



Ergometer
SPEED MOTION BT



Item no. 4107

Inhaltsverzeichnis	Índice	Pag
1. Sicherheitshinweise	Instrucciones de Seguridad	02
2. Allgemeines	2. General	03
2.1 Verpackung	2.1 Embalaje	03
2.2 Entsorgung	2.2 Disposición	03
3. Montage	3. Ensamblaje	04
3.1 Montageschritte	3.1 Pasos de Ensamblaje	04
4. Pflege und Wartung	4. Cuidado y Mantenimiento	15
5. Computer	5. Computadora	15
5.1 Computertasten	5.1 Botones del computador	15
5.2 Computerfunktionen/Anzeigen	5.2 Funciones del computador	16
5.3 Computer Inbetriebnahme	5.3 Configuración del Entrenamiento	17
5.3.1 Sofort-Start Funktion	5.3.1 Función inmediata Start	17
5.3.2 Training mit Vorgabewerten	5.3.2 Ejercicio con ajuste	17
5.3.3 Manual	5.3.3 Manual	17
5.3.4 Programme	5.3.4 Programas	18
5.3.5 Target HR	5.3.5 Objetivo HR	18
5.3.6 Watt	5.3.6 Watt	19
5.3.7 USER-Programme	5.3.7 Programa de Usuario	19
5.3.8 Verbinden mit der App	5.3.8 Conexión con APP	20
5.4 Fehlerdiagnose und Fehlersuche	5.4 Diagnóstico de Posibles errores	20
6. Technische Details	6. Detalles Técnicos	21
6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)	6.1 Fuente de Alimentación	21
7. Trainingsanleitung	7. Training manual	22
7.1 Trainingshäufigkeit	7.1 Frecuencia de Entrenamiento	22
7.2 Trainingsintensität	7.2 Intensidad de Entrenamiento	22
7.3 Pulsorientiertes Training	7.3 Entrenamiento Cardíaco	22
7.4 Trainings-Kontrolle	7.4 Entrenamiento de Control	23
7.5 Trainingsdauer	7.5 Duración de Entrenamiento	24
8. Explosionszeichnung	8. Despiece	26
9. Teileliste	9. Lista de Partes	28
10. Garantie	10. Garantía (Alemana)	30
11. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	11. -	31

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Cross-Trainer Ergometer um ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC, nach ISO EN 957-1/9.
- Max. Belastbarkeit 130 kg.
- Das Elliptical darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

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

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stehen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

¡IMPORTANTE!

- La elíptica es producido de acuerdo a DIN ENISO 20957-1/9, HA.
- Peso máximo de usuario es 130 kg.
- La elíptica debe usarse solo para el propósito para el que fue diseñada.
- Cualquier otro uso del producto está prohibido y puede resultar peligroso. El importador no se hace responsable de los daños o lesiones causados por el uso inadecuado del equipo.
- La elíptica se ha diseñado de acuerdo con los últimos estándares de seguridad.

Para evitar lesiones y/o accidentes, lea y siga las siguientes reglas:

1. No permita que los niños jueguen sobre o cerca del equipo.
2. Compruebe periódicamente que todos los tornillos, tuercas, manijas y pedales estén bien sujetos.
3. Reemplace de inmediato todas las piezas defectuosas y no utilice el equipo hasta que esté reparado. Esté atento a cualquier fatiga del material.
4. Evite las altas temperaturas, la humedad y las salpicaduras de agua.
5. Lea atentamente las instrucciones de funcionamiento antes de poner en marcha el equipo.
6. El equipo requiere suficiente espacio libre en todas las direcciones (al menos 1,5 m).
7. Instale el equipo sobre una superficie sólida y plana.
8. No haga ejercicios inmediatamente antes o después de las comidas.
9. El nivel de seguridad de la máquina solo puede garantizarse si inspecciona periódicamente las piezas sujetas a desgaste. Las palancas y otros mecanismos de ajuste del equipo no deben obstruir el rango de movimiento durante el entrenamiento.
10. Los equipos de entrenamiento no debe usarse como juguete.
11. El artículo debe de apagarse después de cada ejercicio.
12. No use ropa holgada, use ropa deportiva para mayor comodidad y seguridad.
13. Nunca haga ejercicios descalzo.
14. Asegurese que no haya personas cerca del área de ejercicio, porque pueden resultar heridas por las piezas móviles.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der EN ISO 20957-1/9 Klasse HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2014/30/EU und 2014/35/EU. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.

Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

Este equipo de entrenamiento es para usar en casa. El equipo cumple con los requisitos de EN ISO 20957-1/9 Class HC. El marcado CE se refiere a la Directiva de la UE 2014/30 / UE y 2014/35 / UE. No se pueden descartar daños a la salud si este equipo no se utiliza como está previsto (por ejemplo, entrenamiento excesivo, ajustes incorrectos, etc.).

Antes de comenzar su entrenamiento, debe someterse a un examen físico completo por parte de su médico, para descartar cualquier riesgo para la salud existente.

2.1 Embalaje

Materiales reciclables y compatibles con el ambiente:

- Embalaje externo de cartón
- Piezas moldeadas de espuma de poliestirenos sin CFS (PS)
- Láminas y bolsas de polietileno (PE)
- Cintas de embalaje de polipropileno (PP)

2.2 Disposición



El equipo no debe ser tirado a la basura doméstica.

3. Montage

Um den Zusammenbau des Gerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3. Ensamblado

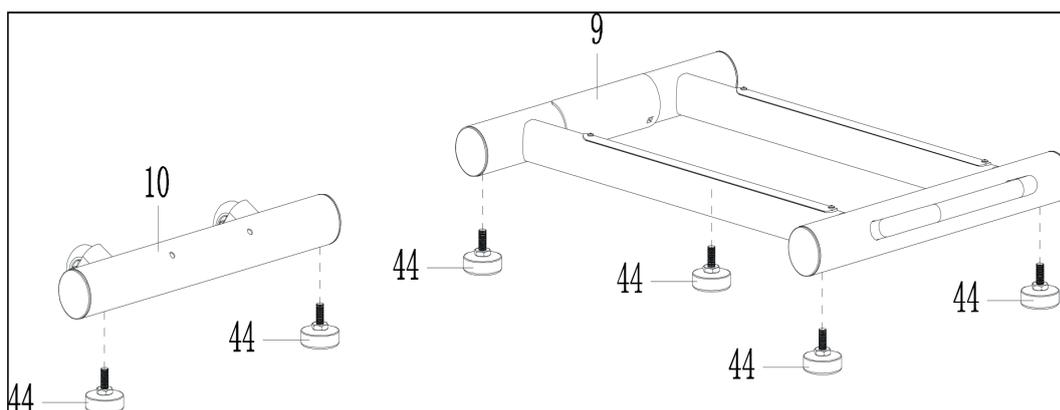
Para que el ensamblaje de la máquina elíptica sea lo más fácil posible para usted, hemos preensamblado las piezas más importantes. Antes de ensamblar el equipo, lea atentamente estas instrucciones y luego continúe paso a paso como se describe:

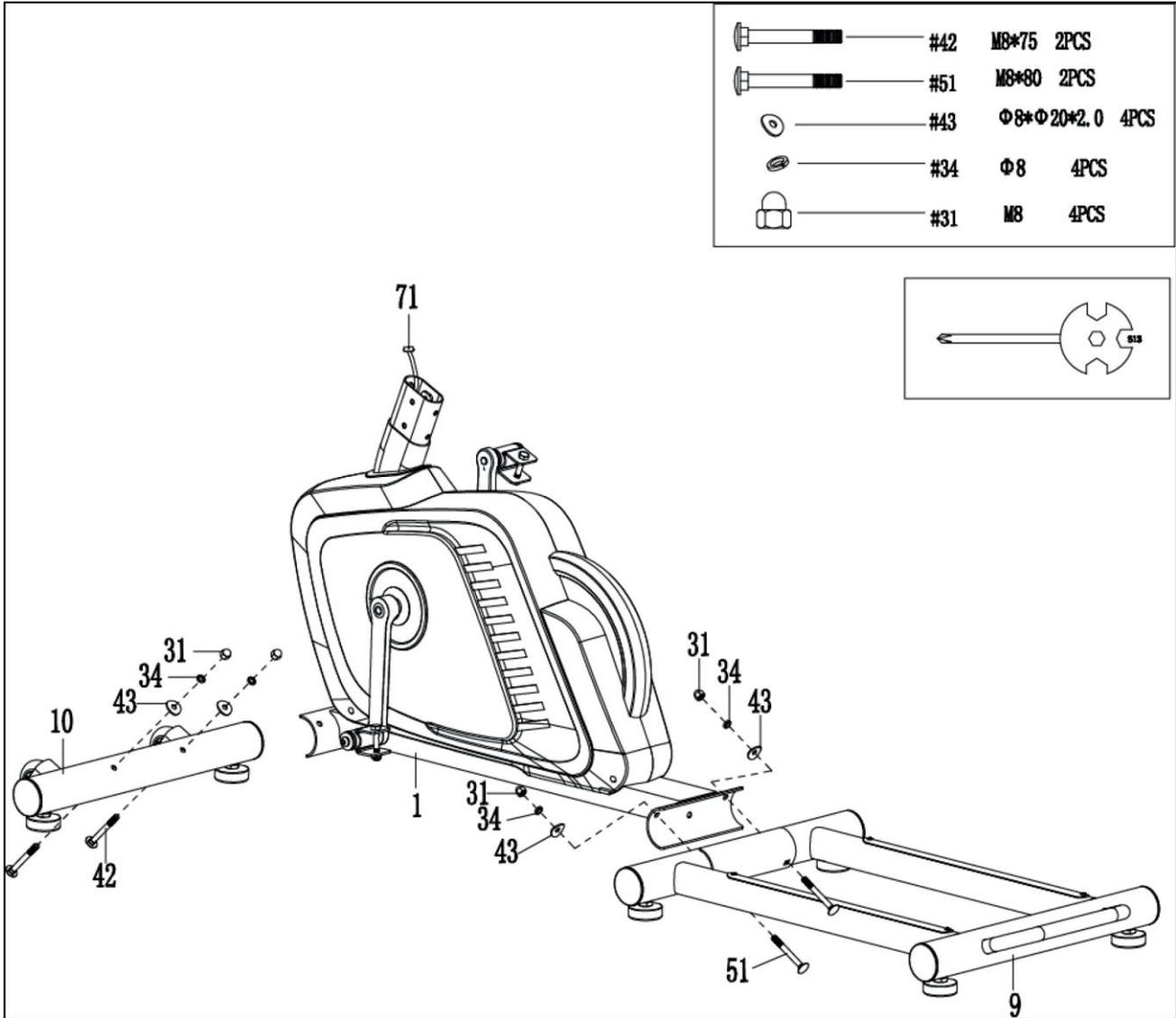
Contenido del producto

- Desembale todas las piezas individuales y colóquelas una junto a la otra en el suelo.
- Coloque la caja de cartón en una posición plana. La elíptica debe permanecer sobre la espuma de poliestireno para proteger el piso.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para moverse (al menos 1,5 m) en todos los lados durante el montaje.

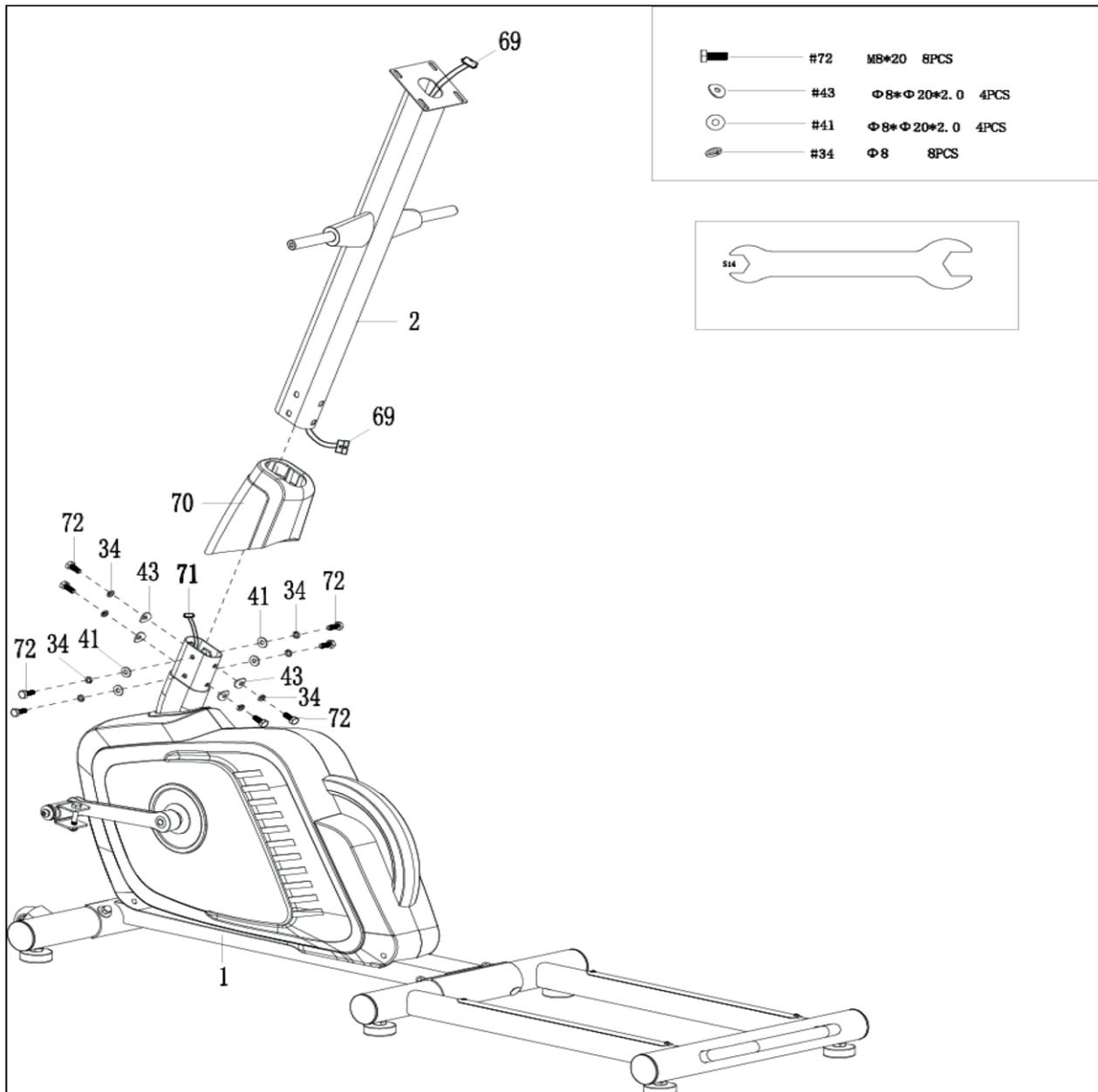
3.1 Montageschritte/ Pasos de Ensamblaje

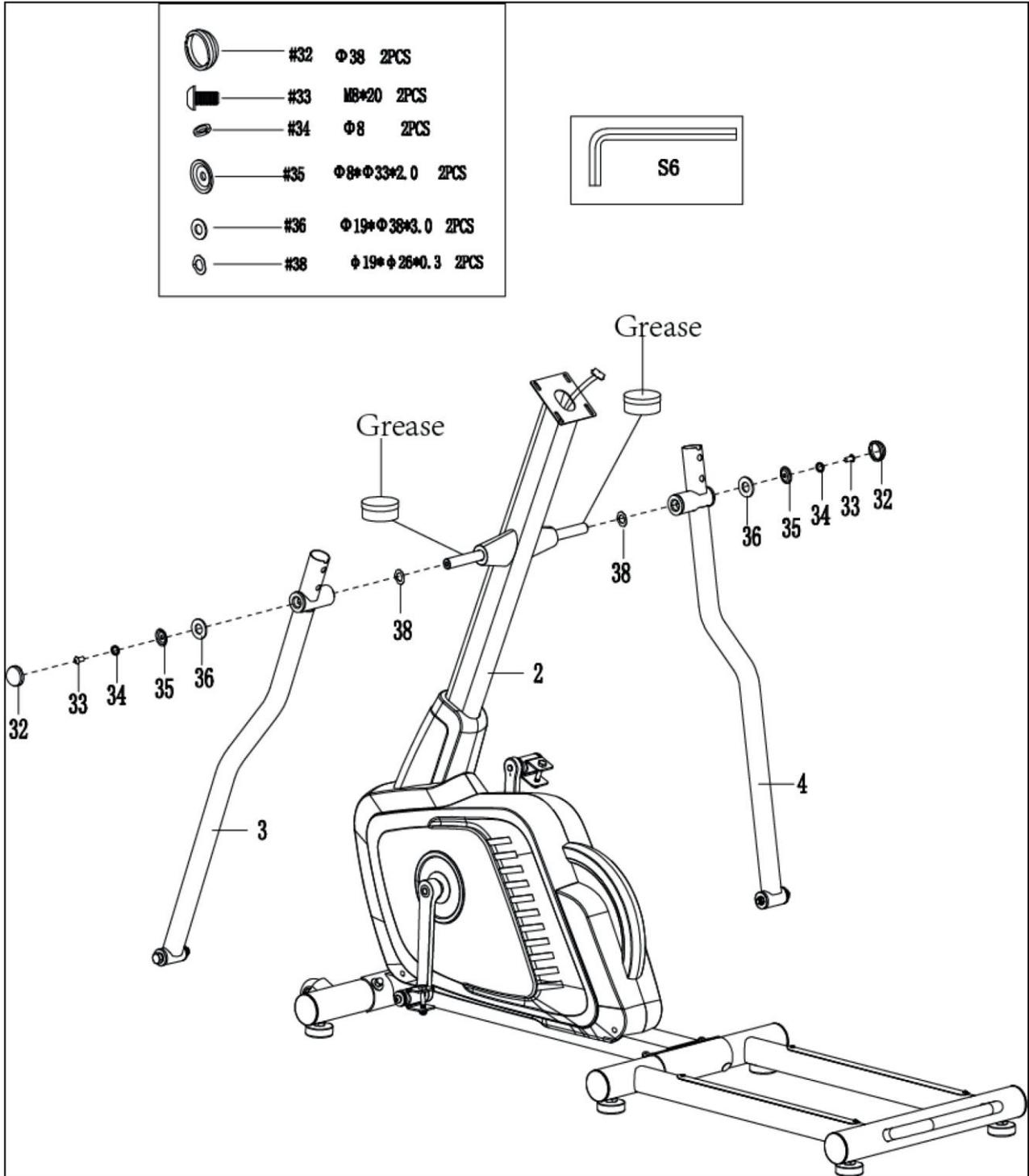
Schritt /Paso 1

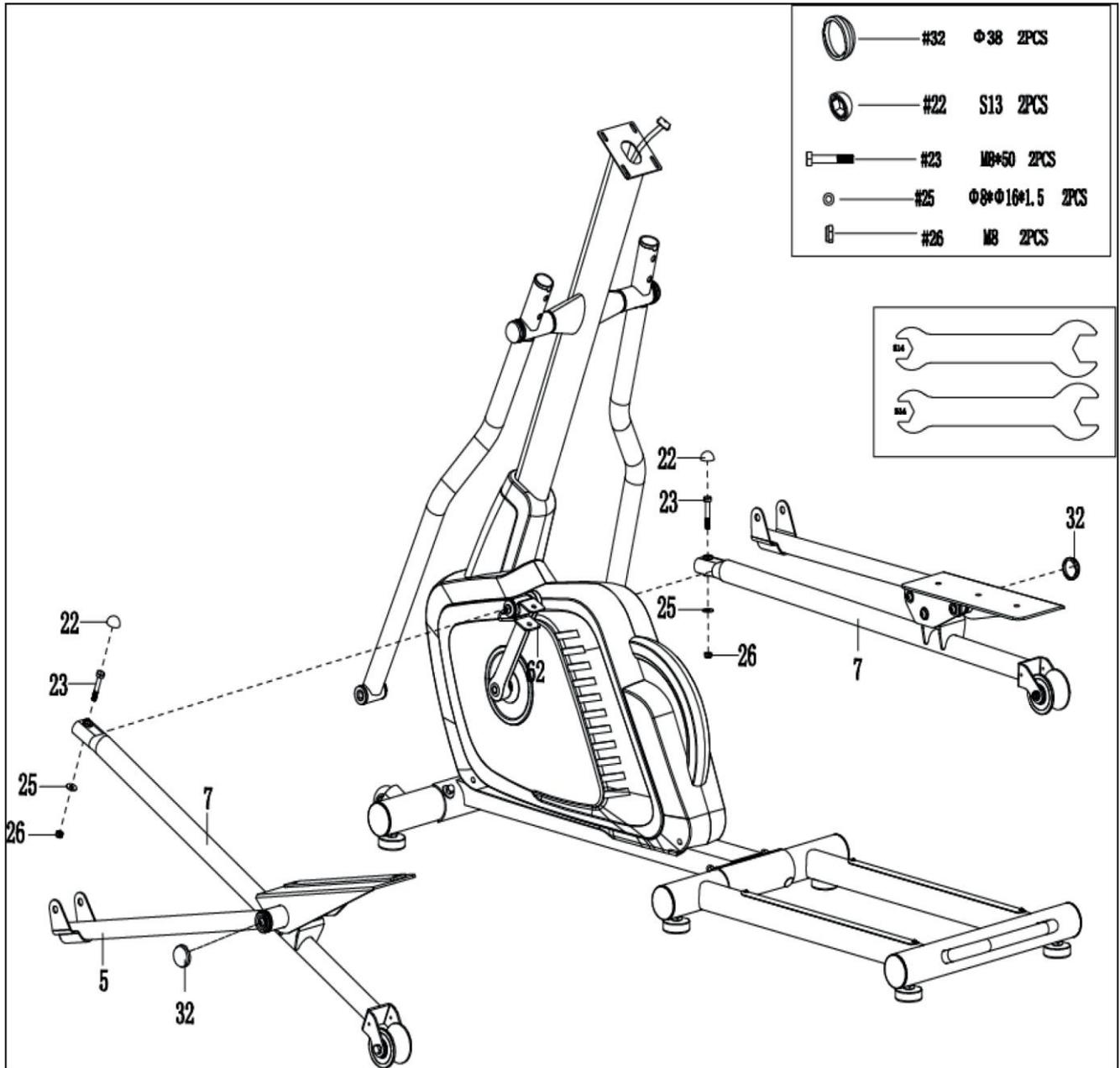


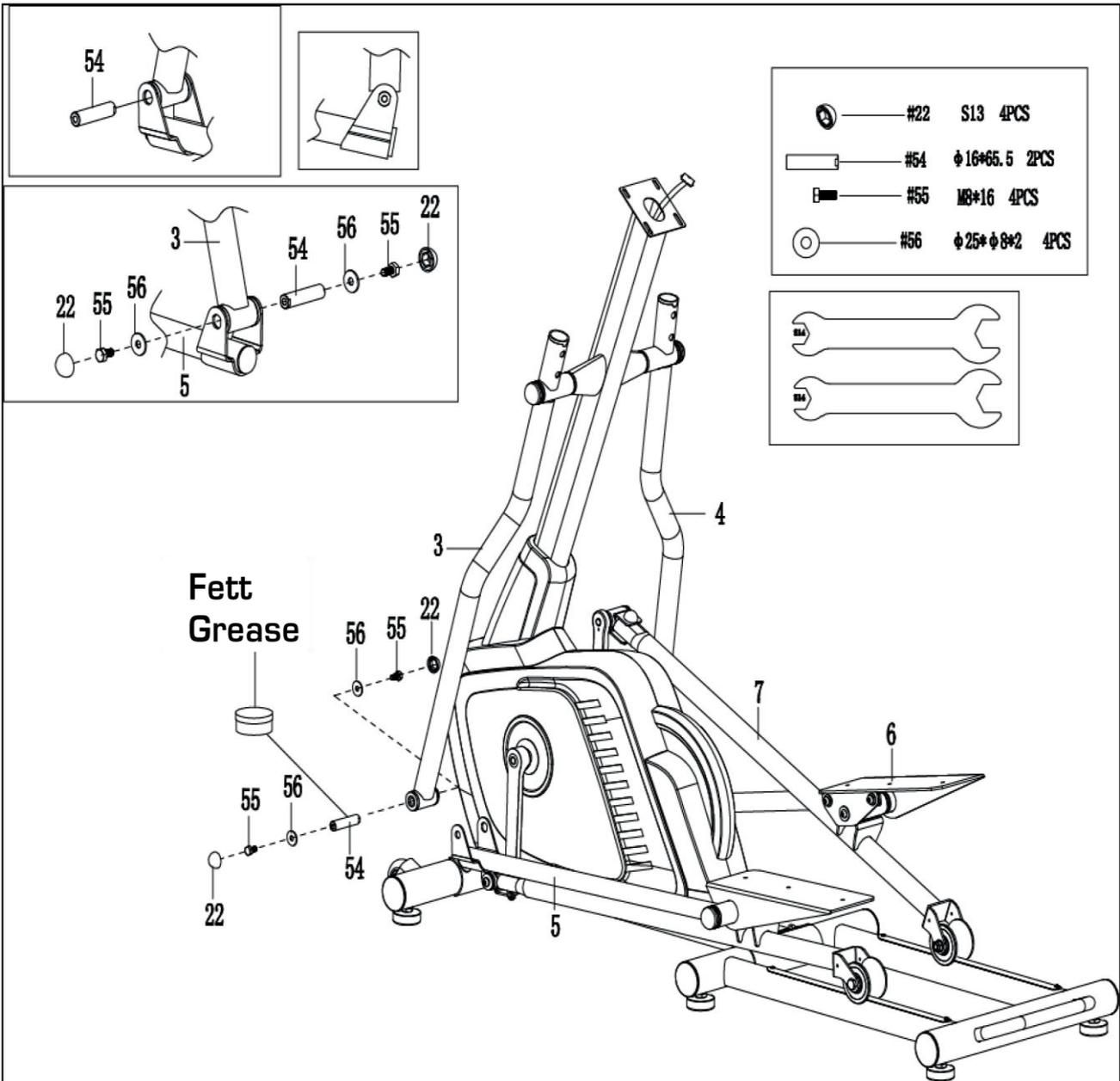


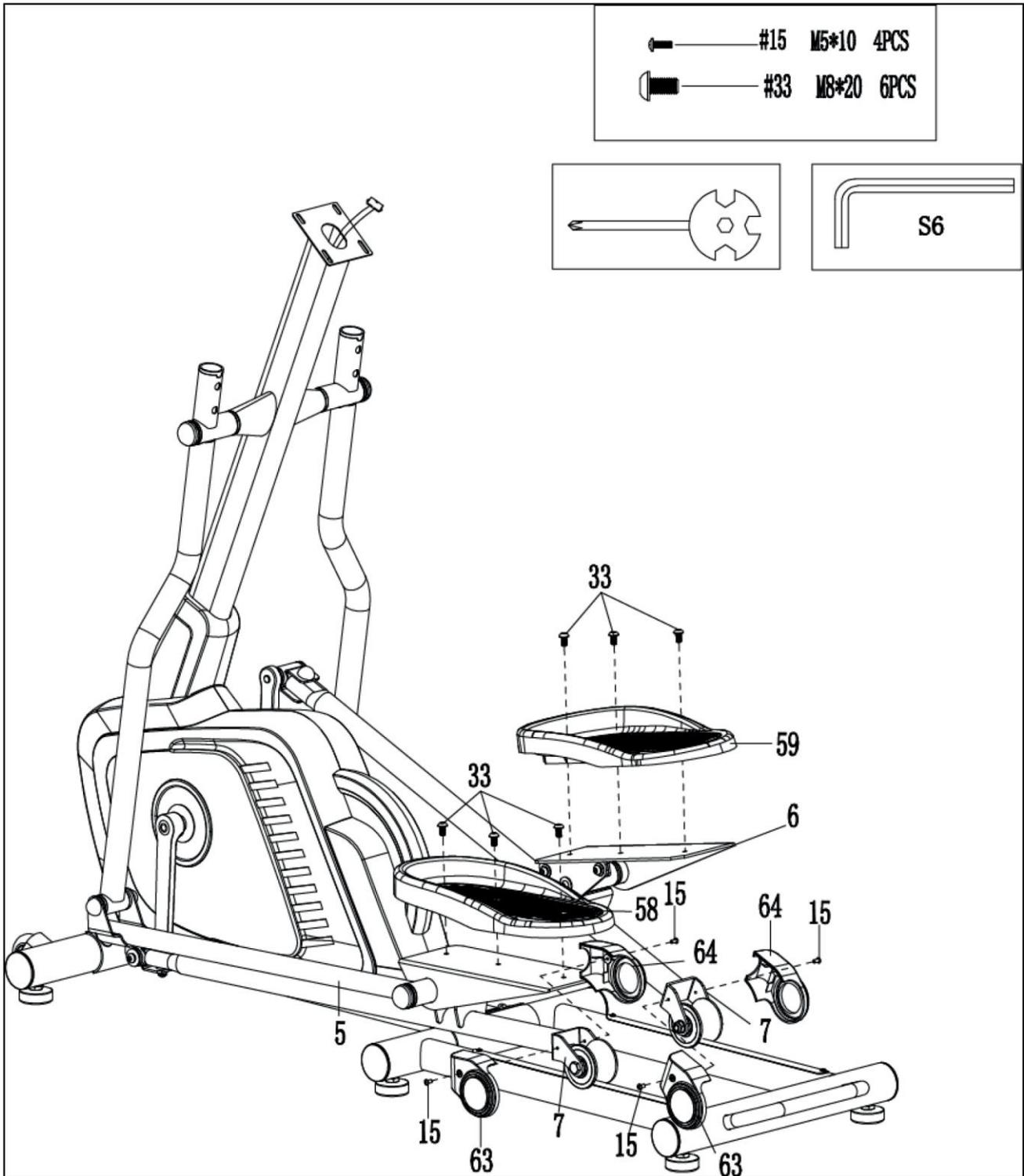
Schritt / Paso 3

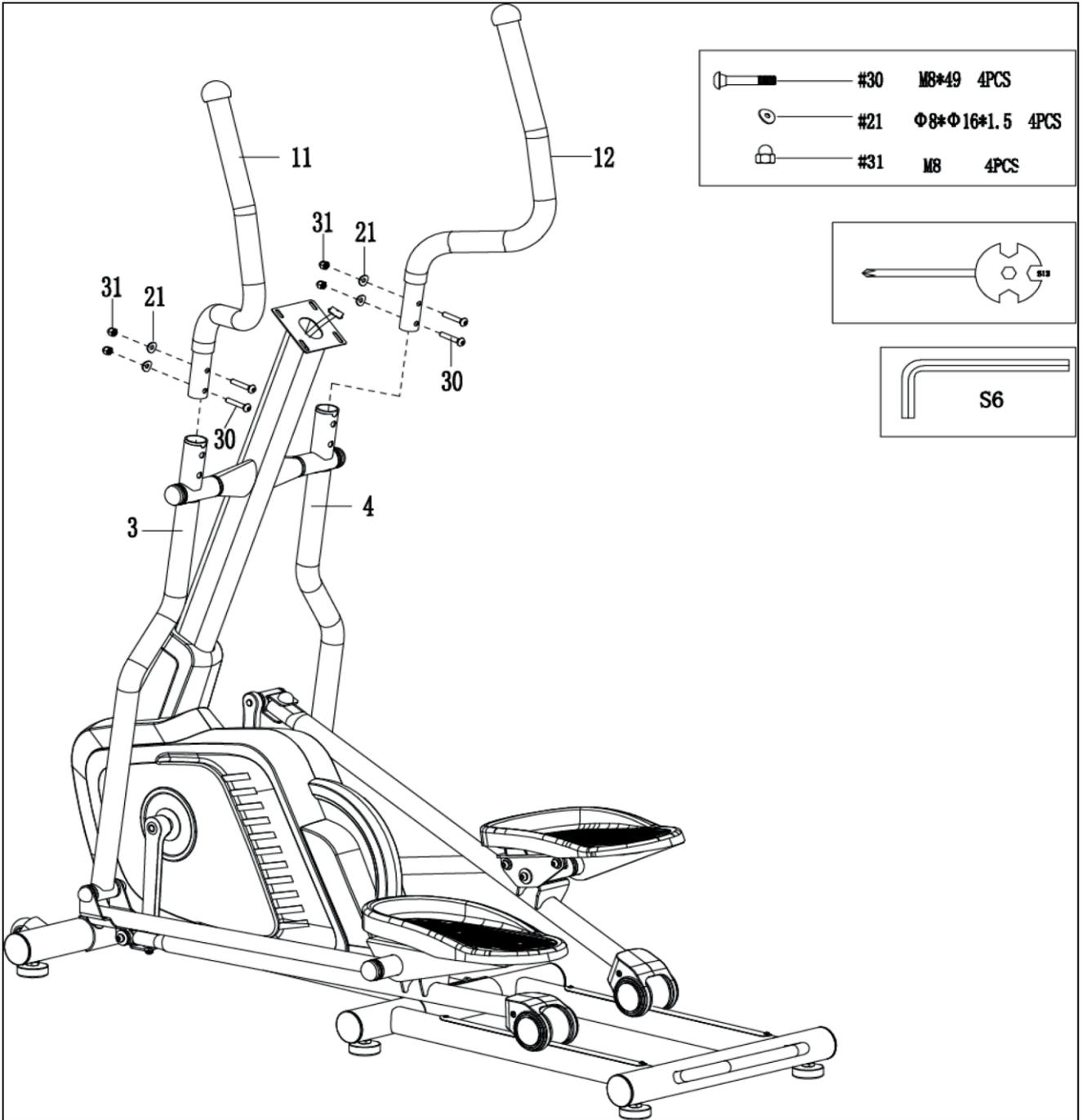


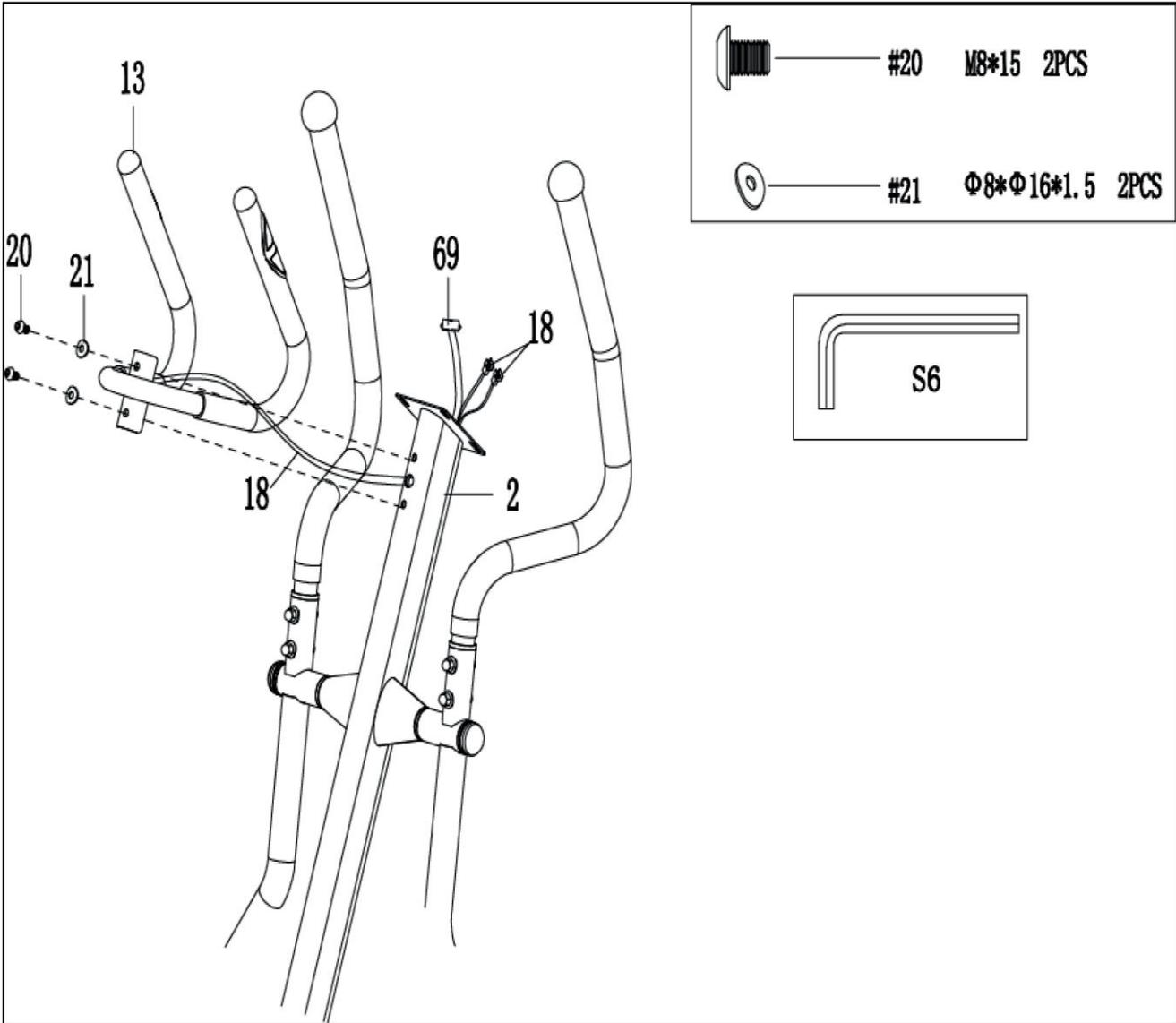


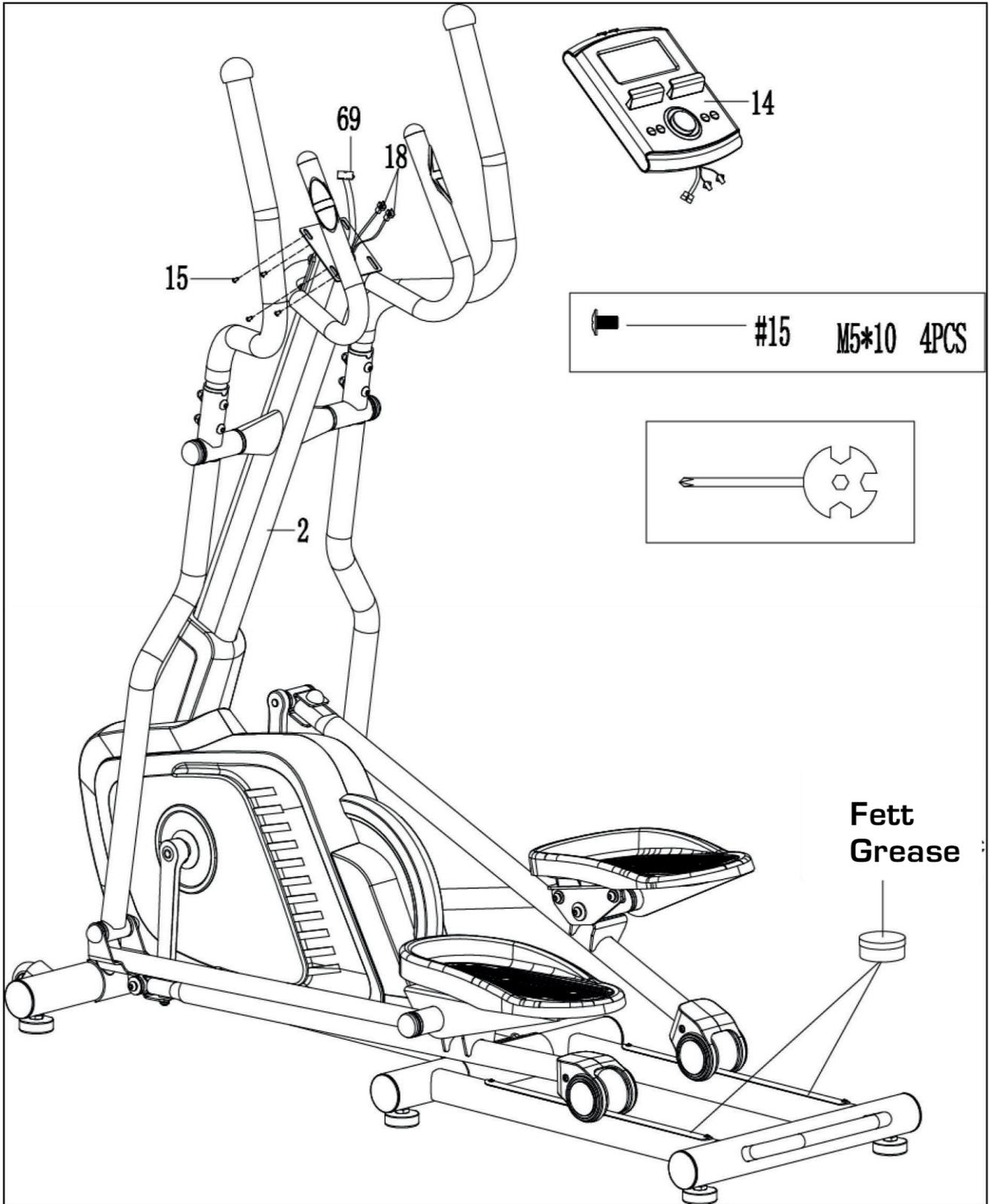


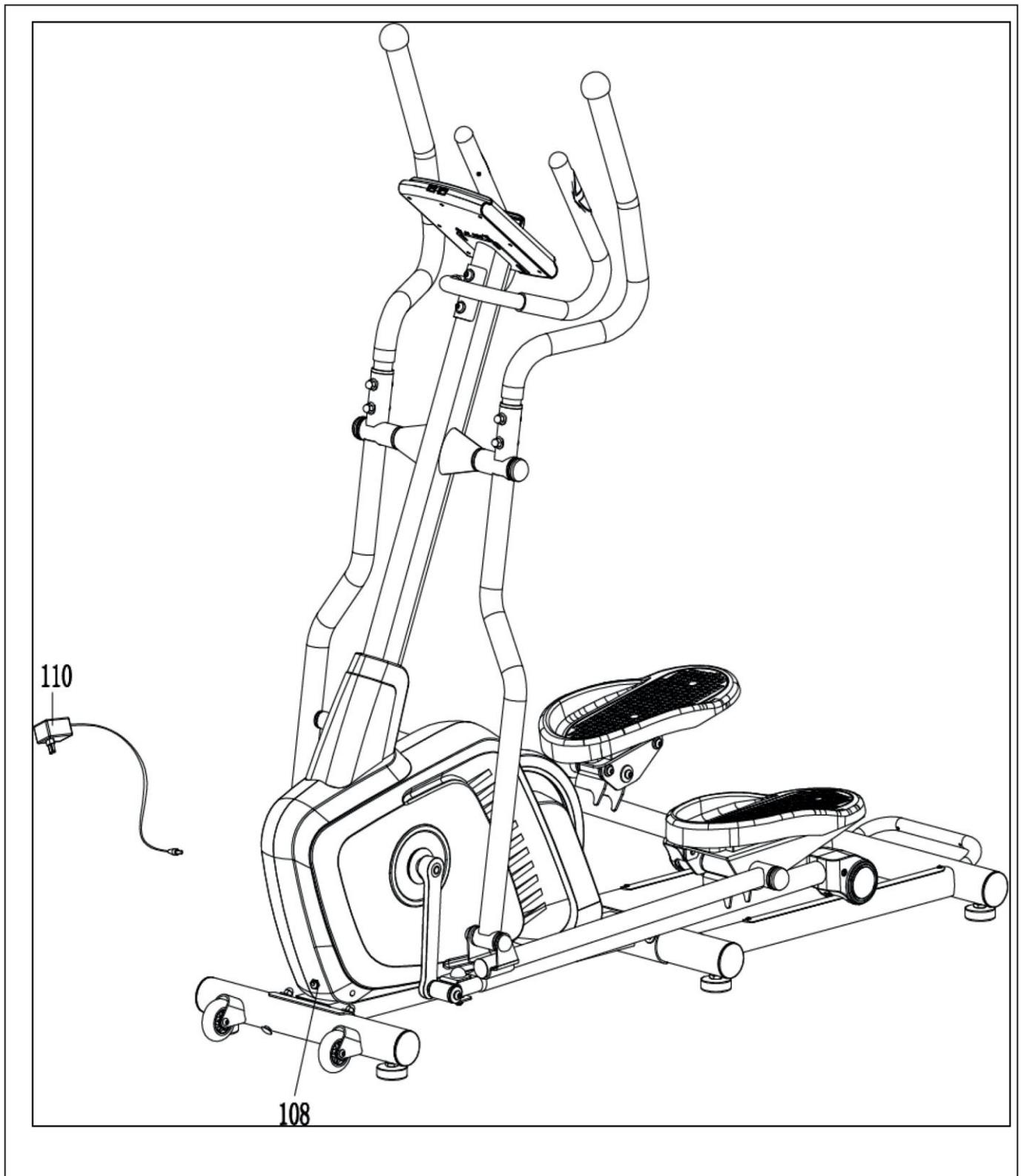












4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Cuidado y Mantenimiento

Mantenimiento:

- Al principio, el equipo no requiere mantenimiento.
- Inspeccione regularmente todas partes de la elíptica asegurando los pernos.
- Reemplace rápidamente cualquier pieza defectuosa a través del servicio técnico. Hasta que no esté reparado el equipo no debería usarse.

Cuidado

- Cuando limpie, solo use un paño seco y evite usar productos líquidos para evitar la penetración en los componentes.
- Los componentes que entran en contacto con la transpiración, solo necesitan limpiarse con un paño seco.

5. Computer (D)



5.1 Computertasten

Body FAT:

Aktiviert die Körperfettmessung.

RECOVERY:

Erholungspulsmessung mit Erteilung einer Fitnessnote 1-6

MODE:

Durch Drücken kann eine Funktion bestätigt werden

+/- DOWN:

Erhöhung/ Verringerung von Funktionswerten. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf.

RESET:

- kurzes Betätigen löscht den aktuellen Funktionswert im Vorgabemodus
- durch kurzes Drücken im Durchschnitt/Trip Modus gelangen Sie in die Menüauswahl (HRC, PROGRAM, MANUAL)

START/ STOP:

Startet und stoppt die Computerfunktionen

5.1 Botones de la Computadora

Body FAT:

Medición de la grasa corporal.

RECOVERY:

Medición del pulso con asignación fitness de 1-6.

MODE:

Pulsando este botón puede confirmar una función.

+/- DOWN

Selección de programa o aumento/disminución de valores. Una pulsación más prolongada iniciará el buscador de valor automático.

RESET:

- Pulsando brevemente este botón se reestablecerá el valor activado en el modo de configuración.
- Pulsando brevemente esta tecla en el modo de media activará el menú principal: HRC; PROGRAM; MANUAL
-

START/ STOP

Empezar y finalizar el ejercicio

5.2 Computerfunktionen / Anzeigen

RPM

Pedalumdrehungen pro Minute (Revolutions per minute, (15-200))

SPEED

Anzeige der Geschwindigkeit in km/h (0-99.99km/h). Es handelt sich um einen theoretischen Annahmewert, welcher nicht mit dem Wert eines normalen Fahrrades verglichen werden kann.

DISTANCE

Registriert die Entfernung in 0,1 km Schritten (0 – 999.9)

TIME

Registriert die Trainingszeit in Sekunden-Schritten (00:00 – 99:59)

KCAL

Zeigt den Kilokalorienverbrauch mit einem Wirkungsgrad von 22% zum Aufbringen der mechanischen Leistung an. Anzeige von 1-9990Kcal.

PULSE

Pulswertanzeige: Wertebereich von 40–199 Schlägen pro Minute. Sie zeigt zusätzlich den errechneten oder vorgegeben Pulswert an.

WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!

LEVEL

Zeigt den Tretwiderstand in 16 Stufen/Levels an. Zusätzlich zeigt dieser Bereich das Profil der Programme an.

Anmerkungen:

A) Aktivierung des Computers aus dem Schlummermodus

Um den Computer aus dem Schlummermodus zu aktivieren, drücken Sie irgendeine Taste. Ein Treten bewirkt keine Aktivierung.

B) Vorgabewerte

Vorgabewerte: Nach Erreichen des Vorgabewertes, ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

C) Recovery

Bei Trainingsende „RECOVERY“ drücken und mit Treten aufhören. Der Computer misst 60 Sekunden lang Ihren Puls. Bei einer Pulsdifferenz von ca. 20% erhalten Sie die Note F1 (sehr gut).

5.2 Funciones de la Computadora

RPM

Revoluciones por minuto.(15-200rpm).

SPEED

El panel muestra los valores de velocidad en km/h, desde 0-99.9km/h, (valores teóricos) el cual no se puede comparar con el valor de velocidad de una bicicleta manejada en el exterior.

DISTANCE

Registra la distancia en incrementos de 0.1 Km (0 -99.9)

TIME

Registra el tiempo de entrenamiento en segundos (00:00 – 99 :59).

Calories

Muestra el consumo de energía, basado en una eficiencia de 22% para proporcionar potencia mecánica, en el rango de 1-999Kcal.

HEARTRATE

Muestra la frecuencia cardíaca real, en el rango de 30-240bpm.

ADVERTENCIA: Los valores de pulso mostrados son referenciales, no deben usarse como datos médicos. Si se siente mareado y débil, detengase de hacer el ejercicio y busque ayuda medica.

LEVEL

Muestra la tensión en 16 niveles.

Comentarios

A) Activar la computadora del modo de repetición

Para reactivar la computadora desde el modo de repetición, presione cualquier botón. Un pedaleo no tiene función en este modo.

B) Configuración de valores

Valores objetivos: después de alcanzar los valores objetivos, se emitirá un pitido y la computadora dejará de contar.

C) Recovery

Una vez que haya terminado su ejercicio, presione RECOVERY y deje de pedalear. La computadora medirá la frecuencia cardíaca durante los próximos 60 segundos. Si la diferencia entre la frecuencia cardíaca inicial y final es de alrededor del 20% obtendrá la calificación de F1 (Muy buena).

5.3 Computer Inbetriebnahme

5.3.1 Sofort-Start Funktion

Für eine optimale Benutzerfreundlichkeit Ihres Trainingsgerätes wurde die Möglichkeit eines schnellen und unkomplizierten Computerstarts geschaffen. Gehen Sie wie folgt vor:

- Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät am hinteren Ende des Gerätes an der vorgesehenen Buchse an. Es ertönt ein Signalton und U1 blinkt.
- Starten Sie Ihr Training, indem Sie START drücken. Alle Daten beginnen aufwärts zu zählen. Mit den UP/DOWN-Tasten können der Widerstand eingestellt werden. Je höher der Widerstand, desto mehr Zeilen leuchten. Es können sechzehn verschiedene Widerstandsstufen eingestellt werden.

5.3.2 Training mit Vorgabe Daten

- 1) Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät auf der hinteren Seite des Gehäuses an der vorgesehenen Buchse an.
- 2) Es erscheint kurz ein Testbild auf dem Computer und anschließend blinkt U1. Wählen Sie durch Drehen des Push and Turn Knopfes einen USER (Benutzer) aus und bestätigen mit MODE.
- 3) Durch Drehen des Push and Turn Knopfes wählen Sie nun das Geschlecht aus und bestätigen es mit MODE.
- 4) Durch Drehen des Push and Turn Knopfes wählen Sie nun das Alter aus und bestätigen es mit MODE.
- 5) Durch Drehen des Push and Turn Knopfes wählen Sie nun die Körpergröße in cm aus und bestätigen es mit MODE.
- 6) Durch Drehen des Push and Turn Knopfes wählen Sie nun das Gewicht in kg aus und bestätigen es mit MODE.

Alle eingegebenen Daten werden dem Benutzer hinterlegt und abgespeichert.

5.3.3 Manual

Wählen Sie M für MANUAL mit dem Push and Turn Knopf aus. Drücken Sie MODE und der Startwiderstand kann durch Drehen des Push and Turn Knopf aus eingestellt werden.

Drücken Sie die Mode-Taste.

Es blinkt nun „TIME“. Durch Drehen des Push and Turn Knopfes können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die Mode-Taste.

Es blinkt nun „DISTANCE“. Durch Drehen des Push and Turn Knopfes können Sie die gewünschte Trainingsdistanz (in 100m Schritten) vorgeben. Die Distanz muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die Mode-Taste.

5.3 Funciones de la Computadora

5.3.1 Función Inmediata Start

Con la finalidad de proporcionar una facilidad de uso para su equipo, se tiene una forma de iniciar el ejercicio de forma rápida sin complicaciones. Por favor, realice lo siguiente:

- Conecte el transformador al extremo inferior del equipo, y enchufe. Una imagen de prueba aparecerá brevemente en la computadora y U1 parpadeará.
- Inicie el ejercicio presionando el botón START, todos los datos comenzarán a contarse. Al presionar los botones Level Up o Down, puede aumentar o disminuir la tensión, por lo cual, sentirá el entrenamiento más duro para pedalear. Hay 16 niveles de tensión disponibles para su entrenamiento.

5.3.2 Configuración del Ejercicio

- 1) Conecte el transformador en la parte inferior del equipo y enchufelo.
- 2) La pantalla mostrará los valores durante un corto periodo de tiempo y luego U1 parpadeará. Usando el botón del centro pulsar y girar, puede seleccionar un usuario U1-U4.
- 3) Para seleccionar el sexo use el botón pulsar y girar y confirme con MODE.
- 4) Gire el botón pulsar y girar para seleccionar la edad y confirme presionando MODE.
- 5) Gire el botón pulsar y girar para seleccionar la altura en cm y confirme presionando MODE.

Todos los datos de inserción se guardarán en el USER que fue seleccionado.

5.3.3 Manual

Si usted elige MANUAL, puede cambiar la tensión girando el botón pulsar en los 16 niveles disponibles.

Presione MODE y estará ingresando al modo de configuración manual.

El siguiente es el tiempo, puede ajustar el tiempo de ejercicio con el botón pulsar y girar. No es necesario realizarlo. Presione Start y se ejercicio comenzará.

El siguiente es la distancia. Puede ajustar la distancia con el botón Pulsar y Girar. No es obligatorio fijar la distancia. Presione Start y se ejercicio comenzará.

El siguiente son las calorías. Puede ajustar los valores de calorías con el botón Pulsar y Girar. No es obligatorio fijar las calorías. Presione Start y se ejercicio comenzará.

El siguiente es el pulso. Puede ajustar los valores de pulso con el botón Pulsar y Girar. Si su frecuencia cardiaca real está por encima del valor establecido, la computadora empezará a emitir un pitido. No es un ejercicio de ritmo cardiaco controlado.

Es blinkt nun „CALORIES“. Durch Drehen des Push and Turn Knopfes können Sie die gewünschte zu verbrennende Kalorienanzahl (in 10kcal Schritten) vorgeben. Die Kalorienanzahl muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Drücken Sie die Mode-Taste.

Es blinkt nun „PULSE“. Durch Drehen des Push and Turn Knopfes können Sie den gewünschte maximalen Trainingspuls vorgeben. Wird dieser Wert überschritten ertönt ein Signalton.

Es findet kein automatische pulsabhängige Widerstandsverstellung statt!

Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

5.3.4 Programme

Der Computer hat zwölf verschiedene fest einprogrammierte Programme.

Wählen Sie „eines der Profilsymbole durch Drehen des Push and Turn Knopfes aus. Drücken Sie MODE zur Bestätigung

Mit dem Push and Turn Knopf können Sie jetzt die Profilhöhe (Tretwiderstand) einstellen.

Drücken Sie MODE.

Es blinkt nun „TIME“. Durch Drehen des Push and Turn Knopfes können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden.

Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

5.3.5 Target HR (Herzfrequenzprogramme)

Der Computer hat die Möglichkeit, den Widerstand so zu steuern, dass Sie nicht über einen vorgegebene Pulswert komme und sich überfordern .

Wählen Sie „Herz-Symbol“ mit dem Push and Turn Knopf aus. Drücken Sie MODE zur Bestätigung

Sie haben nun die Möglichkeit zwischen folgenden Pulsfrequenzen zu wählen 55% (Regeneration), 75% (Fat Burn), 90% (Anaerboe Ausdauerfähigkeit) oder TA (selbst definierbare Pulsgrenze). Drücken Sie nach der Auswahl (TA wird später beschrieben) MODE. Der Computer berechnet automatisch, basierend auf Ihrem Alter, die maximale Trainingspulsfrequenz.

Es blinkt nun „TIME“. Durch Drehen des Push and Turn Knopfes können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden.

Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Ein Herzsymbol in der Mitte des Displays gefolgt von einem Fragezeichen zeigt die Herzfrequenzsuche an. Sollte kein Pulssignal empfangen werden, dann ertönt ein Signalton.

Presione START para empezar su entrenamiento.

5.3.4 Programas

La computadora tiene 12 diferentes modos de ejercicios, los cuales han sido diseñados con una variedad de ejercicios de entrenamiento.

Seleccione el símbolo del programa usando el botón pulsar y girar y presione MODE para confirmar la selección.

Con el botón pulsar y girar, puede establecer la altura del perfil.

El siguiente es el tiempo, puede ajustar el tiempo con el botón pulsar y girar, no es obligatorio ajustar el tiempo.

Presione START para empezar su entrenamiento.

5.3.5 Objetivo HR (Heart rate controlled exercise)

De acuerdo a su nivel máximo de frecuencia cardíaca, la computadora puede ajustar la resistencia por si mismo, por lo que no lo sobre entrenará.

Seleccione el “Símbolo de corazón“ con el botón pulsar y girar.

Tiene la opción de seleccionar 55% (regeneración), Tiene la opción de seleccionar 55% (regeneración), 75% (quema de grasa), 90% de resistencia anerob o establecer una frecuencia cardíaca objetivo (TA). Presione MODE si ha elegido el porcentaje (TA se explicará más adelante). La computadora está calculando la frecuencia cardíaca máxima automáticamente

El siguiente es el tiempo. Puede ajustar la hora con el botón Pulsar y Girar. No es obligatorio fijar la hora.

Presione START para iniciar su entrenamiento.

Un símbolo de frecuencia cardíaca seguido de un signo de interrogación le muestra la búsqueda de la frecuencia cardíaca. Si no se puede detectar la frecuencia cardíaca, un pitido lo indicará.

Vorgehen bei Target heart rate

Wählen Sie „TA“ durch Drehen des Push and Turn Knopfes aus .

Drücken Sie MODE zur Bestätigung

Mit dem Push and Turn Knopf können Sie nun Ihren gewünschten Trainingspuls vorgeben.

Drücken SIE MODE

Es blinkt nun „TIME“. Durch Drehen des Push and Turn Knopfes können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden.

Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

5.3.6 Watt

Wählen Sie WATT durch Drehen des Push and Turn Knopfes aus.

Drücken Sie die Mode-Taste.

Es blinkt nun „WATT“. Durch Drehen des Push and Turn Knopfes können Sie den gewünschten Wattwert vorgeben.

Es blinkt nun „TIME“. Durch Drehen des Push and Turn Knopfes können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden.

Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

5.3.7 User Programm

Der Computer hat die Möglichkeit, ein selbstdeniertes Profil abzuspeichern. Gehen Sie wie folgt dafür vor.

Wählen Sie „U“ durch Drehen des Push and Turn Knopfes aus

Drücken Sie MODE zur Bestätigung

Durch Drehen des Push and Turn Knopfes können Sie nun für den ersten blinkenden Balken den Widerstand vorgeben. Zum Bestätigen drücken Sie MODE. Der nächste Balken blinkt, fahren Sie wie oben beschrieben fort bis der Widerstand des letzten Balkens vorgegeben wurde.

Durch Drücken von Mode für 3 Sekunden kann die Trainingszeit durch Drehen des Push and Turn Knopfes eingestellt werden. Die Dauer jedes Balkens ist: Trainingszeit / 8.

Drücken Sie START und Ihr Training beginnt.

Target HR

Seleccionar “TA“ con el botón pulsar y girar,

confirme presionando MODE.

La frecuencia cardíaca del ejercicio se puede configurar girando el botón pulsar y girar.

Presione MODE

El siguiente es el tiempo. Puede ajustar la hora con el botón Pulsar y Girar. No es obligatorio fijar la hora.

Presione START para iniciar su entrenamiento.

5.3.2.1 Watt

Seleccionar WATT con el botón pulsar y girar, confirme presionando MODE.

La frecuencia cardíaca del ejercicio se puede configurar girando el botón pulsar y girar.

Presione MODE

El siguiente es el tiempo. Puede ajustar la hora con el botón Pulsar y Girar. No es obligatorio fijar la hora.

Presione START para iniciar su entrenamiento.

5.3.7 Programa de Usuario

La computadora tiene la posibilidad de guardar su propio perfil diseñado. Seleccione “U“ usando el botón pulsar y girar. Presione mode para confirmar la selección.

Si está hecho presione MODE para confirmarlo. La siguiente barra está parpadeando. hazlo de la misma manera que se describió anteriormente, presione MODE durante los segundos y ajuste el tiempo de ejercicio. El tiempo de ejercicio para cada barra se calculará mediante: tiempo total de ejercicio / 8. Presione INICIO para iniciar su entrenamiento.

5.3.8 Verbinden mit der APP

Laden Sie die APP „I Console“ herunter und installieren Sie diese.

Aktivieren Sie in ihrem Smartphone oder Table „Bluetooth“.

Öffnen Sie die „I Console“ APP.

Verbinden Sie das Smartphone/Tablet indem Sie links oben durch drücken der Verbindungstaste eine Verbindung aufbauen.

Drücken Sie erneut Bluetooth.

Es erscheint i-console+0044. Bestätigen Sie diesen Computer durch Drücken. Das Display des Computer erlischt. Somit ist die Verbindung hergestellt.

5.3.8 Conexión con la APP

Descargue e instale la app **I Console** desde Play Store o App Store. Luego, crear una cuenta de usuario registrando sus datos. Active el bluetooth desde su dispositivo, luego abra la aplicación. Ingrese en Get Started – Interval. Seleccionar I console+0044 y “from equipment“, la pantalla de la eliptica se mostrará apagada. Luego, se mostrará un mensaje de conexión “Conected successfully“ en su dispositivo, usted puede configurar los datos de cycles, tiempo, intensidad de ejercicio y ritmo cardiaco desde el dispositivo. Durante el ejercicio, notará los cambios de ejercicio programados. Luego de la configuración de valores, presionar “GO“ para empezar a ejecutar el ejercicio. Finalizado el ejercicio, se mostrará un resumen en su dispositivo y la pantalla de la eliptica se encenderá . La app registrará un historial de su rutina de ejercicios realizados.

5.4 Fehlerdiagnose und Fehlersuche

Fehler

Keine Anzeige oder keine Funktion des Computers

Ursache

Keine Stromversorgung

Was tun?

Netzgerät in Steckdose einstecken.
Netzgerätestecker in Anschlussbuchse am Gehäuse einstecken
Kabelverbindungen überprüfen

5.4 Diagnostico de Posibles Errores

La computadora no enciende.

Causa

No hay energía

¿Qué hacer?

Enchufe nuevamente comprobando las conexiones del cable y el tomacorriente.

Fehler

Pulsanzeige fehlerhaft

Ursache

Kein Empfang
Störquellen im Raum

Was tun?

Alle Anschlüsse überprüfen
Evtl. Störgrößen (z.B. Handy/Lautsprecher) im Raum beseitigen

Error

Pantalla de pulso defectuosa

Causa

Sin recepción, interferencia

¿Qué hacer?

Verifique todas las conexiones de la habitación

Bei Brustgurt:

ungeeigneter Brustgurt

Evtl. anderen Brustgurt verwenden. Die Sendefrequenz muss zw. 5,0 – 5,5 kHz liegen!

Error

La resistencia no se puede regular

Causa

Mecanico/ Control del sistema

Brustgurt falsch positioniert

Elektroden befeuchten und korrekten Sitz überprüfen.

¿Qué hacer?

Llame al servicio técnico.

Fehler

Tretwiderstand nicht regelbar

Ursache

Mechanik / Steuerung

Was tun?

Verpackung überprüfen
Service anrufen

Causa

Piso desnivelado

Los niveladores están desajustados

¿Qué hacer?

Gire los niveladores de altura hasta que esté estable. Ajuste las tuercas.

Fehler

Wackelndes Gerät

Ursache

Unebener Boden

Standfüße locker

Was tun?

Höhenverstellkappen drehen, bis ein sicherer Stand gewährleistet ist!
Hutmuttern festziehen!

6. Technische Details

6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

Schließen Sie das Kabel vom Netzgerät an der entsprechenden Buchse am hinteren, unteren Ende des Gehäuses an.

Netzteil Spezifikation:

Input: 230 V, 50Hz
Output: 9 V, 1300mA



- Verwenden Sie ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät! Sollten Sie ein Netzgerät eines anderen Herstellers verwenden wollen, achten Sie darauf, dass dieses bei Überbelastung automatisch abschaltet, kurzschlussfest ist und elektronisch geregelt wird. Bei Nichtbeachtung kann dies zu einem Kurzschluss und Defekt des Computers führen.
- Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

6. Datos Técnicos

6.1 Fuente de Alimentación

Conecte el cable de la fuente de alimentación.

Especificación de la Fuente de Alimentación:

Input: 230 V, 50Hz
Output: 9 V, 1300mA



- Utilice únicamente la fuente de alimentación incluida en el volumen de suministro. No utilice una fuente de alimentación de otro fabricante, el incumplimiento puede provocar un cortocircuito y daños en la computadora.
- La desconexión de la fuente de alimentación puede dar como resultado al modo de entrada de usuario U0 – U4.

7. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Ergometer ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

7.1 Trainingshäufigkeit

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

7.2 Trainingsintensität

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

Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 80 RPM liegt und 100 Umdrehung nicht übersteigt.

7.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.

Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.

In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.

Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

7. Entrenamiento

A continuación, se proporcionan varios puntos importantes para una postura correcta y una técnica limpia, con respecto al resultado óptimo del entrenamiento.

- Postura erguida, con el torso ligeramente inclinado hacia adelante, para lograr una acción de potencia favorable en las rodillas.
- Al inicio del ejercicio, entrene sin agarrarse al manillar ni a los mangos, para familiarizarse con la forma elíptica del movimiento sin la ayuda de los brazos.
- Una vez hecho esto, empiece automáticamente en la posición correcta. Luego, involucre gradualmente los brazos, para “sentir” el curso completo del movimiento.
- No se apoye en los pasamanos y no “Empuje” con los pies. Este último movimiento aumenta el efecto de fuerza horizontal sobre las rodillas, lo que resulta en una mayor tensión de la articulación

7.1 Frecuencia de Entrenamiento

Para mejorar la condición física y mejorar la condición a largo plazo, recomendamos entrenar al menos tres veces por semana, la cual es la frecuencia de entrenamiento promedio de un adulto con el fin de obtener un buen estado de salud a largo plazo. A medida que aumenta su nivel de condición física, también puede entrenar a diario. Es importante entrenar a intervalos regulares

7.2 Intensidad de Entrenamiento

La intensidad de entrenamiento debe aumentarse gradualmente, para que no se produzcan fenómenos de fatiga de los músculos.

RPM

En términos de entrenamiento de resistencia objetivo, el principio se recomienda seleccionar una resistencia de paso más baja y entrenar a un régimen más alto. Asegure que las RPM sean superiores a 80 RPM pero que no superen las 100.

7.3 Entrenamiento Cardíaco

Para su zona de pulso personal, se recomienda elegir un rango de entrenamiento aeróbico. Los incrementos de rendimiento en el rango de resistencia se logran principalmente mediante unidades de entrenamiento prolongados en el rango aeróbico. Encuentre esta zona en el diagrama de pulso objetivo u oriéntese en los programas de pulso. Debe completar el 80% de su tiempo de entrenamiento en el rango aeróbico (hasta el 75% de su pulso máximo). En el 20% restante del tiempo, puede incorporar picos de carga para cambiar su umbral aeróbico hacia arriba. Con el éxito del entrenamiento resultante, puede producir más tarde un mayor rendimiento al mismo pulso, esto significa una mejora en su forma física. Si ya tiene algo de experiencia en entrenamiento controlado por pulso, puede hacer coincidir su zona de pulso deseada con su plan de entrenamiento especial o estado físico.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.

In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

7.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

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 Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings-/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 (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Nota:

Debido que hay personas que tienen pulsos altos y bajos, las zonas de pulso óptimas individuales (zona aeróbica, zona anaeróbica) pueden diferir de las del público en general (diagrama de pulso objetivo). En estos casos, la formación debe configurarse según la experiencia individual.

Si los principiantes se enfrentan a este fenómeno, es importante que se consulte a un médico antes de comenzar el entrenamiento, para verificar la capacidad de salud para el entrenamiento.

7.4 Entrenamiento de Control

Desde el punto de vista médico, como en términos de fisiología del entrenamiento, el entrenamiento controlado por pulso tiene más sentido y está orientado al pulso máximo individual.

Esta regla se aplica tanto a los principiantes, a los deportistas recreativos como a los profesionales. Según el objetivo del entrenamiento y el estado de rendimiento, el entrenamiento se realiza a una intensidad específica de pulso máximo individual (expresado en puntos porcentuales).

Para configurar eficazmente el entrenamiento cardiocirculatorio de acuerdo con los aspectos médico-deportivos, recomendamos una frecuencia de pulso de entrenamiento del 70% - 85% del pulso máximo. Consulte el siguiente diagrama de pulso objetivo referencial.

Mida su frecuencia cardíaca en los siguientes momentos:

1. Antes del entrenamiento = Pulso en reposo
 2. 10 minutos después de comenzar el entrenamiento / Pulso de Trab
 3. Un minuto después del entrenamiento = Pulso de recuperación
- Durante las primeras semanas, se recomienda que el entrenamiento se realice a una frecuencia de pulso en el límite inferior de la zona de pulso de entrenamiento (aprox 70%) o inferior.
 - Durante los próximos 2 a 4 meses, intensifique el entrenamiento paso a paso hasta llegar al extremo superior de la zona de pulso de entrenamiento (aproximadamente 85%), pero sin esforzarse demasiado.
 - Si está en buenas condiciones de entrenamiento, distribuya las unidades más fáciles en el rango aeróbico más bajo aquí y allá en el programa de entrenamiento. para que te regeneres lo suficiente. Un "buen" entrenamiento siempre significa entrenar inteligentemente, lo que incluye la regeneración en el momento adecuado. De lo contrario, el sobreentrenamiento da como resultado y su forma degenera.
 - Cada unidad de entrenamiento de carga en el rango de pulso superior del rendimiento individual siempre debe ser seguida en el entrenamiento posterior por una unidad de entrenamiento regenerativa en el rango de pulso inferior (hasta el 75% del pulso máximo).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1 - F6).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

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

Trainingspuls

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

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

7.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten auch langsames Beweg.

Training:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Beweg. Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

Cuando la condición ha mejorado, se requiere una mayor intensidad de entrenamiento para que la frecuencia de pulso alcance la "Zona de Entrenamiento", es decir, el organismo es capaz de un rendimiento superior.

Cálculo del pulso de entrenamiento / Trabajo

220 pulsaciones por minuto menos la edad = personal, frecuencia cardíaca máxima (100 %).

Entrenamiento de Pulso

Límite Inferior: $(220 - \text{edad}) \times 0.70$

Límite Superior: $(220 - \text{edad}) \times 0.85$

7.5 Duración de Entrenamiento

Idealmente, cada unidad de entrenamiento debería consistir en una fase de calentamiento, una fase de entrenamiento y una fase de enfriamiento para prevenir lesiones.

Calentamiento:

5 a 10 minutos de ejercicio lento con aumento de la intensidad

Entrenamiento:

15 to 40 minutos de entrenamiento intensivo o sobrecargando la intensidad mencionada anteriormente.

Enfriamiento:

5 to 10 minutos de ejercicio lento con reducción de la intensidad y la velocidad.

Detengase de entrenar de inmediatos si se siente mal o si presenta signos de esfuerzo excesivo.

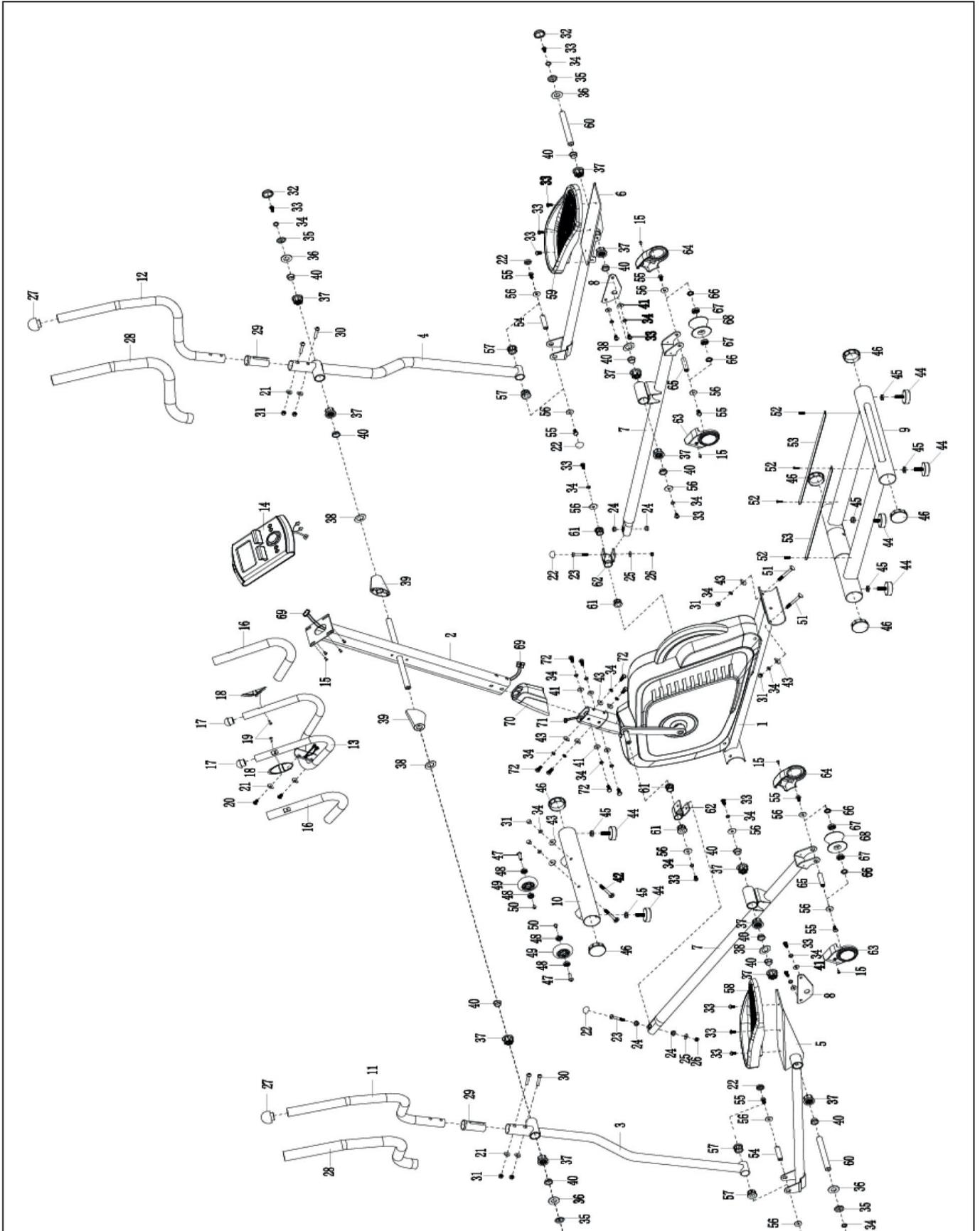
Alteraciones de la actividad metabólica durante el entrenamiento

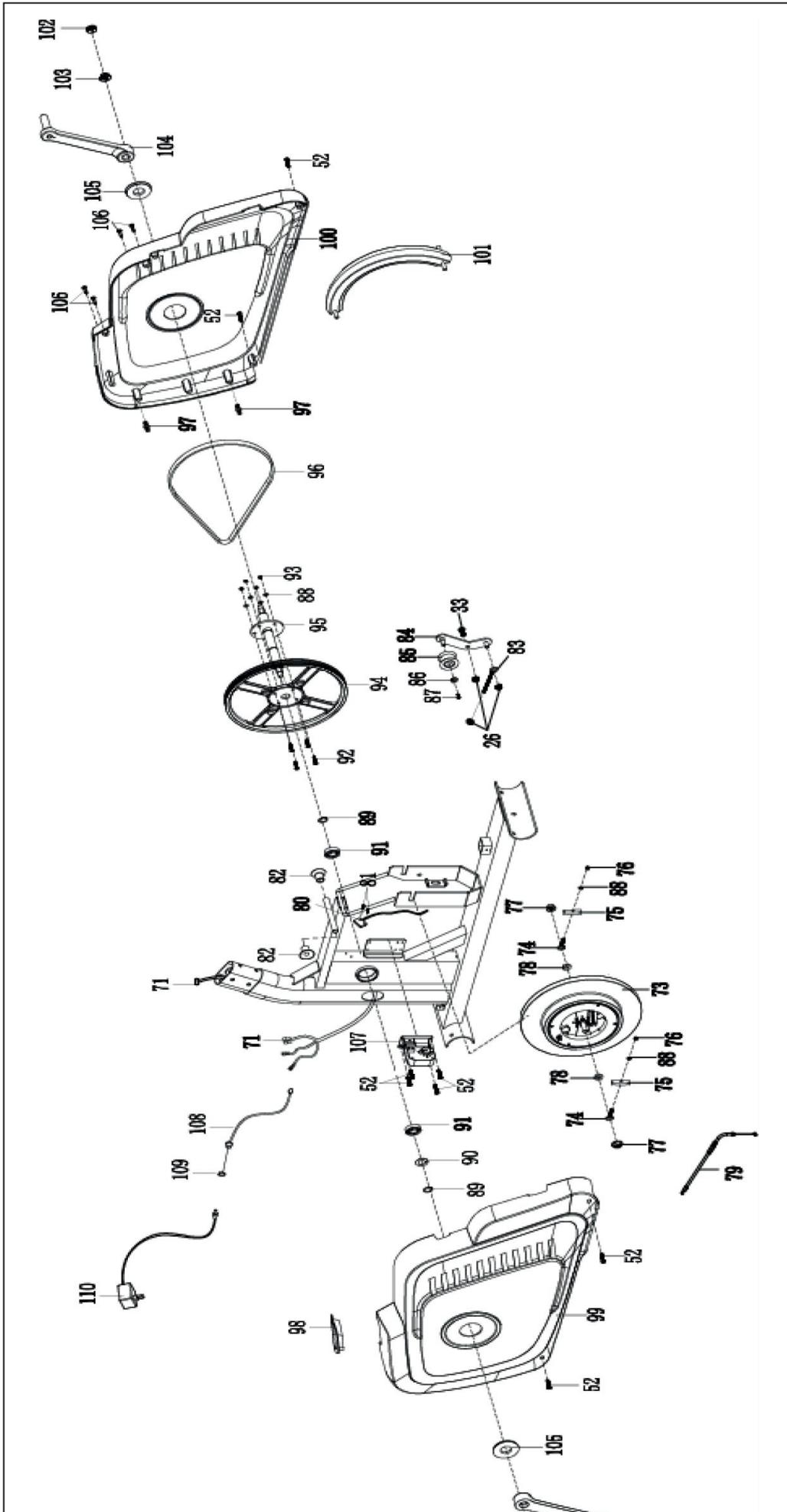
- En los primeros 10 minutos el rendimiento de resistencia, nuestro cuerpo consume los azúcares almacenados de nuestros músculos.
- Después de unos 10 minutos se quema la grasa adicionalmente.
- Después de 30 a 40 minutos de activación del metabolismo de las grasas, la grasa corporal es la principal fuente de energía.

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram (Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)



Herzfrequenz (Herzschlag/Min.) / Heart Rate (beats / min.)





9. Teileliste / Lista de Partes

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4107 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-3	Beweglicher Arm, links	Left movable arm		1
-4	Beweglicher Arm, rechts	Right movable arm		1
-5	Linker Pedalarm	Left pedal arm		1
-6	Right pedal arm	Right pedal arm		1
-7	Laufarm	Drive tube		2
-8	Verbindungsplatte für Laufarm	Connection plate for drive tube		2
-9	Rahmen, hinten	Rear main frame		1
-10	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-11	Linker oberer beweglicher Arm	Left upper movable arm		1
-12	Rechter oberer beweglicher Arm	Right upper movable arm		1
-13	Fester Griff	Fixed handlebar		1
-14	Computer	Computer	SM1210	1
-15	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	8
-16*	Schaumstoff für festen Griff	Foam for fixed handlebar		2
-17	Kunststoffpfropfen	Plug	Ø25	2
-18	Handpulssensor	Handpulse sensor		2
-19	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	2
-20	Sechskantschraube	Crosshead screw	M8x15	2
-21	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø8xØ16x1.5	6
-22	Hutmutter	Cap nut		6
-23	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x50	2
-24	Buchse	Bushing	Ø18xØ8x10	4
-25	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.5	2
-26	Mutter	Nut	M8	5
-27	Kunststoffkappe	End cap	Ø50	2
-28*	Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable handlebar		2
-29	Buchse	Bushing		2
-30	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x50	4
-31	Hutmutter	Cap nut	M8	8
-32	Kunststoffabdeckung	Plastic cap	Ø38	4
-33	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	19
-34	Federring	Spring ring	Ø8	24
-35	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ33x2.0	4
-36	Unterlegscheibe	Washer	Ø19xØ38x3	4
-37	Kunststoffbuche	Plastic bushing	Ø38x24	12
-38	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø19xØ26x0.3	4
-39	Abstandshalter	Sleeve		2
-40	Buche	Bushing	Ø27xØ11	12
-41	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2.0	8
-42	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x75	2
-43	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2.0	8
-44	Höhenverstellkappe	Height adjustment pad		6
-45	Mutter	Nut	M10	6
-46	Kunststoffkappe für Standfüße	Endcap for stabilizers		6
-47	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x30	2
-48*	Kugellager	Ballbearing		4
-49	Transportrolle	Transportation wheel	l	2
-50	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x10	2
-51	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x80	2
-52	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2x20	12
-53	Laufschiene	Aluminium bar		2
-54	Verbindungsachse	Connection shaft	Ø16x65.5	2
-55	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x16	8
-56	Unterlegscheibe	washer	Ø25xØ8x2	12
-57	kunststoffbuchse	Plasticbushing	Ø32xØ16x20	4
-58	Pedal, links	Left pedal		1
-59	Pedal, rechts	Right pedal		1
-60	Achse	Axle	Ø19x174	2
-61	Kunststoffbuche	Plastic bushing	Ø28.6xØ16x20	4
-62	U-Halterung	U-bracket1		2
-63	Rollenabdeckung, links	Left rollercover		2
-64	Rollenabdeckung, rechts	Right rollercover		2
-65	Achse für Rolle	Axle for roller		2
-66	Abstandshalter für Rolle	Spacer for roller		4
-67*	Kugellager	Ballbearing	6202	4
-68	Rolle	Roller		2
-69	Datenkabel	Computer cable	1000mm	1
-70*	Abdeckung Lenkerstützrohr	Cover handlebar post		1

-71	Datenkabel	Computer cable	600mm	1
-72	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	8
-73	Schwungrad	Flywheel		1
-74	Augenschraube	Eyebolt	M6x36	2
-75	U-Halterung	U-bracket		2
-76	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6	2
-77	Mutter	Nut	M10	2
-78	Mutter	Nut	M10x1	2
-79	Widerstandsverstellkabel	Resistance cable	400mm	1
-80	Sensorkabel	Sensor cable	300mm	1
-81	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.9x12	2
-82	Abstandshalter	Limiter		2
-83	Einstellschraube	Adjustment screw	M8x65	1
-84	Riemenspanner	Idler bracket		1
-85	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-86	Unterlegscheibe	Washer	Ø12x Ø6x1.5	1
-87	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x10	1
-88	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø6	6
-89	Springring	C-ring	Ø20	2
-90	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø20xØ24x0.3	1
-91*	Kugellager	Ballbearing	6004-2Z	2
-92	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x15	4
-93	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6	4
-94	Antriebsrad	Belt pulley		1
-95	Achse	Axle		1
-96*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-97	Kunststoffhülse	Plastic sleeve	Ø8x32	2
-98	Kunststoffeinsatz für Lenkerstützrohr	Handlebar post insert		1
-99	Gehäuse, links,	Housing left side		1
-100	Gehäuse, rechts	Housing, right side		1
-101	Schwungradabdeckung	Flywheel cover		1
-102	Kurbelabdeckung	Crank cap		2
-103	Mutter	Nut	M10	2
-104	Kurbel	Crank		2
-105	Kurbellochabdeckung	Cover for Crank hole		2
-106	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x25	4
-107	Schwungrad	Flywheel		1
-108	Einstellschraube	Adjustment screw	M6x35	2
-109	U-Halterung	U-bracket		2
-110	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6	2
-111	Mutter	Nut	M10	2
-112	Mutter	Nut	M10x1"	2
-113*	Motor	Motor		1
-114	Spannungskabel	Power supply cable		1
-115	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12	1
-116	Netzgerät	Adapter	9V, 2A	1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

10. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

**Importeur:
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm**

11. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte **Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste** bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Donnerstag
Freitag

von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de



An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.:4107 Speed Motion BT
Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum:

Gekauft bei Firma:

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:
(Name, Vorname)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)
(Firma)
(Ansprechpartner)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)