

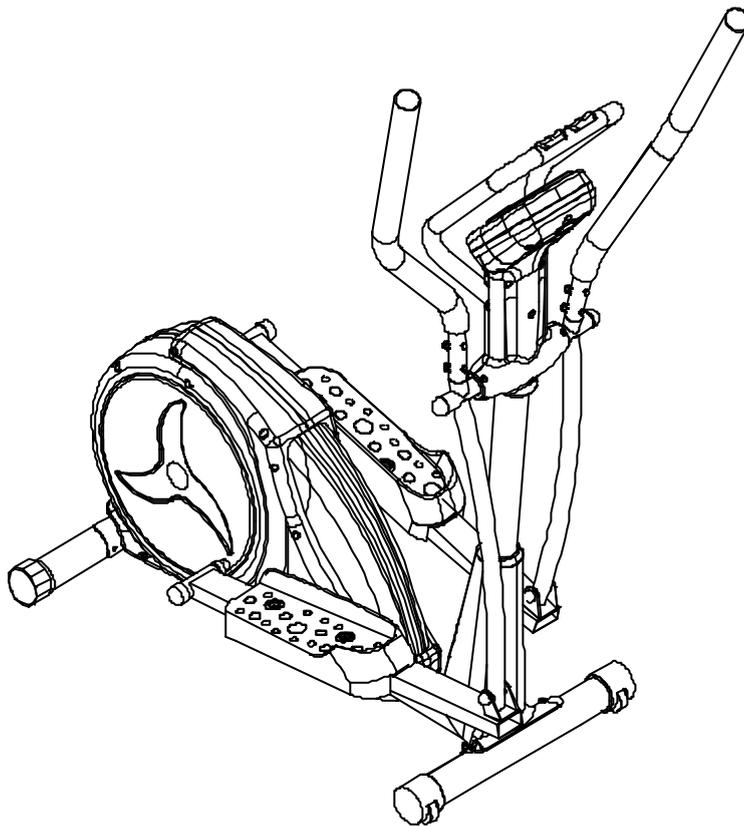
**HOMESPORT.DE**

just best fitness

**AUFBAU- & ÜBUNGSANLEITUNG**

---

# **Crosstrainer Ergometer ERGO (SW) Schwarz**

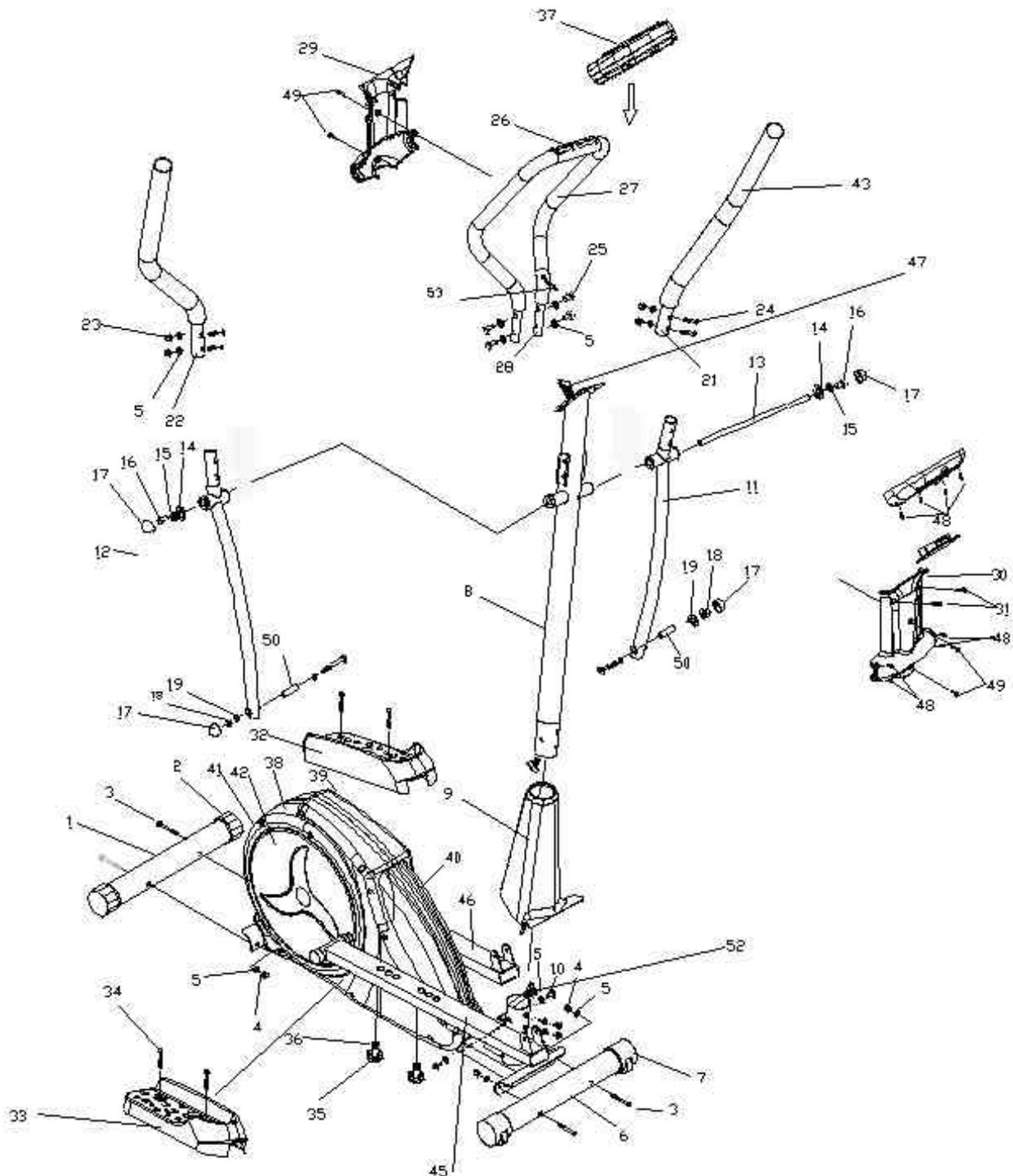


---

## Inhaltsverzeichnis

1. EXPLOSIONSZEICHNUNG .....	3
2. TEILELISTE .....	4
3. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN.....	5
4. AUFBAUANLEITUNG.....	7
5. COMPUTERBEDIENUNG.....	17
6. TRAININGSANLEITUNG.....	22
7. GARANTIEBEDINGUNGEN .....	27

## 1. Explosionszeichnung



## 2. Teileliste

NR.	BEZEICHUNG	ANZ.	NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
1	Hinteres Bein	1	29	Innere Abdeckung Computer	1
2	Verstellbare Fusskappe	2	30	Aeussere Abdeckung Computer	1
3	Schraube vorderes/hinteres Bein M8x75	4	31	Schraube für Computer M4x16	2
4	Muttern vorderes/hinteres Bein M8	4	32	Linkes Pedal	1
5	Unterlegscheibe 19mm gebogen	16	33	Rechtes Pedal	1
6	Vorderes Bein	1	34	Schraube linkes/rechtes Pedal M6x50	4
7	Transportrollen	2	35	Rändelmutter linkes/rechtes Pedal	4
8	Lenkerstütze	1	36	Unterlegscheibe Rändelmutter 6mm	4
9	Lenkerstützenabdeckung	1	37	Computer	1
10	Schraube Lenkerstütze M8x16 Inbus	4	38	Kunststoffgehäuse	2
11	Untere Griffstange links	1	40	Durchsichtiges Kunststoffgehäuse	1
12	Untere Griffstange rechts	1	42	Schwungscheibenabdeckung	2
13	Gelenkachse Griffstange	1	43	Griffpolster	2
14	Kunststoff Unterlegscheibe	2	45	Pedalarm	2
15	Unterlegscheibe Griffstange 10mm	2	47	Oberes Computer-Kabel	1
16	Schraube Griffstange M8x18	2	48	Schraube für Computer M3x20	4
17	Abdeckkappe Griffstange	4	49	Schraube für Computer M5x20	4
18	Bolzen Griffstange M8x55 Inbus	2	50	Führungsrohr 38,5mm	2
19	Unterlegscheibe Bolzen Griffstange 16mm	4	51	Schrauben für Computer M5x10	4
20	Mutter Bolzen Griffstange	2	52	Unteres Computer-Kabel	1
21	Obere Griffstange links	1	53	Batterieabdeckung	1
22	Obere Griffstange rechts	1	54	Kunststoff-Kappe	1
23	Hutmutter Obere Griffstange M8	4	55	Metall-Unterlegscheibe Pedalarm 25mm	1
24	Schraube Obere Griffstange M8x40	4	57	Unterlegscheibe Pedalarm 25mm	1
25	Schraube Haltegriff M8x35	4	58	Kunststoff-Unterlegscheibe Pedalarm	1
26	Handpulssensoren	2	59	Nylon-Mutter Pedalarm	1
27	Kunststoffummantelung Haltegriff	1	60	Abdeckkappe Pedalarm	1
28	Haltegriff	1	61	Obere Abdeckung Computer	1
			62	Sprengring	4

## 3. Sicherheitsvorkehrungen

### **WICHTIGER HINWEIS – VOR INBETRIEBNAHME LESEN**

#### **Allgemeines**

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen **DIN EN 957-1/5 H Klasse A** (Eignung für therapeutische Zwecke) und ist TÜV/GS geprüft.

Nach den Anforderungen dieser Norm wurden die Dauerbelastungsprüfungen mit einem Ersatzgewicht von 100 Kg für das Körpergewicht mit den entsprechenden Sicherheitsfaktoren durchgeführt. **Das Gerät ist für eine max. Belastbarkeit von 100 Kg geeignet.**

Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit (EG-Richtlinie 89/EWG).

Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

- Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung ebenfalls zu und umgekehrt.

Vor Trainingsbeginn sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Führen Sie nur die in dieser Anleitung beschriebenen Übungen aus.

## Sicherheitshinweise

Der **Crosstrainer „ERGO (SW) Schwarz“** ist ausschließlich für das Körpertraining zur Benutzung durch Erwachsene konzipiert.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden lesen und befolgen Sie bitte diese folgenden Regeln:

1. Das Gerät muss sorgfältig von einer erwachsenen Person montiert werden.
2. Erlauben Sie Kindern nicht mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
3. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern (ggf. Pedale) fest angezogen sind.
4. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile.
5. Falls das Gerät eine separate Stromversorgung benötigt, verwenden Sie ausschließlich den Originalnetzadapter. Trennen Sie nach dem Training das Gerät durch Ziehen des Netzadapters vom Stromnetz. **Bei allen Wartungs-, Reinigungs- und Reparaturarbeiten vorher den Netzstecker ziehen.**
6. Fassen Sie mit Händen und Füßen bei abgenommener Verkleidung nicht in die Antriebselemente.
7. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
8. Tragen Sie immer geeignete Schuhe.
9. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
10. Um Schäden an der aufwendigen Elektronik zu vermeiden, stellen bzw. verwenden Sie das Gerät nicht in Feuchträumen.
11. Verwenden Sie keine ätzenden oder aggressiven Reinigungsmittel.

### **Bitte beachten Sie!**

Retourensendungen können ausnahmslos nur in der Originalverpackung (unter Beilegen von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und des Kaufbeleges) anerkannt werden. Nur die Originalverpackung garantiert einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb während der Garantiezeit aufbewahrt werden.

## 4. Aufbauanleitung

Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit

Überzeugen Sie sich bei der Montage des **Crosstrainers „ERGO (SW) Schwarz“**, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

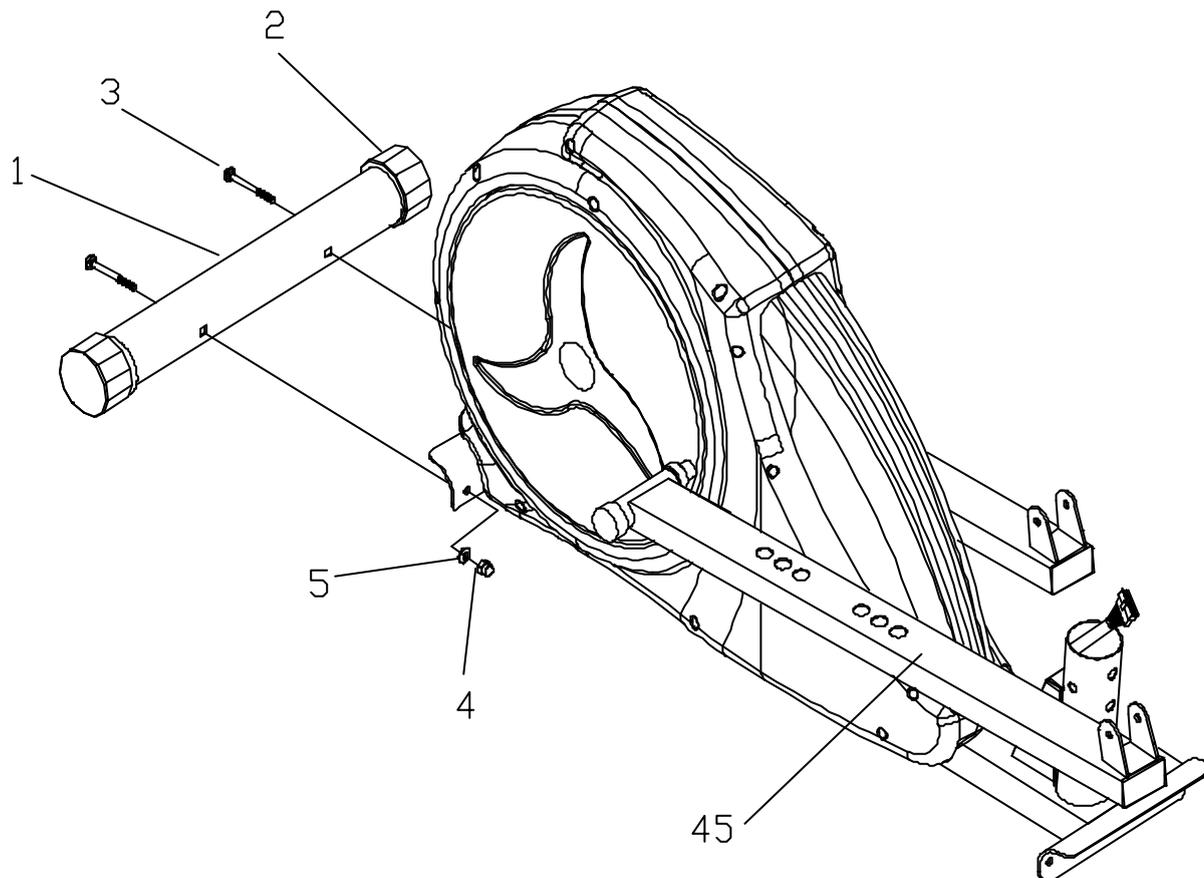
Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

Zur Stromversorgung des Computers verwenden Sie bitte ausschließlich den mitgelieferten Netzadapter. Nur dieser Netzadapter gewährleistet eine optimale Stromversorgung des Computers.

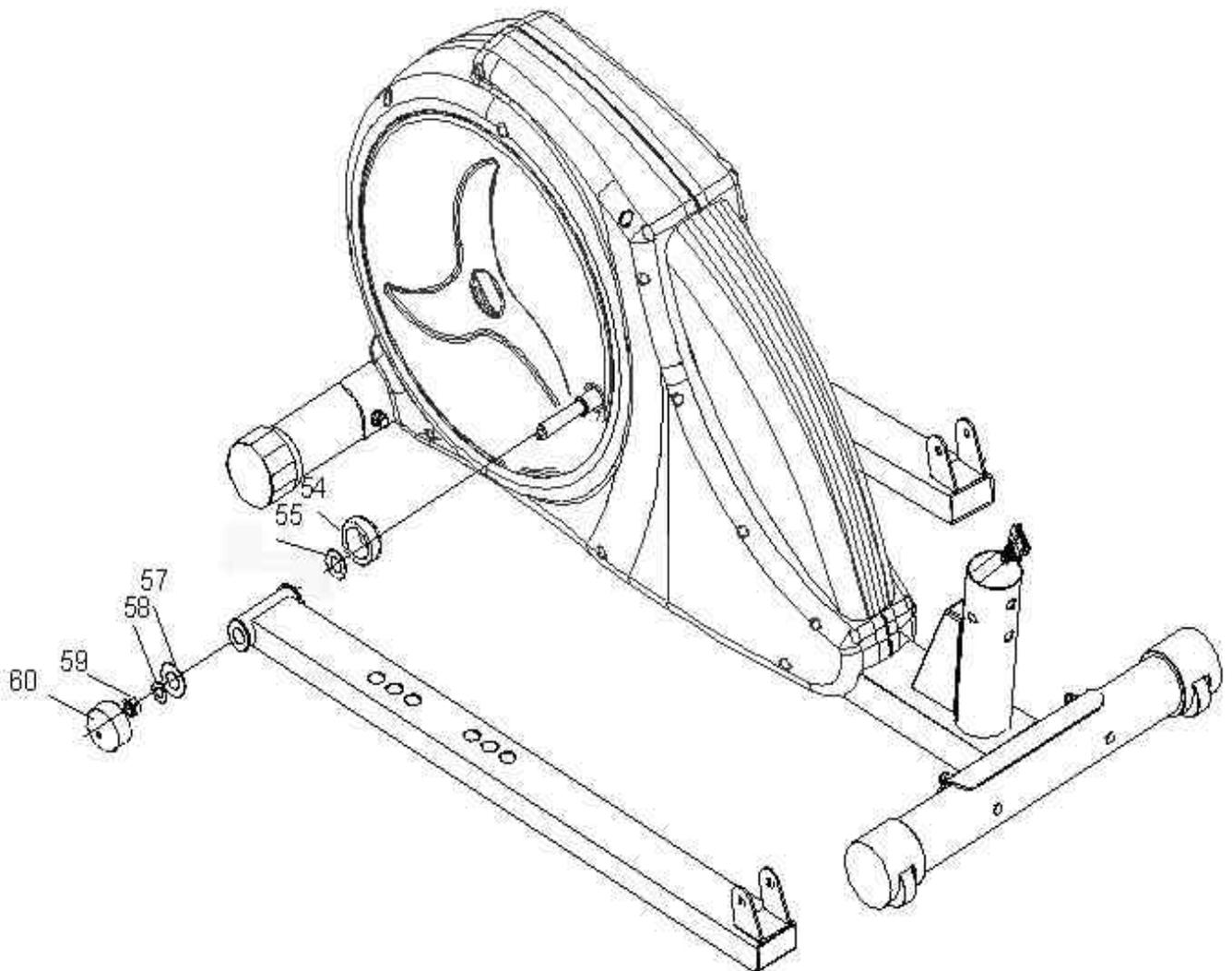
Legen Sie niemals Batterien in den Computer ein, wenn gleichzeitig der Netzadapter angeschlossen ist !

## Schritt 1

Verschrauben Sie das **Hintere Bein (1)** mit Hilfe der **Schrauben M8x75 (3)**, **Unterlegscheiben (5)** und **Muttern M8 (4)** am Haupttrahmen. Stecken Sie anschließend die **Verstellbaren Fusskappen (2)** auf die Öffnungen des **Hinteren Beins (1)**.

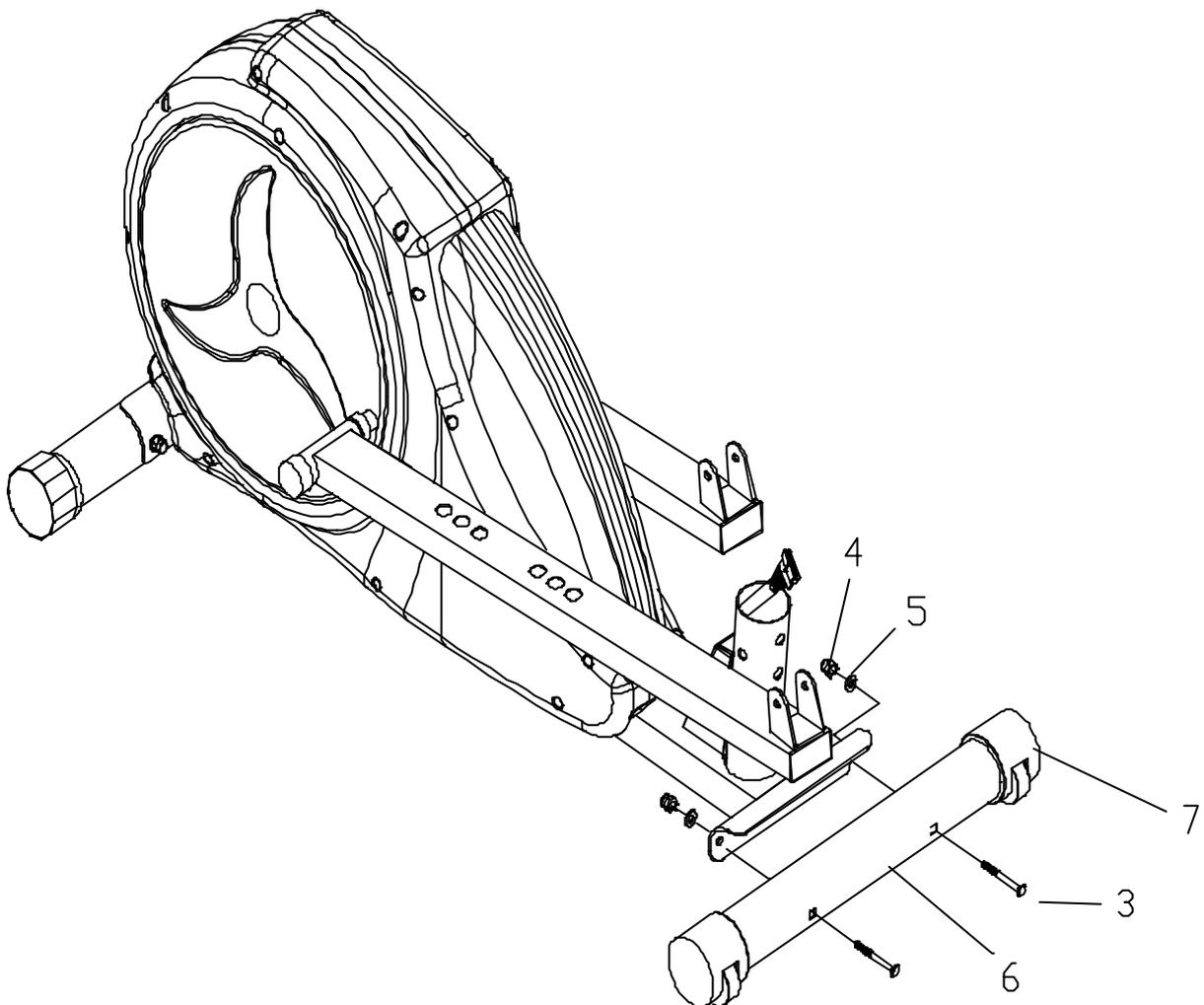


Schieben Sie zuerst die **Plastikabdeckung (54)**, dann die **Unterlegscheibe (55)**, dann den **Pedalarm (45)** über den Bolzen an der **Schwungscheibenabdeckung (42)**. Schieben sie jetzt ebenfalls die **Unterlegscheibe Pedalarm 25mm (57)**, die **Kunststoff Unterlegscheibe Pedalarm (58)** über den Bolzen und fixieren Sie alles anschließend mit der **Nylonmutter (59)**. Abschließend bedecken Sie die **Nylonmutter (59)** mit der **Abdeckkappe (60)**.



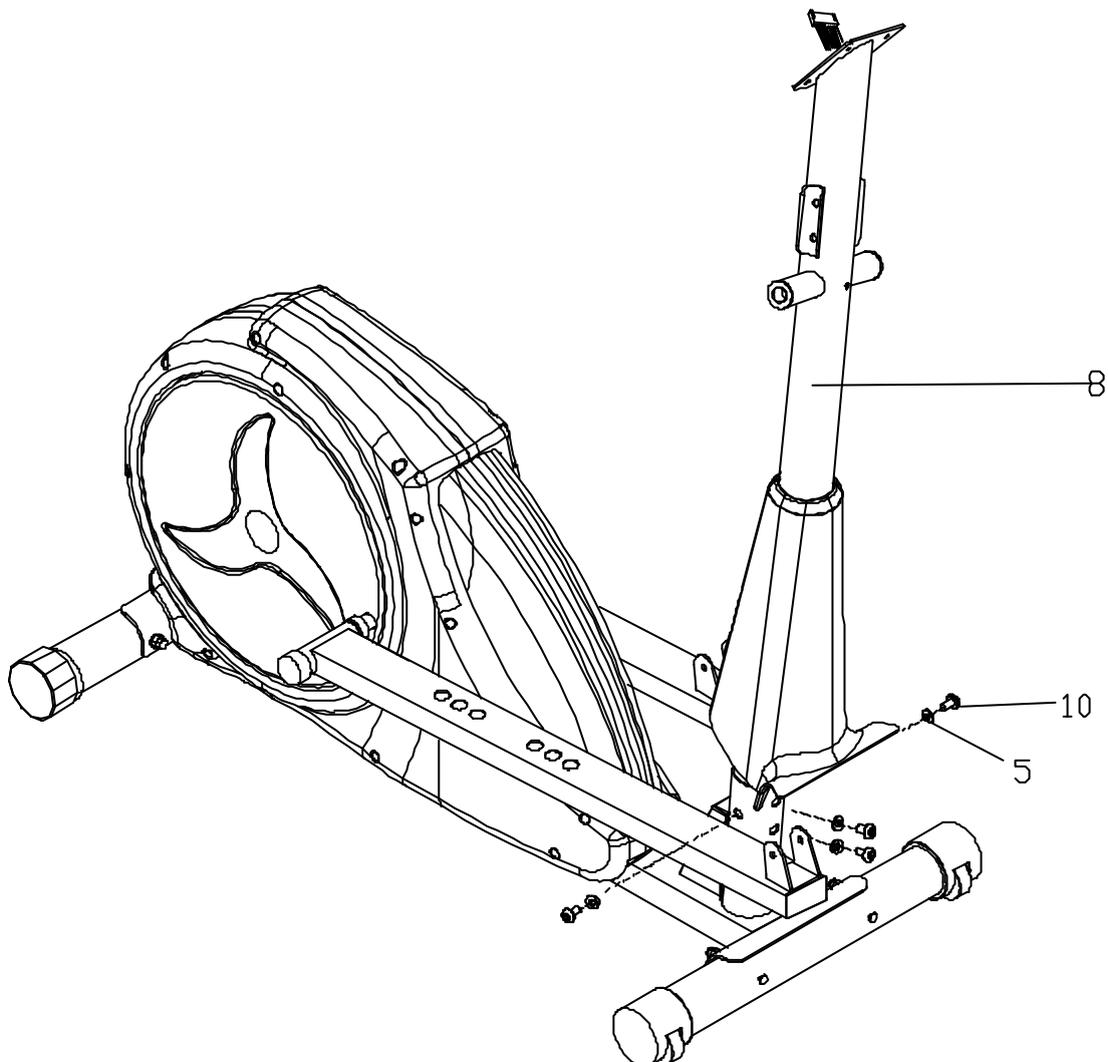
## Schritt 2

Verschrauben Sie das **Vordere Bein (6)** mit Hilfe der **Schrauben M8x75 (3)**, **Unterlegscheiben (5)** und **Muttern M8 (4)** am Hauptrahmen. Stecken Sie anschließend die **Transportrollen (7)** auf die Öffnungen des **Vorderen Beins (6)**.



## Schritt 3

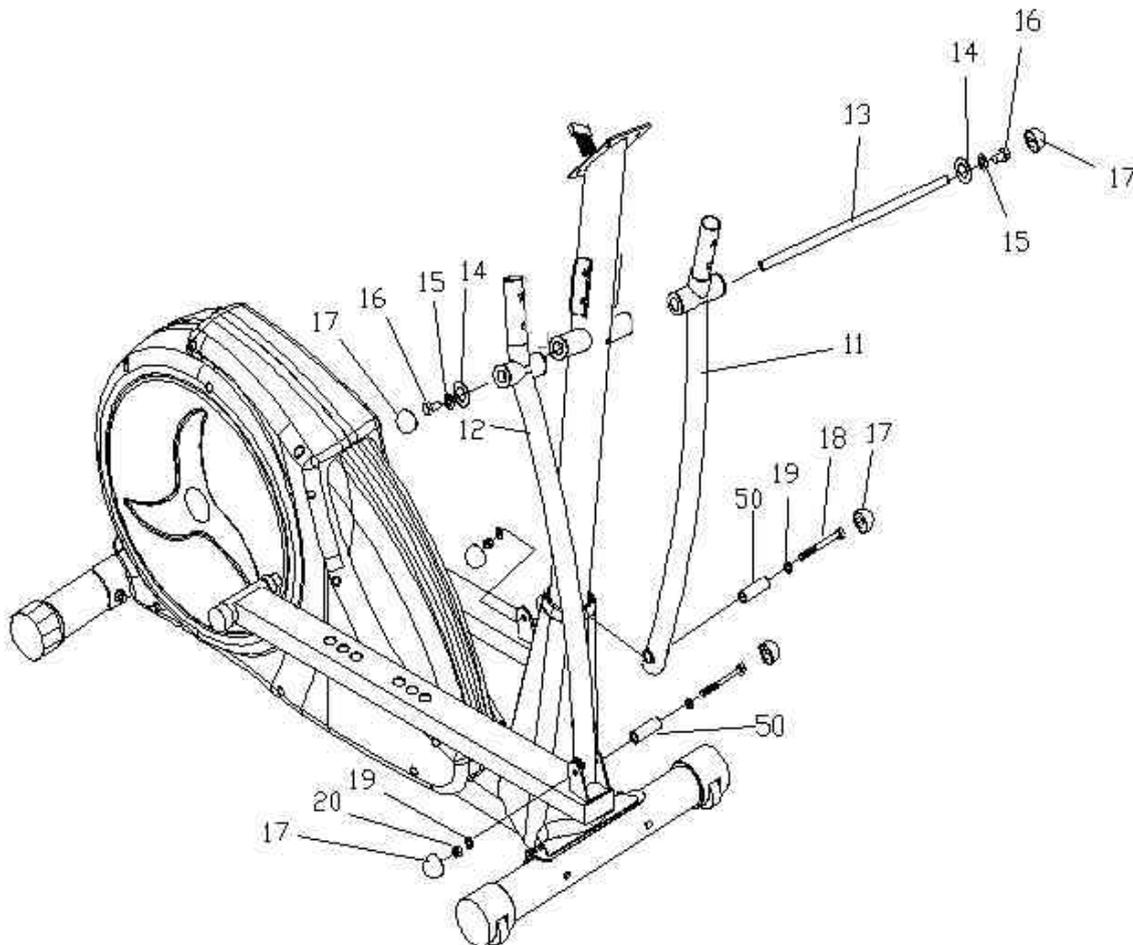
Schieben Sie die **Lenkerstützenabdeckung (9)** über die **Lenkerstütze (8)**. Verbinden Sie anschließend die Sensorkabel durch Zusammenstecken der Stecker. Schieben Sie anschließend die **Lenkerstütze (8)** vorsichtig auf den Haupttrahmen. Halten Sie die **Lenkerstützenabdeckung (9)** mit einer Hand nach oben, während Sie mit der anderen Hand die **Lenkerstütze (8)** mittels **Schrauben (10)** und **Unterlegscheiben (5)** mit dem Haupttrahmen verschrauben. Schieben Sie nun die **Lenkerstützenabdeckung (9)** über die Verschraubung.



## Schritt 4

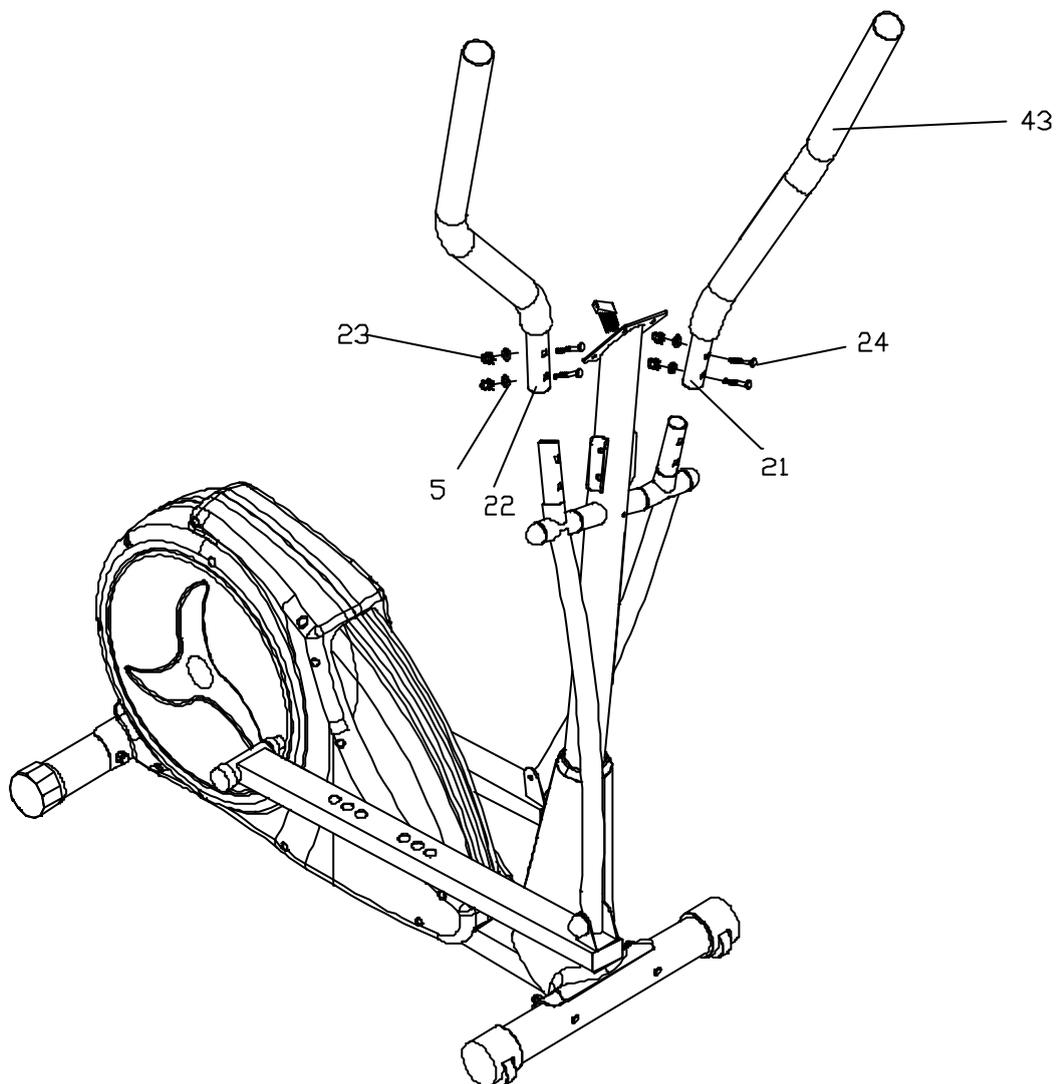
Schieben Sie die **Gelenkachse Griffstange (13)** durch die Bohrung in der **Lenkerstütze (8)**.  
Schieben Sie zuerst die **Untere Griffstange links (11)** und **Untere Griffstange rechts (12)** über die **Gelenkachse Griffstange (13)**. Schieben Sie anschließend je 1x **Kunststoff Unterlegscheibe (14)** und **Unterlegscheibe Metall Griffstange (15)** über die **Gelenkachse Griffstange (13)** pro Seite. Abschließend drehen Sie in die Enden der **Gelenkachse Griffstange (13)** die **Schrauben Griffstange (16)**. Fixieren Sie die **Schrauben Griffstange (16)** gleichzeitig von beiden Seiten, um so ein Mitdrehen der **Gelenkachse Griffstange (13)** und anschließendes Lösen der Schrauben zu verhindern. Bedecken Sie die **Schrauben Griffstange (16)** mit den **Abdeckkappen Griffstange (17)**.

Befestigen Sie die **Untere Griffstange links (11)** und die **Untere Griffstange rechts (12)** mit den **Bolzen Griffstange (18)**, **Unterlegscheibe Bolzen Griffstange (19)**, **Hülse Pedalarm (50)** und **Mutter Bolzen Griffstange (20)** an den **Pedalarmen (45)**. Bedecken Sie die **Muttern Bolzen Griffstange (20)** mit den **Abdeckkappen Griffstange (17)**.



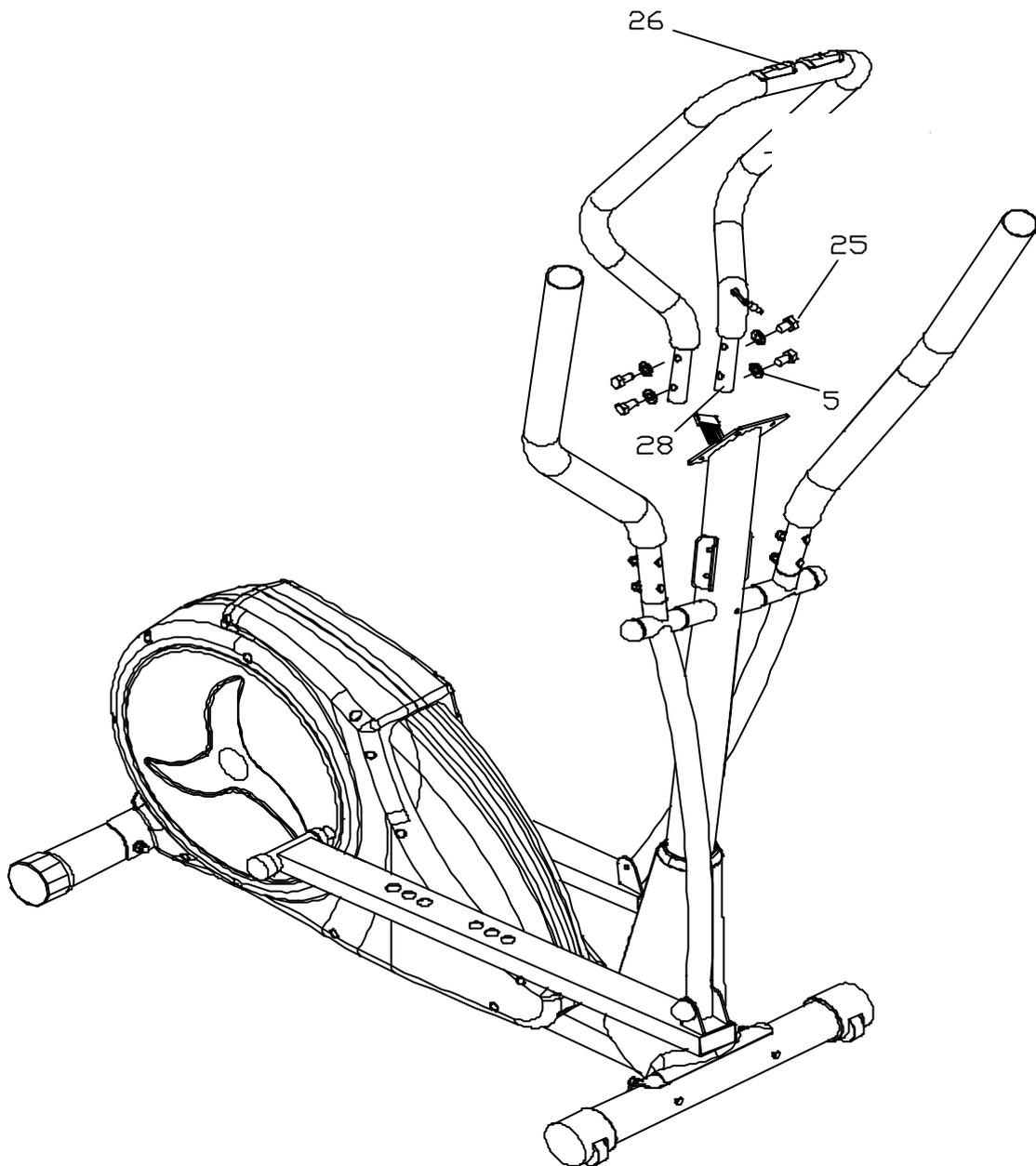
## Schritt 5

Schieben Sie die **Obere Griffstange links (21)** über die **Untere Griffstange links (11)** und die **Obere Griffstange rechts (22)** über die **Untere Griffstange rechts (12)** und verschrauben Sie diese mit den **Schrauben Obere Griffstange (24)**, **Unterlegscheiben (5)** und **Muttern Obere Griffstange (23)**.



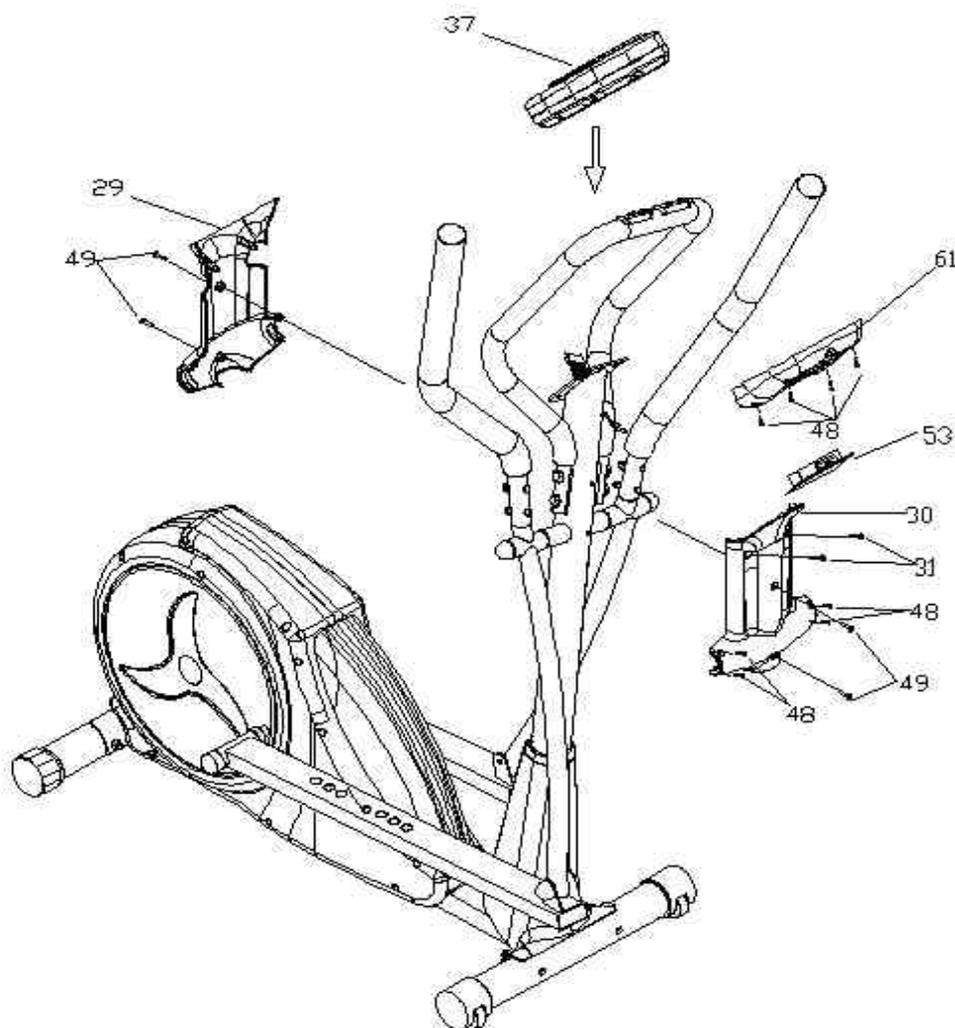
## Schritt 6

Montieren Sie den **Haltegriff (28)** mit den **Schrauben Haltegriff (25)** und **Unterlegscheiben (5)** an der **Lenkerstütze (8)**.



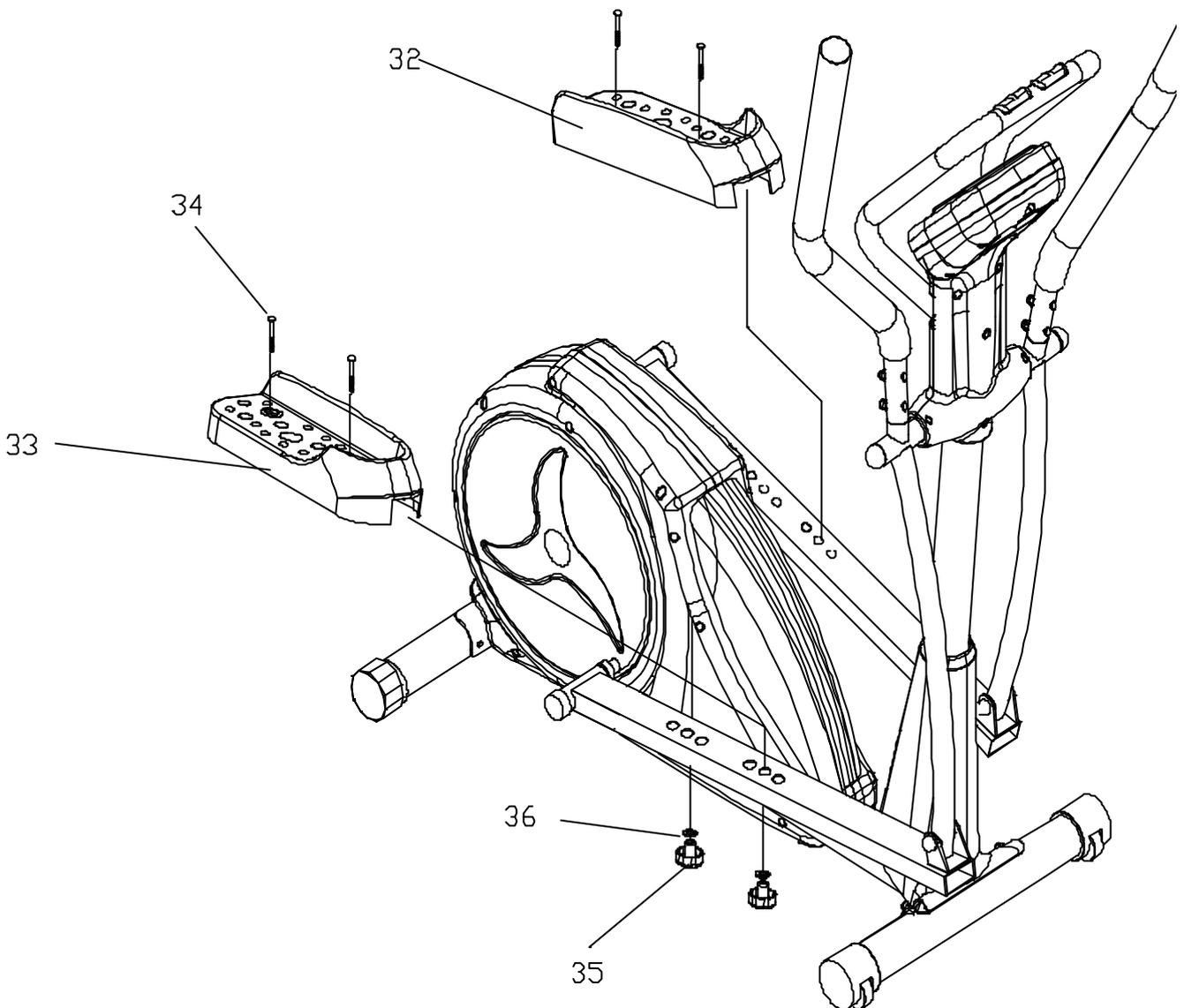
## Schritt 7

Verschrauben Sie die **Innere Computerabdeckung (29)** mit **2x Schrauben M5x20 (49)** an der **Lenkerstütze (8)**. Verbinden Sie das Signalkabel mit dem **Computer (37)** und schrauben Sie anschließend den **Computer (37)** mit den **Schrauben M5x10 (51)** an die Montageplatte der **Lenkerstütze (8)**. Stecken Sie den Stecker der **Handpulssensoren (26)** in die Buchse des **Computers (37)**. Verschrauben Sie nun die **Aeussere Computerabdeckung (30)** mit **4x Schrauben M3x20 (48)** und **2x Schrauben M5x20 (49)** an der **Lenkerstütze (8)**. Verschrauben Sie die **Aeussere Computerabdeckung (30)** mit den **Schrauben M4x16 (31)** mit der **Inneren Computerabdeckung (29)**. Abschließend verschrauben Sie die **Obere Computerabdeckung (61)** mit den **Schrauben M3x20 (48)** an der **Rückseite des Computers (37)**. Stecken Sie nun die **Batterieabdeckung (53)** auf die **Obere Computerabdeckung (61)**.



## Schritt 8

Verschrauben Sie das **linke und das rechte Pedal (32+33)**, entsprechend der Abbildung, mittels der **Schrauben (34)**, **Unterlegscheiben Rändelmutter (36)**, **Sprengring (62)** und der **Rändelmuttern linkes/rechtes Pedal (35)** in den gewünschten Bohrungen der **Pedalarms (45)**. Sollten Sie die Position der **Pedale (32+33)** verändern wollen, so können Sie dieses jederzeit, indem Sie die **Rändelmutter (35)** lösen und die **Pedale (32+33)** in einer anderen Bohrung wieder befestigen.



## 5. Computerbedienung



## Anzeigen:

**KM/H U/Min** = Speed RPM (Computeranzeige)

Anzeige der Geschwindigkeit in Kilometer pro Stunde. Maximale Anzeige ist 99,9 KM/H. Anzeige der aktuellen Umdrehungen pro Minute, Maximale Anzeige ist 999 U/Min

**Zeit** = Time (Computeranzeige)

Zeigt in Sekunden die Trainingszeit an.

Es sind folgende Anzeigen möglich:

- Start bei 00:00 Minuten und Hochzählen im Sekundentakt bis 99:59 Minuten
- Start bei der vorgegebenen Trainingszeit und Countdown im Sekundentakt bis 00:00 Minuten

**Distanz** = Distance (Computeranzeige)

Zeigt in Kilometern die Trainingsstrecke an.

Es sind folgende Anzeigen möglich:

- Start bei 0,00 Kilometer und Hochzählen in 100-Meterschritten bis 99,99 Kilometer
- Start bei der vorgegebenen Trainingsstrecke und Countdown in 100-Meterschritten bis 0,00 Kilometer

**Watt / ca. Kalorienverbrauch** = Watt / Calories (Computeranzeige)

Anzeige der geleisteten Arbeit in Watt. Maximale Anzeige ist 350 Watt. Die geleistete Arbeit ist drehzahlabhängig. Bei gleicher Belastungsstufe und höherer Drehzahl wird mehr Arbeit geleistet.

Anzeige der ca. verbrauchten Kalorien in kcal

Es sind folgende Anzeigen möglich:

- Start bei 0 kcal und Hochzählen in Einzelschritten bis 9999 kcal
- Start bei der vorgegebenen Kalorienzahl und Countdown in Einzelschritten bis 0 kcal

**Die ca. Kalorienverbrauch-Anzeige ist eine Bewertung für eine Durchschnittsperson und sollte daher nur zum Vergleich bei Übungen auf diesem Crosstrainer genommen werden.**

**Puls** = Pulse (Computeranzeige)

Das Display zeigt den aktuellen Puls während des Trainings an.

Dazu umschließen Sie die beiden Pulssensoren an den Griffen mit Ihren Händen. Wenn Sie Kontakt hergestellt haben und der Puls gemessen wird, können Sie dies an dem blinkenden Herz im Display erkennen.

## Funktionstasten:

- Start/Stop:** Starten oder beendet das Training. Sollten Sie während des Trainings kurz stoppen wollen und START/STOP drücken, blinkt im linken oberen Eck ein Stop-Symbol
- Ausgangs-Zustand:** Zurücksetzen der kompletten Display-Anzeige. Diese Funktion löscht alle eingegebenen Daten. Anschließend blinkt im Display „U1, U2, U3 oder U4“. Um den Computer wieder zu starten drücken Sie Modus
- Erholung:** Mit dieser Funktion können Sie nach dem Training herausfinden, in welchem Trainingszustand Sie sind und wie schnell sich der Puls wieder in Richtung Ruhepuls bewegt.  
Dazu umschließen Sie die beiden Pulssensoren an den Griffen mit Ihren Händen. Wenn Sie Kontakt hergestellt haben und der Puls gemessen wird, können Sie dies an dem blinkenden Herz im Display erkennen. Drücken Sie anschließend kurz die Taste „Erholung“. Im Display erfolgt nun ein Countdown von 60 Sekunden bis zu 0 Sekunden. Im Anschluss daran erscheint im Display eine Wertung von F1, F2, F3, F4, F5 bzw. F6. F1 bedeutet, dass sich Ihr Puls relativ schnell wieder erholt. F6 bedeutet, dass Ihr Puls relativ lange braucht um sich zu erholen.
- Reset:** Zum Zurücksetzen der eingegebenen Zielwerte (Zeit, Distanz, ca. Kalorienverbrauch)
- Ab:** Verringern der Belastungsstufen während des Trainings. Verringern der Zielwerte bei den jeweiligen Funktionen
- Auf:** Erhöhen der Belastungsstufen während des Trainings. Erhöhen der Zielwerte bei den jeweiligen Funktionen
- Modus:** Drücken Sie diesen Knopf zur Auswahl der Funktionen

## Anschluss des Netzadapters:

*Stecken Sie den kleinen Stecker am Ende des Netzteils in die entsprechende Buchse an der Rückseite des Kunststoffgehäuses (in Höhe der Verschraubung des hinteren Beines).*

## Bedienungshinweise:

1. Um in den Auswahlmodus des Computers zu gelangen drücke Sie **MODUS**. Wenn der Computer ausgeschaltet ist, können Sie ihn mit **MODUS** starten
2. Drücken Sie **AUF** bzw. **AB** um zwischen den Funktionen  
Manuelles Training (Computeranzeige = Manual)  
Trainings-Programme (Computeranzeige = Program)  
Pulsgesteuertes Training (Computeranzeige = Target HR)  
Persönlicher Trainingsplan (Computeranzeige = User)  
zu wählen.
3. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit **MODUS**

Je nach Auswahl stehen Ihnen folgende weitere Funktionen zur Verfügung:

### Manuelles-Training (Computeranzeige = Manual)

Durch Drücken von **MODUS** können Sie nun die Zielwertfunktionen Zeit, Strecke, ca. Kalorienverbrauch, Watt, Puls auswählen. Wählen Sie durch Drücken von **MODUS** die gewünschte Funktion aus. Mittels **AUF** bzw. **AB** stellen Sie den gewünschten Wert ein. Starten Sie anschließend das Training mit **START/STOP**. Sollten Sie keinen Zielwert vorgeben, können Sie das Training direkt mit **START/STOP** beginnen. *Beachten Sie bitte, dass Sie pro Training immer nur einen Zielwert vorgeben können*

### Trainings-Programme (Computeranzeige = Program)

Mittels **AUF** bzw. **AB** wählen Sie aus den 12 vorprogrammierten Programmen. Im Display wird Ihnen ein „P“ und die entsprechende Zahl für das gewählte Programm angezeigt. Nach ca. 2 Sekunden wechselt das Display zur Anzeige des dazugehörigen Intervall-Schemas. Durch erneutes Drücken von **MODUS** haben Sie die Möglichkeit noch die Zielwertfunktionen Zeit, Strecke, ca. Kalorienverbrauch, Puls auszuwählen. Wählen Sie durch Drücken von **MODUS** die gewünschte Funktion aus. Mittels **AUF** bzw. **AB** stellen Sie den gewünschten Zielwert ein. Starten Sie anschließend das Training mit **START/STOP**. Sollten Sie keinen Zielwert vorgeben, können Sie das Training direkt mit **START/STOP** beginnen. *Beachten Sie bitte, dass Sie pro Training immer nur einen Zielwert vorgeben können*

### Pulsgesteuertes Training (Computeranzeige = Target HR)

Geben Sie mittels **AUF** bzw. **AB** Ihr Alter ein und bestätigen Sie dieses mit **MODUS**. Anschließend können Sie mittels **AUF** bzw. **AB** zwischen den Funktionen 55%, 75%, 90% bzw. Zielpuls (Target HR) wählen. Bestätigen Ihre Auswahl mit **MODUS**. Wenn Sie sich für die Funktionen 55%, 75% oder 90% entschieden haben, können Sie nun noch die Zielwertfunktionen Zeit, Strecke, ca. Kalorienverbrauch vorgeben. Die gewünschte

Funktion wählen Sie durch **MODUS**. Mittels **AUF** bzw. **AB** stellen Sie den gewünschten Zielwert ein. Starten Sie anschließend das Training mit **START/STOP**. Sollten Sie keinen Zielwert vorgeben, können sie das Training direkt mit **START/STOP** beginnen. Beachten Sie bitte, dass Sie pro Training immer nur einen Zielwert vorgeben können.

Sollten Sie die Funktion Zielpuls (Target HR) gewählt haben, können Sie mittels **AUF** bzw. **AB** den gewünschten Zielpuls-Wert (kleines Anzeigefenster unten rechts) auswählen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit **MODUS**. Sie haben nun ebenfalls die Möglichkeit einen Zielwert der Funktionen Zeit, Strecke und ca. Kalorienverbrauch vorzugeben. Die gewünschte Funktion wählen Sie durch **MODUS**. Mittels **AUF** bzw. **AB** stellen Sie den gewünschten Zielwert ein. Starten Sie anschließend das Training mit **START/STOP**. Sollten Sie keinen Zielwert vorgeben, können sie das Training direkt mit **START/STOP** beginnen. *Beachten Sie bitte, dass Sie pro Training immer nur einen Zielwert vorgeben können.*

## **Persönlicher Trainingsplan (Computeranzeige = User)**

Drücken Sie **AUSGANGSZUSTAND**. Nach kurzer Zeit zeigt das Display „U1, U2, U3 bzw. U4“ an. Wählen Sie mittels **AUF** bzw. **AB** den gewünschten Speicherplatz aus (Sie können bis zu 4 Trainingspläne eingeben). Wählen Sie nun mittels **MODUS** die Funktion „Persönlicher Trainingsplan (User)“ aus. Das Display zeigt anschließend ein Intervall-Schema. Sie können nun durch **AUF** bzw. **AB** für jeden Segment-Bereich die gewünschte Belastungsstufe vorgeben. Bestätigen Sie die jeweiligen Belastungsstufen mit **MODUS**. Nach Eingabe aller gewünschten Belastungsstufen können Sie ebenfalls die Zielwerte Zeit, Strecke, ca. Kalorienverbrauch vorgeben. Die gewünschte Funktion wählen Sie durch **MODUS**. Mittels **AUF** bzw. **AB** stellen Sie den gewünschten Zielwert ein. Starten Sie anschließend das Training mit **START/STOP**. Sollten Sie keinen Zielwert vorgeben, können sie das Training direkt mit **START/STOP** beginnen. Beachten Sie bitte, dass Sie pro Training immer nur einen Zielwert vorgeben können.

Der Computer speichert nun Ihren Persönlichen Trainingsplan unter der anfangs ausgewählten Speicherplatznummer (U1 – U4). Sollten Sie beim nächsten Training einen bereits gespeicherten Speicherplatz auswählen und anschließend die Funktion „Persönlicher Trainingsplan (User)“ auswählen, so zeigt das Display Ihnen automatisch die bereits gespeicherten Einstellungen an und Sie können direkt mit **START/STOP** Ihr Training nach dem gespeicherten Trainingsplan beginnen.

### ***Bitte beachten Sie:***

***Sollten Sie das Training für mehr als 4 Minuten unterbrechen bzw. der Computer für mehr als 4 Minuten kein Signal empfangen, schaltet sich der Computer automatisch ab.***

***Zur Pulsmessung müssen beide Handpuls-Sensoren fest mit den Händen umschlossen sein. Ein blinkendes Herz im Puls-Display signalisiert Ihnen, dass die Pulsmessung einwandfrei funktioniert.***

## 6. Trainingsanleitung

### Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres **Crosstrainers „ERGO (SW) Schwarz“**. Mit dem Erwerb dieses Qualitätsproduktes haben Sie den entscheidenden Schritt in eine gesunde Zukunft getan. Alles was es noch zu tun gibt, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten, liegt jetzt in Ihrer Hand: Sie müssen regelmäßig und konsequent trainieren, um die von Ihnen gesteckten Ziele zu erreichen.

Gerade im Fitness-Training gilt die in der Medizin seit Jahrhunderten bekannte Regel, dass zu wenig nichts nützt, zu viel jedoch schadet. Es gilt also, die richtige individuelle Belastungsdosierung für Sie herauszufinden, um Ihre Gesundheit und Ihre persönliche Fitness zu fördern.

Dies gilt insbesondere dann, wenn bereits Vorschädigungen des Organismus durch Krankheiten oder Unfälle oder gesundheitliche Probleme aufgrund von Zivilisationserkrankungen vorhanden sind. Fragen Sie in diesem Fall einen sporterfahrenen Arzt um Rat, denn richtiges Fitness-Training fördert die Gesundheit wie ein Medikament - nur ohne jede Nebenwirkung!

### Trainieren Sie regelmäßig

Je nach Trainingsziel muss ein Trainingsprogramm aufgebaut werden, spezielle Trainingsmethoden ausgewählt werden. Sehr wichtig ist dabei natürlich auch die Frage, wieviel Zeit Sie **regelmäßig** wöchentlich für Ihr Training aufbringen können, wobei hier die Betonung auf regelmäßig liegt. Auch wenn gelegentliche Aktivitätsanfälle immer noch besser sind, als im zarten Büro- oder Fernsehschlaf vor sich hinzudämmern, gibt es doch keinen Zweifel daran, dass eine echte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit nur dann zu erreichen ist, wenn man sich **2 bis 3mal pro Woche ca. 30 bis 45 Minuten** Zeit für sein Training nimmt.

Das Training mit dem **Crosstrainer „ERGO (SW) Schwarz“** ist ein ideales Training zur Stärkung des Herz-/Kreislauf Systems.

Um ein optimales Trainingsergebnis zu erhalten beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- und Stretchingübungen auf.
- Versäumen Sie nicht gelegentlich Ihren Puls zu messen (s. Zielpulsdiagramm)
- Beenden Sie nie das Training abrupt, sondern reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit schrittweise.
- Zur Vorbeugung gegen Muskelkater sollten Sie am Ende des Trainings Stretchingübungen der beanspruchten Muskulatur durchführen.

**Intensität, Häufigkeit, Dauer und Motivation** sind Faktoren, die den Trainingserfolg bestimmen.

### **Intensität:**

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

Dabei empfiehlt es sich im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings prinzipiell eher einen geringeren Tretwiderstand zu wählen und bei höheren Umdrehungszahlen zu trainieren.

### **Trainingskontrolle:**

Der sicherste Indikator zur Trainingskontrolle ist die Pulsfrequenz. Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70% - 85% des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihren Puls zu folgenden Zeitpunkten:

- |                                    |   |                          |
|------------------------------------|---|--------------------------|
| 1. Vor dem Training                | = | Ruhepuls                 |
| 2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn | = | Training-/Belastungspuls |
| 3. Eine Minute nach dem Training   | = | Erholungspuls            |

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ca. 70%) zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise, bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ca. 85%), jedoch ohne sich zu überlasten.

Hat sich Ihre Ausdauerfähigkeit verbessert, ist eine größere Trainingsintensität notwendig, damit die Pulsfrequenz Ihre persönliche „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus hat sich den Trainingsreizen angepasst und ist nun leistungsfähiger. Ihr Erholungspuls liegt jetzt deutlich unterhalb des Belastungspulses.

## **Berechnung des Trainings-/Belastungspulses:**

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%)

### **Trainingspuls**

Untergrenze:  $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

Obergrenze:  $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

### **Häufigkeit**

Um langfristig die Physis und die Kondition zu verbessern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg kombiniert mit einer erhöhten Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

### **Dauer**

Jede Trainingseinheit sollte um Verletzungen zu vermeiden aus drei Phasen bestehen:

1. Aufwärmphase:  
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung
2. Trainingsphase:  
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität
3. Abkühlphase:  
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder andere Anzeichen einer Überanstrengung auftreten.

## Effektivität des Heimtrainings

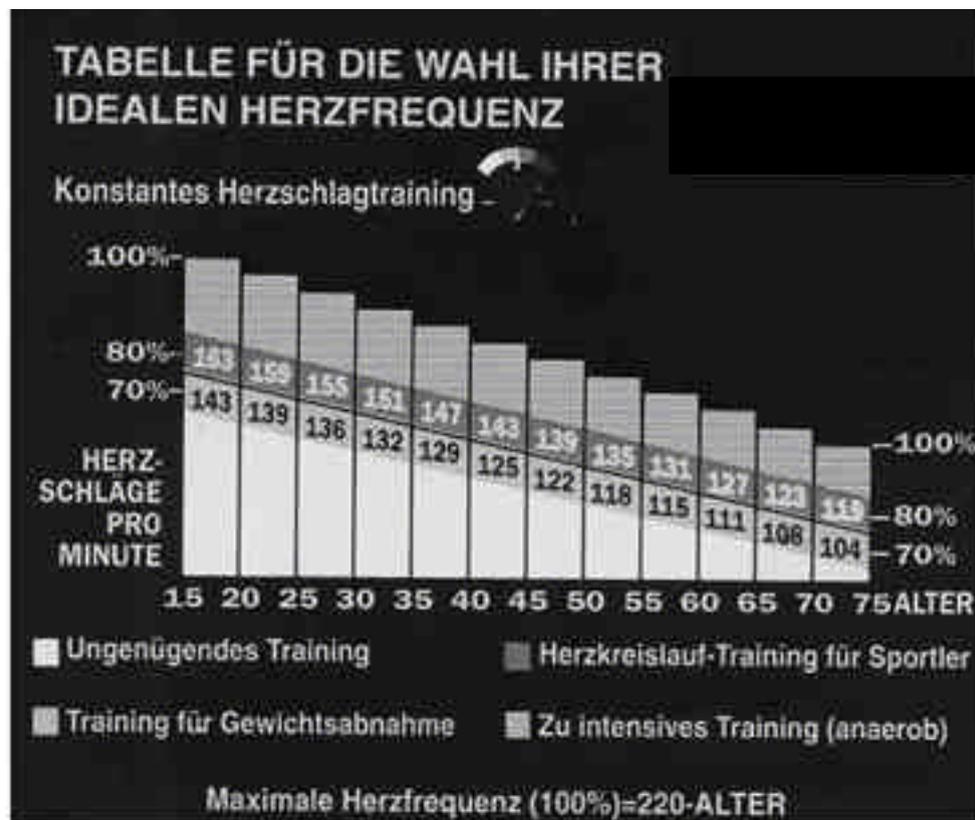
Machen Sie das Training mit dem **Crosstrainer „ERGO (SW) Schwarz“** zum Bestandteil eines gesundheitsfördernden Tagesablaufs, der Bewegungstraining und gesunde Ernährung in gleichem Maß beinhaltet. Bei konsequenter Einhaltung dieser Anforderungen können Sie durch Ihr Training folgende Effekte erreichen:

- Muskelbildung und Straffung der Oberschenkel
- Schulung der Beweglichkeit
- Schulung der Koordination
- Kalorienverbrauch und Gewichtsreduzierung
- Verbesserung der Figur
- Kräftigung von Herz und Lunge
- Verringerung von Stress und Alterung
- Verbesserung der Ausdauer
- Verbesserung der allgemeinen Leitungsfähigkeit
- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte

## Veränderung der Stoffwechselfähigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht der Organismus den in den Muskeln abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach weiteren 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

Durch regelmäßiges Training mit dem **Crosstrainer „ERGO (SW) Schwarz“** kann sich der Stoffwechsel nachhaltig verbessern. Erhöhte Leistungsfähigkeit und eine bessere Fettverbrennung sind die Konsequenz.



## 7. Garantiebedingungen

Garantiebeginn mit Rechnungs- bzw. Auslieferdatum.

Reparaturen oder etwaige Rückgaben nur in Originalverpackung mit Rechnungsbeleg, Aufbau und Übungsanleitung möglich. Ansonsten kostenpflichtig !

Die Garantie bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Hierzu gehören keine Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung und höhere Gewalt entstehen sowie keine natürlichen Verschleisserscheinungen.

Während der Garantiezeit haben Sie das Recht auf Reparatur. Dies bedeutet, dass wir eventuell Mängel bis zum Ablauf der beim Kauf gültigen Garantiezeit kostenlos beseitigen. Danach berechnen wir Ihnen jeweils Porto- und Verpackungskosten. Sofern notwendig, werden wir den Artikel ganz oder teilweise austauschen.

Sollten unsere Bemühungen während der beim Kauf gültigen Garantiezeit fehlschlagen oder die Reparatur unwirtschaftlich sein, steht Ihnen nach Ihrer Wahl auch das Recht auf Rückgängigmachung des Vertrages (Wandlung) oder auf Herabsetzung des Kaufpreises (Minderung) zu.

Melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Offensichtliche Mängel einschliesslich Transportschäden werden von uns nur anerkannt, wenn Sie spätestens eine Woche nach Lieferung angezeigt werden.

**Ersatzteilbestellungen und Reparaturaufträge richten Sie bitte schriftlich, unter Beilegung des Kaufbeleges und Nennung der gewünschten Teilenummer an Ihre Kaufadresse oder direkt an:**



Homesport.de GmbH, Altendorferstraße 526, D – 45355 Essen

Telefon (0201) 5453752, Telefax (0201) 5453753

E-Mail: [info@homesport.de](mailto:info@homesport.de), Internet: <http://www.homesport.de>