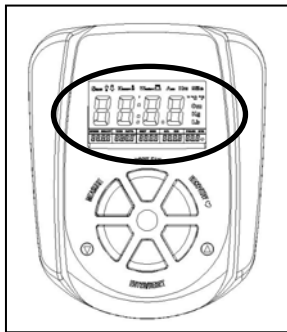




## Computer Anzeige



### **SPEED**

Geschwindigkeit in Km od. Miles per Stunde

### **TIME**

Trainingszeit

### **DIST**

Gesamtkilometer über sämtliche Trainingsseinheiten bis zu 99.9 Km

### **CAL**

Kalorienverbrauch

### **FAT %**

Bodyfett Anzeige in %

### **BMR (Basal Metabolic Rate)**

Grundenergieumsatz

### **BMI**

Body Mass Index

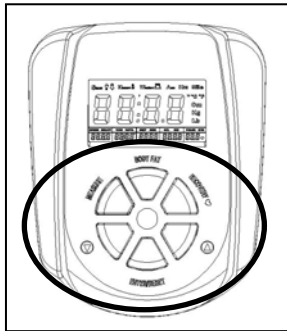
### **PULSE**

Herzfrequenz

### **PRM**

Trittfrequenz

## Computer Tasten



### MEASURE

Funktionstaste (Ermittlung des BMI/BMR und FAT%)

### BODY FAT

Funktionstaste (Benutzerdaten)

### RECOVERY

Funktionstaste (Erholungsmessung)

### ENTER/RESET

Funktionstaste (Bestätigen, Zurücksetzen (**Reset**) der Anzeige)



Werte erhöhen (Anzeigebereich vor)



Werte vermindern (Anzeigebereich zurück)

## Uhreinstellung

Der Computer befindet sich im Schlummermodus (Zeitanzeige und Raumtemperaturanzeige)

1. Taste ENTER kurz drücken
2. Mit den Tasten Werte erhöhen $\uparrow$ /vermindern $\downarrow$  die Stunde eingeben mit der SET Taste bestätigen
3. Mit den Tasten Werte erhöhen $\uparrow$ /vermindern $\downarrow$  die Minuten eingeben mit der SET Taste bestätigen







## Einstellung Benutzerdaten

1. Taste BODYFAT drücken
2. Mit den Tasten Werte erhöhen $\uparrow$ /vermindern $\downarrow$  Ihr Geschlecht anwählen mit der ENTER Taste bestätigen
3. Mit den Tasten Werte erhöhen $\uparrow$ /vermindern $\downarrow$  Ihr Alter eingeben mit der ENTER Taste bestätigen
4. Mit den Tasten Werte erhöhen $\uparrow$ /vermindern $\downarrow$  Ihre Körpergröße eingeben mit der ENTER Taste bestätigen
5. Mit den Tasten Werte erhöhen $\uparrow$ /vermindern $\downarrow$  Ihr Körpergewicht eingeben mit der ENTER Taste bestätigen

Drücken Sie die Taste ENTER/RESET für 2 Sekunden um die Benutzerdaten zu verlassen.

Drücken Sie gleichzeitig die beiden Taster $\uparrow$  / $\downarrow$  für 2 Sekunden um die Eingaben zurückzusetzen.

## Training starten

1. Taste ENTER drücken
2. Mit den Tasten Werte erhöhen  /vermindern  die gewünschte Trainingszeit eingeben mit der ENTER Taste bestätigen
3. Mit den Tasten Werte erhöhen  /vermindern  die gewünschte Trainingsdistanz eingeben mit der ENTER Taste bestätigen
4. Mit den Tasten Werte erhöhen  /vermindern  den gewünschten Kalorienverbrauch eingeben mit der ENTER Taste bestätigen
5. Mit dem Training starten

Drücken Sie gleichzeitig die beiden Taster  /  für 2 Sekunden um die Eingaben zurückzusetzen.

## Erholungsmessung

1. Bei Trainingsende RECOVERY drücken
2. Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls
3. Es wird Ihre Fitnessnote z.B. F 3.0 ermittelt

F 1.0	+++	F 4.0	-
F 2.0	++	F 5.0	--
F 3.0	+	F 6.0	---

Drücken Sie die Taste ENTER/RESET für 2 Sekunden um die Erholungsmessung zu verlassen.

Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint die Fehlermeldung E

## Gesundheitswerte

4. Taste MEASURE drücken
5. Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls
6. Es wird Ihr Bodymassindex **BMI**, Ihr Grundenergieumsatz **BMR** und Ihr Körperfettanteil **FAT%** ermittelt.

Wichtig: Dieser Werte werden lediglich mittels Faustformeln aufgrund Ihrer Benutzerdaten ermittelt und geben lediglich einen Anhaltspunkt. Für individuelle präzise Auswertungen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.

Drücken Sie die Taste ENTER/RESET für 2 Sekunden um die Gesundheitsmessung zu verlassen.

Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint die Fehlermeldung Err.

## Hinweise

1. **Schlummermodus**  
Gerät schaltet ca. 4 Minuten nach Trainingsende in den Schlummermodus mit Raumtemperaturanzeige und Uhrzeit
2. **Fehlermeldung E**  
Übersteigt die Geschwindigkeit 999.9 Km/h, erscheint die Fehlermeldung E (error)
3. **Fehlermeldung Err**  
Wird während der Erholungsmessung oder der BodyFat Funktion während 20 Sekunden kein Puls erfasst, erscheint die Fehlermeldung Err (error)



2 JAHRE GARANTIE



M-INFOLINE  
0848 84 0848

## Batteriewechsel

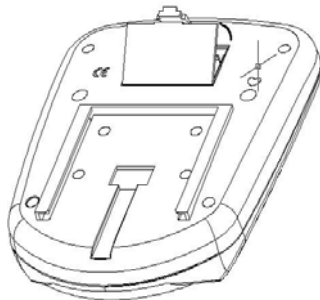
Eine schwache oder erloschene Computeranzeige macht einen Batteriewechsel erforderlich. Der Computer ist mit zwei Batterien ausgestattet. Nehmen Sie den Batteriewechsel wie folgt vor:

- Nehmen Sie den Batteriefachdeckel ab und ersetzen Sie die Batterien durch zwei neue vom Typ AA 1,5V.
- Achten Sie beim Einsatz der Batterien auf die Kennzeichnung im Batteriefachboden.
- Sollte es nach dem Wiedereinschalten zu Fehlfunktionen kommen, klemmen Sie die Batterien noch einmal kurz ab und wieder an.



**Wichtig: Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantiebestimmungen.**

Verbrauchte Energiezellen dürfen nicht mehr in den Hausmüll. Bitte leisten Sie Ihren Beitrag zum Umweltschutz und geben Sie verbrauchte Batterie beim Handel oder bei den Rücknahmestellen der Kommunen ab, damit die gesammelten Batterien anschließend ordnungsgemäß beseitigt oder umweltverträglich recycelt werden können.



## Trainingsanleitung

### Sicherheit

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät in der Lage sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Dieses Geräte ist speziell für den Freizeitsportler entwickelt worden. Es eignet sich hervorragend für das Herz- Kreislauf- Training.

### Trainingsintensität

Die Intensität wird beim Training mit dem Heimtrainer bzw. Crosstrainer zum einen über die Tretfrequenz und zum anderen über den Tretwiderstand geregelt. Den Tretwiderstand bestimmt der Trainierende mit der Bremskraftverstellung an der Lenksäule. Es ist stets darauf zu achten, sich hinsichtlich der Intensität nicht zu überfordern und Überlastungen zu vermeiden. Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen. Kontrollieren Sie deshalb während des Trainings anhand Ihrer Pulsfrequenz, ob Sie Ihre Trainingsintensität richtig bestimmt haben.

### Richtwerte für das Ausdauertraining

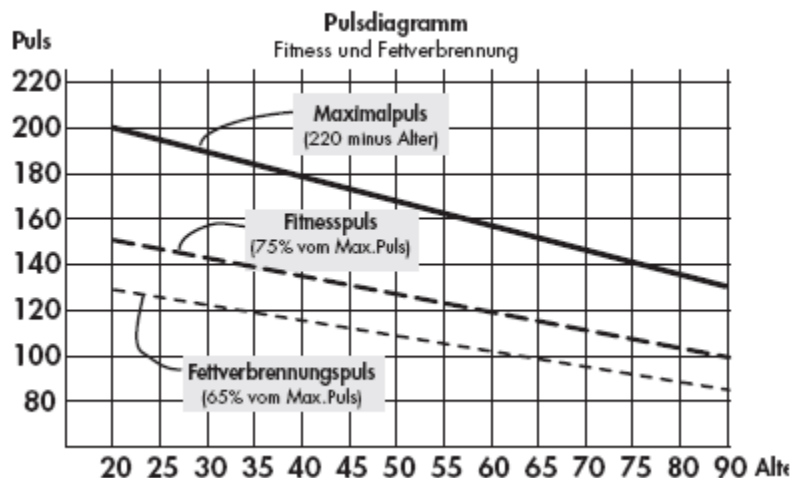
Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Auslastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.

Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.

Beispiel: Alter 50 Jahre  $\rightarrow 220 - 50 = 170$  Puls/Min.

### Belastungsintensität

Belastungspuls: Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% (vgl. Diagramm) des Maximalpulses erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.



*Diese Empfehlungen treffen jedoch nur für gesunde Personen zu und gelten nicht für Herz-Kreislauf-Kranke!*

### Belastungsumfang

Der Anfänger steigert den Belastungsumfang seines Trainings nur allmählich. Die ersten Trainingseinheiten sollten relativ kurz und intervallartig aufgebaut sein.