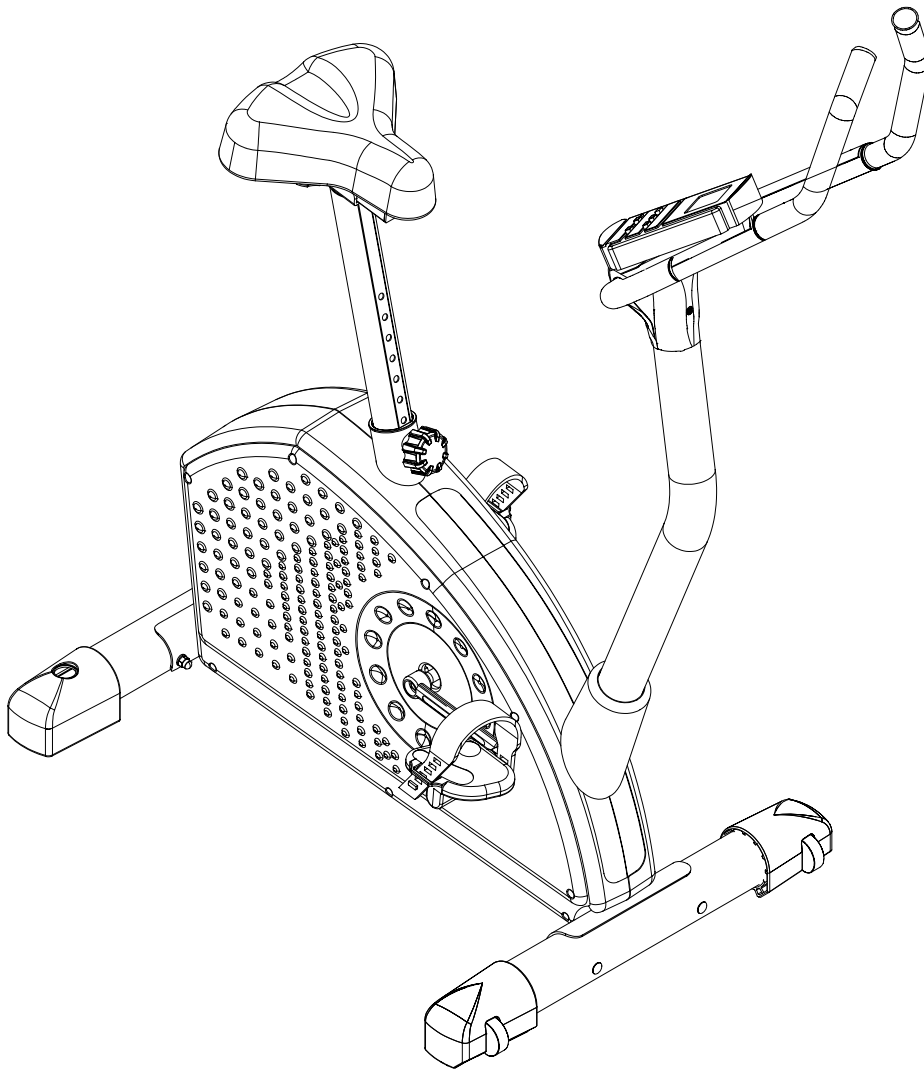




## AUFBAU- & ÜBUNGSANLEITUNG

---

# Ergometer FIT 4000

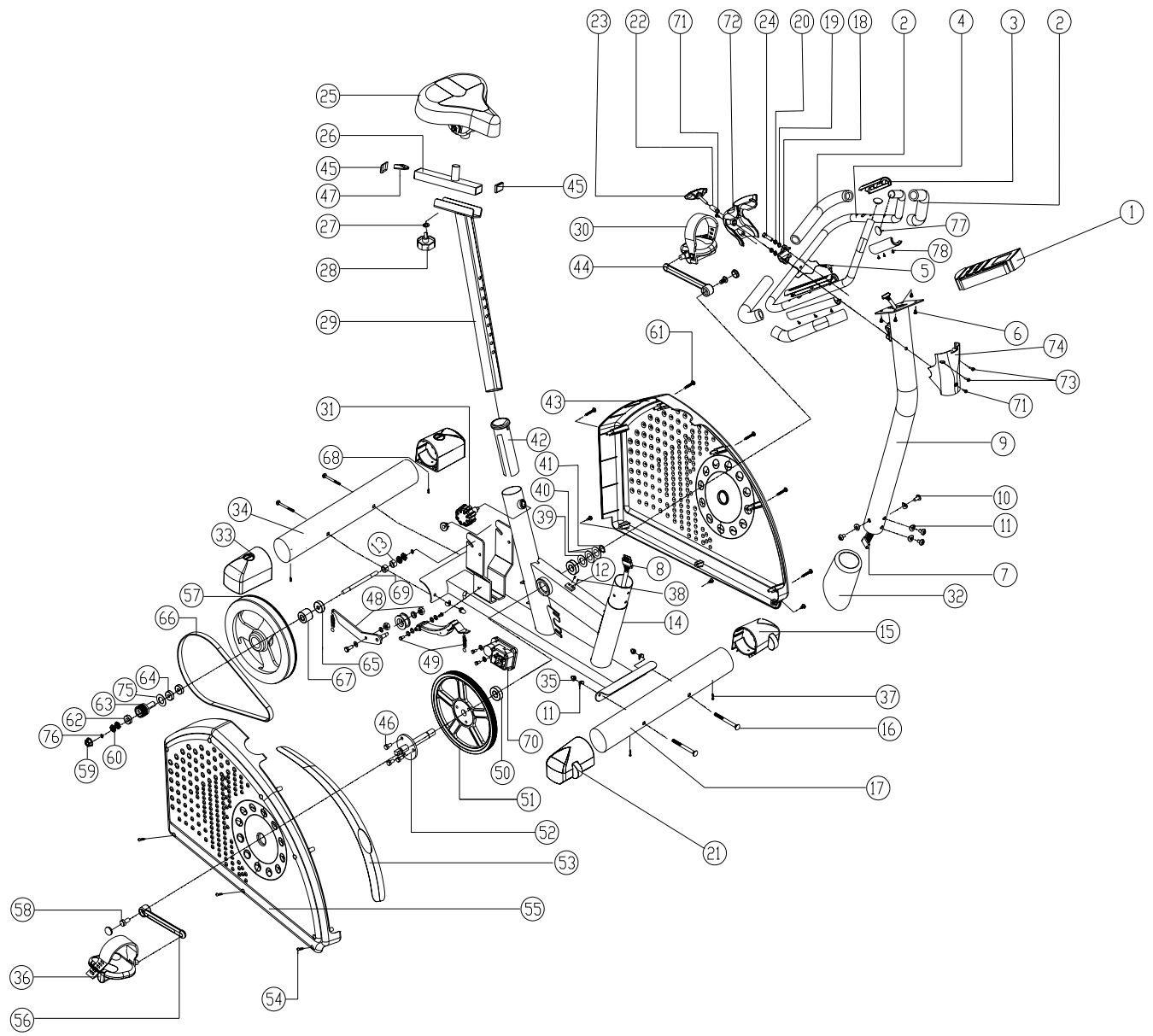


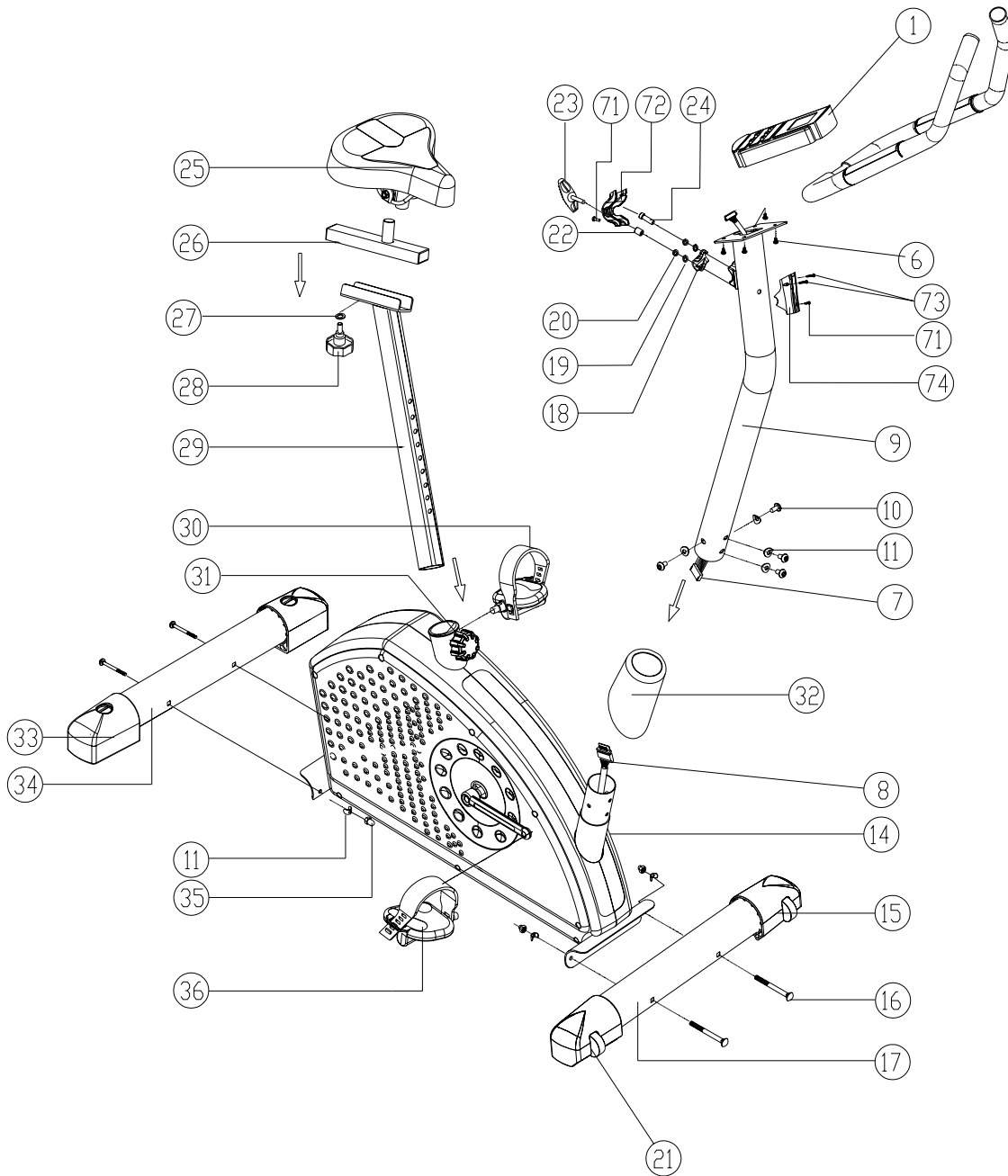
---

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1. EXPLOSIONSZEICHNUNGEN .....</b>	<b>3</b>
<b>2. TEILELISTE .....</b>	<b>5</b>
<b>3. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN .....</b>	<b>6</b>
<b>4. AUFBAUANLEITUNG .....</b>	<b>8</b>
<b>5. COMPUTERBEDIENUNG .....</b>	<b>16</b>
<b>6. TRAININGSANLEITUNG .....</b>	<b>24</b>
<b>7. GARANTIEBEDINGUNGEN .....</b>	<b>28</b>

## 1. Explosionszeichnungen





## 2. Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Computer	1	40	Flache Unterlegscheibe	1
2	Schaumstoffgriff	1	41	C-Ring (schwarz)	1
3	Handpuls- und Körperfettsensor	1	42	Verbindungselement für Sitzstütze	1
4	Handgriffstange	1	43	Abdeckung (L)	1
5	Kabel	1	44	Kurbel (L)	1
6	Kegelkopfkreuzschraube	4	45	Abdeckung	2
7 & 8	Kabel zwischen Computer und Magnetsensor und Übersetzung	1 Satz	46	Sechskantbolzen M8xP1,25x12Lx5T	3
9	Senkrechte Stütze	1	47	Schraubplatte für einstellbares Rohr	1
10	Inbusschraube M8xP1,25x16L (6m/m)	4	48	Zwischenrad	1
11	Spannscheibe 8x19x2T	8	49	Magnetisches Bremssystem	1
12	Magnetsensor	1	50	Lager	2
13	Muffe 10x14x9mm	2	51	Rad	1
14	Hauptrahmen	1	52	Achse	1
15	Transportrolle	1	53	Stahlabdeckung	1
16	Schlossschraube M8xP1,25x90L	4	54	Kreuzschraube 3/16" x 3/4"	6
17	Vorderer Stabilisator	1	55	Abdeckung R	1
18	Klemme für die Handgriffstange	1	56	Kurbel R	1
19	Federscheibe 7x2T	2	57	Schwungrad	1
20	Flache Unterlegscheibe 7x12x1T	2	58	Fixierbolzen M8xP1,0x20L	2
21	Transportrolle	1	59	Mutter 3/8"-26	2
22	Metallstützen für T-Knauf 7x12x25L	1	60	Mutter 3/8"-26x4,5t	4
23	T-Knauf	1	61	Kegelkopfkreuzschraube M8 x 50L	10
24	Inbusschraube rund M7xP1,0x30L	1	62	Stütze	1
25	Sitz	1	63	Rädchen am Schwungrad	1
26	Einstellbares Sitzrohr	1	64	Stütze	2
27	Flache Unterlegscheibe (schwarz)	1	65	Stütze	1
28	Feststellrad für einstellbares Rohr	1	66	Antriebsriemen	1
29	Sitzstütze	1	67	Monodirektionale Kupplung	1
30	Pedal (L)	1	69	Schwungradachse	1
31	Feststellrad für Sitzstütze	1	70	Übersetzung	1
32	Abdeckung Handgriffstütze	1	71	Kegelkopfkreuzschraube M5 x 14L	2
33	Höhenverstellung hinterer Stabilisator	2	72	Abdeckung Handgriffstange (vorne)	1
34	Hinterer Stabilisator	1	73	Kegelkopfkreuzschraube M4 x 30L	2
35	Hutmutter	4	74	Abdeckung Handgriffstange (hinten)	1
36	Pedal (R)	1	75	Flache Unterlegscheibe 30x34x1T	2
37	Kegelkopfkreuzschraube (schwarz)	2	76	Sternförmige Unterlegscheibe 10x17x1	2
38	Schraube für Magnetsensor M8 x 3L	2	77	Endkappen Handgriffstange	2
39	Wellenförmige Unterlegscheibe	1	78	Schraube M3 x 8L (schwarz)	6

## 3. Sicherheitsvorkehrungen

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

#### **Allgemeines**

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN Klasse HA (Heimtraining) nach EN 957-1, -5 (für therapeutische Zwecke geeignet) und ist GS geprüft.

Nach den Anforderungen dieser Norm wurden die Dauerbelastungsprüfungen mit einem Ersatzgewicht von 150 Kg für das Körpergewicht mit den entsprechenden Sicherheitsfaktoren durchgeführt. **Das Gerät ist für eine max. Belastbarkeit von 150 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 **Heimtrainer „FIT 4000“** ist ausschließlich für das Körpertraining zur Benutzung durch Erwachsene konzipiert.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden lesen und befolgen Sie bitte diese folgende 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 oder Sattel) fest angezogen sind.
4. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile.
5. Sofern das Trainingsgerät über eine separate Stromversorgung verfügt, 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 geeignete Trainingskleidung, wie z.B. einen Trainingsanzug, sowie geeignetes Schuhwerk.
8. Stellen Sie sich nicht auf das Gerät.
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.
12. Treten während des Trainings körperliche Probleme auf, beenden Sie das Training sofort, und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

### **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

**Lesen Sie sorgfältig die folgenden Informationen und Anweisungen, bevor Sie mit der Montage beginnen.**

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

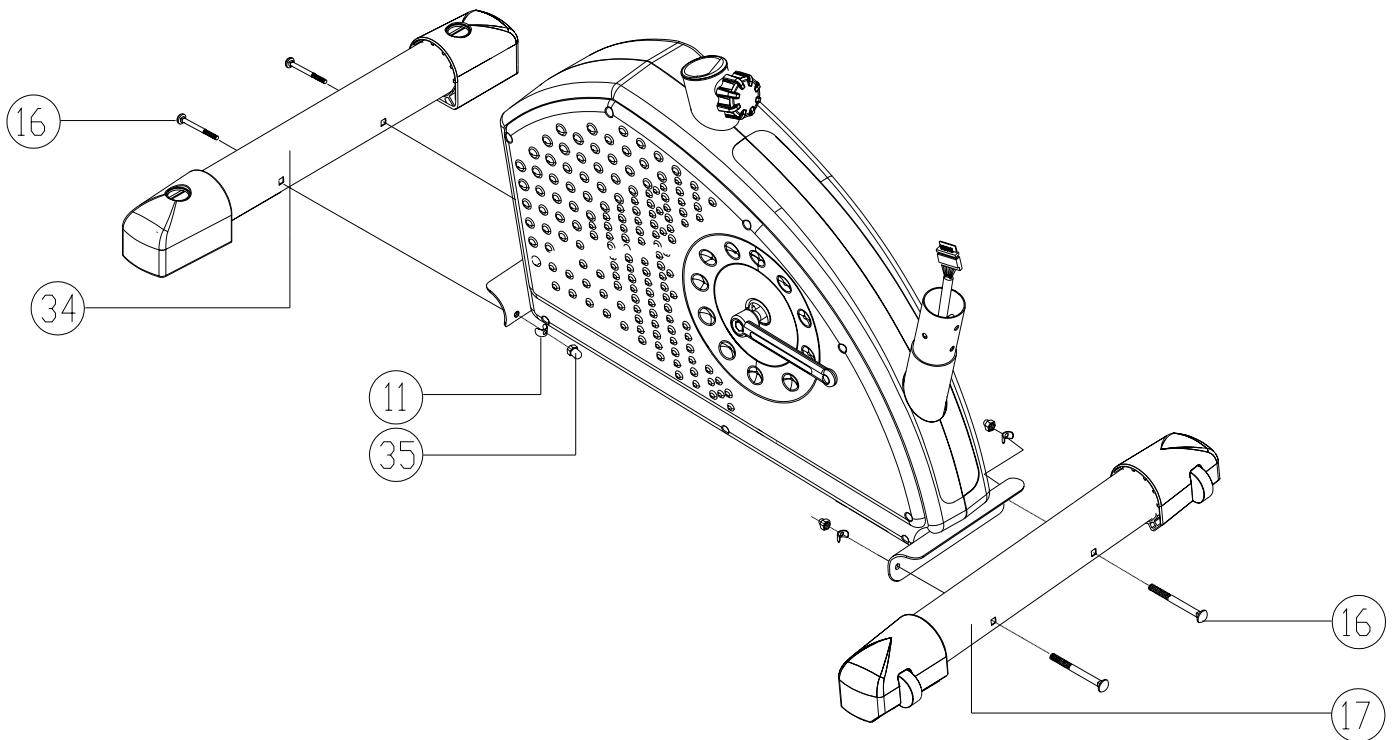
Überzeugen Sie sich bei der Montage des Heimtrainer „FIT 4000“, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.



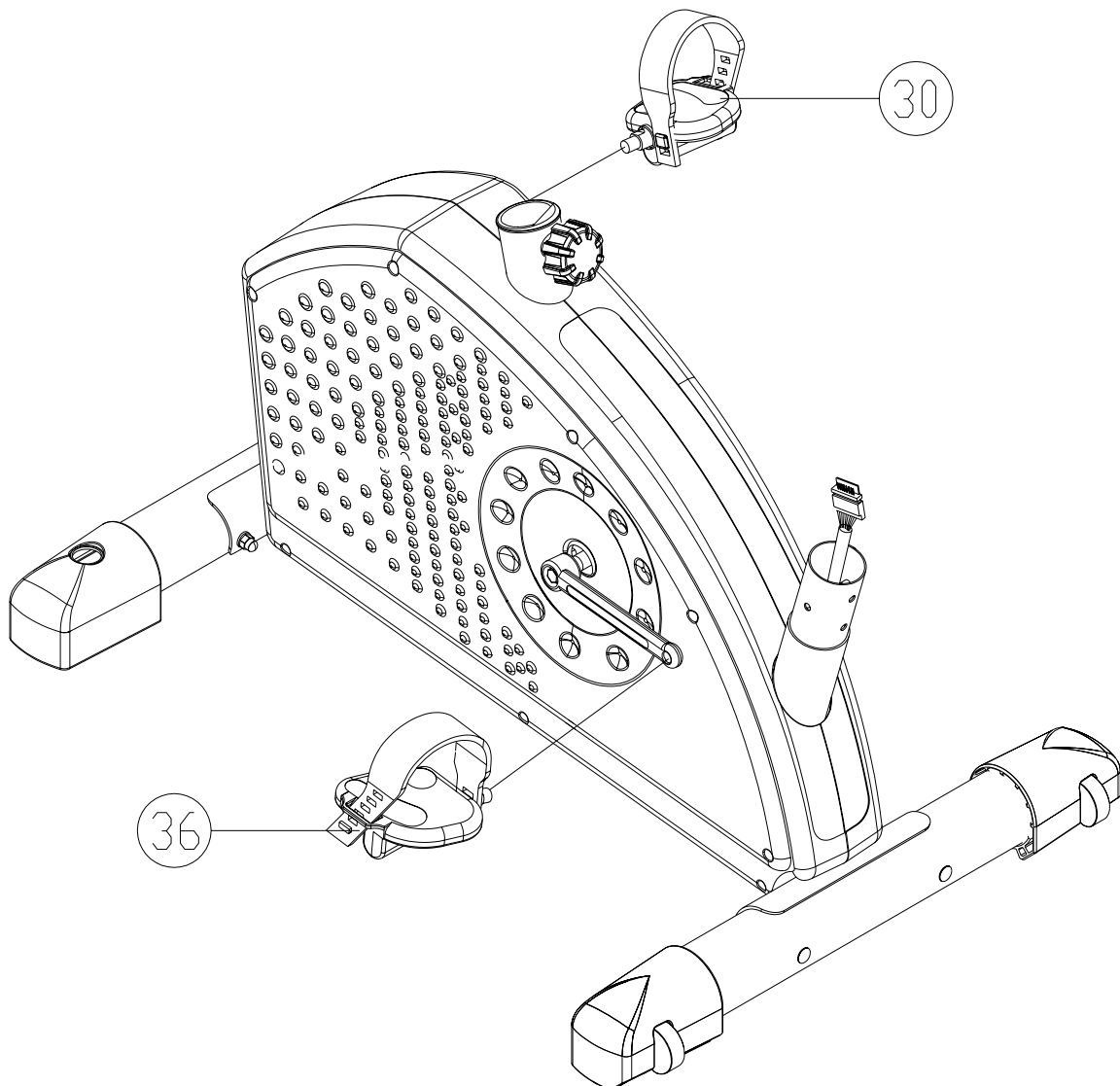
## Schritt 1: Befestigung des vorderen und hinteren Stabilisators

Fixieren Sie den **vorderen** und **hinteren Stabilisator (17 + 34)** am **Hauptrahmen (14)** mithilfe von je **2x Schlossschraube (16)**, **2x Spannscheibe (11)** und **2x Hutmutter (35)**.



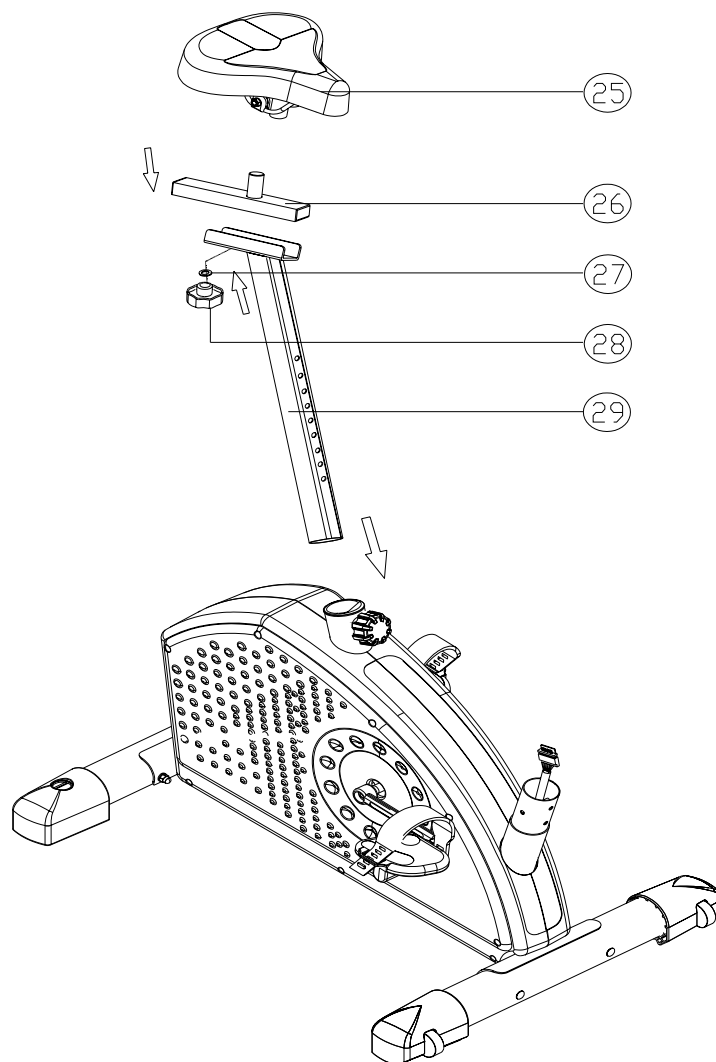
## Schritt 2: Befestigung der Pedale

Befestigen Sie das **linke** und das **rechte Pedal (30 + 36)** an der **linken** und **rechten Kurbel (56 + 44)**. Die Pedale sind mit „L“ (links) and „R“ (rechts) markiert. Ziehen Sie die Pedale mithilfe des mitgelieferten Schraubenschlüssels fest an. Drehen Sie dabei für das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und für das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn.



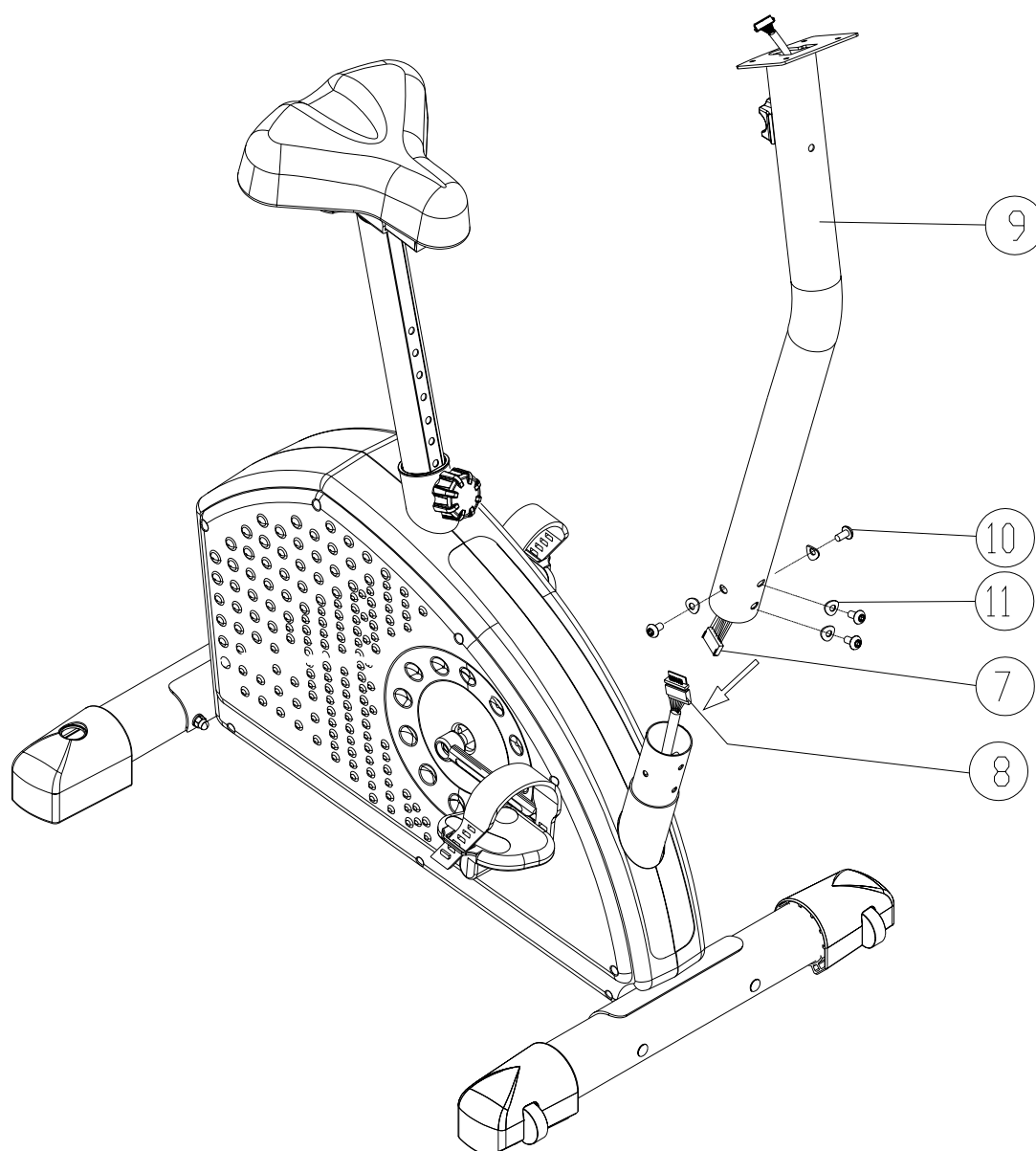
## Schritt 3: Befestigung der Sitzstütze und des einstellbaren Sitzes

Befestigen Sie die **Sitzstütze (29)** am **Hauptrahmen (14)**. Drehen Sie zum Einstellen der Sitzhöhe zunächst das **Feststellrad für die Sitzstütze (31)** los. Schieben Sie dann den Sitz in die gewünschte Höhe und drehen Sie das Feststellrad für die Sitzstütze anschließend wieder fest an. Fixieren Sie das **einstellbare Sitzrohr (26)** im Bohrloch der **Sitzstütze (29)**. Befestigen Sie anschließend den **Sitz (25)** am Sitzrohr.



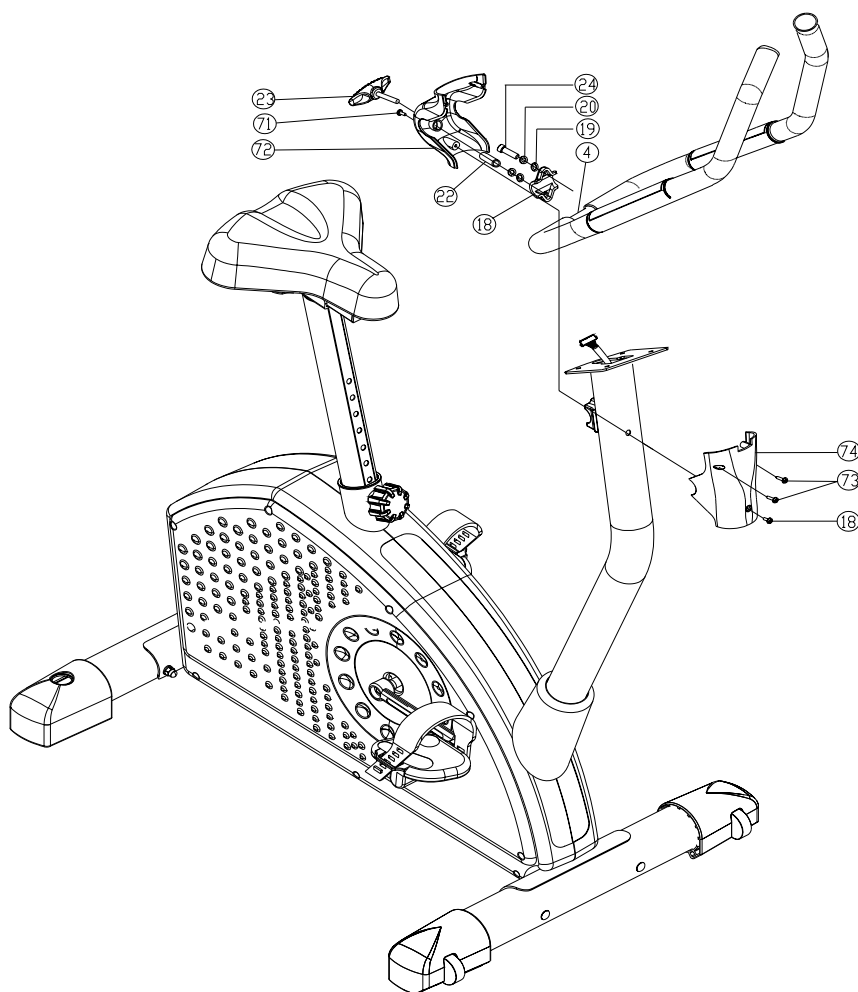
## **Schritt 4: Befestigung der senkrechten Stütze**

Verbinden Sie das **obere (7)** und **untere Computerkabel (8)** miteinander. Schieben Sie die **senkrechte Stütze (9)** in den **Hauptrahmen (14)**, und befestigen Sie sie mithilfe von **4x Inbusschraube (10)** und **4x Spannscheibe (11)**. Ziehen Sie alle Schrauben fest an.



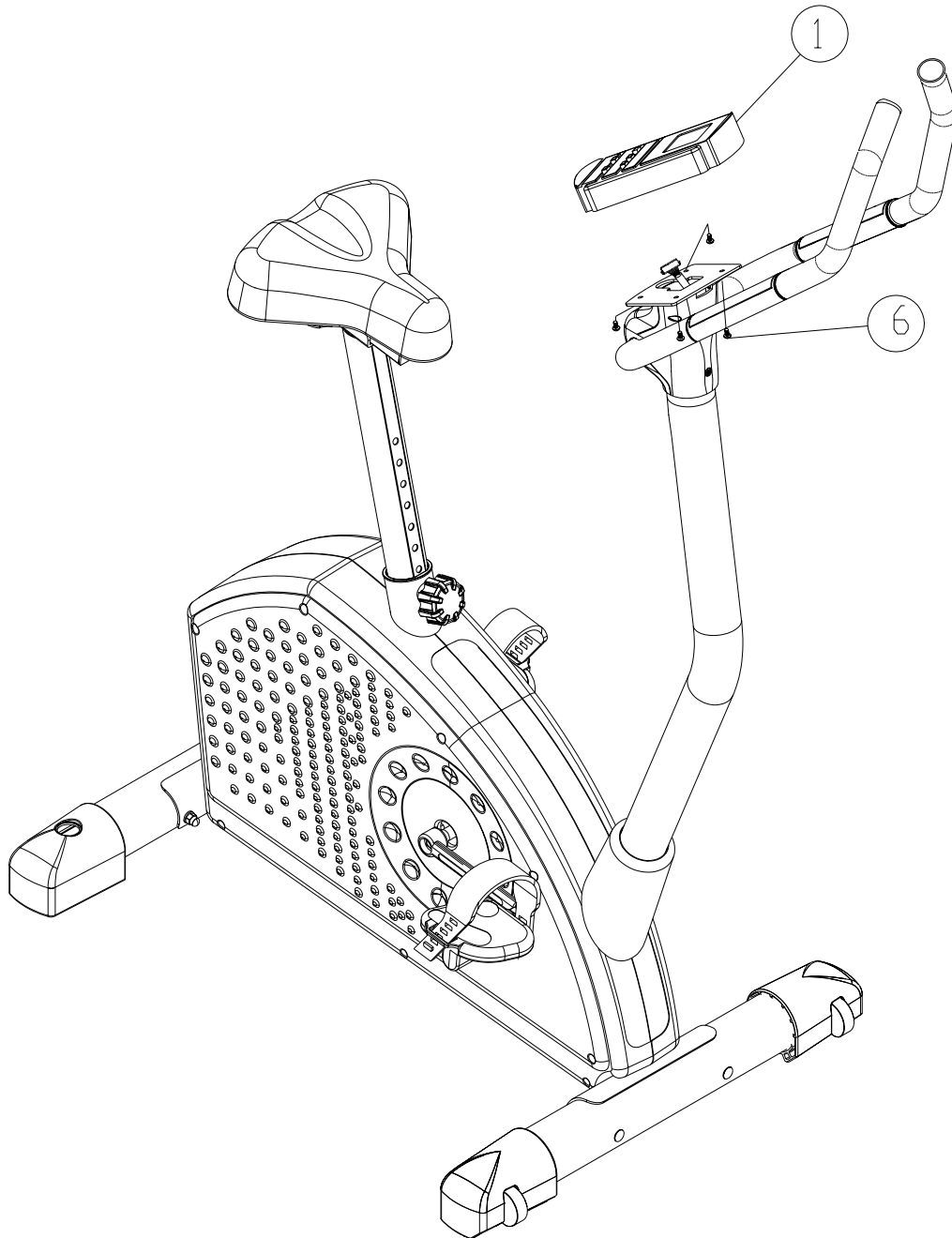
## Schritt 5: Befestigung der Handgriffstange an der senkrechten Stütze

Verbinden Sie die **Handgriffstange (4)** mit der **senkrechten Stütze** (an der Klemme für die Handgriffstange [18]) mithilfe von **1x Federscheibe (19)**, **1x flache Unterlegscheibe (20)** und **1x Metallstutzen (22)**. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest an. Stellen Sie die Handgriffstange im richtigen Winkel ein, und fixieren Sie sie mit **1x T-Knauf (23)**, **1x flache Unterlegscheibe (20)** und **1x Federscheibe (19)**. Ziehen Sie die **Inbusschraube (24)** fest an. Verbinden Sie den **oberen Teil des Sensorenkabels (7)** mit dem **Computer (1)**.



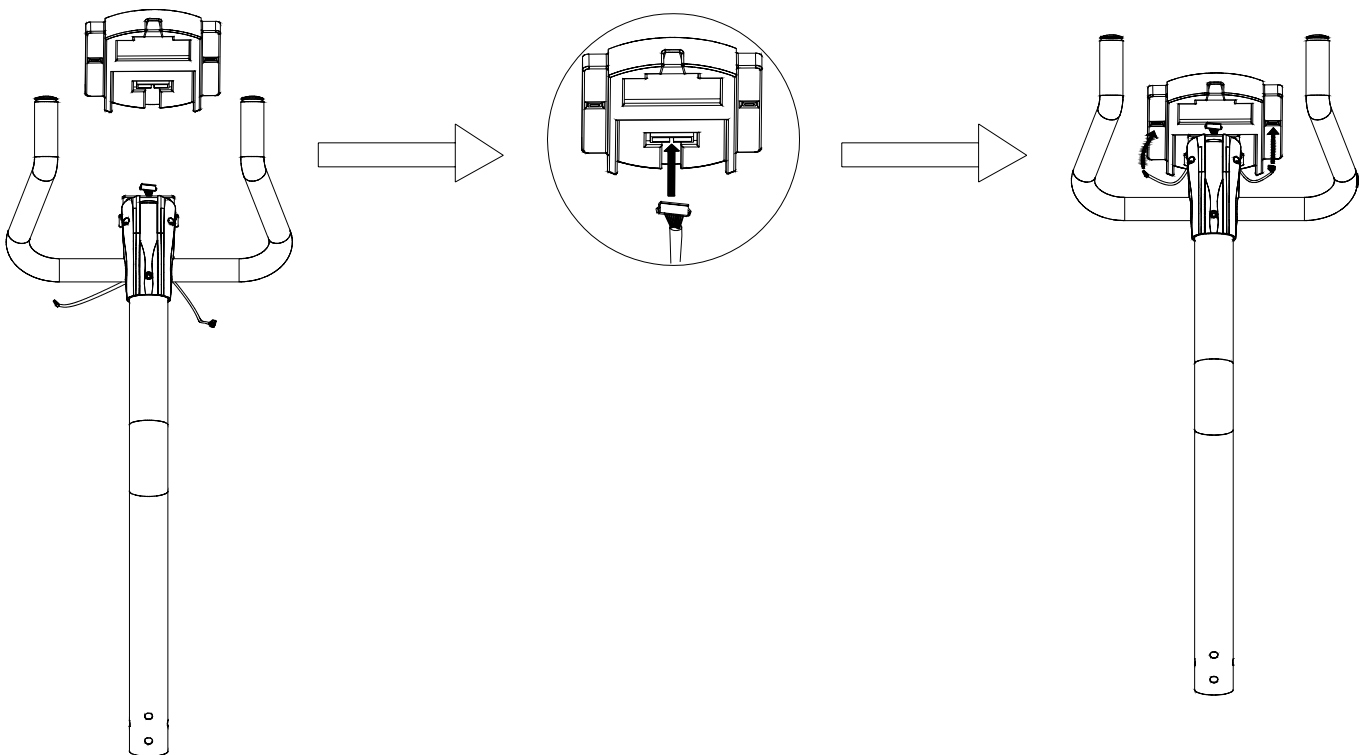
## Schritt 6: Befestigung des Computers

Befestigen Sie den **Computer (1)** mithilfe von **4x Kegelkopfkreuzschraube (6)**.



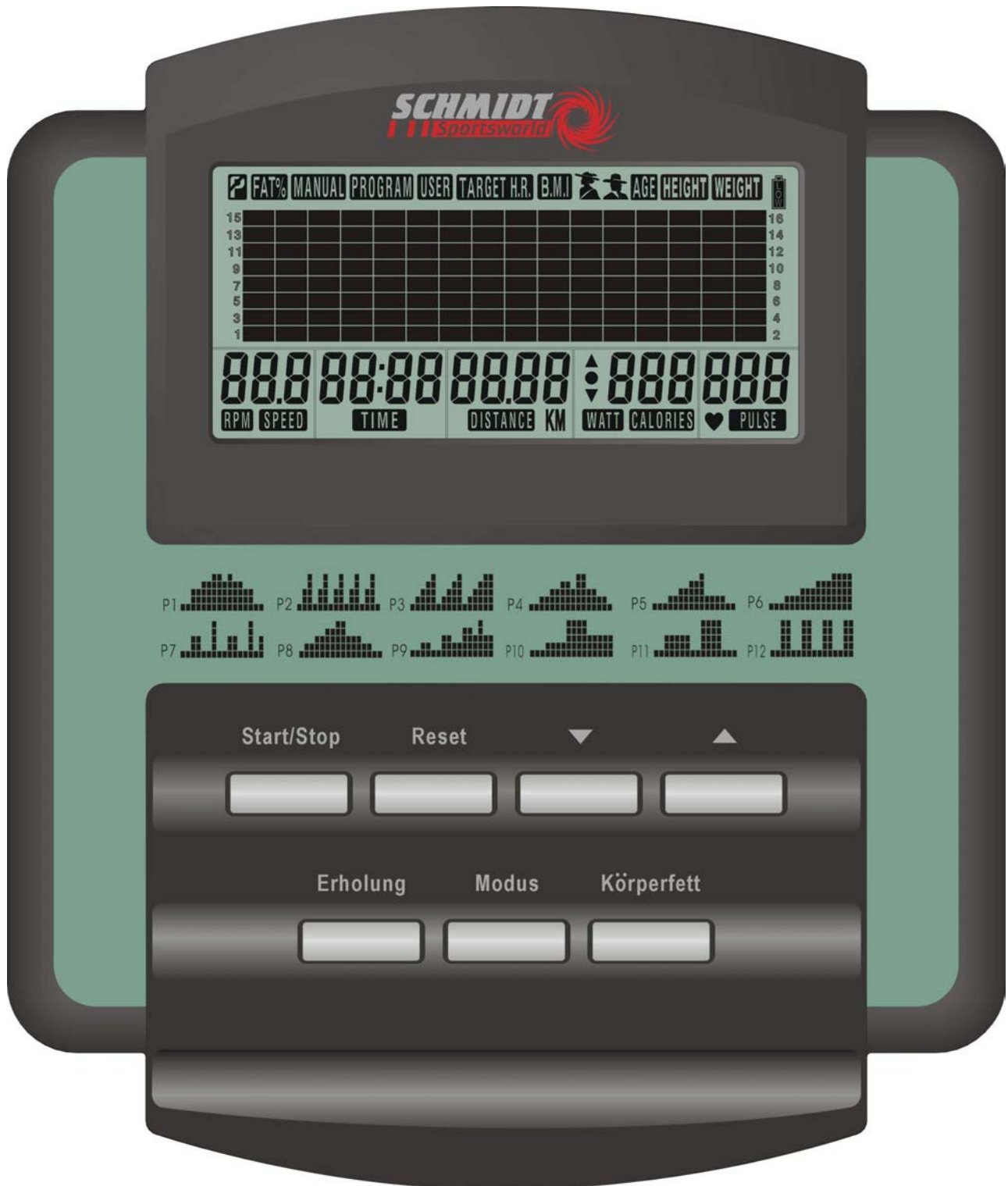
**Schritt 7: Verbinden des Sensorenkabels mit dem Computer**

Stecken Sie die beiden Kabel der Körperfett- und Pulssensoren in den Computer.



Verbinden Sie nun den mitgelieferten Netzadapter zuerst mit der Buchse im Gerät (Sie finden diese Buchse in Höhe des Hinteren Stabilisators) und dann mit der Netzdose.

5. Computerbedienung





## Erste Schritte :

### SCHRITT 1:

Wählen Sie den Benutzer U1 – U9 mithilfe der Tasten RAUF/RUNTER. **Drücken Sie zur Bestätigung die MODUS-Taste.** Geben Sie anschließend die entsprechenden Benutzerdaten ein: GESCHLECHT, ALTER, GRÖSSE, GEWICHT. Sie können die Werte jeweils mit den Tasten RAUF/RUNTER verändern und mit **MODUS** bestätigen.

### SCHRITT 2:

Wählen Sie mit den Tasten RAUF/RUNTER den Trainingsmodus MANUELL (**MANUAL**), ein PROGRAMM (**PROGRAM** - es gibt insgesamt 12 Profile), den Benutzer (**USER**) oder den ZIELPULS (**TARGET H.R.** - es gibt 4 verschiedene Optionen). **Drücken Sie zur Bestätigung die MODUS-Taste.**

### SCHRITT 3:

Wählen Sie den Schwierigkeitsgrad bzw. die Trainingsbelastung (LOAD/DIFFICULTY 1-16) mit den Tasten RAUF/RUNTER. Diese Einstellung gilt für MANUELL-, PROGRAMM- und BENUTZERMODUS (gilt nicht für ZIELPULS).

### SCHRITT 4:

Wählen Sie die gewünschten Funktionsdaten für das Training mithilfe der Tasten RAUF/RUNTER und bestätigen Sie mit **MODUS**.

Die folgenden Trainingsfunktionen stehen Ihnen zur Verfügung:

ZEIT: zwischen 00:00 und 99:59 Minuten, in Einzelabschnitten von jeweils 1:00 Minute.

DISTANZ: zwischen 00:00 und 99:90 Kilometern/Meilen, in Einzelabschnitten von jeweils 0,10 Kilometer/Meile.

KALORIEN: zwischen 0 und 990, in Einzelabschnitten von jeweils 10 cal.

WATT (Leistung): zwischen 10 und 350, in Einzelabschnitten von jeweils 10 Watt.  
(Diese Einstellung lässt sich nur im MANUELL-Modus vornehmen.)

PULS: zwischen 30 und 240 Schlägen pro Minute (BPM), in Einzelabschnitten von jeweils 1 BPM (funktioniert nicht im ZIELPULS-Modus)

### SCHRITT 5:

Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

---

## Benutzerwechsel:

Halten Sie dafür die Taste RESET 4 Sekunden lang gedrückt, bis es kurz piept. Wählen Sie nun die gewünschte Benutzerkennung (U1 – U9). Alle gespeicherten Werte des Benutzers werden erneut angezeigt, bitte jeweils mit der MODUS-Taste bestätigen.

Anschließend weiter mit SCHRITT 2 (siehe vorherige Seite).

## Das Training:

Sobald Sie START gedrückt haben, beginnt der Computer im MANUELLEN Modus, sofern Sie vorher keine Funktionen oder Programme gewählt haben.

### Training ohne vorgegebene Zeit:

Sofern Sie keine Zeitvorgabe gewählt haben, wechselt die Profileinheit nach jeweils 0,1 Kilometern/Meilen.

### Training mit vorgegebener Zeit:

Sofern Sie eine Zeitvorgabe gewählt haben, wechselt die Profileinheit nach jeweils einem sechzehnten Teil Ihrer vorgegebenen Zeit (z.B. gewählte Zeit = 16 Minuten → Profilwechsel nach jeweils einer Minute).

### Einstellung des Schwierigkeitsgrades:

Wenn Sie keine Eingabe für die WATT-Funktion gemacht haben, können Sie den Schwierigkeitsgrad (zwischen 1 und 16) im MANUELLEN Modus frei wählen. Wenn Sie eine Eingabe für die WATT-Funktion gemacht haben, wird der Schwierigkeitsgrad automatisch in Abhängigkeit der aktuellen Geschwindigkeit und der gewählten Watt-Werte bestimmt.

Bei Ihrem Training helfen Ihnen die folgenden 4 Symbole bei der Orientierung:

▲	Verlangsamen Sie Ihre Trainingsgeschwindigkeit
▼	Beschleunigen Sie Ihre Trainingsgeschwindigkeit
-----	Sie liegen unter- oder oberhalb des gewählten Watt-Wertes und müssen Ihre Trainingsgeschwindigkeit entsprechend anpassen.
**	Wenn Sie außerhalb der vorgegebenen Watt-Bereichs liegen, ertönt ein Signal (3 Töne), das Sie darauf aufmerksam macht. Wenn Sie länger als 3 Minuten wie gehabt weiter trainieren, ertönt 30 Sekunden lang ein Alarm (je 6 Töne), danach stoppt der Computer automatisch. Die Belastung (LOAD) wird dann wieder mit 1 angegeben, die WATT-Zahl mit 0. Sie können den Alarm jederzeit unterbrechen, indem Sie eine der Funktionstasten drücken.

### **Training mit einem der 12 PROFILE:**

Sie können unter 12 verschiedenen Trainingsprogrammen wählen: P1 – P12. Auch während des Trainings können Sie das Trainingsprogramm anpassen.

### **Training mit PERSÖNLICHEN BENUTZERDATEN:**

In diesem Modus können Sie Ihre persönlichen Trainingsprofile festlegen. Auch während des Trainings können Sie das Trainingsprogramm anpassen.

## Training mit ZIELPULS:

Die Belastung wird automatisch anhand des aktuellen Pulses bestimmt. Wenn Ihre Herzfrequenz unterhalb des Zielpulses fällt, wird der Schwierigkeitsgrad alle 30 Sekunden um eine Stufe nach oben verändert, entweder bis der Zielpulsbereich oder die maximale Schwierigkeitsstufe (16) erreicht ist. Wenn Ihre Herzfrequenz Ihren Zielpuls übertrifft, wird der Schwierigkeitsgrad alle 15 Sekunden um eine Stufe nach unten verändert, entweder bis der Zielpulsbereich oder die minimale Schwierigkeitsstufe (1) erreicht ist.

Wenn Ihr tatsächlicher Puls länger als 30 Sekunden größer oder gleich dem Zielpuls ist und der Schwierigkeitsgrad schon bei 1 angekommen ist, stoppt der Computer und gibt ein Alarmsignal ab (6 Töne). Diese Maßnahme dient dem Schutz Ihrer Gesundheit.

Sie können einen bestimmten Zielpuls als Prozentsatz oder als konkreten Wert eingeben.

## Zielpuls mit PROZENTWERTEN:

Wählen Sie das Programm Zielpuls (TARGET H.R.) und drücken Sie die MODUS-Taste. Nun können Sie den Prozentsatz der Herzfrequenz eingeben, den Sie in Ihrem Training erreichen möchten. Der Computer bietet drei verschiedene Prozentsätze der maximalen Herzfrequenz, die vom Computer anhand Ihres Alters berechnet wird.

Anmerkung: 55% max. Herzfrequenz – Wenn Sie als Alter 30 Jahre eingegeben haben, beträgt der Wert 104, denn das sind 55% der maximalen Herzfrequenz, welche für eine 30-jährige Person 190 beträgt. Die gleiche Formel liegt auch den anderen beiden Werten (75% und 90%) zugrunde.

## Eigenständige Eingabe des ZIELPULSES:

Wählen Sie das Programm ZIELPULS (TARGET H.R.) und drücken Sie die MODUS-Taste. Stellen Sie den Wert für den ZIELPULS mit den Tasten RAUF/RUNTER auf THR und drücken Sie die MODUS-Taste.

Sie können einen beliebigen Zielpuls mithilfe der Tasten RAUF/RUNTER eingeben. Nach der Eingabe müssen Sie das Training im Schwierigkeitsbereich 1 beginnen. Wenn Ihr tatsächlicher Puls den eingegebenen Zielpuls überschreitet, ertönt ein Warnton, der wieder erlischt, sobald Ihr tatsächlicher Puls unter Ihren Zielpuls fällt.

## BEENDIGUNG des Trainings:

Training mit festgelegten Funktionsdaten: Sobald die vorgegebenen Werte auf „0“ runtergelaufen sind (mit Ausnahme von Pulswerten), ertönen als Benachrichtigung 8 „Piep-Töne“, und der Computer stoppt. Wenn Sie dann START drücken, beginnt das Training erneut mit den alten Werten.

Training unterbrechen: Sie können das Training jederzeit unterbrechen, indem Sie auf STOP drücken.

Programm neu einstellen: Wenn Sie RESET drücken, können Sie das PROGRAMM neu wählen. Im STOP-Modus können Sie so den Trainingsmodus und den Schwierigkeitsgrad neu einstellen. Wenn Sie RESET länger als 2 Sekunden gedrückt halten, werden alle Daten (einschließlich der persönlichen Daten) zurückgesetzt.

## TASTEN:

**START/STOP:** Um das Training zu beginnen bzw. zu **stoppen**.

**MODUS:** Um die Funktionen ZEIT, DISTANZ, PULS und WATT anzusteuern, damit die entsprechenden Werte verändert werden können.

**UP (RAUF):** Um Werte nach oben zu korrigieren.

**DOWN (RUNTER):** Um Werte nach unten zu korrigieren.

**RESET (ZURÜCKSETZEN):** 1. Um die Werte für ZEIT, DISTANZ, PULS und WATT zurückzusetzen. 2. Um die Programmeinstellung zurückzusetzen.

**RECOVERY (ERHOLUNG):** Um die Pulserholungsfunktion zu aktivieren.

**BODY FAT (KÖRPERFETT):** Um den Körperfetttest zu beginnen oder zu beenden.

## Funktionen:

### **ZEIT**

Count-Up-Modus: Der Computer startet die Zeitnahme bei 00:00 und zählt bis 99:59 oder bis der Benutzer das Training abbricht.

Countdown-Modus: Der Computer zählt von der angegebenen Zeit runter auf 00:00.

### **GESCHWINDIGKEIT:**

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an (von 0,0 bis 99,9 km/h oder ml/h).

### **DISTANZ:**

Count-Up-Modus: Der Computer startet die Entfernungsmessung bei 00:00 und zählt bis 99:90 km/ml rauf oder bis der Benutzer das Training abbricht.

Countdown-Modus: Der Computer zählt von der angegebenen Distanz runter auf 00:00.

### **KALORIEN:**

Count-Up-Modus: Der Computer startet die Kalorienzählung bei 0 und zählt bis 990 rauf oder bis der Benutzer das Training abbricht.

Countdown-Modus: Der Computer zählt den eingegebenen Wert runter auf 0.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei den Werten für den Kalorienverbrauch nur um einen Richtwert handelt, der nicht zu medizinischen Zwecken herangezogen werden sollte.

### **PULS:**

Wenn Sie die Handpulssensoren berühren, oder den Brustgürtel für die Pulsmessung umlegen, wird Ihr aktueller Puls im Display angezeigt. Sie können auch einen Zielpuls für das Training festlegen (im MANUELL-, PROGRAMM, oder BENUTZER-Modus).

ALARM: Wenn Sie einen Zielpuls bestimmt haben, gibt der Computer ein akustisches Signal ab, sobald Sie diesen Zielpuls erreicht haben.

Einstellung des Schwierigkeitsgrades: Wenn Sie einen Zielpulswert festlegen, oder einen bestimmten Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz wählen, wird der Schwierigkeitsgrad automatisch anhand der aktuellen Werte bestimmt.

## **RECOVERY (Erholung):**

Wenn Sie eine zeitlang trainiert haben, berühren Sie weiterhin die Handpulssensoren, bzw. tragen Sie weiterhin den Brustgürtel für die Pulsmessung, unterbrechen Sie das Training und drücken Sie RECOVERY (Erholung): Alle Funktionen mit Ausnahme der Zeitmessung werden angehalten. Die Zeit läuft nun im Countdown-Modus von 60 Sekunden auf 0:00 runter. Wenn die Zeit abgelaufen ist, zeigt der untere Teil des Displays den Erholungsstatus Ihrer Herzfrequenz anhand der Werte F1 bis F6. F1 ist in diesem Fall der beste Wert, F6 der schlechteste. So können Sie prüfen, wie gut bzw. wie schnell sich Ihr Puls von der Anstrengung erholt. Mit zunehmenden Training wird sich auch die Erholbarkeit Ihrer Herzfrequenz verbessern.

\*\* Drücken Sie erneut RECOVERY, um zu der Hauptanzeige im Display zurückzukehren.

## **BODY FAT (Körperfett):**

Wenn sich der Computer im STOP-Modus befindet, können Sie die Körperfettfunktion aktivieren. Gehen Sie dafür wie folgt vor:

1. Vergewissern Sie sich, dass alle von Ihnen eingegebenen Daten korrekt sind.
2. Drücken Sie die Taste BODY FAT und legen Sie Ihre Hände auf die Sensoren, um mit der Messung zu beginnen.
3. Das Symbol - - - - - erscheint, bevor nach 8 Sekunden der für Sie ermittelte Körperfettwert als Prozentzahl, der BMI (Body Mass Index) und ein Symbol erscheinen.

Unter Umständen erscheint eine der folgenden Anzeigen im Display:

„E-1“: Sie haben die Sensoren nicht richtig berührt, bitte versuchen Sie es noch einmal.

„E-4“: Ihr Körperfettwert liegt außerhalb der in diesem Programm festgelegten Werte.

Wenn Sie nach dem Körperfetttest erneut die Taste BODY FAT drücken, verlassen Sie den Körperfettmodus und kehren zu den Ausgangsdaten zurück.

Natürlich können auch weitere Personen ihr Körperfett messen. Halten Sie dafür die Taste RESET 4 Sekunden lang gedrückt, und wählen Sie eine neue Benutzerkennung. Geben Sie anschließend die Daten für die entsprechende Person ein. Befolgen Sie anschließend die gleichen Schritte wie weiter oben aufgeführt.

\* 1 – BODY FAT: Dieser Wert wird ermittelt anhand aller von Ihnen eingegebenen Daten sowie dem über den Sensor übertragenen Signal. Der Computer verrechnet die Daten und das Signal und ermittelt so den Körperfettanteil in Ihrem Körper.





\* 2 - BMI -Body Mass Index: Dieser Wert errechnet sich aus ihrer Größe und Ihrem Gewicht und gibt ggf. an, inwieweit Ihr Körperfettanteil zu hoch ist.

Bei diesen Werten handelt es sich um Richtwerte, die Ihnen als Anhaltspunkte dienen sollen. Diese Werte sind nicht präzise genug, um für medizinische Zwecke herangezogen werden zu können.

## Anmerkung:

1. Wenn vier Minuten keine Eingabe am Computer gemacht wird, schaltet sich das Display automatisch ab, alle Daten werden dabei gespeichert. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Computer wieder einzuschalten.
2. Im Display können bis zu vier Benutzerkennungen einschließlich der gewählten Funktionsdaten gespeichert werden. Wenn der Computer eingeschaltet ist, werden alle vor dem letzten Ausschalten gespeicherten Daten angezeigt. Wenn es sich bei dem Benutzer um Benutzer U1, U2, U3 oder U4 handelt, werden die gespeicherten Werte für Zeit, Distanz, Kalorien, Watt (im manuellen Modus) oder Puls angezeigt. Wenn es sich bei dem Benutzer um Benutzer U5, U6, U7 oder U8 handelt, wird nur die Benutzeridentifikation angezeigt.
3. Wenn Probleme mit dem Display auftauchen, entnehmen Sie zunächst die Batterien und setzen Sie sie anschließend wieder ein. Ggf. müssen die Batterien durch neue Batterien ersetzt werden.
4. Die Stromversorgung für den Computer kann über Batterien (4x 1,5V/C) oder über das Stromnetz erfolgen.

## HINWEIS ZUR KÖRPERFETTMESSUNG UND SYMBOLE

SYMBOL				
SEX (Geschlecht) FAT%	NIEDRIG	NIEDRIG/ MITTEL	MITTEL	MITTEL/ HOCH
MALE (Mann)	<13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
FEMALE (Frau)	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

## 6. Trainingsanleitung

### **WARNUNG:**

Lassen Sie sich gründlich von einem Arzt untersuchen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Ein regelmäßiges Training sollte unbedingt vorher mit einem Arzt besprochen werden. Wenn Sie während des Trainings oder infolge dessen Schmerzen, Übelkeit oder ähnliches verspüren, brechen Sie das Training unverzüglich ab, und suchen Sie einen Arzt auf. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur so, wie in dieser Übungsanleitung beschrieben. Lesen Sie sich diese Übungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

### **VOR DEM TRAINING:**

Wie Sie mit dem Training beginnen hängt davon ab, in welcher körperlichen Verfassung Sie sich befinden. Wenn Sie in den letzten Jahren kaum Sport getrieben haben oder übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt langsam anfangen und sich dann allmählich steigern. Am Anfang bedeutet das möglicherweise, dass Sie nur eine paar Minuten pro Woche trainieren.

Anfangs schaffen Sie es vielleicht nur über einen kurzen Zeitraum, mit dem für Sie richtigen Trainings-/Belastungspuls zu trainieren. Innerhalb von sechs bis acht Wochen wird sich Ihre Kondition jedoch merklich verbessern. Doch auch wenn es länger dauert, sollten Sie sich nicht entmutigen lassen. Wichtig ist, dass Sie mit der für Sie richtigen Intensität und Geschwindigkeit trainieren. Über kurz oder lang werden Sie in der Lage sein, 30 Minuten ununterbrochen zu trainieren. Je mehr Kondition Sie haben, desto härter müssen Sie trainieren, um innerhalb Ihres Trainings-/Belastungspulses zu bleiben. Vergessen Sie dabei nicht diese grundlegenden Empfehlungen:

- Suchen Sie vor dem ersten Training Ihren Arzt auf. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihr Trainings- und Ernährungsprogramm und entwickeln Sie zusammen einen Trainingsplan für Ihre individuellen Bedürfnisse.
- Beginnen Sie Ihr Training nur langsam, und setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie zuvor gemeinsam mit Ihrem Arzt entwickelt haben.
- Ergänzen Sie Ihr Trainingsprogramm mit einer oder mehreren Ausdauerübungen, wie z. B. Gehen/Laufen, Schwimmen, Joggen, Tanzen, Fahrradfahren etc. Messen Sie dabei regelmäßig Ihren Puls. Wenn Sie kein elektronisches Pulsmessgerät verwenden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen, wie man seinen Puls mit der Hand am Hals oder am Handgelenk richtig misst. Bestimmen Sie Ihren Trainings-/Belastungspuls in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung.

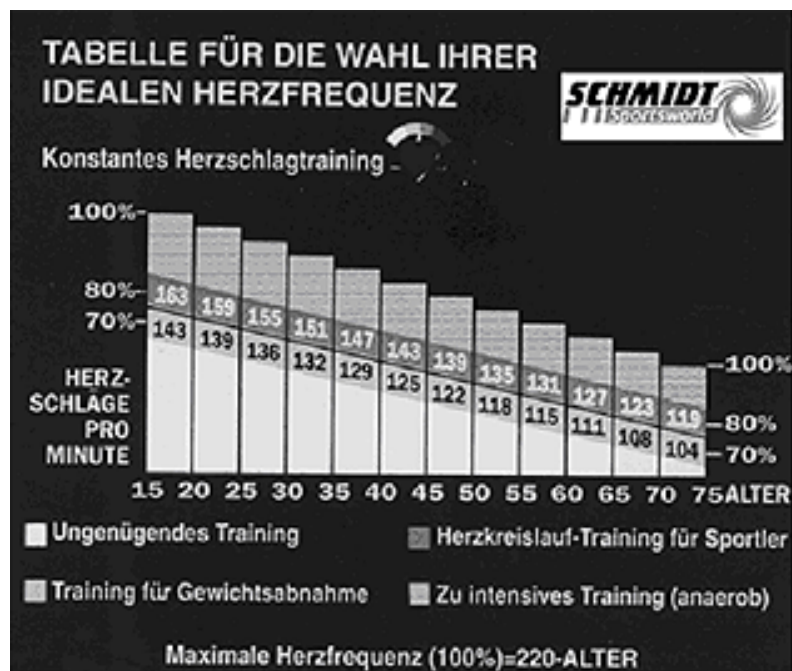
**Trinken Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit. Es ist extrem wichtig, dass Sie den Flüssigkeitsverlust infolge des Trainings schon während des Trainings ausgleichen, damit Sie nicht dehydrieren. Trinken Sie dabei keine großen Mengen kalter Flüssigkeiten. Sorgen Sie stattdessen dafür, dass Ihre Getränke für das Training Zimmertemperatur haben.**



## Messen Sie Ihren Puls:

Um sicherzustellen, dass sich Ihre Herzfrequenz in der „Trainingszone“ befindet, müssen Sie wissen, wie Sie Ihre Herzfrequenz messen können. Am leichtesten lässt sich der Puls an der Halsschlagader messen, zwischen der Luftröhre und der Nackenmuskulatur. Zählen Sie die Anzahl Schläge innerhalb von 10 Sekunden und multiplizieren Sie diesen Wert anschließend mit sechs. So erhalten Sie den Pulsschlag pro Minute.

Wie schnell sollte Ihr Herz bei Ausdauerübungen schlagen? Schnell genug, um den Trainings-/Belastungspuls zu erreichen und ihn zu halten. Diese Trainingszone ist ein Pulsschlagbereich, der weitestgehend von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung abhängt. Das folgende Diagramm hilft Ihnen dabei, Ihre individuelle Trainingszone zu ermitteln:



## Ausdauerübung:

Von einer Ausdauerübung spricht man bei jeder Übung, in der über Ihr Herz und Ihre Lunge Sauerstoff zu Ihren Muskeln transportiert wird. Dadurch wird die Fitness Ihrer Lunge und die Ihres Herzens trainiert – dem wichtigsten Muskel überhaupt. Ausdauerfitness wird immer dann trainiert, wenn Sie eine Übung machen, für die Sie eine oder mehrere der großen Muskelgruppen einsetzen: Arme, Beine und Po, etc. Dabei schlägt Ihr Herz schneller und Sie atmen tief ein und aus. Mindestens eine Ausdauerübung sollte Bestandteil in jedem Trainingsplan sein.

## Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

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
3. Abkühlphase:  
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen

## Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

### Zehen berühren:

Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter, wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.



### Schulterheben:

Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter.



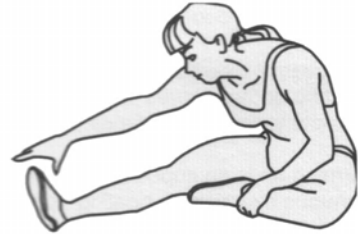
### Kopffrollen:

Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihre Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.



## Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



## Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne Sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



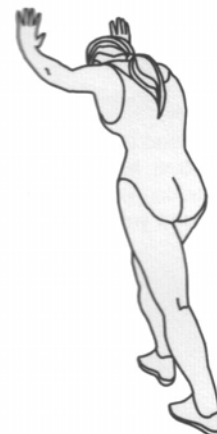
## Seitliches Dehnen:

Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.



## Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

Lehen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



## 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:**



Schmidt Sportsworld GmbH, Eulerstr. 17, D – 45143 Essen

Telefon (0201) 8 62 15-0, Telefax (0201) 8 62 15-10

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