls richtig zu programmieren, gehen Sie bitte gemäss folgender Formel vor:

IHR MAXIMALPULS = 220 minus IHR ALTER.

ZIELPULS = 85% IHRES MAXIMALPULSES

HINWEISE:

Wenn während mehr als 256 Sekunden keine Eingabe erfolgt, geht das System in den Schlafmodus und alle Anzeigen erlöschen automatisch. Wenn Sie die LCD-Anzeige wieder aktivieren möchten, starten Sie sie neu oder drücken Sie eine beliebige Taste.

Um Strom zu sparen, denken Sie bitte in den Programmen P2–P10 daran, jeweils die Taste START/PAUSE zu drücken, um das System abzuschalten, wenn Sie mit Ihrer Trainingseinheit fertig sind und keine Trainingszeit programmiert haben.

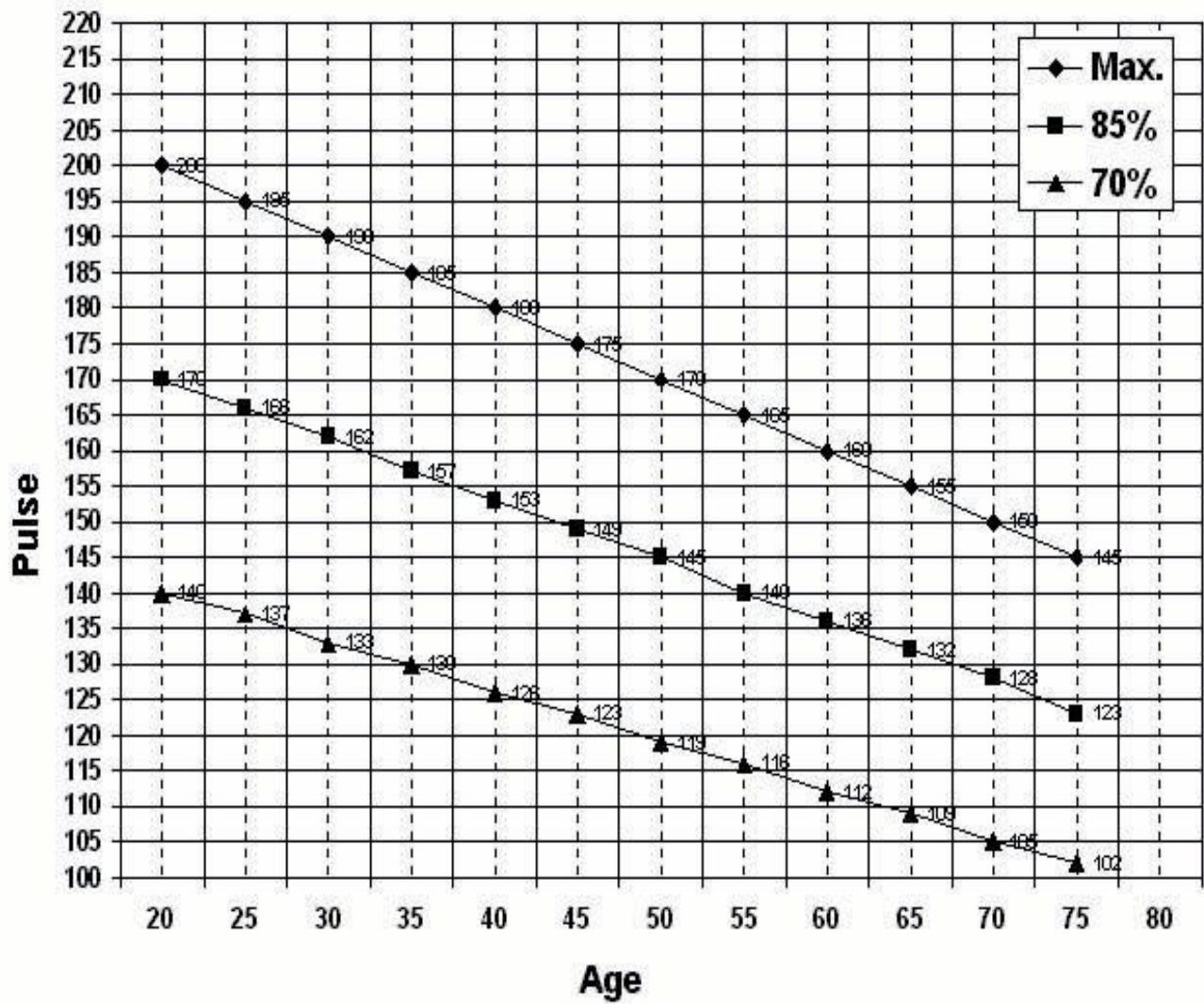
Der Zielpuls erscheint nur auf dem LCD-Monitor, wenn Sie Programm 11 oder 12 gewählt haben.

Es sind zwei Typen von Pulssensoren einsetzbar: Handpuls oder Ohrpuls. Jedes Pulssignal wird von einem blinkenden "o"-Symbol begleitet.

Als weitere Energiesparmassnahme schaltet der Rechner des Trainingsmonitors die Pulsmessung automatisch aus, wenn während mehr als 4 Sekunden keine Pulseingabe erfolgt. Drücken Sie dann die Taste START/PAUSE, um die Puls-Funktion neu zu starten.

FUNKTION	ANZEIGE
ZEIT	00:00-99:59 (VORWÄRTS) 99.59:00:00 (RÜCKWÄRTS)
GESCHWINDIGKEIT	0.00-99.9 km/h / MPH
STRECKE	0.00-99.9 km / Meilen
ALTER	1-99 Jahre
KALORIEN	0.0-999.9 kcal.

Trainingspuls



Pulse = Puls
Age = Alter

Dieses Benutzerhandbuch dient nur zur Information des Kunden.

Trainingsanleitung

Damit Sie mit dem Training Ihre körperliche Widerstandskraft und Gesundheit wirksam verbessern können, sollten Sie zuerst den für Sie optimalen Trainingsumfang bestimmen. Dabei sind einige Aspekte zu berücksichtigen:

Wenn Sie während längerer Zeit körperlich nicht aktiv waren, sollten Sie vor Aufnahme des Trainings Ihren Hausarzt konsultieren, um Gesundheitsrisiken zu vermeiden.

Intensität

Um ein bestmögliches Resultat zu erzielen, müssen Sie die für Sie richtige Trainingsintensität wählen. Als Richtschnur dient dabei die Herzfrequenz (Puls). Generell gilt folgende Faustregel:

$$\text{Maximalpuls} = 220 \text{ minus } \text{Alter}$$

Während des Trainings sollte der Puls immer zwischen 60% und 85% des Maximalpulses liegen. Ihren persönlichen Trainingspuls können Sie der Pulstabelle auf Seite 14 entnehmen.

Wenn Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie in den ersten paar Wochen den Trainingspuls bei 60% Ihres Maximalpulses halten.

Mit zunehmender Fitness können Sie dann den Puls allmählich auf 85% Ihres Maximalpulses erhöhen.

Fettverbrennung

Die Fettverbrennung des Körpers setzt bei rund 60% des Maximalpulses ein.

Um eine optimale Fettverbrennung zu erzielen, wird ein Trainingspuls von 60%-70% des Maximalpulses empfohlen.

Der optimale Trainingsumfang besteht aus drei wöchentlichen Trainings von je 30 Minuten Dauer.

Beispiel:

Sie sind 52 Jahre alt und möchten mit dem Training beginnen.

Maximalpuls = $220 - 52$ (Jahre) = 168 Puls/Min.

Minimaler Trainingspuls = $168 \times 0.6 = 101$ Puls/Min.

Maximaler Trainingspuls = $168 \times 0.7 = 117$ Puls/Min.

Es ist ratsam, in den ersten Wochen mit einem Puls von 101 zu trainieren und dann auf 117 zu erhöhen. Mit zunehmender Fitness sollte dann die Trainingsintensität auf 70%-85% Ihres Maximalpulses gesteigert werden. Dazu können Sie entweder den Widerstand oder die Frequenz erhöhen oder die Trainingszeit verlängern.

Trainingsablauf

Aufwärmen (Warm up):

Vor jedem Training sollten Sie sich 5-10 Minuten aufwärmen. Dazu können Sie einige Stretching-Übungen machen oder mit geringem Widerstand trainieren.

Trainingseinheit:

Während des eigentlichen Trainings sollten Sie einen Puls von 70% -85% des Maximalpulses halten.

Die optimale Dauer des Trainings lässt sich mit folgender Faustregel berechnen:

- Tägliches Training: ca. 10 Min. pro Einheit
- 2-3 x pro Woche: ca. 30 Min. pro Einheit
- 1-2 x pro Woche: ca. 60 Min. pro Einheit

Abwärmen (Cool down):

Um Muskeln und Stoffwechsel wieder "abzukühlen", sollte die Intensität in den letzten 5-10 Minuten stark reduziert werden. Auch Stretching-Übungen sind zur Vermeidung von Muskelschmerzen hilfreich.

Erfolg

Bei regelmässigem Training werden Sie schon nach kurzer Zeit feststellen, dass Sie den Widerstand laufend erhöhen müssen, um auf Ihren optimalen Trainingspuls zu kommen. Die Trainingseinheiten werden Ihnen immer leichter fallen, und Sie werden sich im Alltag viel fitter fühlen.

Um dies zu erreichen, sollten Sie sich zu einem regelmässigen Training motivieren. Wählen Sie eine feste Tageszeit für das Training und überanstrengen Sie sich am Anfang nicht.

Eine alte Sportlerweisheit lautet:
"Das Schwerste am Training ist, damit anzufangen."

Sicherheitshinweis

Besten Dank, dass Sie unseren Hometrainer gekauft haben. Wir unternehmen grosse Anstrengungen, um die Qualität all unserer Produkte zu sichern, doch können ab und zu Fehler und/oder Unterlassungen vorkommen. Sollten Sie feststellen, dass ein Bestandteil schadhaft ist oder fehlt, melden Sie sich bitte bei uns, damit wir es ersetzen oder nachliefern können.

Dieses Produkt ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Die Produkthaftung und die Garantiebedingungen kommen nicht zur Anwendung, wenn das Gerät für professionelle Zwecke oder in einem Fitness-Center eingesetzt wird.

Dieses Trainingsgerät wurde im Hinblick auf optimale Sicherheit konzipiert und hergestellt. Trotzdem sind im Umgang mit jedem Trainingsgerät gewisse Vorsichtsmassnahmen unerlässlich. Lesen Sie daher vor der Montage und Benützung des Hometrainers das gesamte Handbuch durch und beachten Sie folgende Sicherheitsvorkehrungen:

1. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Gerät fern.
2. Das Gerät sollte nie von mehreren Personen gleichzeitig benützt werden.
3. Wenn Sie beim Training auf diesem Gerät Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere ungewöhnliche Symptome verspüren, STOPPEN Sie das Training sofort und KONSULTIEREN SIE UNVERZÜGLICH EINEN ARZT.
4. Benützen Sie das Gerät immer auf einem sauberen und ebenen Boden. Benützen Sie es nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser.
5. Halten Sie Hände und Füsse von allen beweglichen Teilen fern.
6. Führen Sie keine Gegenstände in die Öffnungen ein.
7. Lesen Sie alle Anweisungen vor der Montage und Inbetriebnahme.
8. Bevor Sie dieses Gerät benützen, führen Sie zum Aufwärmen immer Stretching-Übungen aus.
9. Benützen Sie dieses Gerät nur für seinen vorgesehenen Zweck, wie er in diesem Handbuch beschrieben wird.
10. Tragen Sie beim Training immer geeignete Sportkleider und -schuhe, tragen Sie keine Röcke oder andere Kleider, die sich im Gerät verfangen könnten.

WARNUNG: BEVOR SIE MIT EINEM TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN, KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT. DIES IST BESONDERS WICHTIG, WENN SIE ÜBER 35 JAHRE ALT SIND ODER HERZPROBLEME HABEN. LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE EIN FITNESSGERÄT BENÜTZEN. WIR ÜBERNEHMEN KEINE HAFTUNG FÜR KÖRPERVERLETZUNGEN ODER SACHSCHÄDEN AUFGRUND ODER INFOLGE DER BENÜTZUNG DIESES PRODUKTES.