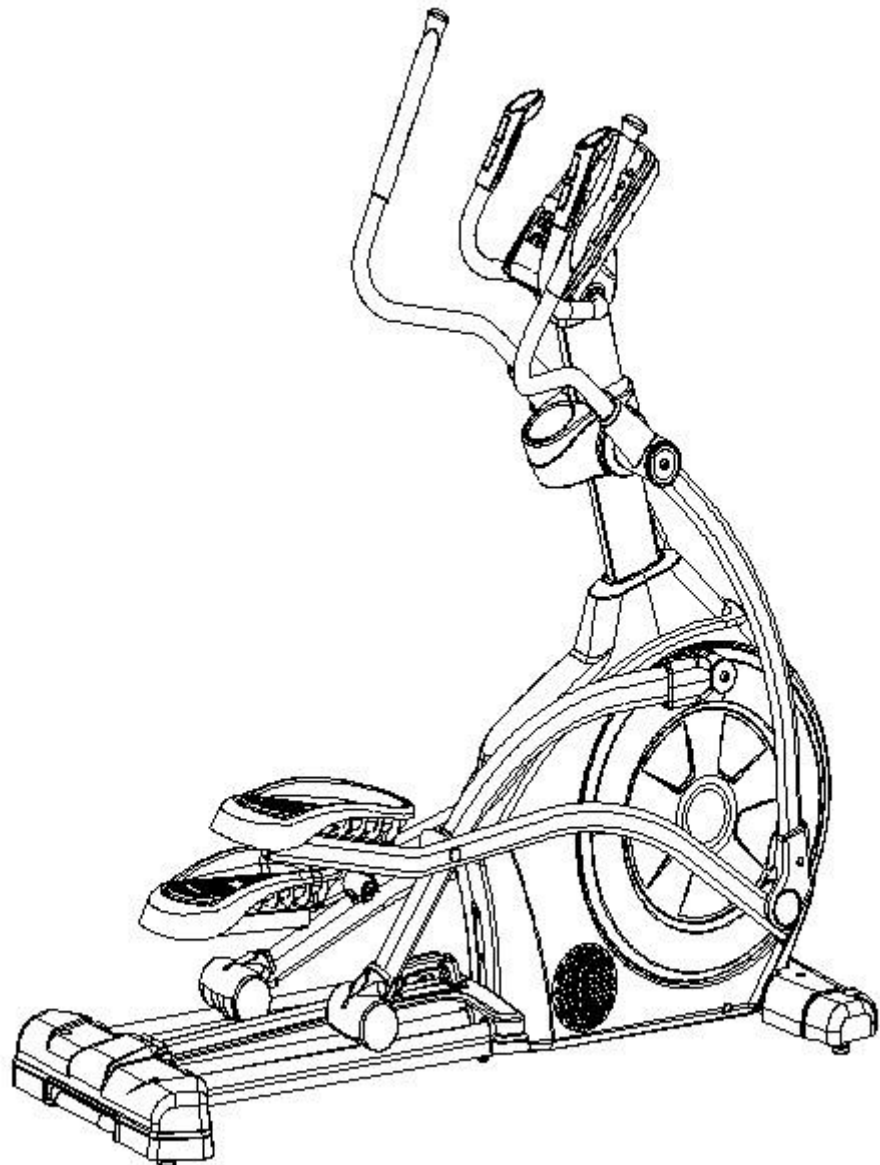




BENUTZERHANDBUCH – DE

IN 20157 Ellipsentrainer inSPORTline inCondi ET660i



INHALT

SICHERHEITSHINWEISE

WICHTIGE NOTIZEN

MONTAGE

KONSOLE

BENUTZEN

ANWENDUNGSMEPANE

VERWENDUNG DES ELIPSENTRAINER

AUFWÄRMPHASE

WARTUNG

DIAGRAMM

LISTE DER EINZELTEILE

UMWELTSCHUTZ

GARANTIEBEDINGUNGEN, GEWÄHRLEISTUNGSFORDERUNGEN

SICHERHEITSHINWEISE

- Lesen Sie das Handbuch sorgfältig durch und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen auf.
- Um die Sicherheit des Trainingsgeräts zu gewährleisten, überprüfen Sie regelmäßig auf Beschädigungen und abgenutzte Teile.
- Wenn Sie dieses Trainingsgerät an eine andere Person weitergeben das Gerät von einer anderen Person verwendet wird, stellen Sie sicher, dass diese Person mit dem Inhalt und den Anweisungen in dieser Anleitung vertraut ist.
- Das Trainingsgerät sollte nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden.
- Vergewissern Sie sich vor dem ersten Gebrauch und regelmäßig, dass alle Schrauben, Bolzen und sonstigen Verbindungen richtig angezogen sind und fest sitzen.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände um das Trainingsgerät herum, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Jedes abgenutzte oder defekte Teil muss sofort ersetzt werden und/oder das Trainingsgerät darf nicht mehr verwendet werden, bis es ordnungsgemäß gewartet und repariert wurde.
- Wir das Gerät von Kindern verwendet ist auf die geistige und körperliche Verfassung des Kindes zu achten. Die Nutzung darf nur unter Aufsicht einer Sachkundigen Person erfolgen.
Das Trainingsgerät ist kein Spielzeug.
- Achten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit immer darauf, dass während des Trainings mindestens 0,6 Meter Freiraum in alle Richtungen um Ihr Produkt herum vorhanden sind.
- Um mögliche Unfälle zu vermeiden, lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt an das Trainingsgerät herantreten, da sie es aufgrund ihres natürlichen Spieltriebes und Experimentierfreudigkeit in einer nicht vorgesehenen Weise verwenden können.
- Bitte beachten Sie, dass ein unsachgemäßes und übermäßiges Training gesundheitsschädlich sein kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Verstellmechanismen während des Trainings nicht in den Bewegungsbereich hineinragen.
- Achten Sie beim Aufstellen des Trainingsgerätes darauf, dass das Trainingsgerät stabil steht und eventuelle Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhe. Die Kleidung muss so gestaltet sein, dass sie sich aufgrund ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings an keiner Stelle des Trainierenden verfängt. Achten Sie darauf, geeignete Schuhe zu tragen, die für das Training geeignet sind, die Füße fest stützen und mit einer rutschfesten Sohle versehen sind.
- Konsultieren Sie unbedingt einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Er kann Ihnen die richtigen Hinweise und Ratschläge geben, was die individuelle Belastungsintensität für Sie sowie Ihr Training, sowie eine gesunde Ernährung betrifft.
- **Gewichtsbeschränkung:** 150 kg
- **WARNUNG!** Der Herzfrequenzmonitor ist möglicherweise nicht genau. Eine Überlastung während des Trainings kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie Beschwerden verspüren, beenden Sie die Übung sofort!
- **Kategorie:** SC für den professionellen und gewerblichen Einsatz (nach EN 957)

WICHTIGE NOTIZEN

- Bauen Sie das Trainingsgerät gemäß der Montageanleitung zusammen und verwenden Sie ausschließlich die mit dem Trainingsgerät gelieferten und dafür vorgesehenen Konstruktionsteile. Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass der Inhalt der Lieferung mit Bezug auf die Teilleiste vollständig.
- Stellen Sie das Trainingsgerät an einem trockenen und ebenen Ort auf und schützen Sie es immer vor Feuchtigkeit. Wenn Sie den Platz besonders vor Druckstellen, Verschmutzungen etc. schützen möchten, empfiehlt es sich, eine geeignete, rutschfeste Matte unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Trainingsgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur von entsprechend informierten und/oder unterwiesenen Personen verwendet werden.
- Beenden Sie Ihr Training sofort bei Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder anderen körperlichen Symptomen. Im Zweifelsfall wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt.
- Kinder und eingeschränkte Personen sollten die Übung nur unter Aufsicht und in Anwesenheit einer weiteren Person durchführen welche unterstützen und ggf. eingreifen kann.
- Stellen Sie sicher, dass sich Ihre Körperteile und die anderer Personen während des Gebrauchs niemals in der Nähe von beweglichen Teilen des Trainingsgeräts befinden.
- Achten Sie beim Einstellen der verstellbaren Teile auf die richtige Einstellung und beachten Sie jeweils die markierte, maximale Position, zB der Sattelstütze.
- Trainieren Sie nicht unmittelbar nach den Mahlzeiten!

MONTAGE

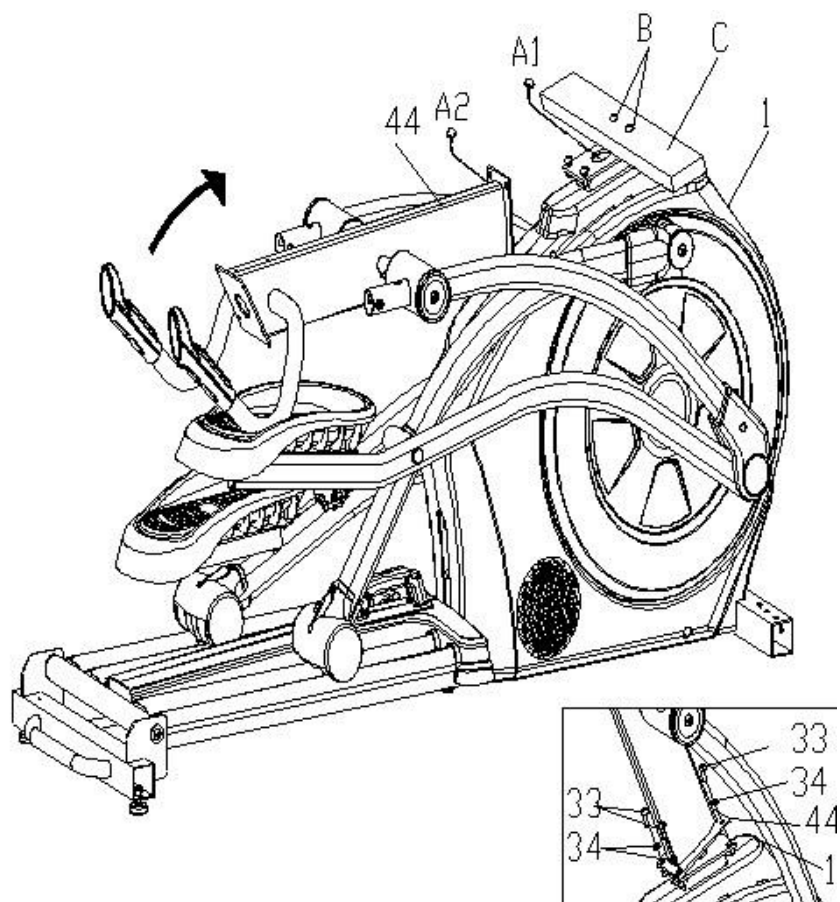
Sorgen Sie vor der Montage für genügend freien Platz.

Stellen Sie vor dem Zusammenbau sicher, dass alle Teile vorhanden sind und nichts fehlt.

SCHRITT 1

Entfernen Sie die angebrachte Platte (C), indem Sie die beiden Schrauben (B) an der Vorderseite des Hauptrahmens (1) lösen. Platte und Schrauben werden für die nächsten Schritte nicht benötigt.

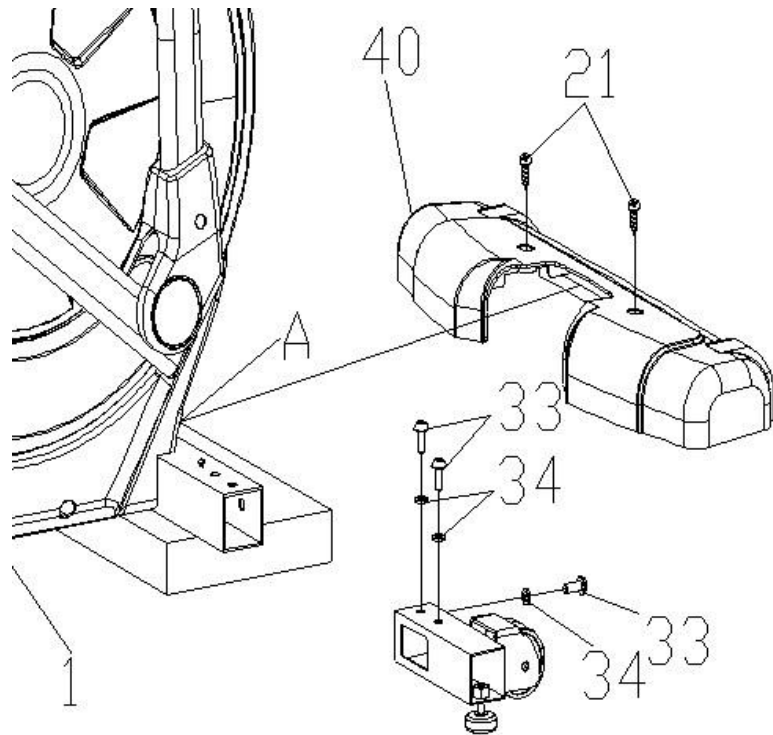
Heben Sie die Säule (44) in Pfeilrichtung in der Abbildung so nah wie möglich an den Hauptrahmen (1). Eine Person hält den Pfosten und die andere schließt die Kabel (A1 und A2) an. Führen Sie dann das Kabel in den Hauptrahmen (1) ein. Befestigen Sie den Pfosten mit den Schrauben (33) und Unterlegscheiben (34).



SCHRITT 2

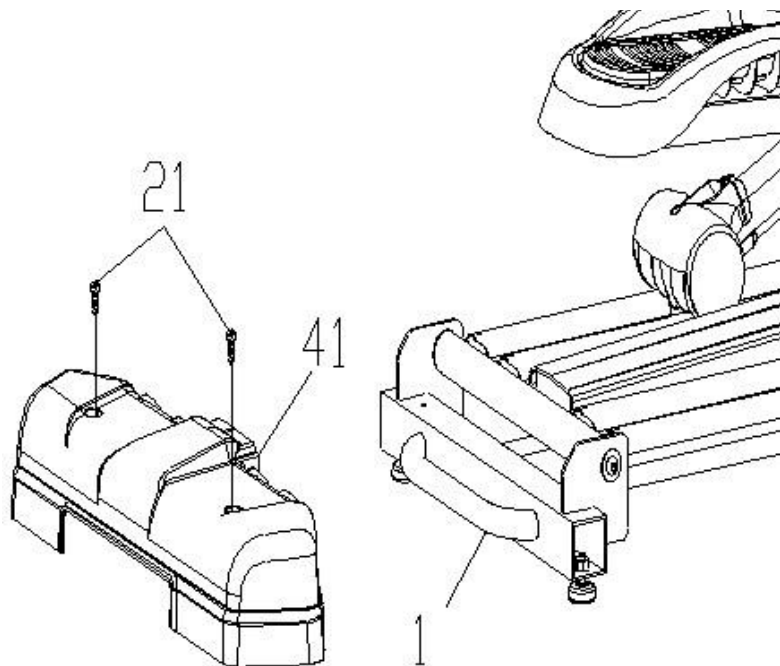
Der Hauptrahmen (1) wird vom Verpackungsmaterial (A) getragen. Am rechten und linken Stabilisator (3, 2) mit Fuß befinden sich 3 Schrauben (33) und 3 Unterlegscheiben (34). Die Schrauben (21) werden vor den Hauptrahmen (1) geschraubt. Diese Schrauben herausdrehen und aufbewahren, die Schrauben werden noch verwendet. Befestigen Sie den rechten und linken Stabilisator mit Fuß (3, 2) am Hauptrahmen (1) mit 3 Schrauben (33) und 3 Unterlegscheiben (34) auf jeder Seite.

Entfernen Sie das Verpackungsmaterial (A) unter dem Hauptrahmen (1). Befestigen Sie die Frontschienenabdeckung (40) mit 2 Schrauben (21) am Hauptrahmen (1).



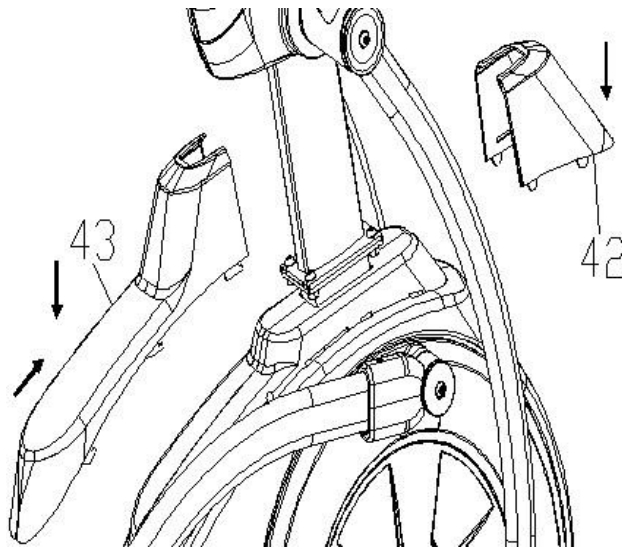
SCHRITT 3

Entfernen Sie die 2 Schrauben (21) vom Hauptrahmen und befestigen Sie die hintere Stabilisatorabdeckung mit den 2 Schrauben (21).



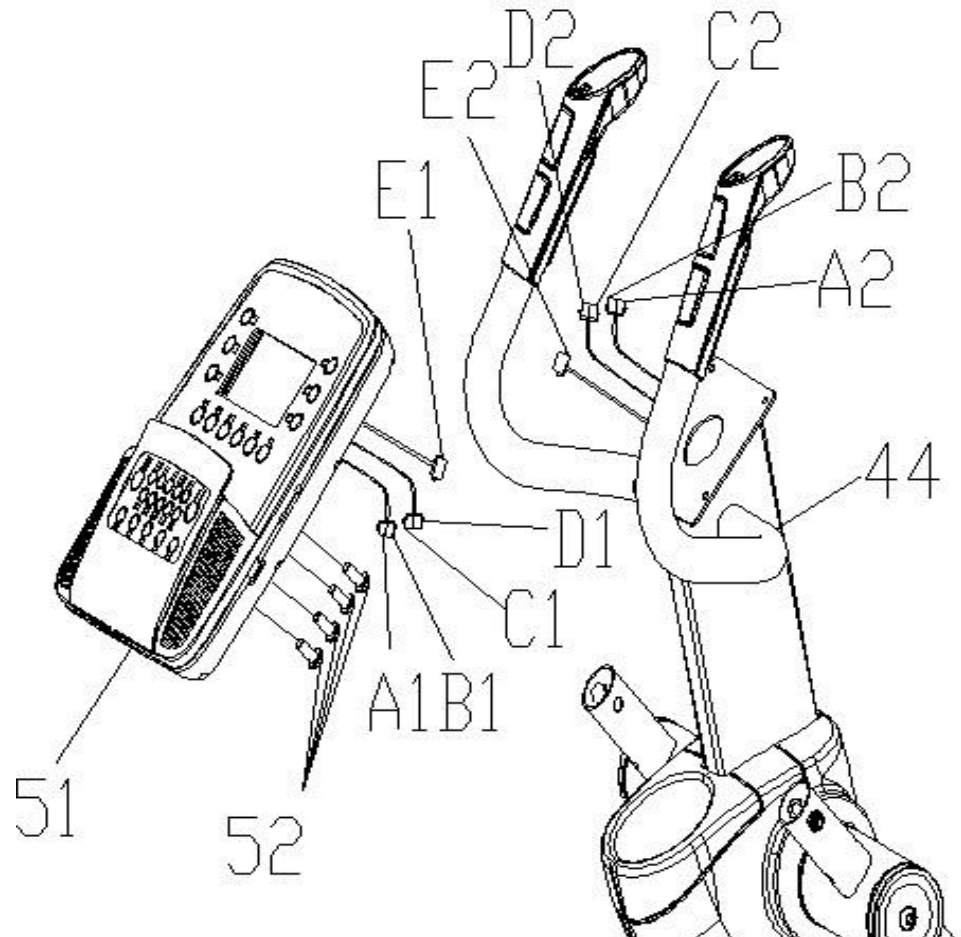
SCHRITT 4

Bringen Sie die Kettenschutze (42 und 43) wie abgebildet am Hauptrahmen (1) an.



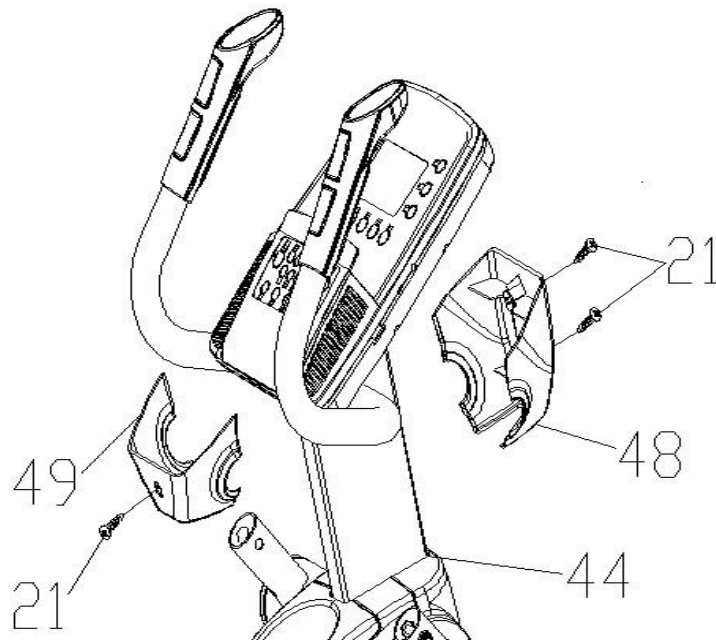
SCHRITT 5

Schließen Sie die Konsolenkabel (51) wie abgebildet an. Schließen Sie die Kabel (A1 - A2), (B1 - B2), (C1 - C2), (D1 - D2), (E1 - E2) an und stecken Sie die überschüssigen Kabel in den Pfosten (44). Anschließend die Konsole (51) mit 4 Schrauben (52) am Pfosten (44) befestigen.



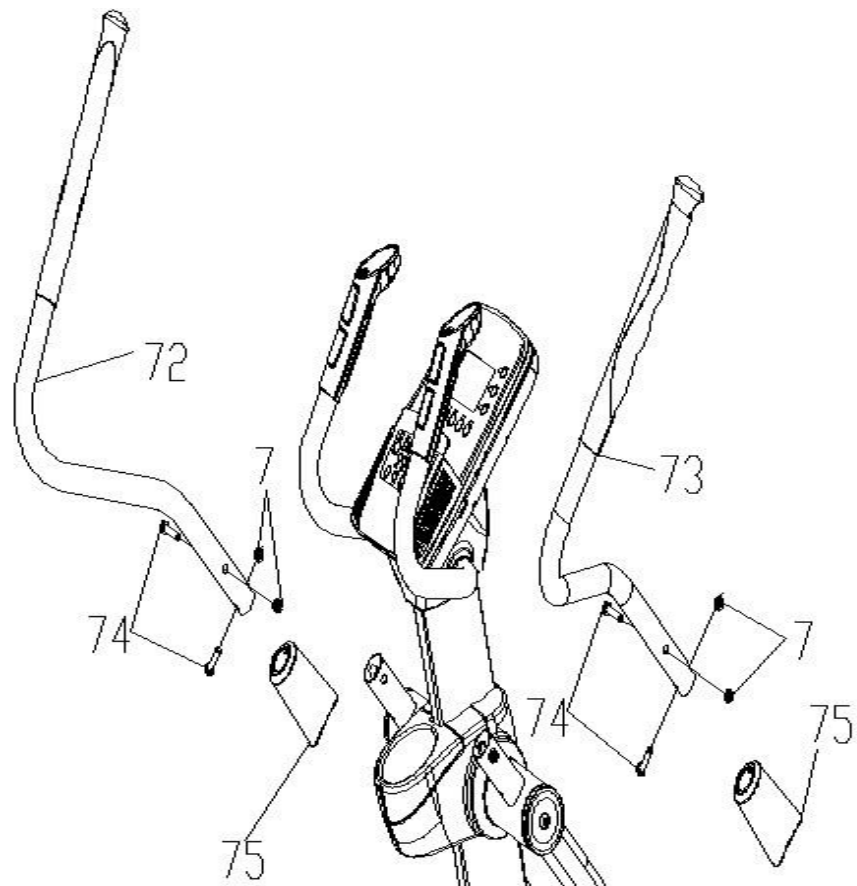
SCHRITT 6

Entfernen Sie die 3 Schrauben (21) vom Pfosten (44). Anschließend die Abdeckungen (48 und 49) mit 3 Schrauben (21) am Pfosten befestigen.



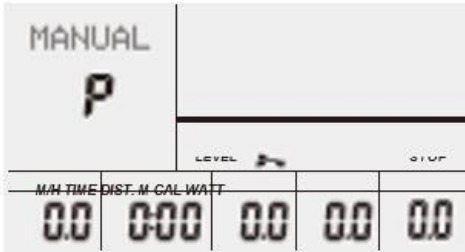
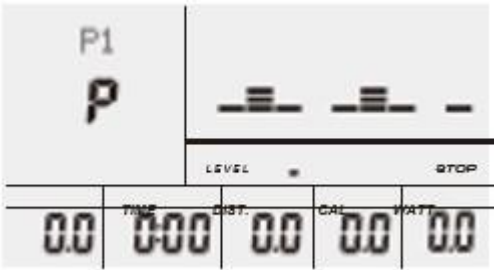

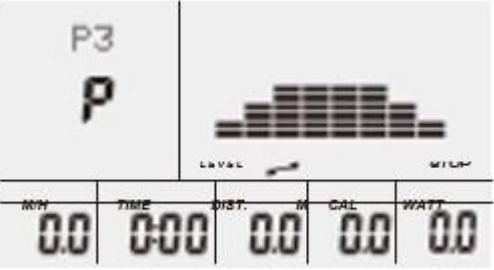
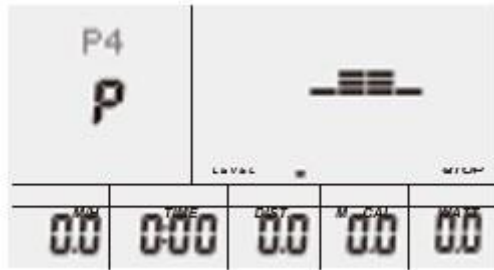
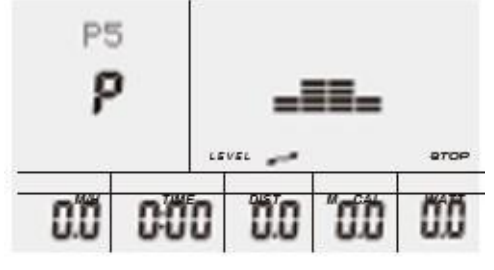
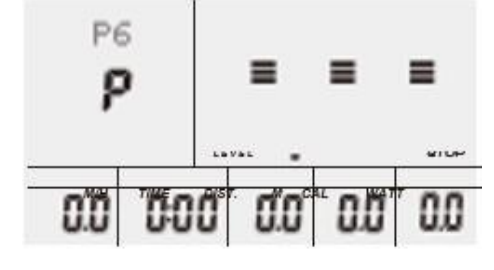
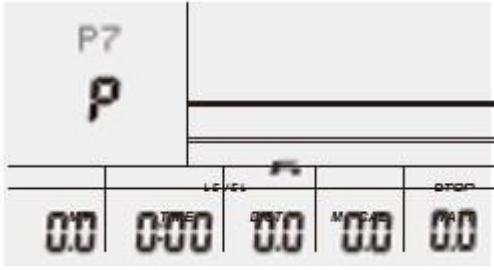
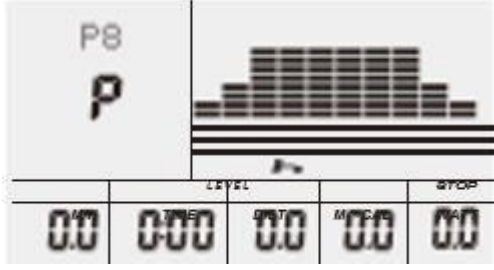
SCHRITT 7

Die 4 Schrauben (74) und 4 Muttern (7) vom linken und rechten Lenker (72 und 73) entfernen. Die Abdeckungen (75) am linken und rechten Lenker (72 und 73) anbringen. Befestigen Sie dann den linken und rechten Lenker mit den Schrauben (74) und Muttern (7). Schieben Sie dann die Abdeckungen (75) nach unten.



KONSOLE

Konsole enthält 21 Programme:

1 Manuelles Programm	
	
10 voreingestellte Programme	
P1: Rolling	P2: Valley
	
P3: Fatburn	P4: Ramp
	
P5: Mountain	P6: Interval
	
P7: Cardio	P8: Endurance
	

P9: Slope	P10: Rallye

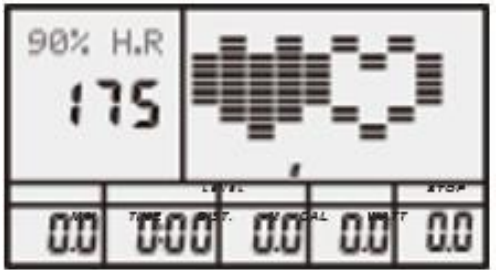

	
---	--

WATT-Programm



HRC-Programm

55% HF	75% HF
	

90% HF	ZIEL-HR
	

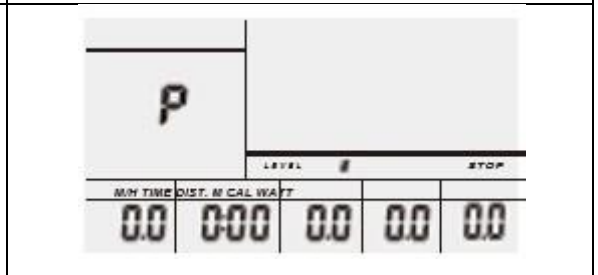
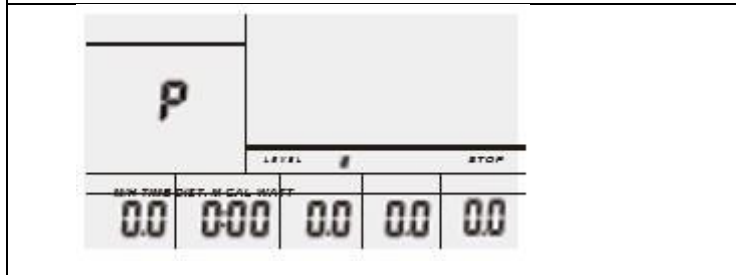
Benutzerprogramme 1 - 4

Anwenderprogramm 1	Anwenderprogramm 2
--------------------	--------------------



Anwenderprogramm 3

Benutzerprogramm 4



KÖRPERFETT



Daten zu Geschlecht, Größe, Gewicht und Alter werden auch dann gespeichert, wenn Sie das Gerät trennen.



Die Punktanzeige zeigt den aktuellen Status an.



Die Herzfrequenz wird angezeigt.

Geschwindigkeit, RPM, Zeit, Distanz, Leistung, WATT, Puls, Level werden gleichzeitig angezeigt.

Die Konsole wird automatisch heruntergefahren, wenn die Konsole 4 Minuten lang kein Signal empfängt.

TASTEN

ENTER	<p>Wenn kein Programm läuft (das Display zeigt STOP), drücken Sie ENTER, um in die Programmauswahl zu gelangen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Drücken Sie bei der Auswahl eines Programms ENTER, um das Programm zu bestätigen 2. Wenn Sie Werte in der Einstellung einstellen, drücken Sie ENTER, um die Einstellung zu bestätigen <p>Wenn ein Programm läuft (das Display zeigt START an), können Sie mit der ENTER-Taste zwischen der angezeigten SPEED-, RPM- oder anderen Anzeige umschalten.</p>
START STOP	<p>Drücken, um das Programm zu pausieren oder zu starten</p> <p>Halten Sie in einem beliebigen Modus die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um die Konsole neu zu starten</p>
HOCH	<p>Mit der Taste das obige Programm auswählen oder den Wert erhöhen (wenn die Taste ein Drehknopf ist, im Uhrzeigersinn drehen)</p>

NIEDER	Mit der Taste das untenstehende Programm auswählen oder den Wert verringern (wenn die Taste ein Drehknopf ist, gegen den Uhrzeigersinn drehen)
PULSRÜCKGEWINNUNG	Testen Sie zuerst, ob das Gerät Ihre aktuelle Herzfrequenz erkennt, und drücken Sie dann , um den Erholungstest zu starten Drücken Sie die Taste wiederholt, um den Test zu beenden
ZURÜCKSETZEN (falls vorhanden)	In den Einstellungen können Sie die Werte auf die Werkseinstellungen zurücksetzen Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um die Konsole neu zu starten

BENUTZEN

A. EINSCHALTEN

Stecken Sie das Gerät in die Steckdose, die Konsole wird gestartet, ein Piepton ertönt und Sie gelangen zum Startbildschirm (Abb. 24)

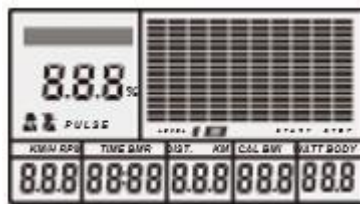


Abb. 24

B. PROGRAMMAUSWAHL

Manuelles Programm oder voreingestellte Programme P1-P10

1. Wählen Sie ein Programm mit den Navigationstasten AUF / AB (Abb. 25)
2. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen und die Zeiteinstellung einzugeben
3. TIME beginnt zu blinken und stellen Sie den Wert mit den UP / DOWN-Navigationstasten ein, dann drücken Sie ENTER zur Bestätigung (Abb. 26)



Abb. 25

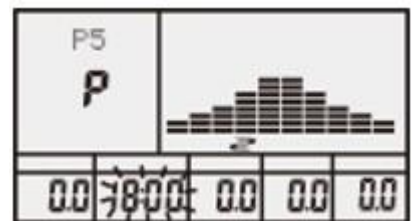


Abb. 26

4. Stellen Sie dann DISTANCE mit den UP / DOWN-Navigationstasten ein, um den Wert einzustellen, und drücken Sie dann ENTER zur Bestätigung (Abb. 27)
5. Stellen Sie dann KALORIEN mit den UP / DOWN-Navigationstasten ein, um den Wert einzustellen. Bestätigen Sie dann mit ENTER (Abb. 28)

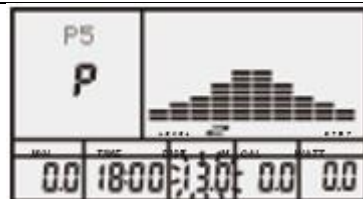


Abb. 27

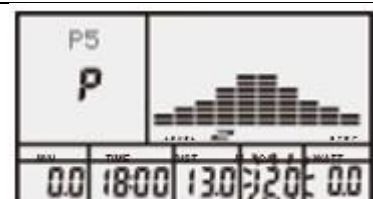


Abb. 28

6. Drücken Sie START / STOP, um das Programm zu starten.

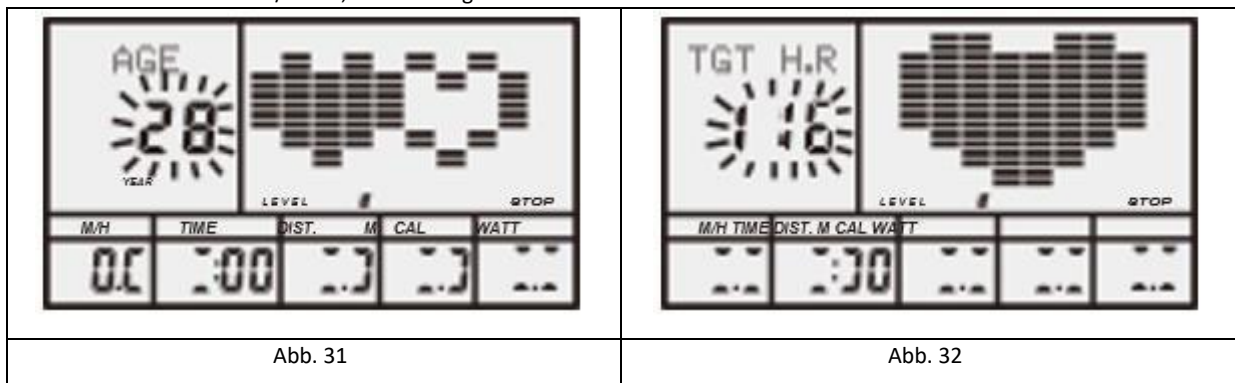
HINWEIS: Im WATT-Programm wird die Belastung durch Drehmoment und Drehzahl eingestellt. Der WATT-Wert bleibt gleich, wenn Sie schnell treten, nimmt die Last ab und wenn Sie langsam treten, erhöht sich die Last

C. HRC-PROGRAMM

Werte 55 %, 75 % und 90 %

Der Höchstwert ist altersabhängig

1. Wählen Sie das Herzfrequenz-Kontrollprogramm
2. Bestätigen Sie mit ENTER und stellen Sie die Uhrzeit ein
3. Stellen Sie mit den Navigationstasten die Uhrzeit ein und bestätigen Sie mit ENTER, dann stellen Sie die Distanz ein
4. Stellen Sie mit den Navigationstasten die Distanz ein und bestätigen Sie mit ENTER, dann stellen Sie die Kalorien ein
5. Stellen Sie mit den Navigationstasten den gewünschten Kalorienverbrauch ein und bestätigen Sie mit ENTER, dann stellen Sie das Alter ein
6. Stellen Sie mit den Navigationstasten das Alter ein und bestätigen Sie mit ENTER
7. Dann stellt das Programm den entsprechenden Wert entsprechend dem eingestellten Alter ein 8. Drücken Sie START / STOP, um das Programm zu starten



D. ZIELHERZFREQUENZ

Der Benutzer kann seinen eigenen Herzfrequenzwert einstellen

1. Wählen Sie ZIELHERZFREQUENZ
2. Bestätigen Sie mit ENTER und stellen Sie die Uhrzeit ein
3. Stellen Sie mit den Navigationstasten die Uhrzeit ein und bestätigen Sie mit ENTER, dann stellen Sie die Distanz ein
4. Stellen Sie mit den Navigationstasten die Distanz ein und bestätigen Sie mit ENTER, dann stellen Sie die verbrannten Kalorien ein
5. Stellen Sie mit den Navigationstasten den gewünschten Kalorienverbrauch ein und bestätigen Sie mit ENTER, dann stellen Sie die Zielherzfrequenz ein
6. Stellen Sie mit den Navigationstasten die Zielherzfrequenz ein und bestätigen Sie mit ENTER

Drücken Sie START / STOP, um das Programm zu starten

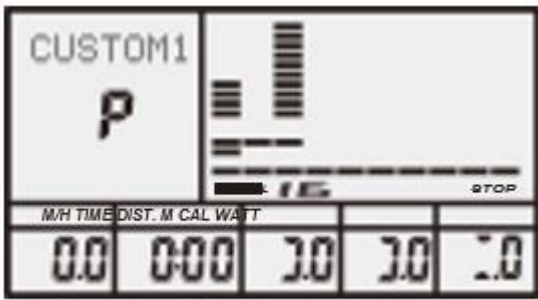
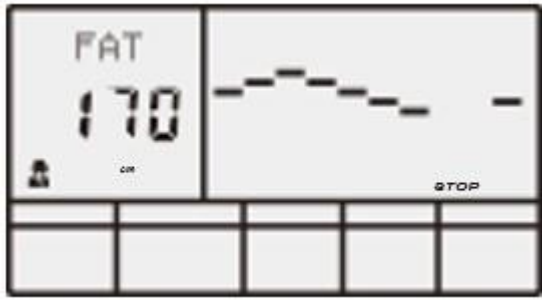
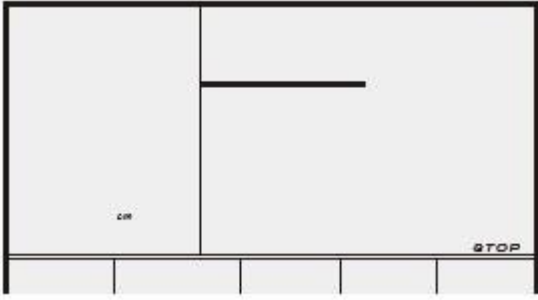
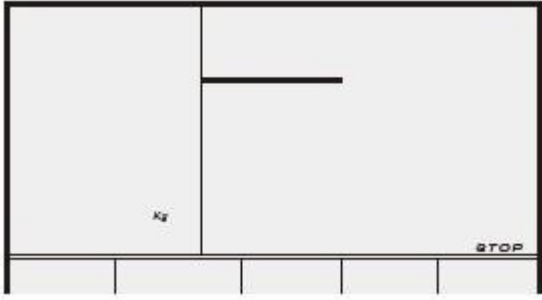
HINWEIS: Die Herzfrequenz hängt von der Geschwindigkeit und dem Training ab. Ist die Herzfrequenz höher als der eingestellte Wert, wird die Belastung reduziert. Wenn die Herzfrequenz niedriger als der angegebene Wert ist, wird die Belastung erhöht.

BENUTZERPROGRAMME (CUSTOM 1 – CUSTOM 4)

1. Verwenden Sie die Navigationstasten, um einen Benutzer auszuwählen.
2. Bestätigen Sie mit ENTER und stellen Sie die Uhrzeit ein.
3. Stellen Sie mit den Navigationstasten die Uhrzeit ein und bestätigen Sie mit ENTER, dann stellen Sie die Distanz ein
4. Stellen Sie mit den Navigationstasten die Distanz ein und bestätigen Sie mit ENTER, dann stellen Sie die verbrannten Kalorien ein
5. Stellen Sie mit den Navigationstasten den gewünschten Kalorienverbrauch ein und bestätigen Sie mit ENTER, dann stellen Sie die Belastung ein
6. Verwenden Sie die Navigationstasten, um die Belastung aller Teile einzustellen, drücken Sie immer ENTER zur Bestätigung.
7. Drücken Sie START / STOP, um das Programm zu starten

E. PROGRAMM ZUR KÖRPERFETT-MESSUNG

1. Wählen Sie mit den Navigationstasten das Programm KÖRPERFETTTEST (Abb. 34)
2. Bestätigen Sie mit ENTER
3. Stellen Sie mit den Navigationstasten die Höhe ein und bestätigen Sie mit ENTER (Abb. 35)
4. Mit den Navigationstasten das Gewicht einstellen und mit ENTER bestätigen (Abb. 36)
5. Mit den Navigationstasten das Alter einstellen und mit ENTER bestätigen (Abb. 37)
6. Mit den Navigationstasten das Geschlecht einstellen und mit ENTER bestätigen (Abb. 38)
7. Drücken Sie START / STOP, um das Programm zu starten

 <p>The screenshot shows the 'CUSTOM1' menu with a 'P' indicator. The top right has a bar graph. Below are five columns for settings: M/H, TIME, DIST. M, CAL, and WATT. The bottom row shows values: 0.0, 0:00, 3.0, 3.0, and 2.0. A 'STOP' button is visible on the right.</p>	 <p>The screenshot shows the 'FAT' menu with a height setting of '170' cm. A bar graph is on the right. A 'STOP' button is at the bottom right.</p>
<p>Abb. 33</p>	<p>Abb. 34</p>
 <p>The screenshot shows the height setting screen with 'cm' at the bottom left and a 'STOP' button at the bottom right.</p>	 <p>The screenshot shows the weight setting screen with 'kg' at the bottom left and a 'STOP' button at the bottom right.</p>
<p>Abb. 35</p>	<p>Abb. 36</p>

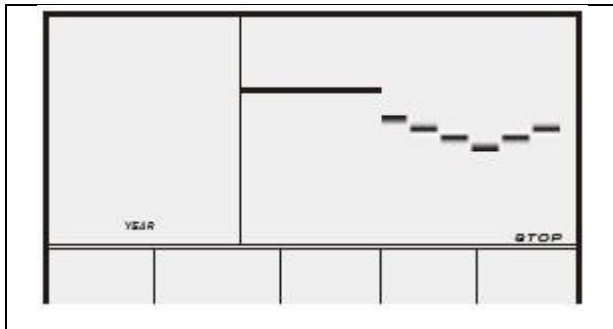


Abb. 37

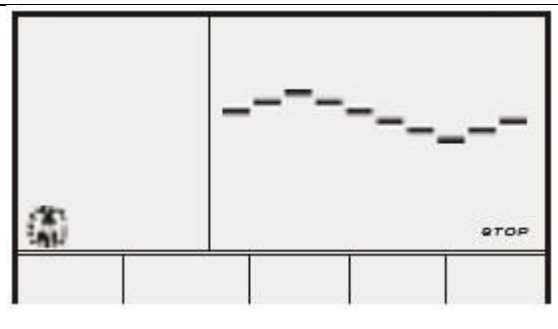


Abb. 38

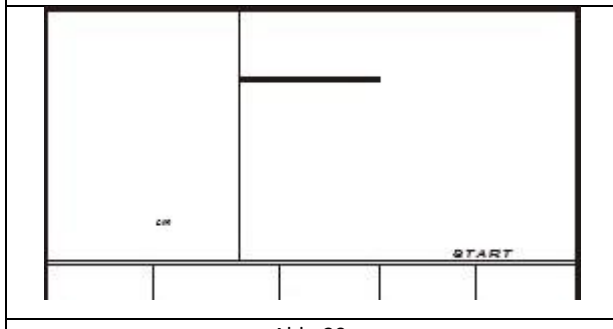


Abb. 39

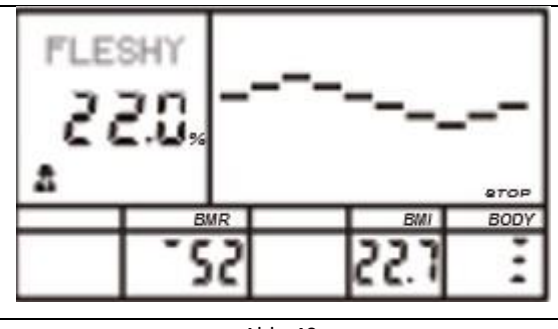


Abb. 40

HINWEIS: Greifen Sie beide Körperpulsplatten. FAT%, BMR, BMI und Körperstatus-Ergebnisse werden angezeigt. (Bild 40).

FETT%: Körperfett gemessen in %.

BMR: Stoffwechsel

BMI: Body-Mass-Index

Wenn die Pulspads nicht richtig funktionieren und während der Messung kein Signal senden, wird ERROR2 angezeigt.

Drücken Sie START / STOP und versuchen Sie erneut, den Test durchzuführen.

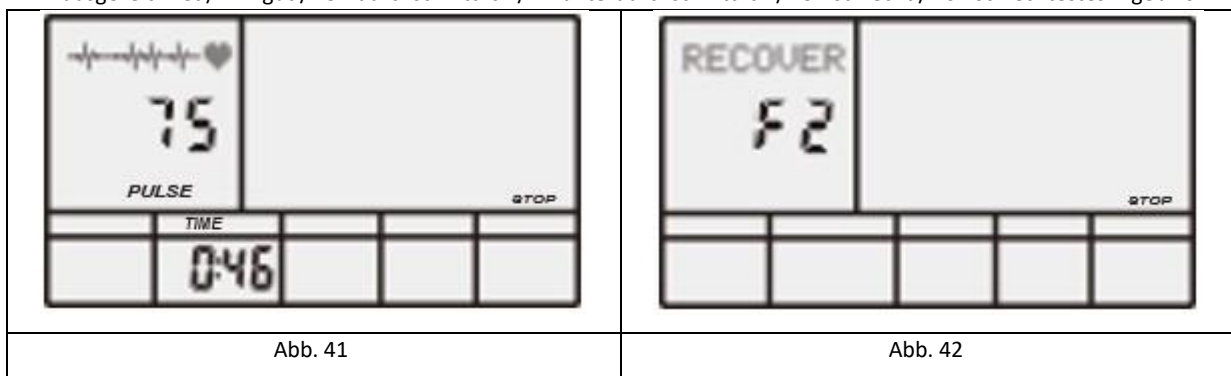
Sie können den Test nicht beenden, nachdem Sie den Test ausgeführt haben. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie UP / DOWN, um das Menü zu verlassen.

F. PULS RECOVERY TEST

Ein Test, der die Herzfrequenz vor und nach dem Training vergleicht. Das Ergebnis ist die Fähigkeit des Herzens, sich vom Training zu erholen.

1. Fassen Sie die Pulssensoren oder befestigen Sie den Brustgurt (sofern für das Gerät zutreffend)
2. Drücken Sie RECOVERY, um das Programm zu starten (Abb. 41)
3. Der 60-Sekunden-Countdown beginnt.
4. Das Ergebnis wird dann F1 – F6 angezeigt.

F1 - ausgezeichnet / F2 - gut / F3 - durchschnittlich / F4 unterdurchschnittlich / F5 - schlecht / F6 - schlechtestes Ergebnis



G. PULSMESSUNG

Greifen Sie beide Pulssensoren. Die Herzfrequenz wird nach 3-4 Sekunden angezeigt. Das Herzsymbol wird zusammen mit dem EKG angezeigt.

HINWEIS:

Die Werte dienen nur zur Orientierung und nicht für medizinische Zwecke.

Sie können den Brustgurt verwenden, wenn er unterstützt wird.

ANZEIGE

GESCHWINDIGKEIT	Anzeigegeschwindigkeit, Bereich: 0,0 – 99,9 km/h (mil/h)
Drehzahl	Zeigt die Drehzahl an, Bereich: 0 – 999
ZEIT	Zeigt die Trainingszeit an, Bereich: 0:00 – 99:59 Min:Sek. Einstellungen: 5:00 – 99:00 Min:Sek.
DIST	Anzeige der Distanz, Bereich: 0,0 – 99,9 – 999 km (mil). Einstellungen: 1,0 – 99,0 – 999.
KALORIE	Zeigt verbrannte Kalorien an, Bereich: 0 – 99,9 – 999. Einstellungen 10,0 – 90,0 – 990.
IMPULS	Zeigt die Herzfrequenz 30 – 240 Schläge pro Minute an

WIDERSTANDSPEGEL	Zeigt die Last von 1 – 16 an
------------------	------------------------------

WATT	Zeigt das Ergebnis des WATT-Programms an
------	--

ERROR 1 – Motor und Motoranschluss prüfen

ERROR 2 – Pulssensoren prüfen

MP3-PLAYER (falls vorhanden)

Verbinden Sie das Audiogerät mit der Konsole. Starten Sie dann das Audiogerät und dann die Konsole. Wenn die Konsole Audio selbst startet, sollte die Wiedergabe automatisch beginnen.

USB-PORT (falls vorhanden)



Stecken Sie das USB-Gerät in die Konsole.

	weiter
	zurück
	START / PAUSE
	Lauter
	Leiser



ANWENDUNGSMEPANEL

HERUNTERLADEN

1. Laden Sie die Anwendung mit dem QR-Code herunter:

	
Für Android	Für iOS

2. Laden Sie die App über Google Play (Abb. C) oder den App Store (Abb. D) herunter, suchen Sie nach der MePanel-App.

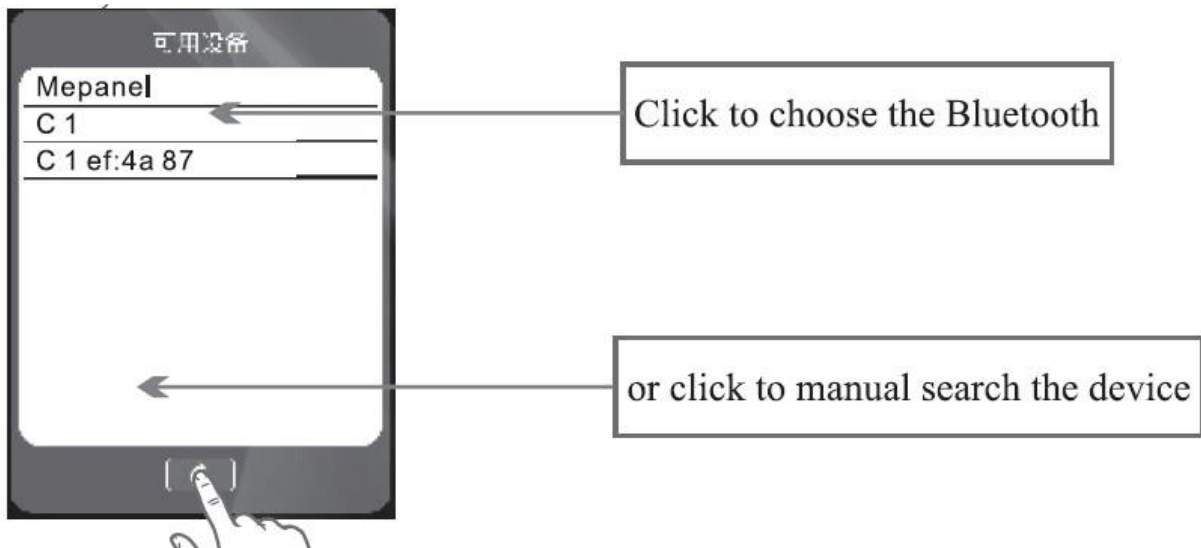
	
Abb. C	Abb. D

BLUETOOTH-VERBINDUNG

Die Geräte werden über Bluetooth 4.0 gekoppelt. Drücken Sie



und wählen Sie ein Gerät aus.



Wählen Sie Ihr Smart-Gerät aus und greifen Sie auf die App zu. Die Konsolenanzeige schaltet sich aus, wenn Sie die Anwendung starten.

Wenn Sie die App ausschalten, wird die Konsolenanzeige wieder eingeschaltet.

FUNKTION

Sie können ein Smart-Gerät mit installierter Bluetooth 4.0- und MEPANEL-Anwendung mit dem Gerät verbinden.

1. Street View: Starten Sie die Karte, während das Programm läuft. Wählen Sie Start und Ziel aus, die App berechnet automatisch die Entfernung.
2. Teilen: Nach dem Training können Sie Ihre Ergebnisse mit Facebook oder Twitter teilen.
3. Die Anwendung speichert die Daten automatisch in Tabellen: Sobald Sie länger als 5 Minuten trainieren, werden die Daten für Trainingszeit, Distanz und Kalorien gespeichert.

BENUTZEN

A. Programmauswahl

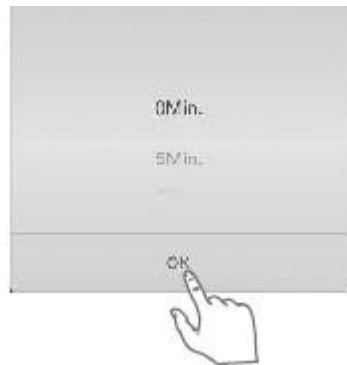
Wählen Sie ein Programm:



B. Parametereinstellungen

Einstellung personenbezogener Daten: Wählen Sie MENÜ in der oberen linken Ecke, um Größe, Gewicht, Alter und Geschlecht einzustellen. Kehren Sie dann zum Hauptmenü zurück.

Programmparameter einstellen: Bei der Programmauswahl können Sie die Uhrzeit einstellen, den Slider nach oben oder unten bewegen und mit OK bestätigen. Sie können auch Distanz, Kalorien, Watt, Zielpuls, Zielwatt einstellen.




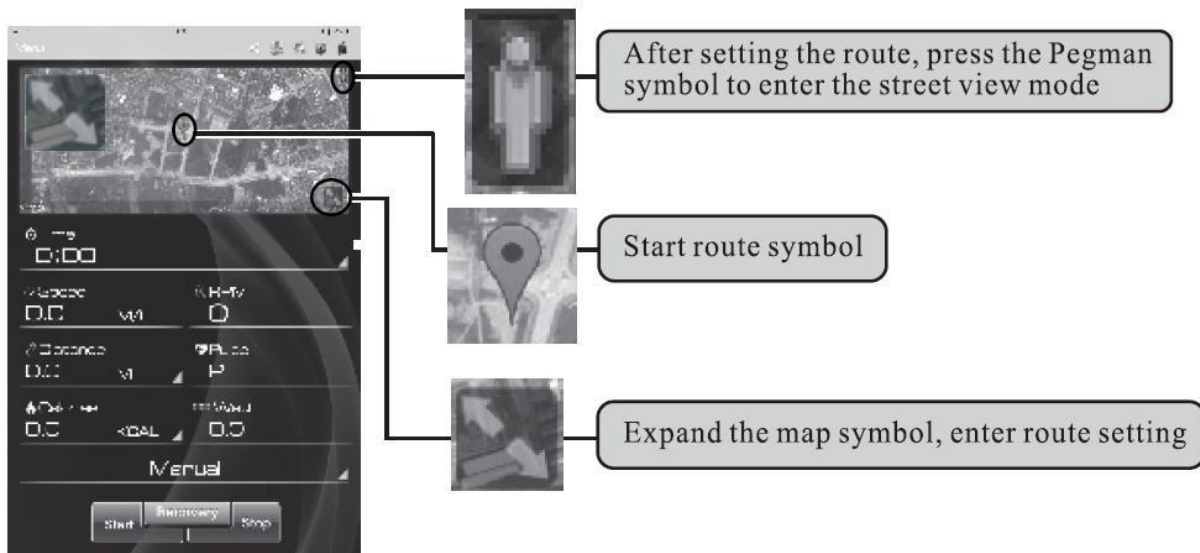
Einstellen der Einheit: Enter MENU - System Set - mm (metrisch) / inch (imperiales System)

STEUERUNG

Start / Stop: Drücken Sie START, um das Programm zu starten, drücken Sie STOP, um das Programm zu stoppen

Street View: Ihr Smart-Gerät muss mit WIFI und dem von MAPS abgedeckten Bereich verbunden sein.

Karten verlassen: Auswählen  in der oberen rechten Ecke. Widerstandseinstellungen ändern sich auf Karten. Drücken Sie wiederholt, um zur Widerstandseinstellung zurückzukehren.

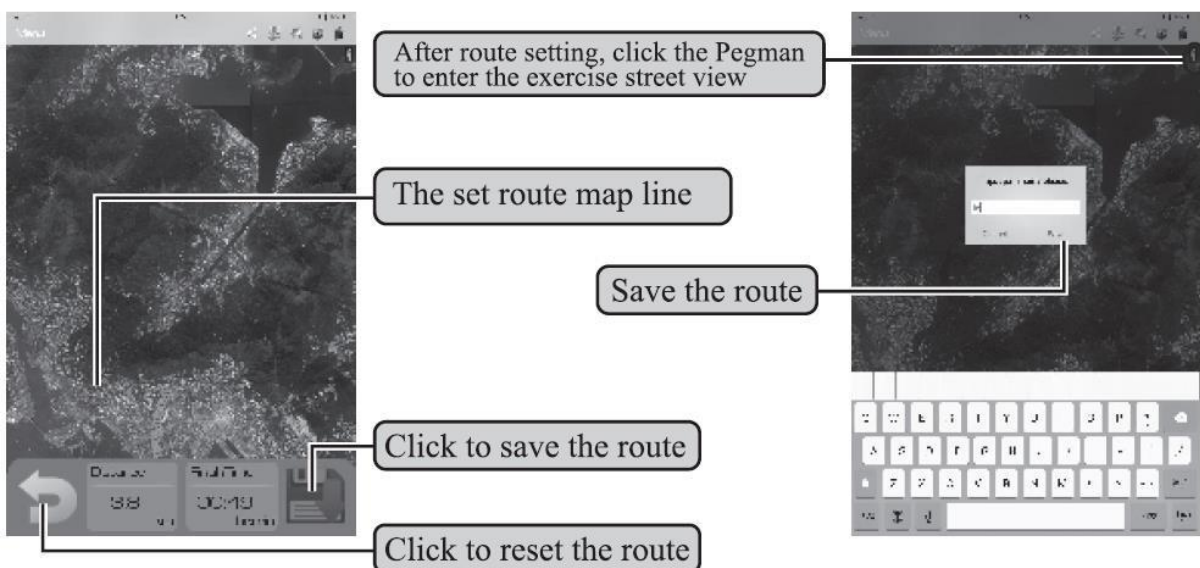


Drücken Sie  um die Karte zu erweitern

Einstellen der Route: Halten Sie nach dem Vergrößern der Karte das Startsymbol 2 Sekunden lang gedrückt und stellen Sie dann den Start Ihrer Route ein, drücken Sie erneut auf die Position auf der Karte, um das Ziel festzulegen. Die Anwendung legt die Route automatisch fest.

Drücken Sie  um die Route zu sichern

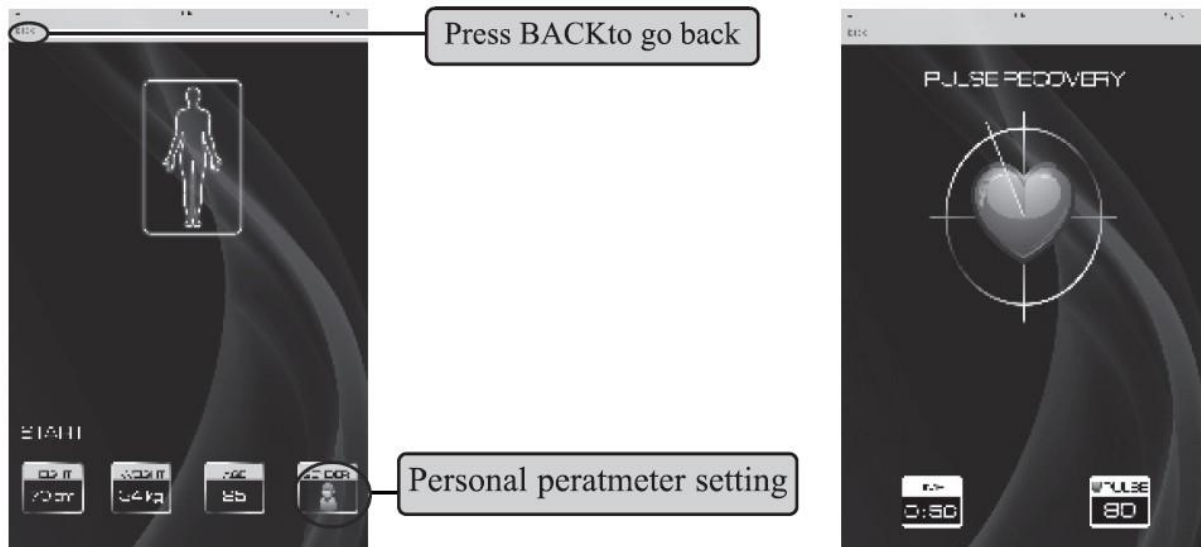
Um die Schnittstelle aufzurufen, drücken Sie   **Straßenansicht:** Drücken Sie  Um das Programm zu starten, drücken Sie  für um den Widerstand zu erhöhen, drücken Sie  **STOP.**



Körperfettmessung: Wählen Sie das FAT-Programm aus und geben Sie dann Größe, Gewicht, Alter und Geschlecht ein. Drücken Sie START, um das Programm zu starten.

Zum Messen müssen Sie die Pulsmessplatten halten.

Erholung: Wählen Sie RECOVERY, um das Programm zu starten, drücken Sie BACK, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.



Ein einminütiger Countdown beginnt, dann Ergebnisse von F1 (am besten) - F6 (am schlechtesten)

Statistiken: Rufen Sie MENÜ - STATISTIK auf, Sie können sich die Trainingskurve ansehen.

VERWENDUNG DES ELEPTISCHEN TRAINERS

Der Ellipsentrainer ist ein effektives und beliebtes Fitnessgerät.

Wenn Sie auf einem elliptischen Laufband trainieren, bewegen sich Ihre Füße entlang der elliptischen Kurve.

Das Ellipsenlaufband wird häufig als Ersatz für Heimtrainer und Laufbänder verwendet, da es schonender für Ihre Gelenke ist. Mit den Griffen wird auch die obere Körperhälfte trainiert.

Versuchen Sie, eine aufrechte und natürliche Haltung einzunehmen.

Aufwärmen

Regelmäßige Bewegung beginnt mit der Aufwärmphase und endet mit Ruheübungen. Die Aufwärmphase soll den Körper auf die anschließende Belastung vorbereiten. Entspannungsübungen sollten dann Muskelverletzungen und Krämpfen vorbeugen. Führen Sie Aufwärm- und Entspannungsübungen gemäß der folgenden Tabelle durch.



Finger an die Zehenspitzen

Lehnen Sie sich auf Ihre Hüften. Halten Sie Ihren Rücken und Ihre Arme entspannt und lehnen Sie sich nach vorne zu Ihren Zehen. 15 Sekunden in Position halten. Beugen Sie die Knie leicht.



Oberschenkel

Lehnen Sie sich mit einer Hand gegen die Wand. Legen Sie eine Hand hinter sich und greifen Sie nach Ihrem Fuß. Ziehen Sie ihn so weit wie möglich an Ihr Gesäß. 30 Sekunden halten und mit dem anderen Bein wiederholen.



Knie

Setzen Sie sich hin und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein an und schieben Sie den linken Fuß an die Innenseite des rechten Oberschenkels. Strecken Sie Ihren rechten Arm bis zur Spitze des ausgestreckten Beins. 15 Sekunden halten und loslassen. Wiederholen Sie das gleiche für die linke Seite..



Innenseiten der Oberschenkel

Setzen Sie sich wie im Bild gezeigt auf den Boden. Ziehen Sie Ihre Füße Richtung Gesäß. Drücken Sie Ihre Füße mit den Sohlen gegeneinander. Die Knie zeigen nach außen und drücken nach unten. 30-40 Sekunden halten, wenn möglich.



Wade und Achillessehne

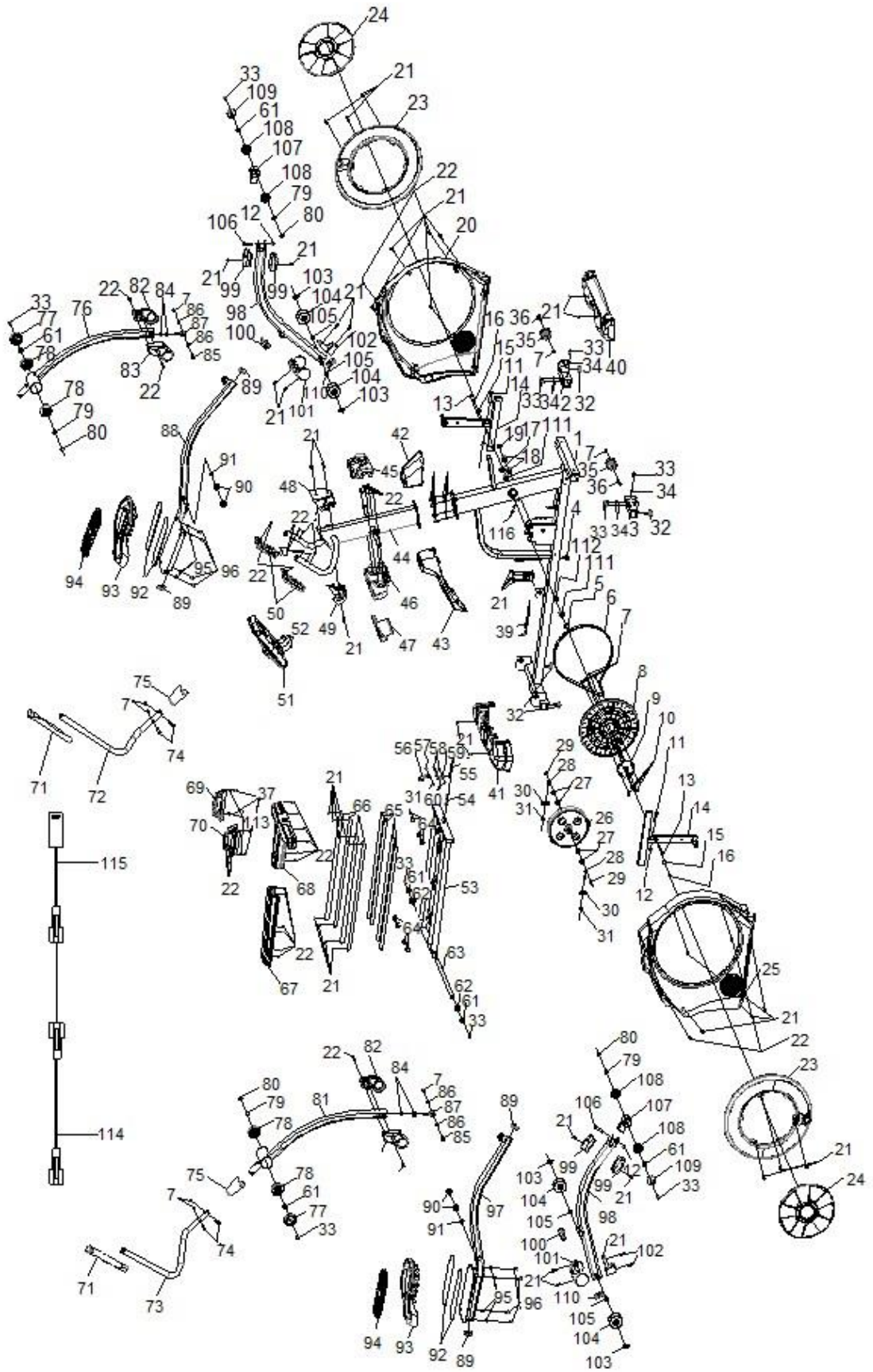
Platzieren Sie sich ca. eine Schrittlänge vor einer Wand. Ein Bein nach vorne, das andere nach hinten.

Beugen sie den Oberkörper nach vorne und drücken Sie die Arme gegen die Wand. Fersen fest auf dem Boden lassen. Drücken Sie bei dem ausgestreckten Bein die Knie durch und halten Sie die Spannung in der Wade für 10 sek. Wechseln Sie anschließend die Seite.

WARTUNG

- Verwenden Sie nur ein weiches Tuch und ein mildes Reinigungsmittel.
- Reinigen Sie die Kunststoffteile nicht mit Scheuermitteln oder Lösungsmitteln.
- Wischen Sie den Schweiß nach jedem Gebrauch ab.
- Schützen Sie das Gerät vor Feuchtigkeit und extremen Temperaturen.
- Schützen Sie Ihr Gerät, Ihren Computer und Ihre Konsole vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Überprüfen Sie regelmäßig das Anziehen aller Schrauben und Muttern.
- An einem trockenen und sauberen Ort außerhalb der Reichweite von Kindern lagern.

DIAGRAMM



LISTE DER EINZELTEILE

Nein.	Name	Menge	Nein.	Name	Menge
1	Hauptrahmen	1	36	Schraube M8*70	2
2	Verbindungsteil für linkes vorderes Fußrohr	1	37	Schraube M4*10	6
3	Verbindungsteil für rechtes vorderes Fußrohr	1	38	Motorkabel	1
4	Stopper M8	1	39	Motorkabel	1
5	Kurze Kurbelhülse	1	40	Vordere Stützabdeckung	1
6	Gurt	1	41	Hintere Abdeckung	1
7	Mutter M8	12	42	Kettenabdeckung vorne	1
8	Gurtrad	1	43	Kettenabdeckung hinten	1
9	Montage mit geradem Dorn	1	44	Pfostenmontage	1
10	Schraube M8*16	4	45	Vorderseite	1
11	Schraube M10*55	2	46	Mittlere Abdeckung	1
12	Mutter M10	2	47	Obere Abdeckung	1
13	Hülle 15*6*6	2	48	Vorderseite	1
14	Kreuzmontage	2	49	Hintere Abdeckung	1
15	Dichtung	2	50	Pulssensorplatte	2
16	Schraube M6*20	2	51	Konsole	1
17	Mutter M20 * 1	1	52	Schraube M5*10	4
18	Lager	2	53	Montage des Führungsschienenhalters	1
19	Feder	1	54	Feder	1
20	Kettenabdeckung links	1	55	Handknopf	1
21	Schraube	44	56	Taste	1
22	Schraube ST4.2*13	38	57	Schraube M6*40	1
23	Drehrad	2	58	Schraube M4*30	2
24	Drehradabdeckung	2	59	Tasteranschlussblock	1
25	Rechte Kettenabdeckung	1	60	Mutter M4	2
26	Schwungrad	1	61	Große Dichtung	8
27	Unterlegscheibe	4	62	Achshülse	2
28	Schraube M6*58	2	63	Hinterachse	1
29	Mutter M10*1	2	64	Schutzpolster	8
30	Haltering	2	65	EVA	4
31	Mutter M6	3	66	Führungsschiene aus Aluminium	4
32	Stopper	4	67	Mittlere Führungsschienenabdeckung	1
33	Schraube M8*20	18	68	Frontabdeckung der Führungsschiene	1
34	Unterlegscheibe	10	69	Linker Einstellgriff	1

35	Transportrad	2	70	Rechter Einstellgriff	1
71	Griffabdeckung	2	94	Pedalauflage	2
72	Linker Griff	1	95	Unterlegscheibe	8
73	Rechter Griff	1	96	Schraube M6*15	8
74	Schraube	4	97	Rechte Pedaleinheit	1
75	Kurbelabdeckung	2	98	Abdeckung	2
76	Linke Kurbel Baugruppe	1	99	Abdeckung	4
77	Gratende	2	100	Abdeckung	2
78	Kurbelgehäuse	4	101	Abdeckung	2
79	Großer Dichtring	4	102	Abstandshalter	2
80	Rotierende Dichtung	4	103	Äußere Feder	4
81	Rechte Kurbeleinheit	1	104	Rolle	4
82	Linke Kurbelabdeckung	2	105	Dichtung	4
83	Rechte Kurbelabdeckung	2	106	Schraube M10*60	2
84	Mutter	4	107	Kupplungshebel	2
85	Schraube	2	108	Endkappe	4
86	Gelenkgehäuse	4	109	Abdeckung	2
87	Gemeinsam	2	110	Abdeckung	2
88	Linke Pedalbaugruppe	1	111	Lager	10
89	Endkappe	4	112	Lastradklemme	1
90	Hülse	4	113	Unterlegscheibe	4
91	Dichtung	2	114	Oberes Kabel	1
92	Anti-Rutsch-Matte	4	115	Kabel unten	1
93	Pedal	2	116	Sensor	1

UMWELTSCHUTZ

Nach Ablauf der Produktlebensdauer oder wenn eine eventuelle Reparatur unwirtschaftlich ist, entsorgen Sie es entsprechend den örtlichen Gesetzen und umweltgerecht auf dem nächsten Schrottplatz.

Durch die fachgerechte Entsorgung schonen Sie die Umwelt und die natürlichen Quellen. Darüber hinaus können Sie zum Schutz der menschlichen Gesundheit beitragen. Wenn Sie sich bei der Entsorgung nicht sicher sind, bitten Sie die örtlichen Behörden, Gesetzesverstöße oder Sanktionen zu vermeiden.

Entsorgen Sie die Batterien nicht im Hausmüll, sondern geben Sie sie am Recyclinghof ab.

GARANTIEBEDINGUNGEN, BESCHWERDEN

Allgemeine Bestimmungen und Definitionen

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren regeln die Bedingungen und den Umfang der vom Verkäufer gewährten Garantie für die an den Käufer gelieferte Ware, sowie das Verfahren zur Begleichung der Reklamationsansprüche des Käufers für die gelieferte Ware. Die Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren unterliegen den einschlägigen Bestimmungen des Gesetzes Nr. 89/2012 Coll., Des Bürgerlichen Gesetzbuchs und des Gesetzes Nr. 634/1992 Coll. Über den Verbraucherschutz in der jeweils gültigen Fassung, auch in Angelegenheiten, die unter diese Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren fallen. unerwähnt.

Verkäufer ist SEVEN SPORT s.r.o. mit Sitz in Bořivojova 35/878, 13000 Praha, IČ: 26847264, eingetragen im Handelsregister des Landgerichts in Prag, Abschnitt C, Beilage 116888.

Aufgrund der geltenden gesetzlichen Bestimmungen wird zwischen einem Käufer, der Verbraucher ist und einem Käufer, der kein Verbraucher ist, unterschieden.

"Käufer-Verbraucher" oder einfach "Verbraucher" ist eine Person, die beim Abschluss und bei der Ausführung eines Vertrags nicht im Rahmen ihres Handels oder Geschäfts handelt.

"Ein Käufer, der kein 'Verbraucher' ist, ist ein Unternehmer, der Produkte kauft oder Dienstleistungen für den Zweck seines Geschäfts mit diesen Produkten oder Dienstleistungen nutzt. Dieser Käufer unterliegt dem für ihn geltenden Rahmenkaufvertrag und den Geschäftsbedingungen.

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren sind Bestandteil jedes zwischen Verkäufer und Käufer geschlossenen Kaufvertrags. Die Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren sind gültig und bindend, sofern die Parteien im Kaufvertrag oder in einem Nachtrag zu diesem Vertrag oder einer anderen schriftlichen Vereinbarung nichts anderes vereinbart haben.

Garantiebedingungen

Garantiezeit

Der Verkäufer gewährt dem Käufer eine Garantie für die Qualität der Ware für einen Zeitraum von 24 Monaten, wenn von der Garantiekarte, Rechnung für die Ware, Lieferschein oder ein anderes Dokument für die Ware keine andere als vom Verkäufer angegebene Garantiezeit angegeben wurde. Die gesetzliche Dauer der Gewährleistung bleibt hiervon unberührt.

Mit der Qualitätsgarantie übernimmt der Verkäufer die Verpflichtung, dass die gelieferte Ware für einen bestimmten Zeitraum für den normalen Gebrauch geeignet ist, oder für den vereinbarten Zweck und dass es das Übliche oder vereinbarten Eigenschaften enthält.

Die Garantiebedingungen gelten nicht für verursachte Mängel (falls zutreffend für das gekaufte Produkt):

- durch ein Verschulden des Benutzers, d.h. Beschädigung des Produkts durch unprofessionelle über Handhabe, fehlerhafte Montage, unzureichendes Einsetzen der Sattelstütze in den Rahmen, unzureichendes Anziehen der Pedale in den Griffen und Griffen zur Mittelachse
- unsachgemäße Wartung
- mechanischer Schaden
- Verschleiß von Teilen während des normalen Gebrauchs (z. B. Gummi- und Kunststoffteile, Bewegungsmechanismen, Gelenkverbindungen usw.)
- ein unvermeidbares Ereignis, eine Naturkatastrophe
- unprofessionelle Interventionen
- unsachgemäße Handhabung oder unsachgemäße Platzierung, niedrige oder hohe Temperatur, Wasser, übermäßiger Druck und Stöße, absichtlich veränderte Konstruktion, Form oder Abmessungen

Garantiverfahren

Verfahren zur Geltendmachung eines Warenmangels

Der Käufer ist verpflichtet, die vom Verkäufer gelieferte Ware so bald wie möglich nach Erhalt der Ware auf Beschädigung zu prüfen. Die Inspektion muss vom Käufer so durchgeführt werden, dass alle Mängel festgestellt werden, die bei einer angemessenen professionellen Inspektion festgestellt werden können.

Bei einer Reklamation der Ware ist der Käufer verpflichtet auf Verlangen des Verkäufers den Kauf und die Begründung der Reklamation durch eine Rechnung oder einen Lieferschein mit der angegebenen Produktionsnummer (Seriennummer) oder denselben Unterlagen ohne Seriennummer nachzuweisen. Wenn der Käufer mit diesen Unterlagen die Rechtmäßigkeit der Beschwerde nicht nachweist, hat der Verkäufer das Recht, die Beschwerde abzulehnen.

Wenn der Käufer einen Mangel meldet, der nicht durch die Garantie abgedeckt ist (z. B. wurden die Garantiebedingungen nicht erfüllt, der Mangel wurde versehentlich gemeldet usw.), ist der Verkäufer berechtigt die vollständige Erstattung der Kosten zu verlangen welche sich im Zusammenhang mit der Beseitigung des vom Käufer gemeldeten Mangels ergeben haben. In diesem Fall basiert die Berechnung des Service-Eingriffs auf der gültigen Preisliste der Arbeitsleistung und der Transportkosten.

Wenn der Verkäufer (durch Testen) feststellt, dass das beanspruchte Produkt nicht fehlerhaft ist, gilt der Anspruch als ungerechtfertigt. Der Verkäufer behält sich das Recht vor, die Zahlung von Kosten zu verlangen, die im Zusammenhang mit einer ungerechtfertigten Beschwerde anfallen.

Für den Fall, dass sich der Käufer über Mängel an der von der Garantie abgedeckten Ware gemäß den gültigen Garantiebedingungen des Verkäufers beschwert, wird der Verkäufer den Mangel beseitigen, indem er das defekte Teil oder die defekte Ausrüstung durch ein fehlerfreies repariert oder ersetzt. Mit Zustimmung des Käufers ist der Verkäufer berechtigt, im Austausch gegen die fehlerhafte Ware ein anderes voll funktionsfähiges Produkt zu liefern. Dieses besitzt mindestens die gleichen oder bessere technische Parameter. Die Wahl bezüglich der Art und Weise der Bearbeitung der Beschwerde gemäß diesem Absatz liegt beim Verkäufer.

Der Verkäufer wird die Reklamation spätestens 30 Tage nach Lieferung der fehlerhaften Ware bearbeiten, es sei denn, es wurde eine längere Frist vereinbart. Als Abrechnungstag gilt der Tag, an dem die reparierte oder ersetzte Ware dem Käufer übergeben wurde. Wenn der Verkäufer die Reklamation aufgrund der Art des Mangels nicht innerhalb der angegebenen Frist bearbeiten kann, wird er mit dem Käufer eine alternative Lösung vereinbaren. Wird keine solche Einigung erzielt, ist der Verkäufer verpflichtet, dem Käufer eine finanzielle Entschädigung in Form einer Gutschrift zu gewähren.

CZ

SEVEN SPORT sro

Sitz: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00,
Hauptsitz: ČR
Garantieleistungen: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Čermenská 486, Vítkov 749 01
KRN: 26847264
UMSATZSTEUER-ID: CZ26847264
Telefon: + 420 556 300 970
Email: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Netz: www.inSPORTline.cz

SK

inSPORTline sro

Hauptsitz, Garantie- und Servicezentrum: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK
KRN: 36311723
UMSATZSTEUER-ID: SK2020177082
Telefon: Email: + 421(0)326 526 701
objednavky@insportline.cz
reklamacie@insportline.cz
servis@insportline.cz
Netz: www.inSPORTline.sk